



“全国科普月”温岭主场活动举行 新增2家省级科普教育基地



“液氮奇妙实验”科学秀科普活动。

本报讯（记者郑菁瑶 通讯员李芳芳/文 记者徐伟杰/图）近日，以“科技改变生活 创新赢得未来”为主题的2026年

“全国科普月”温岭主场活动在市博物馆举行，现场宣布我市新增2家省级科普教育基地。

活动伊始，机器人开场秀吸引了全场目光。随后，现场举行了“点亮百场科普”科学传播宣讲员聘书颁发仪式，优秀团队代表依次发言，分享基层科普实践中的故事和经验。

今年，我市共有2家单位入选第九批浙江省科普教育基地，分别为市博物馆、浙江航方教育科技有限公司。市博物馆依托馆藏资源常态化开展科普研学活动，同步承办中国流动科技馆浙江省巡展。巡展自8月启幕以来吸引了众多市民参观，设置声光体验、电磁探秘、运动旋律等主题板块，将持续开放至今年11月。浙江

航方教育科技有限公司申报的“中国航苗计划——空天科普基地”，开展青少年无人机军事化素质科技教育，融无人机科创实践、军事素养培育、科学创新教育于一体，构建特色化科创育人体系。

市博物馆9月13日还开展了“液氮奇妙实验”科学秀科普活动，作为“全国科普月”系列活动之一，通过直观有趣的实验，将抽象的物理原理转化为可视化的奇妙现象，带领青少年近距离探索低温科学的奥秘。“接下来，我们将推出系列特色科普活动，丰富青少年课余生活，普及科学知识，护航青少年健康成长、全面发展，持续擦亮温岭科普品牌。”市博物馆相关负责人说。

市井潮向 · 菁记说 >>

烟火滋味话团圆 月饼“赶制”迎中秋



温岭市丹雅食品有限公司月饼生产车间。

本报讯（记者程以琳/文 通讯员王柯璟/图）中秋节将至，眼下月饼生产已进入旺季。各大食品生产车间火力全开，生产线高速运转，工人们有序忙碌，分拣、包装、出货，全市月饼产销迎来节前高峰。

温岭市丹雅食品有限公司的生产车间内，弥漫着香甜的月饼气息。车间内一派繁忙景象，从馅料调配、饼皮制作、压模烘烤，到冷却打包、装箱出库，各道工序衔接紧凑。工作人员全员在岗、加紧生产，全力保障节日市场供货充足。

“基本上中秋节前一个月，我们就进入了月饼产销高峰期。”公

司负责人陈丹告诉记者，进入旺季后，企业订单迎来大幅增长，日常订单稳定在1万~2万枚，每日实际出货量保持在1万枚以上。订单大部分来自东北地区，今年公司的馅中馅产品最受欢迎。车间处于满负荷生产状态，工人们加班加点赶单出货，全力保障订单按时交付。

随着中秋节临近，市民采购、商家备货需求持续释放，月饼市场热度不断攀升。目前，我市本地生产企业正加紧生产，各种风味的月饼批量投放市场，以保障中秋节期间货源充足、品类丰富，让市民安心选购、喜迎佳节。

横峰 >>

文化特派员牵线 一根绳拧成一股劲 横峰村级拔河队厉兵秣马备战省赛



横峰街道马鞍桥村拔河队在教练的指导下展开训练。

本报讯（记者陈俊杰 通讯员沈益峰/文/图）9月12日下午，横峰街道马鞍桥村拔河训练场上热火朝天。经市文化特派员杨正波牵线，衢州市拔河协会教练团队专程进村指导，为村拔河队备战今年浙江省乡村拔河赛传经送宝。

训练中，衢州市拔河协会教练团队围绕力量分配、站位姿势、握绳技巧及团队发力节奏等关键环节进行系统讲解。针对队员重心不稳、发力不齐等问题，教练逐一纠正动作，并组织分组对抗演练，让队员

