

奋斗者 正青春

用汗水铸就汽修梦想 景宁职高学子勇夺全省职业能力大赛一等奖

 本报讯(记者 毛文茹)“备战期间还是挺困难的,每天都要训练很久,但是我还是坚持下来了。这次我拿到一等奖,其实是对我努力的一个肯定,自己还蛮有成就感的。希望大家也可以跟我一起融入到汽车实训中……”在刚刚落幕的2025年浙江省中等职业学校职业能力大赛上,县职业高级中学高二学生吴家俊凭借精湛的技术和顽强的毅力,在“汽车检测与维修”赛中脱颖而出,斩获一等奖,为丽水市中职学校摘得该赛项首枚省赛金牌。捧回省赛金牌的吴家俊,回到学校后跟同学们分享了比赛的收获与喜悦。

 今年17岁的吴家俊,从小就喜欢汽

车,对街边汽修店里的敲打声非常着迷,初中毕业后选择了职高的汽修专业。通过两年的学习,吴家俊对发动机的拆装步骤和线路排查已经熟记于心。从第一次拆装发动机时手抖得拿不住螺丝刀,到现在甚至可以闭着眼睛也能完成拆装。“强度最大一天,光是拆发动机螺栓就要拆1000来颗。”吴家俊平时学习特别认真,在赛前的集训期间,他更是带头“卷”。每天早上天没亮就起床,一直训练到晚上10点以后,每天泡在实训车间超过14个小时以上。

 “吴家俊同学是一个实打实的细节控,他在实训操作的过程中,注重每一颗螺丝的顺序、力矩,会对照维修手册

按规范一步步进行操作。”指导老师郑隆榜说。

 吴家俊告诉我们,以前他拆一台发动机需要花1个多小时,现在只需要10分钟。言语中,年少的吴家俊透着自信,也透着年轻人不服输的那股劲儿。这位17岁的少年用沾满机油的双手,捧回了属于他的荣耀,也用实际行动诠释了新时代职教学子的奋斗精神。

 “拧好每一颗螺栓,用好每一次扳手,我相信能在这个行业成为一名佼佼者。我未来的目标是冲击更高的舞台,去见更广阔的世界去遇到更强的对手。”吴家俊脸上透露出的是对专业的坚定和对未来的向往。

景宁举办2025年首届家庭营养餐制作大赛

 本报讯(记者 陈强)5月21日,2025年景宁首届家庭营养餐制作大赛在景宁职业高级中学举行,来自全县各乡镇(街道)共12支队伍36名选手参加。

 简单的开幕仪式后,家庭营养餐制作大赛正式开始。操作区内,“大厨”们佩戴着口罩、厨师帽,系好围裙,处理着各式各样的食材,以灵巧的双手进行着紧张又有序的美食创作。经过一个半小时的时间,一桌桌色香味俱全的美食摆在了点评桌上,精心的摆盘、独特的造型,无一不体现着“大厨”们的细心与用心。

 评委们一一品尝菜品,围绕食品安全

卫生、食物合理搭配、食物份量、少油少盐少糖、色香味形、设计制作理念六大维度进行打分,并评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优胜奖6名。最终来自英川镇的队伍在12支队伍中突出重围,摘得桂冠。“参加比赛的这几道菜是根据中国居民膳食指南的八大准则去搭配的,以果蔬、谷物为主,并结合了景宁的惠明茶、乌米饭等,希望通过这个比赛平台,让更多人了解到‘吃出健康’的重要性。”英川队参赛选手刘卫明说道。

 据了解,本次比赛是以“减重实战、科学膳食”为主题的家庭营养餐制作,要求

各参赛组设计制作“三人(父母及6-12岁儿童)”的午餐,同时符合《中国居民膳食指南(2022)》八大准则,彰显畲乡饮食文化。大赛的顺利举行,既是景宁落实“体重管理年”行动的创新实践,更是推动全民营养健康的重要载体。

