

## 后西岑村党支部 争优创先 改善人居环境

为深入开展创先争优活动和学习型党组织创建活动,8月15日,北白象镇后西岑村举行“争做优秀共产党员”专题学习会,北白象镇人大主席陈余海应邀作专题报告。

自创先争优活动和学习型党组织创建活动开展以来,该村党支部积极响应,研究制订活动实施方案,通过广播、黑板报、宣传橱窗等形式进行宣传,邀请各级领导和专家作专题报告,掀起了学习活动的热潮。同时把开展村容村貌综合整治工作作为创先争优活动的具体体现,作为推进社会主义新农村建设的主要抓手,带领全村村民从基础设施建设和村容整治着手,做好绿化工程,改善人居环境,提高村民生活质量。

(郑林振)

## 崇尚科学反对邪教 北白象镇 举办专题讲座

为了更好地开展学习型党组织创建活动,全面提升党员干部反对邪教和推进科学发展的能力,8月9日,北白象镇举办“崇尚科学,反对邪教”专题讲座,镇全体机关干部参加学习。

在讲座中,该镇党委委员卢达华从宗教的起源、宗教政策法规、如何树立正确的宗教观等方面进行了讲解,详细阐述了宗教功能及对社会的影响,同时分析了宗教与邪教的差别,使大家认清邪教与邪教、宗教与迷信之间的差别,提醒大家要树立正确的世界观和人生观,崇尚科学、反对邪教、远离迷信。

围绕讲座内容,与会的机关干部还进行了深入的讨论。

(郑林振)

# 北白象“草莓大王” 要开直营店

日前,北白象镇前岸村友谊路上,一家店面正在忙着装修,店名为“豪富优特果业”。这是北白象豪富农场的草莓种植大户侯号付的店,装修这家店面是要自己开直营店,销售草莓及乐清的优特农产品。

## 草莓基地“生态种养”

侯号付的豪富农场,目前有草莓种植面积102亩,是我市规模较大的草莓种植基地之一。2003年,侯号付看中了草莓的种植前景,流转了20亩土地开始种植草莓。刚开始,与其说是种植,不如说是实验。侯号付引进了七八个品种,进行种植、对比,对口味好、产量高的品种,第二年进行

## 开直营店打响品牌

“种植面积扩大了,但草莓保鲜期短,去年来不及销售,很多草莓烂在大棚里,损失近30万元。农场大了,销售问题怎么解决,是我一直在考虑的问题。我想开直营店,打造品牌,让本市市民直接在家门口,就能品尝到新鲜的草莓,这会是一种双赢的



资料图片:今年上半年,豪富农场曾尝试发展采摘游。陈丽丹摄

推广种植。如今,种植面积扩大了,这块实验田一直还保留着,每年试种10多个品种。

在豪富农场,每个果棚中间都设有一个木桶。侯号付介绍,这些木桶其实是人工蜂窝,是为草莓授粉准备的。传统温室种植草莓,草莓自花授粉效果不理想,易出现畸形果,严重影响产

量和品质。大棚草莓种植与养蜂同时进行,优势互补,蜜蜂给草莓传送花粉,使草莓提质增产。

草莓收成结束,豪富农场将草莓采摘过后废弃的枝叶提供给附近猪、牛养殖户,养殖户则把动物粪便提供给农场作为肥料,实现“生态种养”良性循环。

一举两得。”侯号付打算,除卖自己的草莓外,还将销售本地其它一些农特优产品。

据悉,本地草莓将于11月左右上市。届时,市民如果想品尝本地草莓,可以到他的直营店购买了。

(刘丽娟)