在实战中体会技术要领。队员们认真听讲、反复练习，汗水浸透衣衫，训练热情不减。

“拔河不只是比力气，更是比技术、比配合。”教练反复强调，队伍要形成统一发力节奏，做到“心往一处想、劲往一处使”。衢州市拔河协会在竞技拔河领域积淀深厚，成员曾多次在国家级赛事中斩获佳绩。此次跨市指导，为马鞍桥村拔河队带来了宝贵的专业经验。

这场跨区域的专业指导，是市文化特派员杨正波

主动对接的结果。派驻马鞍桥村后，杨正波在走访中了解到村拔河队备战省赛的技术提升需求，随即牵线衢州市拔河协会，以文化之力赋能乡村体育事业发展。

马鞍桥村拔河队并非一支普通的乡村队伍。2013年，队员们从村头巷尾的邻里比拼起步，一步步走上市级、省级乃至全国赛场。2016年“泰山体育杯”全国拔河精英赛上，这支草根队伍首次亮相全国舞台便斩获第四名，令全村人倍感振奋。近年来，该村拔河队势

头不减：2025年10月，在浙江省第五届体育大会上荣获混合组第三名，且是全场唯一的村级代表队；同年11月，在宁波慈溪全省社区运动会上再夺第三名；同年12月，在丽水莲都全省乡村拔河邀请赛中勇夺第二名，实现成绩的新突破。

马鞍桥村党总支书记金晓伟介绍，此次邀请衢州专家指导，旨在补齐技术短板，提升整体竞争力。接下来，村拔河队将继续强化体能储备和战术磨合，力争在下半年比赛中延续良好状态，再创佳绩。

箬横 >>

智能时代护网安 文明集市守护群众“云上平安”

本报讯（通讯员江文辉）近日，由市委网信办、箬横镇人民政府联合主办的“网络安全为人民，网络安全靠人民——智能时代 网安护航”文明集市在箬横镇锦悦城开张，吸引近千位市民参与。

活动聚焦AI新型诈骗、个人信息泄露、智能设备使用隐患、网络谣言传播等高频问题，创新打造沉浸式网安文明集市。科普展示区内，志愿者发放宣传资料，一对一讲解智能手机、家用智能监控、公共Wi-Fi的安全使用要点。互动体验区人气高涨，网络安全大富翁、反诈套圈、知识随机问答等游戏轮番开展，市民通过掷骰子答题、套圈识骗局等方式学习新型网络陷阱识别方法，通关即可领取小礼品，在玩乐中筑牢反诈思维。

专业咨询服务区突出精准服务。派出所工作人员针对老年人、商户等高风险群体普及防骗技巧，讲解被骗取证、紧急止付、报警求

助等流程；宣传办工作人员解答网络暴力应对、不良信息举报、网络言论边界等问题；银行工作人员聚焦智能金融安全，详解线上转账、手机理财、养老诈骗、虚假退款等高频骗局。

活动最后，市民纷纷在“智能护网 文明上网”承诺签名墙上郑重签名，承诺抵制AI诈骗、保护个人信息、不信谣不传谣、拒绝网络暴力、规范使用智能设备等，并通过朋友圈转发，自发传播网络安全知识。

“此次文明集市以群众喜闻乐见的形式，打通了网络安全宣传‘最后一公里’，有效提升了辖区群众网络安全防范意识和自我防护能力。接下来，我们将持续开展多样化、接地气的网络安全宣传活动，深化网络文明建设，营造‘人人懂网安、人人守网安、人人护网安’的清明网络环境。”市委网信办相关负责人表示。

温岭市人民政府关于试鸣防空警报的公告

为增强全民国防观念和防空意识，使广大人民群众熟知防空警报信号，根据《浙江省防空防灾警报试鸣制度》等有关规定，按照台州市统一部署，市政府决定于9月18日上午10时至10时23分进行防空警报试鸣。现将有关事项公告如下：

- 一、警报试鸣范围和发布渠道
1. 警报试鸣范围：全市各镇（街道）。
2. 警报发布渠道：通过人防警报、电视、广播喇叭等系统同步鸣放防空警报试鸣信号。
 - 二、警报试鸣信号
1. 预先警报信号（10:00—10:03）：鸣36秒，停24秒，反复3遍，时间3分钟；
2. 空袭警报信号（10:10—10:13）：鸣6秒，停6秒，反复15遍，时间3分钟；
3. 解除警报信号（10:20—10:23）：连续鸣响，时间3分钟。
 - 三、有关要求
警报试鸣期间，请全市各单位和广大市民、过往人员积极配合，保持正常的工作和生活秩序。
- 特此公告。

