



“小狮恳谈”对话会打开“一米视角”

助推儿童友好型城市建设

本报讯（记者叶琳）近日，市第二届“小狮恳谈”对话会在市妇女儿童活动中心举行。

2023年，我市率先在台州启动儿童观察团观察议事活动，截至目前，已建立市级曙光狮儿童观察团13支、各级各类儿童观察团百余支。同年又率先在全省将民主恳谈引入儿童议事活动，启动儿童观察团“小狮恳谈”项目，建立适合儿童有效参与的议

事机制，该项目入围2023年浙江省儿童友好优秀实践案例。

三年来，各儿童观察团积极活跃在校园街巷、村居（社区）、公共场馆等第一线，围绕产业升级、城市焕新、交通提能、文化传承等主题开展各类观察议事活动，为城市治理提出了不少有益的建议。

经过前期项目调查展示，7支队伍脱颖而出，进入到当天的路演

环节，各团队将观察到的问题进行现场讲解，并现场提问，市教育局、市住建局、市公安局、市残联、市文广旅体局等相关部门进行了答疑解惑，回应诉求。

当天，城南镇“小南瓜”观察团以镇域安全为核心，为交通安全、反诈、防溺水等工作提出“金点子”；城北街道“岭北”儿童观察团化身“童鞋推荐官”参与模拟直播，围绕童鞋环保材

料、舒适度等儿童健康相关问题，提出改进建议；方城小学“星梧桐”儿童观察团聚焦孤独症儿童群体，针对其生活照料、平等教育、社会融入等权益保障问题，探索构建儿童关爱支持服务体系的路径。最终，城西街道妇联和太平小学获得了优秀组织奖。

儿童观察团及“小狮恳谈”项目，已成为温岭儿童友好型城市建设的一张闪亮名片。

以“演”筑防 用“练”保障

多部门开展人员临战疏散演练



居民们正在进行火灾逃生演练。

本报讯（记者姚天 通讯员葛宇静 张鲜红文/图）9月16日，市发改局联合太平街道、市红十字红豹救援队等单位，共同开展以“共筑人防盾牌 守护美好家园”为主题的“9·18”人员临战疏散演练。活动通过火场逃生、明火扑灭、防空隐蔽、紧急救护等多个环节，全方位提升市民面对突发灾害时的应急自救与逃生技能。

上午9时，模拟演练正式开始。“不好，着火啦！”位于太平街道的坊巷里小区某幢三楼突然冒出滚滚浓烟。随着警报声响起，物业人员立即前往起火点查看，并通过喇叭通知楼上居民撤离注意事项。居民们在工作人员的指引下迅速行动，纷纷用湿毛

巾捂住嘴，有序撤离起火现场。3分钟后，被困的80余人全部撤离至安全区域。演练过程中，居

民、救援队志愿者及安保人员各司其职，密切配合，确保演练安全进行。

演练结束后，市红十字红豹救援队队员向当地居民介绍了灭火器的性能和使用方法，并强调了火灾初期使用灭火器的重要性。同时，队员还为居民们讲解了心肺复苏急救法及AED自动体外除颤器操作方法。

“通过此次演练，我们希望在检验人员应急疏散预案实效性的同时，进一步增强群众的安全意识和自救互救能力，让他们在实践中掌握灭火器的使用方法。同时，我们也呼吁广大群众积极参与消防安全知识学习和演练活动，共同为构建安全、和谐的社会环境贡献自身力量。”市发改局国防建设发展科相关负责人表示。

守护中秋 “舌尖安全”

中秋佳节临近，9月16日，市场监督管理局箬横分局联合该镇人大办、三产办等部门开展“你点我检·共护市民‘舌尖安全’”专题活动。10多名执法人员与人大代表深入辖区各商超、月饼摊点开展抽检。以实际行动严把质量安全关，为市民营造安全、放心的饼类消费环境。

通讯员 江文辉 摄



未展示追溯码 这家熟食店被立案调查

本报讯（通讯员俞宇桐 胡燕云）近日，市市场监管局在食品安全追溯管理专项执法行动中，对一家未按规定展示“浙食链”追溯码的熟食店依法立案调查。

该店自今年5月29日开始从事熟食食品销售的经营活动，且在开

业后注册“浙食链”账户，但未在其经营场所显著位置展示主体追溯码或者产品追溯码。今年9月3日，市场监管部门向其下达责令改正通知。至9月9日复查时，该店仍未履行展示义务，被正式立案。

根据《浙江省食品安全数字

化追溯规定》：食品和食用农产品生产经营者录入追溯信息后，由省食品安全追溯系统生成符合国际统一标准的主体追溯码和产品追溯码。按照本规定纳入追溯主体范围的食品和食用农产品销售者，应当在销售场所显著位置

