县人民医院举办2023年“膏方节”活动

本报讯（记者 吴诗茗）日前，县人民医院举办2023年“膏方节”活动，邀请了5位省中医药学会专家现场坐诊，为景宁市民提供优质的医疗服务。

上午8时30分，在县人民医院二楼国医馆，不少市民早早就挂了专家号，在会诊室门前等待叫号就诊。县人民医院副院长陈学智介绍：“前来会诊的5位专家，每年都会来一两次。对景宁人而言，能在‘家门口’享受到省级名中医的服务，这是一件好事、实事。”

2023年是“膏方节”活动举办的第7个年头，自2017年以来，县人民医院与浙江省中医药学会开展合作，开设国医馆，创建1个创新驿站、4个浙江省名中医工作室和1个浙江省科技特派员工作室，并借助省名中医的优势，传承和弘扬中医药、畲医药文化，加快中医人才队伍建设。2023年，县人民医院还与浙江省中医院、浙江省中医药大学进行合作，开展畲医药科普及研究，挖掘畲医药的临床应用价值。

目前，浙江省中医院在县人民医院已开设中医门诊部，现有两个学科在合作，未来将增加到至少四个学科的合作；浙江中医药大学在景宁建了畲医药研究院，开展成果转化跟科研产业平台的建设，进一步推动校地合作，实现政产学研的深度融合。

红星街道红星社区开展“暖冬行动·爱在社区”残疾人之家进社区活动

本报讯（记者 徐晓晓）为了加大对残疾人群体的关爱，进一步营造互助关爱的社会环境，1月2日下午，红星街道红星社区组织开展“暖冬行动·爱在社区”残疾人之家进社区活动。

活动中，社区干部、残疾人朋友等展示了各自的才艺，电吹管《画你》、葫芦丝版《荷塘月色》、舞蹈《中国美》等节目轮番上演，活动现场氛围十分温馨，掌声阵阵。

近年来，红星社区致力于为残疾人群体提供更多展示自我的舞台，通过让残疾人朋友自己参与演出的方式，丰富他们的精神生活，展现新时代残疾人群体热爱生活、积极乐观的精神风貌。活动现场，社区工作人员还为残疾人朋友准备了围巾、鲜花和伴手礼盒。

“针对红星社区残疾人多的特点，下阶段我们将以‘党建+微服务’的方式来提升辖区残疾朋友的幸福感，强化社区干部、网格‘1+3’成员担当意识，搭建红邻里帮帮团，实现对社区残疾朋友的精准化服务。”红星社区党委书记梅小云表示。

元旦登高 迎接新年第一缕曙光

1月1日上午6时，天还没完全亮，在敕木山山顶，已有不少市民游客带着新年的憧憬，趁着黎明登上敕木山，迎接新年第一缕曙光。登上敕木山顶的市民和游客们纷纷掏出手机拍照留念，记录下美好瞬间，并许下新年愿望。登高这一传统习俗，体现了人们希望驱邪避灾、祈求健康长寿、生活幸福的美好愿望，许多人将“新年登高”列入自己新年第一天的必做之事清单里，敕木山则是大部分景宁人登高的首选。（记者 毛文茹 摄）

科学锻炼，你做对了吗？

近年来，随着全民健身的观念逐渐深入人心，人们的参与程度不断提高，“多锻炼、少生病”已经成为一种社会共识。

“科学的运动不仅可以有效提升心肺功能，促进人体新陈代谢，增强肌肉韧带力量，还能使人身心愉悦，增强抗压能力，促进人的身心健康。”那么，不同人群应该怎样合理运动？需要注意什么？

青少年：运动应该是青少年的生活中不可缺少的一部分。即使在学习期间也不能将运动落下，应当合理安排学习与运动的时间。每周中，平均每天应至少进行60分钟中等到高强度的身体活动，以有氧运动为主；至少进行3天高强度的有氧运动，增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。

成年人：18岁至64岁的成年人，每周应至少进行150分钟到300分钟的中等强度有氧活动，或至少75分钟到150分钟的高强度有氧活动，或等量的中等强度和高强度组合活动；要有2天或2天以上进行中等强度或更高强度的抗阻力运动，隔日进行，以强化肌肉，锻炼主要肌肉群。