## 设置“褒贬台” 推出服务卡 北白象派出所争优创先提升战斗力

市公安局北白象派出所先后被省公安厅授予“科技强警示范科所队”,获全市公安机关“文明户籍室”、“法治乐清”建设

示范点等荣誉称号。近期,该所还被评为2009年度全市公安信访工作成效“三评估,三褒贬”先进科所队。

## 破案神速保民安

7月26日1时50分许,北白象派出所十分钟内连续接到两起持刀抢劫案,一起发生在利民南路和步行街交叉口,另一起发生在东大街。该所民警根据两名受害人描述,判定两起案件为同一嫌疑人所为,并根据其逃窜方向推断其可能经过的街口、路线,随即启动路面巡逻快速反应机制,指令案发地周围的巡逻力

## 深入基层解民忧

作为乐清市唯一全省科技强警示范所,北白象派出所不断夯实信息警务建设,提升为民服务质量。

去年8月,北白象派出所创全市之先,联合移动公司、医院、超市、网吧等多个单位,推出新居民爱心服务卡。入住该镇的外来务工人员只要办理居住证便可享受到医院挂号免费、超市购物打折、移动充值送话费等多项服务,在给外来务工人员提供

## 夯实基础获民赞

笔者在北白象派出所采访时发现,该所民警的办公桌前都放着一本《乐清市公安局巡逻工作“五必”、“五注意”手册》,该手册对民警文明巡逻做了细致要求。据该所一负责人介绍,为全面树立良好公安形象,该所建立健全日常考核监督管理工作机制,每月将民警的考核成绩在网上进行公示,并在所内信息平台设置“褒贬台”对民警阶段性工作实绩进行公示,增强民警争先

创优意识,提升队伍战斗力。

据了解,2009年以来,该所共有3名民警获个人三等功,2名民警获温州市优秀人民警察,5名民警被评为全市公安系统先进个人,1名民警获全市治安综合治理先进个人,1名民警被温州市局评为“零发案小区治安岗亭建设”先进个人,5名民警被评为“平安乐清”先进个人。

(孔丽琴 郑程程)

# “绅士运动”妙不可言

“近年来,有‘绅士运动’之称的网球逐渐在我市流行,它的适宜人群小至五六岁,大至七八十岁。”近日,笔者采访了乐清市网球协会会长翁志伟,他认为这项优雅运动的流行,不仅丰富了市民的生活,更让大家在尽情游戏的同时,不知不觉地打开了身体的各个关节,特别是出了一身大汗后,那种畅快淋漓的快感真是妙不可言。下面,笔者就向大家晒晒从中受益的市民吧!



## 网球运动让他 改善身体循环系统

“这项运动需要全神贯注排除一切杂念,快速的奔跑击球、大力扣杀,这可以把一天的疲劳、困扰挥洒得干干净净,使身心完全地放松,特别是在击出了一个好球,或是救起了一个险些失误的球时,我能兴奋地咆哮、跳跃、丢拍子,感觉很棒!”虹桥的方先生经常要值夜班,看上去他虽谈不上神采奕奕,但气色却绝不输于常人。

说起自己的“保养经”,他认为这和自己最爱的网球运动密不可分。忙里偷闲时,他最爱去网球场大战几个回合,大汗淋漓之后,工作和生活的烦心事也减少了一半。方先生心情舒畅时,喜欢享受悠闲打球的乐趣,碰到不顺心的事时,他在球场上快速奔跑,强有力地挥拍,这种可慢可快、可张可弛的运动让他很着迷,也在无形中增强了体质,健康了身心,改善了身体循环系统。

## 打网球让他远离“三高”

曹先生家住市区新世纪花园,46岁的他中等身材,以前那些缠人的中年病他一种也没落下。其实5年前,他还属典型的“三高”人群,不爱运动的他为了甩掉这些毛病,吃了不少药,可一直没有显著的效果。5年前,正当曹先生感叹去“三高”谈何容易的时候,住进了市新世纪花园,小区内的网球场让他第一次有了运动的冲动,“试试

## 打网球让他保持了体形

Gary是新乐清人,已暂住柳市4年。初来柳市时,他为找不到网球场而非常郁闷,因为缺少运动体重直升20公斤。实在敌不过对网球运动渴望的他,开始上网搜索,加入了乐清市网球协会QQ群后,才知道