 下一步,景宁将开展“营养科普进社区”“健康菜谱进万家”等行动,通过参赛菜品展示、专家点评等环节,打造“可看、可学、可做”的健康传播模式,推动全县形成“政府引导、家庭参与、社会共治”的营养健康新格局,为打造“健康畲乡”注入持久动力。



咸香传技艺 邻里晒温情

 日前,鹤溪街道百岁社区举办“咸香传技艺·邻里晒温情”咸菜制作技艺友谊赛。酸辣腌萝卜、脆嫩酱笋、香气鱼腥草……居民们带来丰富多样的咸菜进行比拼,并在品尝闲谈间交流咸菜制作技艺,增进邻里情谊。(通讯员 雷林燕 摄)

如何选择最适合你的膳食方案

 在追求健康体重的路上,饮食控制始终是绕不开的话题。然而,网络上五花八门的减重膳食方法让人眼花缭乱:有人推崇“少吃多动”,有人坚持“戒碳水”,如何选择最适合自己的减重良方?

一、限能量平衡饮食:稳扎稳打型

 1、核心原则:在保证营养均衡的前提下,目标能量摄入基础上每日减少能量摄入500-1000kcal(男性为1200-1400kcal/d,女性为1000-1200kcal/d)或每天减少30%的热量摄入。

 2、适合人群:几乎所有人,尤其是追求长期健康减重者。

 3、优点:安全性高,能有效降低体重和体脂,改善代谢指标(如血脂和胰岛素抵抗)。

 4、注意点:孕妇、青少年等特殊人群需额外注意生育及生长发育营养需求,不可盲目减少热量。

二、低脂限能量饮食:传统经典型

 1、核心原则:限制能量摄入的同时,一般将脂肪供能比控制在20%-25%或全天脂肪摄入量低于50g。

 2、适合人群:超重肥胖、合并脂代谢异常的代谢性疾病患者。

 3、优点:减少饱和脂肪酸摄入,易于动员体脂肪,短期体重有效下降。

 4、注意点:警惕“低脂但高糖”陷阱,避免精制碳水化合物或添加糖的过量摄入。

三、低碳水化合物饮食:快速见效型

 1、核心原则:将碳水化合物的供能比降至20%-40%,同时提高脂肪和蛋白质的比例。

 2、适合人群:短期需要快速减重的肥胖或有代谢性疾病风险人群(如糖尿病、脂肪肝)。

 3、优点:在短期、快速降低体重方法中优于其他膳食方法。

 4、注意点:长期坚持难,需警惕酮体堆积导致的酸中毒风险,糖尿病患者应加强监测谨慎应用。

四、高蛋白饮食:肌肉保护型

 1、核心原则:蛋白质供能比在20%-35%,或按每公斤体重1.5-2.0克摄入蛋白质。

 2、适合人群:肾功能正常且需要短期快速减重的伴有糖脂代谢异常的人群。

 3、优点:有助于快速减重、保护肌肉组织,多用于大体重、容易饿及减重后体重维持的人群。

 4、注意点:长期高蛋白摄入可能会增加肾脏负担,需定期监测肾功能变化,不建议长期应用。

五、轻断食模式:灵活控卡型

 1、核心原则:一般采用“5+2”模式,每周5天相对正常进食,其他2天(非连续)则摄取平常的1/4能量的膳食模

“彩带情丝 让爱永恒”颁证仪式 为景宁新人增添别样浪漫

 本报讯(记者 吴俊杰)“520”因其谐音“我爱你”,被赋予浪漫的意义,成为无数情侣表达爱意、共结连理的美好时刻。5月20日,县民政局联合县妇联举办“彩带情丝 让爱永恒”集体颁证仪式,为10对新人们增添别样的浪漫。