在运动前要进行热身运动，这有助于损伤的预防，也可以提高机体对将要开始运动的意识。一定要根据自己的身体状况及运动内容制订适合自己的有效热身运动计划。

老年人：老年人身体平衡及骨关节协调能力减弱，运动中要注意安全，不要进行倒走等不科学运动；可以每天坚持轻负荷锻炼30分钟以上，但不要超过1小时；可以借助沙发、墙等可靠支撑物来完成力量锻炼。

上班族：办公室工作人员要掌握一些科学的运动方法和运动技巧，如办公室健身操，伸展、耸肩、拉伸等动作，可以短时间缓解肌肉关节酸胀的僵硬状态。

减重人群：超重、肥胖人群在选择运动时应注意强度不宜过大，低强度的有氧运动更适合消耗脂肪、增加肌肉力量，避免关节损伤。例如游泳，游泳可以使关节不承受更多的重力，并且低温可以促使脂肪的燃烧，更有利于减肥。

医生提醒，虽然运动的好处很多，但应根据自己的情况选择最适合自己的运动方式，如在运动中有不适症状，应立即停止并及时就医。

（县人民医院骨科 陈叶荣供稿）

★ 健康资讯 ★

红星综合行政执法队开展校园周边环境整治行动

本报讯（通讯员 雷沈霞）为深入推进“浙丽守未”专项行动，营造健康安全、整洁有序的校园周边环境秩序，连日来，红星综合行政执法队积极开展校园周边环境整治行动，重点整治辖区校园周边流动商贩占道经营、超门店经营、人行道车辆乱停放等问题。

行动中，执法队加大巡查力度和排查范围，实行人员分组，通过“步巡+车巡+定点值守”相结合的方式，将县职业高级中学、县实验幼儿园、县红星小学等校园周边环境秩序纳入常态化管理，及时劝离占道经营商贩，并督促非机动车规范摆放，确保学校周边市容秩序井然有序，附近道路畅通整洁。行动开展以来，红星综合行政执法队共劝离校园周边流动摊贩90余处，规范门店有序经营60余家，规范车辆文明停放200余辆，作现场简易处罚40余起。

下一步，红星综合行政执法队将积极联合红星街道、县市场监管局等单位，坚持“教育劝导为主，处罚惩治为辅”的原则，不定期对辖区内校园周边流动商贩及沿街商铺宣传普及相关法律法规，引导流动商贩到指定区域规范经营，劝导商户店主自觉履行“门前三包”责任，做到店内经营、规范经营、有序经营，杜绝校园周边流动摊点违规经营现象。

鹤溪街道节假巡查不间断 筑牢“两违”防控墙

本报讯（通讯员 奚炀洪）元旦假期期间，鹤溪街道组织街道“三改一拆”办、鹤溪村村两委干部联合鹤溪综合行政执法队，对辖区农民建房点开展防控巡查，筑牢假期“两违”防控墙。

巡查中，工作人员针对鹤溪村吾弄湾农民建房是否取得合法建设许可证、是否按照规划、设计进行施工、是否在建设中超高、超宽、是否存在安全隐患、是否影响市容市貌和空间布局等情况进行全面巡查，防止村民利用假期乱建、超建。

鹤溪街道在防控“两违”始终从建房开工的“第一铲”抓起，积极做好引导与服务。下一步，鹤溪街道将加强日常巡查，联合执法部门坚守“两违”整治一线，对巡查过程中发现的抢建、偷建等行为绝不手软，做到第一时间发现、第一时间制止、第一时间拆除。

九龙乡脐橙成熟 丰收美景溢心田

本报讯（通讯员 雷婷婷）又是一年脐橙飘香季，在九龙乡金山村村民张华平的果园内，黄澄澄的脐橙压弯了枝头，让人垂涎欲滴，村民们各司其职，采摘、装箱、运输忙个不停，丰收的喜悦溢于言表。

张华平的果园面积共70余亩，年产量2万斤左右，果园内种植的水果品种包含血橙、红美人、砂糖橘、百香果等。除了订单农业，果园还积极发展采摘业务，吸引了来自四面八方的游客到果园体验采摘的快乐。“我们果园的血橙与普通橙子相比，个大、多汁、甜度合适，爆珠感更强。目前，已经销售了1万多斤。”张华平介绍道。

下一步，九龙乡将利用地域优势大力发展乡村旅游、全域旅游，带动农业产业发展，进一步延伸产业链，深化文旅融合，带动村民特别是低收入群体实现增收，让村民从乡村旅游发展中得到更多实惠，助力乡村全面振兴。