

情暖夕阳

澄照乡澄和社区
举办长者集体生日会

本报讯(通讯员 雷宇成)4月17日,澄照乡澄和社区举办了“春暖夕阳红、寿聚福满堂”长者集体生日会。社区工作人员与老人们齐聚一堂,共同为18位当月生日的老人送上生日祝福。这已经是澄和社区举办的今年第4次老年人集体生日会,通过常态化开展此类活动,辖区老年人切实感受到了社区大家庭的关怀,幸福感和归属感不断提升。

活动现场,几位老人在工作人员搀扶下依次入座,伴随着熟悉欢快的生日快乐歌,工作人员依次将切好的蛋糕分发给在场老人,现场气氛热烈又温馨。同时,社区工作人员还为老年人播放了健康知识宣传片,向老人们传递健康生活理念。

值得一提的是,此次活动还邀请到了“益”路同行志愿服务队。他们在现场为辖区居民提供免费缝补衣物和量血压服务。今年以来,澄和社区积极探索“社区+社会组织”联动模式,引入专业志愿服务组织,将爱心服务延伸至老年人日常生活的各个方面。此次入驻的“益”路同行志愿服务队,将长期为社区老年人提供精准化、常态化服务。

遗失启事

国家税务总局景宁畲族自治县税务局(统一社会信用代码:11332529MB1615103M)遗失增值税普通发票14份、增值税专用发票201份,发票信息如下:

1、发票种类名称为2008版增值税普通发票(五联无金额限制版),发票代码为3300161350,发票号码从00517784至00517797,共14份;2、发票种类名称为增值税专用发票(中文六联无金额限制版),发票代码为3300151160,发票号码从00269502至00269510,共9份;3、发票种类名称为增值税专用发票(中文六联无金额限制版),发票代码为3300181160,发票号码从01764033至01764034,共2份;4、发票种类名称为增值税专用发票(中文六联无金额限制版),发票代码为3300194160,发票号码从05234511至05234700,共190份,声明作废。

低碳环保

创美好绿色家园

自行车出行、跑步出行



大漈乡“云中暖灶·加双筷子”邻里互助行动 破解山区老人“吃饭难”

记者 吴俊杰 见习记者 何杨洋

今年以来,大漈乡紧紧围绕习近平总书记给景宁各族干部群众重要回信精神,通过发挥党建引领作用,以“就近结对”的方式,创新推出“云中暖灶·加双筷子”邻里互助行动,全面提升偏远山区老年人生活质量和幸福感。

上午10时,在大漈乡茶林村“云中暖灶·加双筷子”邻里互助点,党员潘文娥正在为老人们准备今天的午饭。随着一道道热气腾腾的家常菜陆续上桌,老人们围坐在一起,一边吃着可口的饭菜,一边唠着家常,氛围温馨和谐。“平时我一个人吃饭,很难烧。在这里每餐都能吃到热腾腾的饭菜,大家一起吃饭还热闹。”村民林启余说道。

茶林村党支部委员潘文娥是最早报

名认领“云中暖灶·加双筷子”邻里互助行动的党员,她告诉记者,家里每天都要开火做饭,老人来吃饭也只是加双碗筷的事,并不会给自己增加太多负担。如今,住在潘文娥家附近的4名高龄、独居老人,只要花不到1分钟的时间就能走到她家,吃上热乎乎的健康饭菜。“这些老人都是我的邻居,他们子女不在身边,平时一个人在家里烧饭不太方便,能帮助到他们我也非常开心。”潘文娥说道。

“云中暖灶·加双筷子”邻里互助行动,是大漈乡为破解山区高龄、独居老人“吃饭难”提出的创新举措,也是对“老年食堂”集中助餐覆盖不充分的补充完善。服务按照就近原则,每个邻里互助点为1-4位符合条件的服务对象提供中晚餐助餐服务。

据大漈乡相关负责人介绍,大漈乡通过“政府补一点、集体出一点、热心人士捐

一点”的方式,设立老年助餐服务综合成本承担机制,确保工作常态长效运行。为更好地开展助餐服务,大漈乡择优选择村干部、党员家庭作为首批助餐点,同时协同村卫生院,针对老人基础疾病来定制健康食谱。

“云中暖灶·加双筷子”邻里互助行动自今年4月初启动以来,已有2个邻里互助点正式运营,为6名独居老人解决吃饭难题,另有多个家庭也已申报参与,形成“党员带头、群众接力”的生动局面。

“希望能够通过助餐点这个小切口,以党员示范带动,引领一方,带动一片,不断优化山区基本公共服务一体化供给方式,全面解决偏远山区高龄、独居老人的‘吃饭难’问题,提升高山远乡地区特殊老人群体的就餐便利度、满意度,进一步提高他们的生活质量和幸福感。”大漈乡相关负责人说道。

送健康进国企

4月16日下午,县城投集团联合浙江省中医院、县人民医院专家团队,举办了“急救与中医文化进国企,爱心义诊送健康”主题活动,通过急救技能培训、中医专家义诊及特色疗法体验等多元化形式,提升干部职工的健康意识和应急处理能力,助力企业完善健康管理体系。义诊环节中,来自浙江省中医院内科、针灸、中药、护理等领域的专家团队,还为职工提供了一对一的专业健康咨询服务。

(通讯员 车志坚 摄)

鹤溪街道联合相关部门开展拆违行动

本报讯(通讯员 陈刘超)近日,鹤溪街道联合县综合行政执法局、自然资源和规划局等相关部门,共出动60余人联合开展拆违行动,对鹤溪村半垵自然村内一处扩建违章建筑进行拆除。