吧,让这些毛病稍有改善也好!”他这样想。

之后,他开始用心地学习打网球,每天坚持打球,1年后他的各项健康指标明显好转,肚子也小了一圈。几年后他再次去体检,各项指标完全正常,他欣喜不已,直叹网球帮了他大忙。如今,虽然“三高”远离了曹先生,但他已经离不开网球了,一天不碰球心里就觉得空空的。

只有乐成才有网球场。之后,他经常从柳市坐车来乐成打网球,虽然坐车麻烦,但他乐此不疲。经过一段时间的锻炼,他恢复了原来的健美体形。

(见习记者 郑菡文 通讯员 李辉列 摄)

## 立秋之后吃点扁豆

扁豆,也就是豆角。其嫩荚是蔬菜,种子可入药。扁豆气味清香、健脾助消化,最适合立秋后吃。

从中医说来,立秋到秋分这段时间叫“长夏”。长夏的特点是雨水较多,暑热夹湿、脾胃受困,人常常觉得食欲不振、胸闷腹胀、困倦乏力。长夏时喝扁豆粥,有祛湿、健脾、助消化、增食欲的作用。另外,现在也是扁豆上市的好时节。

扁豆味甘、性平,有健脾、和中、益气、化湿、消暑之功效。它属于药食同源的蔬菜。而且,其含碳水化合物不多,糖尿

病患者也可以放心食用。

扁豆富含蛋白质、膳食纤维、B族维生素和维生素C等。此外,扁豆的膳食纤维极高,比芹菜多了3倍多,对缓解便秘、身体排毒大有好处。

扁豆要挑鲜嫩浅绿的,如果泛黄就说明老了。豆荚两头的尖,如果一下就能掐下来,而且水汪汪的,就说明还很鲜嫩。

吃扁豆一定要煮熟煮透,直到颜色不再翠绿为止,否则会容易引起食物中毒。如果喜欢凉拌扁豆,则要注意放醋、加蒜,以增强解毒作用。

(人民)

## 帕金森患者试试天麻泡绿茶

绿茶有抗神经变性的作用,所以平时在不影响睡眠的前提下,病人可以多喝绿茶,“如果有震颤症状的,可以用3克天麻片和绿茶一起泡,肌肉僵硬的可以在绿茶里加入葛根或者乌

梅。”广东省中医院帕金森专科锥晓东教授说,家里煲汤也可以加点葛根或者天麻,可以分别改善僵硬和震颤的症状。

据《广州日报》

## 对付秋老虎每天来点柠檬汁

如何面对“秋老虎”?“其实,每天一只柠檬,温水泡成柠檬水饮用,就可以解暑、化湿。”北京妇产医院营养科主任刘友丽说。

柠檬果皮富含芳香挥发成分,可以生津解暑,开胃醒脾。

“秋老虎”期间,暑湿依然较重,很多人神疲乏力,喝一杯柠檬泡水,清新爽快的味道让人精神一振。

同时,天气湿热的季节,如果饮食上不注意,人体的内湿和自然气候的外湿相互感应,湿浊郁积日久就可能生痰。

而柠檬恰好还是一种化痰果,柠檬皮的祛痰功效,比柑橘还强。咽喉不适时,用柠檬汁加温水和少量食盐,可将喉咙积聚的浓痰顺利咳出。

感冒初起时,柠檬也可以派上用场。将一个带皮的柠檬切

片,加少量冰糖冲水饮,可以舒缓喉痛、减少喉咙干痒不适。新鲜柠檬去皮捣烂,泡开水当茶喝,可治咽喉炎。

暑热逼人容易影响血压,而柠檬就具有帮助降压的作用。柠檬富含维生素C和维生素P,能增强血管弹性和韧性,常喝些柠檬水,可预防高血压和心肌梗塞症状。

尽管柠檬的好处多多;但是胃溃疡和胃酸过多的人要慎饮柠檬水。

(光明)

特别推荐

yueqing daily