展示主体追溯码或者产品追溯码。

该规定是以“浙食链”系统为依托，通过立法手段强制推动食品生产经营者落实追溯责任的一项创新举措。它不仅是监管工具，更是连接企业、政府和消费者的桥梁。

“温岭+”社区

想了解更多社区的优秀内容上版面吗？来“温岭+”平台为你的社区点赞吧。



扫码进入“温岭+”

孩子们的笑脸，是社区中动人的风景。在“温岭+”平台上，各个社区围绕儿童开展的丰富多彩的活动屡屡成为焦点，从创意手作到知识科普，这些精心策划的活动不仅深受小朋友们的喜爱，也收获家长们的广泛好评。我们从“温岭+”上选取了几个可爱瞬间，一起来感受纯真的快乐吧。



@锦屏社区

锦屏社区组织翻花手工体验活动，采用“讲解+实践”形式，引导小朋友“零距离”领略纸艺之美。



@丹崖社区

秋意渐浓，泽国镇丹崖社区开展“秋季”主题手工课，带着小朋友们沉浸式感受秋天的诗意与童趣。



@月河社区

月河社区开展“石榴籽籽心连心，多彩民族风之满族”活动，通过一系列丰富多彩的民族文化活动，让辖区青少年亲身感受各民族文化的独特魅力。



@太平社区

太平社区开展的“‘英’你精彩 乐学课堂”活动以“小萝卜头的故事”为主题，将红色爱国主义教育趣味英语学习巧妙融合，为社区青少年带来了一场沉浸式的学习体验。

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

腌肉、熏肉，怎么吃不致癌？

过去没有冰箱，人们为了延长肉的储存时间，经常会将肉类经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理后进行储存。但是，这些加工方法不仅使用了较多的食盐，同时存在一些食品安全问题，长期食用给人体健康带来风险。

不过，熏肉这样的美味就真的不能吃了吗？当然不是，今天就分享几个既满足口腹之欲，又能减少加工肉制品摄入量的健康吃肉小技巧。

别把熏肉当主菜

腌肉、熏肉等加工肉制品只可以作为人们的小食，不宜过量食用。别把腌肉、熏肉等加工肉制品当作餐桌的主角，炒菜、拌面条时放一点即可。餐桌上还是应该以新鲜的肉、鱼等食物为主，同时应多吃新鲜蔬菜和水果。

把加工肉当调料

腌肉、熏肉等加工肉制品除了直接吃之外，还可以作为烹调时的佐料。

爱吃加工肉制品的朋友，可以用加工肉制品代替盐，加工肉制品不仅有咸味，还富含多种滋味，如果烹调时放入加工肉制品，则可以少放或不放盐、味精等调味品。如用芦笋等蔬菜炒腌肉，就可以少放或不放盐和味精了。

提前用水浸泡

如果还是想在烹调过程中加入盐、酱油等，则在加入腌肉、熏肉等加工肉制品前最好先用水冲洗或浸泡，从而减少盐的含量。

烹调时尽可能保留食材本身的味

道，不需要加入过多的加工肉制品，放入少量提味即可。

出锅前再放肉

腌肉、熏肉等加工肉制品可以等到快出锅的时候再放，这样比开始就放吃起来感觉味道更咸，如此一来，就可以用更少的腌肉、熏肉等加工肉制品烹调出咸味相当的食物了。

加工肉制品尽量少吃

首先，加工肉制品可能会增加多种

癌症的患病风险。

经常吃腌制食物会增加结直肠癌、乳腺癌、原发性肝癌等的发病风险；过多烟熏食品摄入可增加胃癌、食管癌的发病风险。

培根、香肠、火腿、午餐肉等加工肉制品在制作过程中会加入食盐和亚硝酸盐，亚硝酸盐和蛋白质分解出来的胺类物质结合在一起可以合成致癌物“亚硝胺”。

烟熏的时候肉的油脂会因为高温滴下，落在炭火上会产生多种致癌物质，如多环芳烃、苯并芘、煤焦油等，这些有害物质会存在熏制肉的表面。

另外，加工肉中的脂肪也可能是引发肠癌的因素之一。

2019年4月发表在《国际流行病学》的一项研究结果显示，每天每多吃25克加工肉类，相当于一片培根或火腿，结直肠癌风险增加19%。

而且，经常吃腌制食物可刺激胃黏膜，导致萎缩性胃炎的发生，其与胃癌的发生有关。

此外，腌肉等加工肉制品中盐（钠）含量较高，属于高盐（钠）食品。如果经常食用，容易引起高血压，还会加重心脏和肾脏的负担。

来源：科普中国