



# “小物件”讲“大历史” 跨越时空的国防教育课

本报讯(记者叶琳 通讯员梁伟伟文/图)9月17日,第25个全国防教育日前夕,“履印山河——国防教育红色足迹主题展”在台州第一技师学院内的温小履鞋文化展览馆开幕。老党员、老兵、侨眷台属与青少年学生代表齐聚现场,在一双双承载记忆的鞋履中,回望烽火岁月。



此次展览以军鞋为独特媒介,串联起抗日战争、抗美援朝战争的厚重记忆,更以军鞋为“窗”,展现不同历史时期我国国防建设的起步与精神根基。主展区划分为四大主题板块,通过核心展品、图文资料与多媒体技术的融合,生动展现军民在烽火中的抗争精神、家国情怀与民族韧性,以及背后凝聚的国防意识与斗争智慧。

制的“拥军鞋”、儿童用碎布拼贴的“抗战鞋”,体现了军民一心、共御外敌的深厚情谊。而“铁蹄警钟——侵略的印记”板块陈列的日军军靴和伪政权人员皮鞋,时刻提醒着参观者铭记历史,珍视来之不易的和平。“胜利步履——重生的希望”板块则通过解放鞋、庆典布鞋等,展现了

战争胜利后的国家建设、人民迈向新生活的幸福场景。

94岁高龄、党龄71年的抗美援朝老兵蔡夏梅望着展品,拉着孩子们的手叮嘱道:“如今国家强大了,国防稳固了,你们才能吃得饱、穿得暖,生活多幸福!一定要好好学习,长大以后报效祖国。”

互动区更是让展览“活”了起来。青少年们或拿起针线缝制军鞋挂件,在一针一线中亲身感受当时百姓支援前线的热忧,或手绘鞋履,在一笔一画中让爱国情怀随墨流淌。

此外,学生们在“时空对话”留言墙上贴上一句句对先辈的感恩、对和平的珍视,小小贴纸上写满了跨越时空的敬意。大家还用手机扫描“语音互动墙”二维码,聆听金辅华、金璇等革命先辈的故事,让历史变得可触可感。

“用鞋履做载体,就是想让历史从书本里走出来。”颜凌波说,每一双鞋都是鲜活的历史注脚,既能帮青少年直观感受国防的重要性,也能让他们明白,国防不是遥远的概念,它藏在先辈的战靴里,藏在全民的支援中,更藏在当代人守护和平、建设国家的行动里。“后续,展览馆还将开展青少年专场活动,以‘小物件’讲好‘大历史’,把课本上的家国情怀变成可触碰的历史温度,让国防教育更加深入人心。”

## 市劳模工匠深入东部新区 让示范引领“绿”动起来

本报讯(记者叶华翰)近日,我市劳模工匠代表齐聚东部新区,开展以生态环保为主题的学习考察活动,积极为温岭生态环保高质量发展建言献策。

受优良生态环境对经济社会可持续发展的深远意义。科学合理的生态布局与保护性开发实践,令大家深受启发。

垃圾处理技术革新与环保理念实践进行座谈。基于各自专业领域与实践经验,劳模们围绕绿色低碳发展提出了多项建设性意见。

随后,劳模一行走进绿能新能源有限公司,深入调研生活垃圾焚烧发电项目,他们全面了解从垃圾收运、焚烧处理到能源再生的全流程,并与企业负责人就

市总工会党组书记、常务副主席徐灵波介绍道:“劳模工匠是劳动者中的榜样和模范,今年4月,市总工会成立了劳模工匠协会,并专门组建了劳模工匠志愿服务队,目的是进一步弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神,发挥劳模工匠在经济社会发展中的引领作用。”

## “10后”遇见“老矿工”



近日,新河镇组织开展“石韵传薪火,老少共成长”长屿硐天石文化传承活动。6位“石事通爷爷”与山村、屿头村的孩子、家长们一同走进非遗矿工号子的世界,体验硐天采石文化。

新河镇党委持续深化党建引领下的“朝夕相伴”双龄共养机制,充分依托长屿硐天独特的石文化资源和旅游优势,积极邀请当地老矿工组建“石事通爷爷”团队,搭建跨代交流平台。此举不仅有效传承了地方非物质文化遗产,也进一步推动了“朝夕相伴”双龄共养工作落到实处、走向深入。

全民健康生活方式宣传月

## 健康生活 从“减糖护齿”做起

本报讯(记者朱丹君 通讯员王玲娜)今年的9月20日,是第37个全国爱牙日,今年的主题是“口腔健康 全身健康”,核心倡导“减糖控糖 护牙促健康”。

口腔健康远不只“牙齿好看、能好好吃饭”,更是全身健康的“前哨”。如何守住这道健康防线?市疾病预防控制中心(市卫生监督所)专家提醒:科学控糖、做好口腔护理,是守护整体健康的关键举措。

糖是牙齿与体重的共同挑战。对牙齿而言,糖为细菌提供了源源不断的“粮草”。口腔中的致龋菌会利用我们摄入的糖分(尤其是蔗糖)代谢产酸,这些酸会持续腐蚀牙齿表面的釉质,导致蛀牙(龋齿)。

