



春光作伴好读书

春光作伴好读书。在第30个世界读书日来临之际，温岭城乡各地书香四溢、活动纷呈，通过阅读集市、诗词雅会、游园互动等多元形式，让书香浸润温岭的每一个角落，推动全民阅读蔚然成风。

松门 >>

拼贴成诗 接力传韵

本报讯(通讯员江文辉)近日，在龙门湖生态湿地公园的“岭上市集”里，松门镇党建办举办“春日闲行·湖岛书声”主题活动。该活动将阅读推广融入市集烟火，通过拼贴诗句、野生诗歌接力、图书义卖等形式，为今年首个“全民阅读活动周”增添诗意和韵味。

活动现场，一张张印有词语、短句的彩色纸片铺展在长桌

上，参与者化身“诗人”，挑选字词自由拼贴，编织专属诗篇。“阳光在树叶上跳舞”“龙门湖畔野鸭飞”……孩子们用稚嫩的手笔创造童趣盎然的句子，游客们则用文字勾勒生活感悟。“拼贴诗会让我发现，生活中的诗意就藏在平凡的细节里，每个人都能成为诗人。”游客刘先生道。

在“野生诗歌接力”区域，

主办方以“春”“花”“湖”为关键字，设置了3块“做生活的诗人”展板，参与者以接龙形式，在他人诗句的基础上续写新篇，不一会儿，就诞生了十多句“野生诗”。“这种创作方式太有意思了，今天我成了一名诗人！”松门镇中心小学学生小林兴奋地说。

市集另一侧，图书义卖摊位人气旺盛。松门镇中心小学的学

生捐出闲置书籍，以义卖形式传递书香温暖。家长王女士表示：“活动不仅让孩子们体验了诗歌创作，还培养了分享精神，让阅读的种子在孩子们心里扎下了根。”

“拼贴诗会互动性强、参与门槛低，可以让不同年龄、不同文化层次的群众轻松参与进来，感受语言与文字之美，从而推动全民阅读更接地气、氛围更足。”松门镇党建办叶勤娟说。

坞根 >>

花溪奇遇 阅享春光



4月21日，坞根镇中学与红军小学的学生走进花溪村，参加“春日‘阅’会 悦享花溪——赴一场book思议的奇遇”读书月游园会。他们与“哈利波特”对答英语、随“李白”行飞花令、跟“唐僧”闯关答题，在“白雪公主”的指导下制作冰箱贴。

通讯员 张微莹 摄

湖畔诗会 文润城西

本报讯(记者王怡)近日，“湖畔诗会·遇见李白”活动在城西街道湖畔社区党群服务中心举行，标志着该街道“阅见城西·文润万家”全民阅读系列活动正式启动。当天，亲子家庭、文学爱好者等百余位市民齐聚一堂，共赴一场跨越千年的诗词之约。

启动仪式上，多位本土作家、诗人受聘成为社区文学导师，为后续文化活动注入专业力量。随后，精彩活动分区域同步开展：绘本馆里，25组亲子家庭携手开展诗词诵读与创意手工制作；创客空间内，青年与老年居民结对协作，借助AI工具创作“九龙湖四季”主题诗并展示，文学导师现场点评。此外，主办方还为到场居民赠送图书，传递书香暖意。“今天，我近距离感受到了诗词的魅力，非常有趣。”九龙学校学生陈允决说。

本次活动由城西街道党工委、办事处和浙江开放大学温岭学院联合主办，城西街道社区学校、湖畔社区共同承办。“我们举办此次活动，意在推动经典文学走进社区、融入家庭。”城西街道办事处副主任江志宏说，“接下来，我们将持续擦亮‘阅见城西·文润万家’文化服务品牌，深入推进家校社协同育人‘教联体’建设，让优质服务延伸更多社区与家庭，让书香浸润万家。”