温岭市人民政府
2026年9月11日

★遗失启事★

中国教育工会温岭市温峤镇第二小学委员会遗失开户许可证一本，开户核准号：Z3454000114003，开户银行：浙江温岭农村商业银行股份有限公司温峤支行，开户账号：201000148935664，开户日期：2016年1月25日，声明作废。

全民健康文明生活方式宣传月 >>

“9·15”减盐周： 做好饮食“减法”，为全家健康松绑

本报讯（记者朱丹君 通讯员王玲娜）每年9月15日所在的一周是“9·15”中国减盐周，“9·15”谐音“就要5克”，旨在提醒公众每日食盐摄入量不超过5克。今年，减盐周以减盐为核心，同步倡导减油、减糖。“三减”并非苛刻限制，而是给身体减负的科学生活方式，从餐桌小改变入手，就能筑牢全家健康防线。

盐是生活必需品，但过犹不及。成人每日食盐摄入量建议不超过5克，约一个啤酒瓶盖的量。高盐饮食会升高血压，增加患心脑血管疾病的风险，对妇幼人群的危害更甚：孕期高盐饮食易诱发妊娠期高血压，影响胎盘供血，增加早产、胎儿生长受限风险；1岁内宝宝辅食无须额外加盐，过早加盐会加重肾脏负担，还会让

孩子养成重口味习惯；女性长期高盐饮食会加速钙流失，绝经后更易骨质疏松，即便天天补钙，若不控盐，补进去的钙也会随尿液排出。

很多人觉得自家做菜放盐少，却忽略了“隐形盐”。10毫升酱油含盐约1.6克，蚝油、豆瓣酱、鸡精都是“含盐大户”；咸菜、腊肉、火腿肠、薯片、方便面等高盐食品自不必说，就连面包、饼干、挂面等不咸的食品也暗藏盐分。有孩子的家庭要注意，部分“儿童食品”钠含量并不低，选购时需查看营养成分表，钠含量≤120毫克/100克才算低钠食品。此外，低钠盐只是用钾替换部分钠，并非无钠，仍需控量，肾功能不全、高血钾人群不宜食用。

减盐无须一步到位，可循序渐进调整味蕾。家中备限盐

勺，炒菜临出锅再放盐，咸味浮于表面，用量更少；用葱、姜、蒜、花椒、柠檬等天然食材提味，减少对盐的依赖；少吃加工食品 and 外卖，多吃新鲜食材，购买包装食品时优先选低钠产品。特殊人群需格外注意：孕妇清淡饮食的同时要补碘，每周可吃1~2次海带、紫菜；老人血压易偏高，更要严格控盐。

减盐周也是养成清淡饮食习惯的契机，减油、减糖同样重要。减油需把控制总量与品类，每日烹调油控制在25~30克（2~3白瓷勺），反式脂肪酸每日摄入量应低于2克。长期油脂超标易引发肥胖、高血脂、脂肪肝等问题。建议多采用蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式，减少油炸、红烧，远离炸鸡、奶油糕点等富含反式脂肪

的食物。家中可使用限油壶，从源头控制用油量。

减糖要区分天然糖与添加糖，成人及4岁以上儿童每日添加糖摄入量最好控制在25克以内，水果中的天然糖分无须刻意限制。奶茶、可乐、蛋糕、糖果是添加糖的“重灾区”，长期过量摄入会增加龋齿、肥胖及患代谢疾病的风险。日常优先饮用白开水、淡茶水，想吃甜食时用新鲜水果代替甜点，既满足口感又兼顾健康。

“三减”是相互关联的健康组合拳，市民可从每餐少放半勺盐、每周少吃一次油炸食品、每天少喝一杯甜饮料做起。“就要5克”不该只是一周的口号，更应成为每个家庭的日常习惯。把“三减”融入生活，让饮食回归本味，是对自己和家人最实在的健康守护。