

# 找海英 就对了

## 她是下垟村新居民的 知心姐姐

吴梦梦 文/摄



新居民  
在乐清

爱美之心人皆有之，钟海英也不例外。每次看到其他女性打扮得漂漂亮亮，穿着时尚的高跟鞋时，她就格外的羡慕，可自5年前入职翁垟街道新居民所后，家里的鞋柜上就再也没有出现过新的高跟鞋。

每天清晨，天刚蒙蒙亮，路上依稀几个人影，钟海英就带着她的工作装备上班去了；傍晚，华灯初上，其他人陆续下班回家时，钟海英又要出门上班。日复一日，年复一年，每天上班都在不停地走街串巷，脚下的运动鞋磨坏了一双又一双，可她与辖区内新居民的感情也在这磨合中变得越来越深厚。

10月17日17时，笔者采访钟海英时，决定跟随她到翁垟街道下垟村走一趟。

### 自费包车接人

海英，你来啦！刚走进下垟村的村口，迎面碰上好几位新居民跟钟海英热情地打招呼，钟海英亲切地回应。走到村里的菜市场时，一位郑阿婆拉住了钟海英谈话。郑阿婆家有好几间房子出租给新居民，可最近关于出租房消防问题，她跟几位租户谈得不是很融洽，所以想请钟海英帮忙出面协调，钟海英一口答应。郑阿婆听爽了，我们房东有时候和新居民出租户或许是角度不同，偶尔会意见不合，遇上这样的情况，找海英就对了，有她出面调解绝对没问题。

下垟村毗邻乐清经济开发区，是翁垟街道新居民较为聚集的村居，全村共有新居民近3000人，本村常住居民800余人，全村的出租房不但基数庞大，而且租客变动频繁，时常会有新居民搬进搬出。不过，这可难不倒钟海英，因为她的线人遍布整个下垟村，这些房东线人一有风吹草动都会主动联系钟海英，让她省下不少功夫，

可当初为了主动拉好与他们的关系，钟海英可是下了不少苦功夫。

乐清话太难学了，可没办法，村里的出租户绝大多数是阿公阿婆，说乐清话会让他们觉得亲切，容易拉近距离。钟海英祖籍四川，13年前嫁到翁垟，入职翁垟街道新居民所后，她勤学苦练，如今也能说上一口流利的乐清话。

乐清话说得溜了，与村民的距离也拉近了，而感情的建立也是生活中一点一滴的付出累积。去年底，翁垟街道筹备召开10人以上出租房消防安全房东培训会，钟海英向辖区内所有10人以上出租房房东发放会议通知书后，发现仍有很多房东不愿意参加，出租房消防安全太重要了，培训会又是一次难得的机会，这些房东都应该去听听，可好多房东觉得年纪大了，来回行动不方便不愿意参加。钟海英想了一个办法，她自掏腰包包了一辆大轿车，将一户户的房东接上车，培训会结束后又一个一个送回家。



钟海英与新居民正在沟通中。

### 火眼金睛辨人

入秋了，天色暗得早，走在路上的行人也都是行色匆匆，笔者跟在钟海英身旁，她的步伐很快，踩着村里坑坑洼洼的小路，三步并作两步走，不时伸头张望，转到村里一个岔路口时远远看见一间杂货铺，她轻声嘀咕了一下，这个人好像没见过，说完抬脚就上店里去了。

杂货铺的老板叫张思贵，来自河南，在下垟村开杂货铺已近3个月，钟海英口中的陌生人就是张思贵的妻子，刚到翁垟街道一天。她是火眼金睛，只要看一眼就知道了，我在这里的这些天，天天看到她在村子里不停地转悠。张思贵打趣地说，钟海英不好意思地笑了。

头摆正一点，好的，就保持这样！钟海英拿出特殊智能手机，打开上面的“流管通”APP，当场为张思贵的妻子拍照办理居住登记。以前都是手工录入，现在拍照录入信息只要一台手机就全部搞定，直接现场

核对、现场采集、现场入库，工作效率提高不少。

笔者跟在张海英身边，不到5分钟，就看到她为两名新居民办理了居住登记证。下垟村的新居民每一个我都熟悉，新来的，只要看一眼就能分辨出来。张海英一边说着，一边又走向另一户新居民家。