行动现场,各部门密切协作,设置警戒线,确保行动安全有序进行。随着冲击钻等机械设备轰鸣声渐息,该处占地300

余平方米的违规扩建砖混结构建筑被彻底拆除。

据了解,该违法建筑为乌铁岩佛殿旁加建扩建的附属用房,未取得任何规划审批手续,被用于佛殿管理人员日常生活作业,存在建筑材料耐火等级低、私拉电线等严重安全隐患。此前,执法人员多次与当事人沟通,告知违建存在安全隐患,劝

导当事人自行拆除,并送达了责令整改通知书,但劝导无效。

“违章建筑不仅影响环境美观,更是存在安全隐患。”鹤溪街道相关负责人表示,下一步,将严格落实“即查即拆”工作要求,坚持发现一起,查处一起,加大巡查力度和频次,从源头杜绝新生违建,坚决遏制违法建筑滋生。

看懂脂肪肝逆转攻略

一、认识脂肪肝:肝脏的“隐形超载”

脂肪肝简单来说就是肝脏里堆积了过多的脂肪。正常情况下,肝脏也会含有少量脂肪,但如果脂肪含量超过肝脏重量的5%,就形成了脂肪肝。近年来,脂肪肝已成为威胁肝脏健康的“头号杀手”。根据病因可分为两类:

(一)酒精性脂肪肝:长期大量饮酒会导致肝细胞损伤,脂肪堆积;

(二)代谢性脂肪肝(旧称非酒精性脂肪性肝病):与饮酒无关,主要由不良饮食习惯、肥胖、糖尿病等代谢问题引起。

值得注意的是,脂肪肝并不是胖子的“专利”!瘦人也可能患上脂肪肝,尤其是长期素食或营养不良的人。因为蛋白质摄入不足会影响脂肪代谢,导致脂肪在肝脏中堆积。

二、慢性脂肪肝的“隐形推手”:揭秘三大致病元凶

(一)不良饮食习惯——肝脏的甜蜜陷阱

肝脏就像人体的“化工厂”,每天要处理大量脂肪和糖分。但现代人的饮食却让这个工厂“超负荷运转”,尤其是奶茶和果汁中

的果糖与酒精对肝脏造成双重威胁:果糖在肝脏中转化为脂肪的效率远超普通糖分,而酒精代谢产生的乙醛会直接毒害肝细胞。当肝脏超负荷时,脂肪分解功能停滞,腹部脂肪如同“违章建筑”般堆积成啤酒肚。更严重的是,这些内脏脂肪会引发慢性炎症,形成“肝损伤→脂肪堆积→代谢紊乱”的恶性循环。若叠加深夜暴食,肝脏被迫在修复时段“加班”代谢,其迷走神经信号被打乱,即使摄入同等热量,脂肪沉积量仍会大幅增加。

(二)久坐不动——代谢的“隐形推手”

当我们像被胶水粘在椅子上时,身体里的代谢工厂正在悄然“罢工”。久坐让全身血液循环变缓,原本该被消耗的脂肪就像被堵在高速公路上的车辆,只能改道“停泊”到肝脏,导致内脏脂肪堆积。这些脂肪不仅挤占肝细胞的生存空间,还会像淤泥一样阻碍肝脏的解毒功能。

(三)慢性压力——看不见的脂肪催化剂
压力不仅让人脱发,还是脂肪肝的“加速器”:长期压力导致“压力激素”皮质醇飙升,

直接将血糖转化为肝内脂肪,尤其在内脏堆积。同时,压力会导致报复性进食,很多人压力大时会暴饮暴食高热量食物,形成“压力-进食-脂肪肝”恶性循环。此外,压力大常使得人失眠、报复性熬夜,导致肝脏错过夜间黄金修复期,脂质代谢效率直降30%左右,导致脂肪“赖在肝里不走”。

三、科学干预:不依赖药物的逆转策略

(一)给肝脏“减负”,体重管理是关键
适度减重能显著改善肝脏健康;通过科学地搭配食物,选择低脂肪、高纤维的食材,我们能够逐步调整身体的代谢模式,让脂肪的燃烧更加充分。运动则能够增强身体的代谢能力,提高心肺功能,加速脂肪的消耗。无论是有氧运动如跑步、游泳等,还是力量训练如举重、俯卧撑等,都可以有效地减少皮下脂肪和内脏脂肪,促进身体的健康代谢。你减掉的每一斤体重,都是给肝脏的一次“减负升级”。

(二)运动养肝,动静结合更有效
每天坚持中等量有氧运动30分钟,比如轻快地散步、慢慢悠悠地骑自

行车,每周运动5次;或者每天坚持高强度有氧运动20分钟,比如跑步、跳绳,每周运动3次;同时做8-10次阻抗训练,比如蹲起、俯卧撑等,每周运动2次。

(三)餐桌上的护肝密码

三餐定时定量,以低卡饮食(少于500-1000kcal)为主,以新鲜蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类等摄入为主;烹饪方式多用蒸、煮、凉拌,少用煎炸;戒烟限酒,改善不良饮食习惯(如不吃早餐、深夜进食、用餐过快以及过量饮用含糖饮料)。

(四)情绪养肝小妙招

在当今快节奏的社会中,当我们面临工作压力时,必须要积极地去应对。这其中关键的一点就是要掌握各种有效的放松技巧,如呼吸减压法、冥想等;控制情绪化饮食,戒掉报复性熬夜,培养阳光心态,让身体得到充分的休息。

★ 健康资讯 ★