“轻盈巴士”开进医院、公司

把减重门诊“搬”到市民家门口

本报讯（通讯员**徐巧 杨诗奕** 文/图）“平时只觉得自己胖，今天上车一测才知道内脏脂肪超标这么多。”11月6日上午，在温岭市第一人民医院科教楼南门旁，市民王先生拿着刚出炉的身体成分分析报告，向内分泌科主任林海洋咨询。

据悉，这是全国公益科普项目“轻盈巴士”体重管理行首次来到台州，把集筛查、科普、咨询等功能于一体的移动微型体检中心直接开到了市民身边。

这辆蓝色的“轻盈巴士”并非普通的宣传车，而是一座设备齐全的移动体检站。车厢内，InBody身体成分分析仪、FibroScan肝脏弹性检测仪等专业设备一应俱全。市民无须挂号预约，上车即可免费完成体脂检测、无创脂肪肝筛查、血糖血压测量等基础健康检查。检测完成后，由内分泌科、胃肠外科、康复医学科医护人员组成的多学科团队现场坐诊，为市民提供一对一报告解读服务和个性化干预方案。

“肥胖不是简单地‘吃多了’，而是可能诱发200多种并发症的代谢性疾病。”林海洋介绍，许多市民存在节食减肥、盲目控重等误区，会损伤代谢功能。活动现场，医护人员不仅为市民定制饮食方案和运动处方，还为市民建立专属体重健康档案，普及糖尿病预防知识，帮助大家树立科学减重理念。当天下午，多学科团队还走进浙江迈特工具制造有限公司，将“筛查+科普”服务延伸至企业一线。

此次义诊的多学科团队，正是温岭市健康体重指导中心的核心力量。该中心整合了内分泌科、临床营养科、胃肠外科、中医科、运动康复科等多个科室资源，打破单一减重模式，深度融合医学营养、康复运动、药物治疗、心理干预、中医调理等手段，为患者提供“一对一、全周期、一站式”体重管理服务。

林海洋表示，肥胖是糖尿病、脂肪肝、心血管疾病的重要危险因素，通过“筛查+科普”推动防控关口前移，才能真正实现科学减重、预防慢性病。下一步，医院将持续下沉优质医疗资源，常态化开展代谢健康公益活动，让科学体重管理理念走进更多家庭。



“轻盈巴士”体重管理行首次来到台州。



市一院多学科团队现场坐诊，为市民提供一对一服务。

93岁老人褥疮烂至脂肪层

竟是紫药水野草药惹的祸

本报讯（通讯员**陈玲霄**）家里有长期卧床的老人，褥疮（医学上称为压疮）是照护者最头疼的难题。近日，浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）伤口护理团队上门接诊了93岁的陈爷爷，他的经历给所有居家照护家属敲响了警钟。

陈爷爷长期卧床，在家睡硬草席，导致背部、髋部、臀部多处溃烂，最大创面接近半个手掌大小，还伴有异味。情急之下，家属自行用紫药水涂抹创面，甚至采摘野草药未经灭菌外敷。当专科护士上门评估时，伤口被紫药水染成深紫色，混着草药残渣，根本看不清创面真实情况。

护士仔细冲洗创面、清理草药残留，分次去除发黑坏死组织后发现，创面最深已达皮下脂肪层，约2厘米。团队按照规范清创、抗感染，促进肉芽生长，并根据恢复情况定制居家换药方案，手把手教会家属减压设备使用方法、翻身技巧及营养如何搭配。团队历时两个月持续上门护理，加上家属的规范照护，陈爷爷的多处压疮最终顺利愈合。

“不少家属分不清压疮轻重，耽误了最佳干预时机。”该院伤口护理团队负责人提醒，在处理压疮时，这些误区千万别踩：紫药水、红药水会遮盖创面，影响观察，且红药水含汞，禁止与碘伏同用；酒精、双氧水刺激性大，会损伤新生肉芽组织，不推荐常规用于压疮；未灭菌的草药、民间偏方携带大量细菌，极易引发感染。