对体重而言,含糖饮料、甜点、精制糕点等高糖食物摄入过多,极易导致热量超标,转化为脂肪堆积,引发超重和肥胖。

减少糖分摄入,能同时实现“控体重”和“护牙”两大目标,可谓一举两得。这不仅能减少龋齿风险,切断细菌的“粮草供应”,从源头上降低蛀牙发生率,还能控制总体热量;有助于维持健康体重,预防肥胖及其相关代谢性疾病(如糖尿病、脂肪肝),而这些疾病又与牙周健康密切相关。

为实现“口腔健康,全身健康”的目标,建议从以下几方面着手:

### 1. 控制糖摄入

少喝或不喝碳酸饮料、果汁饮料、奶茶等,推荐饮用白开水。

警惕零食中的“隐形糖”,学会阅读食品标签,避免无形中摄入过多糖分。比如饼干、蛋糕、巧克力、风味酸奶、调味品、果汁饮料等,为了增加口感和风味,都添加了大量的糖分。

烹饪时尽量少加糖,善用天然食材如水果、红枣来增添风味。

### 2. 保持均衡膳食

遵循膳食指南,摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白,为牙齿和身体提供充足的营养(如钙、磷、维生素D)。

避免餐间频繁进食,给牙齿足够的休息和再矿化时间。

### 3. 落实高效口腔清洁

有效刷牙:每天刷牙两次,每次不少于2分钟,并使用改良巴氏刷牙法。晚上睡前刷牙至关重要。

清洁牙缝:每天至少使用一次牙线或牙缝刷,清除牙刷无法触及的牙菌斑。

定期检查:每年至少进行一次口腔健康检查和洁牙,实现早发现、早治疗。

### 4. 维持健康体重

将“减糖”与规律运动相结合,每周保持适量中等强度锻炼,促进全身及口腔健康。

健康生活是一个良性循环。减少糖分的摄入,既是为体重“减负”,也是为牙齿添一份“铠甲”。在这个“9·20”爱牙日,让我们从今天开始,减少手中那杯奶茶、那块蛋糕,拥有一个更健康、灿烂的微笑!

## “温岭+”社区

让更多社区的精彩内容上版面吗?来“温岭+”平台为你的社区点赞吧。



扫码进入“温岭+”

### 安全

### 健康

#### @丹崖社区

泽国镇丹崖社区中医健康驿站联合台州市中西医结合医院,在“好社区”运动健康中心开展义诊活动,让居民们在家门口便享受到了专业、贴心的医疗服务。



#### @南泉社区

南泉社区联合市计生协、太平街道人口家庭协会组织开展了以“我的健康我做主”为主题的讲座,吸引了众多社区居民热情参与。



#### @卖鱼桥社区

太平街道卖鱼桥社区红十字会与残疾人之家联合举办以“赋能助残,‘救’有力量”为主题的残疾人急救知识培训,帮助残疾人掌握实用急救技能,提升自我保护与互助能力,为他们的安全增添一份坚实保障。



#### @太平社区

太平街道太平社区开展了一场生动的实用的“黄金急救”知识培训,普及急救知识,让更多居民成为生命的守护者,共同建设安全、和谐、互助的幸福社区。

## AI一键搞定

### 横峰街道社区学校开展智能应用培训

本报讯(记者张文杰)近日,横峰街道社区学校举办了以“解锁智能新方式,焕新工作与生活”为主题的第三期AI应用技能培训。活动特邀市职业中专的王灵钱老师担任主讲,吸引了来自社区各行各业在职员工、退休人员 and 科技爱好者参与。

随着人工智能技术不断融入日常生活,普通居民对掌握AI应用知识的需求日益增强。本次培训聚焦“实用、易学、有趣”三大特点,让AI成为居民工作和生活中的得力工具。

培训课上,王老师通过图文并茂的形式,介绍了当前主流AI工具的多场景应用。针对职场需求,重点演示了如何借助AI快速提炼会议要点、制作高质量PPT以及进行活动策划,有效提高办公效率。在生活方面,课程涵盖了AI定制旅行计划、生成节日祝福

与诗词、智能翻译等实用功能,全面展现科技为生活带来的便捷与可能。

“我一直觉得AI很深奥,今天听了老师讲解才知道原来这么接地气,我刚才试着让它帮我生成一个节日祝福,效果太让人惊喜了。”一位年近60的退休学员张阿姨说。

另一位在企业从事行政工作的王先生则表示:“这次培训干货满满,学到了很多能直接用到工作中的技巧,比如如何用AI快速生成邮件模板,能帮助我节省大量时间,让我专注于更多创造性的事务。”

“本次培训是学校在数字化教育领域的一次重要探索。我们将持续关注科技发展动向,推出更多元、更前沿的课程,满足社区居民日益增长的学习需求,真正实现‘科技赋能生活,学习创造未来’。”横峰街道社区学校负责人颜挺表示。

## 寻人启事

俞云花,女,76岁,家住温岭市城东街道下蒋村,轻度智力障碍,于1973年从城东街道下蒋村出走至今未归,无法联系。家里人一心想寻回此人,如有知其下落者,请电话联系:18657660205(家属已报警,正在努力寻找)。

启事人:林小菊  
2025年9月19日

### ★遗失启事★

中国教育工会温岭市太平小学委员会遗失温岭市总工会2022年2月22日核发的统一社会信用代码为81331081MC0177715N、工会主席是瞿敏琪的工会法人资格证书的(正副本),于2025年9月19日声明作废。