城北 >>

童心播绿意



变废为宝环保时装秀。

本报讯(记者彭佳妮 通讯员梁伟伟/文 记者徐杰伟/图)4月22

日是第57个世界地球日，城北街道幼儿园以“珍爱自然资源·守护

美丽中国”为主题，开展系列沉浸式环保主题活动，通过手工制作、

趣味游戏、环保走秀等多元形式，让绿色、低碳的种子在幼儿心中生根发芽。

活动现场童趣盎然，在创意实践环节，孩子们以彩色手印作画，装饰地球日主题展板。

“你拍七，我拍七，绿色出行最合适。你拍八，我拍八，废物利用就是宝。你拍九，我拍九，健康生活乐长久。”为使环保教育趣味化，幼儿园创编通俗易懂的方言环保儿歌，帮助孩子们轻松熟记环保常识，自觉践行绿色生活方式。

本次活动还搭建了家校共育平台，鼓励家长积极参与环保实践。亲子携手利用废旧塑料袋等闲置物品，制作创意环保服饰。孩子们身着自制服装登台走秀，生动演绎了“变废为宝”的环保理念，在亲身体会中感悟低碳生活的意义。

“我们希望以童心守护绿色，让孩子们在动手动脑、亲身参与中亲近自然，学习环保知识。接下来，我们将持续打造多元化环保实践课堂，把生态文明教育融入日常保教，培育敬畏自然、爱护环境的新时代少年。”幼儿园园长朱丽华说。

边坡塌方影响交通 公路部门紧急处置抢通道路



养护人员清理边坡塌方路段泥土。

本报讯(记者陈潜 通讯员林媛文/图)4月22日上午，县道新漩线城南镇大田村路段发生边坡塌方，泥土散落路面，影响交通。公路部门紧急处置，迅速抢通道路。

受近期连续降雨冲刷浸泡影响，当天上午8时许，新漩线城南镇大田村路段(玉环往温岭方向15.1公里处)发生边坡塌方，约20立方米泥土散落，占据人行道及半幅行车道，对过往车辆和行人安全构成威胁。

正在开展汛期巡查的养护人员发现险情后，第一时间启动应急预案，在危险路段两端布设警示锥桶和提示标志，引导车辆减速绕行，并迅速上报险情位置及现场情况。

市公路与运输管理中心接报后，立即启动应急响应。一方面，集结应急抢险队伍携带工具赶赴现场；另一方面，调派挖掘机、工程车等机械设备支援。抢险人员采取人工清理与机械铲运相结合的方式高效作业，技术人员全程现场监督指导。经过数小时的连续奋战，塌方路段清理完毕，道路恢复畅通。

针对塌方山体坡面，该中心已组织专业力量勘查，设置安全观测点，实施动态监测，严防二次塌方。

“当前，梅雨季来临，强降水对公路安全威胁加剧。”该中心相关负责人表示，他们将持续密切关注天气变化，加强路面巡查，重点排查易塌方、临水临崖等隐患点，同时全面疏通维修边沟、桥涵等防排水设施，全力保障公路安全畅通。

警惕“低精力困境” 大脑杏仁核过度激活是主要诱因

本报讯(记者彭佳妮)“有时候，我明明刚刚睡醒，还是感觉浑身疲惫、毫无精神。我睡眠很差，一晚上反复醒四五次，长期睡眠不佳、精力低下，越休息有时反而感觉越累。”近日，市民洪女士来到市第一人民医院向医生咨询问诊。

市一院神经内科副主任医师李勇昂表示，这种“低精力困境”是当下都市人群常见亚健康问题。与传统体力劳动带来的身体劳累不同，当代年轻人的疲惫多为精神性疲劳，常表现为持续性乏力、困倦、精神内耗，甚至频繁失眠、睡眠浅、夜间多次惊醒。不少人习惯将其归咎于熬夜、体虚、缺乏运动或心态不佳，但临床医学与脑科学研究给出了新的答案：慢性疲惫的核心问题不在身体，而在大脑。