压疮重在预防。日常照护中，不要让患者睡硬草席、硬板床，优先使用气垫床或减压床垫；每2小时给患者翻身一次，侧卧保持30°，足跟悬空减压；每日检查患者肩胛、髋部、足跟等骨突位置，保持皮肤清洁干燥；加强营养，给患者适当补充优质蛋白、维生素C和锌，助力皮肤修复。同时，不要使用圈垫、烤灯，不要按摩发红受压皮肤，更不要随意外涂偏方药膏。

浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）提供上门护理服务，专科护士上门开展压疮换药、皮肤评估、照护指导等。家里卧床老人有压疮风险、伤口需要换药，或家属缺乏操作经验，均可咨询预约，让专业护理走进家门，为长期卧床老人的皮肤健康保驾护航。

秋冬养生别盲补 “温润”才是核心

本报讯（记者**朱丹君**）霜降一到，不少人的第一反应是“该补了”。作为秋季最后一个节气，霜降标志着深秋向冬季过渡。此时气温骤降、燥邪渐盛，若补得不对，反而越补越难受。中医师提醒，霜降养生切忌“盲补”，需顺应时节科学调养。

“现在的气候特点是‘凉燥’，容易伤肺阳、困脾胃。”市妇幼保健院中医科中医师汪俏彤介绍，若此时单纯食用梨、百合等凉润食材，反而会加重手脚冰凉、腹泻等问题。霜降调理的核心应转为“温润”，既要润燥，又要兼顾温通散寒。“比如用陈皮、紫苏搭配银耳，既润而不寒，又能兼顾脾胃运化。”

很多人将“秋冬养阴”等同于吃阿胶、熟地等滋腻补品，这其实是典型的误区。汪俏彤指出，“养阴”与“滋阴进补”有本质区别。“健康人群只需做到早睡晚起，减少剧烈出汗，适当吃些山药、莲子等平补食材，就是在‘养阴’；只有明确出现口干舌燥、盗汗、舌红少苔等阴虚表现，才需在医生指导下滋阴，否则盲目进补会导致腹胀、上火、痰湿内生。”

当下，“朝盐晚蜜”“贴秋膘”等网红养生法备受追捧，但实际上并非人人适用。汪俏彤提醒，“朝盐晚蜜”更适合体力消耗大、津液流失多的人群，高血压、肾病、糖尿病患者要严格控制盐和糖的摄入量。“贴秋膘”要分体质，肥胖、痰湿体质者越贴越堵；过度吃辛辣火锅驱寒，反而会耗伤阴液，引发咽痛等问题。

在秋冬季节，不少人会出现情绪低落、失眠焦虑等情况，这本质上是阳气收敛、气血运行变缓导致的“心神失养”。医生推荐两个温和的调理方法：每天上午让后背晒15~20分钟太阳，借助自然阳气升发心阳；睡前用40℃左右温水泡脚15分钟，配合按揉太溪穴、神门穴，引火归元、安神助眠。

针对老年人和慢性病患者，汪俏彤特别强调，这两类人群脏腑功能弱、气血运行慢，养生原则与健康人群不同。“进补前可先用茯苓、白术等健脾食材调理脾胃，避免大辛大热药材，可选择党参、黄芪等平和之品。慢性病患者调理期间需按时复查，监测血压、血糖，绝不能因养生擅自停药、减药。”

泵与电机链上长出多少新可能？

（上接第一版）

泵谷科创孵化中心的冯光博士介绍，这里孵化的不只是一枚铁芯，更是一条完整的产业链：聚焦泵与电机电驱系统，上游的氮化镓芯片项目已经成形，高压场景能用于算力中心，低压场景可赋能具身赛道，下游的柔性灵巧手、微纳机器人、脑机智能控制系统等项目正在发力。这些项目，正把泵与电机的边界一寸寸向外推。

产业突围 该如何搭好赛道？

企业往前闯，政府在后头铺路。为了这场突围，温岭编制专项方案，部署8个方面20项重点任务，提出到2028年建成全省人工智能赋能传统制造业转型升级示范样板，打造“工业母机+AI”“农机装备+AI”“零碳+AI”三大产业高地。