 上午10时,县民政局婚姻登记处内,前来登记结婚的新人络绎不绝,大家拿着身份证、照片等相关材料,在工作人员引导下有序填写表格。新《婚姻登记条例》施行后,取消户口本限制,为异地户籍新人提供极大便利。“现在只要拿身份证过来,立马就能领证,还是非常方便的。”来自绍兴的新人陈欢欢说道。

 在颁证大厅里,新人庄严宣读结婚誓词,一字一句郑重许下“爱”的承诺,许下夫妻双方的权利和义务。为了让这些新婚夫妻领证的过程仪式感更强,婚姻登记处特别邀请了结婚55年的“金婚”夫妇来为新人们颁发结婚证,共同见证这一幸福时刻。

 此外,现场还设置了互赠畲族彩带、福彩刮刮乐、甜蜜有礼等互动环节,引导新人树立正确的婚姻观念,倡导文明、节俭、绿色的婚俗新风尚,为新人的婚姻生活增添难忘的仪式感。

 接下去,县民政局还将进一步融合畲族婚俗文化,结合各类甜蜜经济,鼓励婚事新办、喜事简办,弘扬婚俗文化新风尚。

家地乡“甜蜜产业”延链升级 酿就乡村振兴新图景

 本报讯(记者 吴俊杰)香甜的蜂蜜,来自辛勤的蜜蜂;幸福的生活,来自勤劳的双手。近年来,家地乡因地制宜,依托自身丰富的蜜源植物资源优势,大力推动中蜂产业创新发展,使其成为带动农民增收致富、助推乡村振兴的重要力量。

 每年的5月20日是“世界蜜蜂日”,同时“520”也象征着爱情的甜蜜。5月20日上午,家地乡在县民政局婚姻登记处开展“甜蜜盖印·为爱加糖”世界蜜蜂日主题活动,免费为新人送上家地蜂蜜和祝福。

 展台上,除第一代常规罐装蜂蜜外,家地乡还带来了多款具有便捷设计的蜂蜜产品。如第二代产品“勺蜜”采用独立小勺包装设计,一次一勺,冲泡简单;第三代产品“摇蜜”采用自旋旋盖设计,饮用时旋转瓶盖蜂蜜就可自然流入水中,再通过摇动瓶身使得蜂蜜与水充分融合。“今年我们在原有产品的开发基础上,带来了新的概念性产品——家地‘摇蜜’,希望通过市场化的产品开发路径,带动蜂蜜产品的销售。”家地乡相关负责人说道。

 家地乡森林覆盖率达88.4%,拥有1000多种蜜源植物,为中蜂养殖提供了巨大优势。近年来,当地以“产业带头人引领、全乡共同推进”模式发展中蜂养殖,学习采取“中蜂活框箱加浅继箱饲养”新技术,依托“甜蜜蜜”共富工坊,成功把蜂蜜产品纳入“丽水山耕”“景宁600”区域公共品牌名录。目前已开发出第三代蜂蜜产品,更加适应多样化市场的需求,全乡已建成标准化示范场4个、合作社1个、家庭农场4个,中蜂保有量达3500余箱;2024年蜂蜜销售15000余斤,销售额180余万元,户均增收超1万元。

 下一步,家地乡将以打造“偏远小乡镇甜蜜产业兴村富民标杆”为目标,进一步延伸中蜂产业链,提高蜂蜜产品附加值,带动群众增收致富。

式,也称间歇性断食。

 2、适合人群:能适应间歇性饥饿感、需要长期控制体重的人群。

 3、优点:有效减少体脂;调节血糖、血脂;改善胰岛素敏感性;延缓衰老及减少肿瘤风险。

 4、注意点非断食日易引发暴饮暴食,肠胃功能弱或低血糖者慎用。

 减重不是一场“速成战”,而是一场“持久战”。与其盲目跟风,不如结合自身需求,在医生或营养师的指导下制定科学方案。记住,健康才是最终目标,体重只是其中的一个指标。

(县疾病预防控制中心 宣)

★ 健康资讯 ★