李勇昂解释，“越休息越疲惫”的本质是大脑杏仁核长期处于过度激活的应激状态。在持续压力与焦虑情绪的刺激下，杏仁核持续亢奋，促使皮质醇等压力激素过量分泌。即使身体处于静止、休息状态，神经系统依旧紧绷，无法真正放松。这种状态会直接破坏睡眠质量，让人休息后依旧疲惫，进而产生惰性、不愿运动，最终形成“神经紧绷一睡眠变差一身心疲惫”的恶性循环。

医生特别提醒，单纯的补觉、食补或短暂休闲放松，只能缓解身体的表层疲劳，无法平复过度亢奋的神经系统，难以破解低精力困境。若长期放任不管，不仅会加重精神内耗，还会引发顽固性失眠、焦虑情绪，同时导致免疫力下降，诱发多种身心疾病，严重影响日常生活与健康。

如何科学改善低精力状态，安抚过度活跃的杏仁核?李勇昂给出了专业调理方案，核心是为大脑“降噪减负”：首先要主动调节心态，切勿过度思虑，停止精神内耗，让紧绷的神经逐步松弛。其次要减少碎片化信息刺激，严格控制手机、短视频的使用时长，避免海量信息持续刺激大脑。同时，日常多亲近自然，舒缓身心，配合规律的作息和适度的有氧运动。通过全方位的身心调节，让神经系统和身体机能得到真正的放松与修复，循序渐进，摆脱低精力体质，恢复饱满的精神状态。

讣告

原温岭市盐务局局长、我局离休干部李志明同志(享受副处级待遇)，因病医治无效，于2026年4月22日8时34分去世，享年100岁。

李志明同志遗体告别仪式定于2026年4月25日(农历三月初九)上午8时在温岭殡仪馆归元殿举行，希李志明同志生前亲朋好友届时参加。

温岭市经济和信息化局
2026年4月22日

★遗失启事★

浙江晶旺建筑劳务有限公司遗失公章一枚，财务章一枚，声明作废。

花田里的春日雅集 非遗鱼灯入画来

本报讯(记者程以琳/文 通讯员李丹/图)4月20日，滨海镇中南村“雨生百谷，七彩中南”春日雅集落下帷幕。这场为期3天的盛会，以七彩油菜花田为天然舞台，将非遗匠心、田园烟火与春日浪漫交织在一起，为游客呈现了一场沉浸式的诗意盛宴。

步入中南村，只见七彩油菜花田如大地的调色盘般铺展开来，金黄、橙红、嫩绿交织相映，微风掠过，花海泛起层层涟漪。游客们漫步其间，纷纷用镜头定格美好，汉服爱好者身着绫罗襦裙，衣袂翩跹，宛如画中行。“这边花田非常开阔，景色也好，特别适合带小孩、陪家人，或者遛狗，是个放松心情的好地方。”游客包锦添说。

活动现场，传统文化体验区人

气高涨。非遗传承人现场展示鱼灯制作技艺，游客围坐一旁，在匠人的指导下，用竹条扎制骨架，再绘制鱼灯。植物拓印摊位前，游客挑选新鲜花草，以布料为纸，将自然的纹路拓印成独一无二的艺术创作。

田园烟火气中，亦不乏诗意与雅致。田园音乐会上，民谣歌手怀抱吉他，在花田间吟唱春日小调。不远处的越剧舞台，专业演员以婉转唱腔演绎经典桥段，引得戏迷连连叫好。特色美食市集里，猪肉饭香气扑鼻，咖啡店前排起长队，都市的精致与乡野的质朴在此交融。

“我们希望通过这样的活动，探索壮大村集体经济的多元路径，为温岭乡村振兴提供可借鉴、可参考的实践样本。”滨海镇组织委员潘徐毅说。



游客穿着汉服在花丛中游玩。