这份底气，并非一日之功。温岭与智能制造的结缘，比外界想象的更早。2012年前后，“机器换人”已在温岭广泛推广；随后，数字化车间、未来工厂梯次建设，为今天的“人工智能+”搭建了存量底座。

目前，温岭累计培育省级未来工厂（含试点）5家、智能工厂8家、数字化车间12家、制造业“云上企业”7家、省级5G全连接工厂5家、工业互联网平台5个、重点工业互联网平台1个。

“这是一个能力迭代的过程。‘机器换人’补齐人力短板，数字化打通数据孤岛，大模型、AI算力赋予工业系统自主决策能力，推动温岭从概念示范走向生产主战场。”市经信局相关负责人说。

泵与电机产业是温岭第一大支柱产业，是电气与农机装备国家级产业集群的核心赛道，也是温岭人工智能赋能制造业的新蓝海。

自被列为省级中小企业数字化改造财政专项激励试点以来，温岭聚焦泵与电机全链条数字化提升，以“N+X”改造模式为抓手推进试点工作，企业生产管理加快从“经验驱动”向“数字驱动”再向“智能驱动”转变。

数据是最直观的注脚：2025年，泵业总产值为333.4亿元，较2023年增长46%；产品不良品率从1.93%降至1.56%；行业增加值占当地生产总值比重由4.4%提升至6.06%。138家规上企业的数字化水平均达到1.0，167家企业完成数字化改造，10家企业创成样本企业，25家企业成为试点企业。

“未来，我们将围绕‘4+6+X’布局，按照‘一集群一方案’，打造‘AI+制造’融合典型场景，推进全链条数智化升级，让人工智能真正生长在温岭的产业土壤里。”市经信局相关负责人说。

有人瘦22斤，有人吃进医院

凉土豆减肥 关键不在“凉”而在量

记者 朱丹君

近日，“35岁男子吃土豆蘸辣椒两个月减重22斤”的话题登上热搜，让“蒸熟冷藏再吃”的土豆减肥法受到关注。然而，有人跟风尝试后却出现严重身体不适，被紧急送医。同样是吃土豆，为何结果大不相同？冷藏土豆真的有助于减肥吗？

土豆蒸熟后冷藏 为何能减肥

两个多月来，河南的张先生每天早晚各吃六个鸡蛋大小的土豆，蒸熟后放凉冷藏，早餐搭配鸡蛋和牛奶，晚餐搭配大量蔬菜及约200克鸡胸肉。日常饮食变化不大，但他会刻意控制油盐的用量、减少重口味食物的摄入，并坚持每晚进行20~30分钟的力量训练，最终减重22斤。

对此，温岭市第一人民医院营养科副主任吴逸表示，张先生的减重效果不能简单地归功于冷藏土豆，而是饮食调整与规律运动共同作用的结果。

“土豆其实是一种不错的主食。”吴逸表示，与同等重量的熟米饭相比，蒸土豆的能量通常更低，还含有膳食纤维、维生素C和钾等营养素。用适量土豆替代部分米饭、面条，有助于丰富主食种类，帮助控制整体的能量摄入。

至于大家关注的“冷藏”，主要涉及抗性淀粉。土豆蒸熟后冷却，部分淀粉会老化，形成不易被小肠消化吸收的抗性淀粉。研究发现，适量摄入抗性淀粉可能对肠道健康和血糖调节有一定益处。但这并不意味着土豆冷藏后热量会大幅降低，大家不能将抗性淀粉视为减肥的“神奇成分”。

“减重的关键是合理控制全天总能量摄入，让摄入的能量适当低于身体消耗的能量。”吴逸提醒，减重不仅要关注体重下降多少，更要关注减掉的是脂肪还是肌肉。过度节食容易造成肌肉流失，因此还应保证蛋白质摄入，结合力量训练，尽可能减少肌肉流失。

不只是冷藏土豆 主食吃多少更重要

事实上，能够通过冷却形成部分抗性淀粉的，并不只有土豆。红薯、米饭、杂粮饭等富含淀粉的食物，在煮熟后冷却的过程中，也可能形成一定量的抗性淀粉，只是不同食物的变化程度有差异。

“相比纠结于主食是不是冷藏过，更重要的是把握好食用量。”吴逸表示，土豆、红薯同样属于主食，如果已经吃了薯类，就应适当减少同一餐米饭、面条等其他主食的摄入，而不是额外增加。

在临床营养减重门诊，吴逸经常向患者推荐杂粮饭，并提供专门的制作指导单。从杂粮与大米的搭配比例、加水量，到如何分装冷冻、食用前怎样复热，以及每餐应该吃多少，都有具体说明。

“很多患者知道减重需要控制饮食，但回到家，往往不知道一顿饭该吃多少、杂粮饭怎么煮、工作忙时怎么提前准备。”吴逸介绍，门诊会根据患者的体重、饮食习惯及活动情况，制定个体化的营养干预方案，帮助患者把饮食调整落实到日常三餐，而不是简单地要求少吃。

冷藏不等于冷吃 食品安全不能忽视

近期，网友孔女士在食用冷藏土豆后出现严重不适的经历，提醒大家关注食品安全。

吴逸指出，不能简单地将食物中毒归因于“吃了凉土豆”，真正需要注意的是食物在加工、冷却和储存过程中是否受到污染。冰箱冷藏虽然能减缓大多数细菌的繁殖，但不能杀灭所有致病微生物。

对于想通过冷藏增加主食中抗性淀粉的市民，吴逸建议，主食煮熟后及时分装、尽快冷却，在2小时内放入冰箱冷藏。可根据需要冷藏12至24小时，短期内不食用的可分装冷冻。冷冻后的主食可提前一晚放入冰箱冷藏室解冻，食用前需充分复热，建议食物中心温度达到75℃。

“我们希望通过临床营养减重门诊的指导，让患者不仅知道什么该吃、什么该少吃，更知道具体怎么吃、怎么做，并逐渐养成能够长期坚持的饮食习惯。”吴逸提醒，抗性淀粉并非越多越好，肠胃敏感者突然大量摄入易出现腹胀、排气增多等不适。

此外，医生提醒，科学减重不必迷信网红食物，应合理控制主食的摄入量、搭配蔬菜与优质蛋白、减少油和糖的摄入、坚持规律运动，这样减重才能更加健康、持久。

链接 》

如何做好杂粮饭？

1.比例是多少？
建议杂粮和大米1∶1。

2.煮多少？
建议一次性煮3~5天的量，或可根据计划调整。

3.放多少水？
米饭与水的推荐比例是1∶2，口感软糯，也方便称量。大家可以参考一下，再根据自己的口味喜好调整。

4.煮饭前需要浸泡多久？
建议3~4小时。

5.需要添加食醋和橄榄油吗？
可以加，能让杂粮饭更加蓬松香甜，口感更好。食醋的量自己斟酌；油不能多，一般滴几滴即可。

温岭市自来水管道设备安装有限公司股东会决议

根据《中华人民共和国公司法》及温岭市自来水管道设备安装有限公司章程的有关规定，温岭市自来水管道设备安装有限公司已于2026年10月30日召开股东会，决议确认温岭市自来水管道设备安装有限公司已于2023年6月28日被吊销营业执照，依据《中华人民共和国公司法》第二百二十九条第一款第四项的规定，温岭市自来水管道设备安装有限公司已依法解散。同时决议成立温岭市自来水管道设备安装有限公司清算组。清算组成员为丁秉文、林文斌、蔡文琴、胡爱忠、曾西平、王海波；清算组负责人为丁秉文。

温岭市自来水管道设备安装有限公司
2026年11月9日

★遗失启事★

温岭市新河镇牛桥万寿寺遗失开户许可证一本，开户核准号：J3454006563401，开户银行：浙江温岭农村商业银行股份有限公司新河支行，开户账号：201000214970268，开户日期：2019年2月13日，声明作废。

★营业执照遗失公告★

温岭市自来水管道设备安装有限公司遗失温岭市市场监督管理局2018年3月28日核发的统一社会信用代码为91331081MA29YEAU1N的营业执照（正副本），声明作废。

温岭市自来水管道设备安装有限公司
2026年11月9日