这个时间，刚好是下班的点，上门一敲，大部分新居民都在家，大哥大姐，在吃晚饭啊，饭菜真不错。钟海英就像老朋友来串门一样，一家一家敲过来，好多新居民都热情地招呼她，留她吃晚饭。每个月我都得回访好几次，什么时间点，谁家家里有人都得摸透摸熟，不然就白耽误功夫了。所以，什么时间到什么人家里，钟海英都能掐准时间点，有的人上早班，有的人上晚班，我的工作就得跟着他们走。不过，她偶尔也有扑空的时候，这时她就会一趟又一趟上门，直到找到人为止。

### 真诚付出感人

我怀着十分感恩的心情，给上级领导写下这封感谢信，感谢你们给予无私的爱，给予我们无微不至的物质和精神上的关心和照顾，让我们在这异乡感受到真切的关怀，感受到了家庭的温暖，谢谢你们！今年3月份，新居民叶有梅一家为表达他们的感激之情，写给翁垟街道新居民所和钟海英一封感谢信。

叶有梅一度哽咽地说，在最困难的时候，钟海英这位素不相识的陌生人用真诚的付出给予她温暖。在她的眼里，钟海英就像是她的亲姐姐，有什么心事、难事，她第一个想到倾诉的人就是钟海英。

我能力有限帮不上什么忙，就希望多多开导她。钟海英说。去年初，钟海英上门排查走访时来到叶有梅家，看到叶有梅刚做完手术一个人躺在床上身体虚弱不能动弹，丈夫有骨质增生干不了重活，家里又有3个孩子要抚养，面对家庭经济困难的窘况，叶有梅心情极度压抑。为了开导叶有梅，钟海英常常过来帮叶有梅干点家务，带孩子，给他们送来吃的喝的。去年底，钟海英把叶有梅的困难上报到翁垟街道新居民所，所里的几位领导带着慰问金和慰问品来看望叶有梅一家人。

19时，我们从叶有梅家出来，两人一路闲聊，笔者得知，在工作中关爱他人，乐于助人的事情钟海英还做了好多，可是她不愿意多讲。她说：这些都是平凡人做的平凡小事，不值一提。

钟海英用摩托车将笔者送到村口，分别时她匆匆地赶回去，并打趣地说：今晚因为你耽误了不少工作计划，晚上又得加班到10点多啦！



扫一扫 看视频  
吴梦梦 拍摄 汪洋 制作

# 秋季腹泻来袭 做好预防免遭罪

## 六招防嘴唇干裂

秋天气候越来越干燥，不仅皮肤开始干燥起皮，嘴唇也开始干裂、起皮。一些人觉得嘴唇干燥时，会不自觉地舔嘴唇，结果往往越舔越干。秋季哪些原因容易导致嘴唇干裂脱皮，日常有哪些护唇方法？

### 警惕5个原因

气候干燥：由于气温较低，空气干燥等原因，皮肤黏膜血液循环相对较差，并且嘴唇周围没有皮脂腺，所以无法形成有保护功能的皮脂膜，加上嘴唇的角质层极薄，难以保留水分，所以秋冬季容易出现干燥、脱皮及皲裂。

身体缺水：秋冬季节因天气干燥，很容易造成嘴唇干裂脱皮，主要原因之一是身体缺少水分。

经常舔嘴唇：由于空气干燥，当人用舌头舔嘴唇时，唾液带来的水分不仅会很快蒸发，还会带走唇部本来就很少的水分，造成越干越舔，越舔越干的恶性循环。

润唇膏使用不当：润唇膏过频使用，就好像给嘴唇穿上了一件隔离衣，会阻碍其正常代谢，容易引起嘴唇表皮细胞剥脱，使口唇黏膜更感干燥、不适。同时口唇黏膜抵御外界环境的能力也会下降，更容易发生各种口腔溃疡。

缺乏维生素：某些维生素对保持嘴唇健康状况很重要，包括维生素A、B、C、B2及E等。若每天摄入的维生素A过多，就容易出现嘴唇干裂的副作用。

### 6个预防妙招

补水：对付唇干舌燥可以多补水。嘴唇是反映身体缺水的首要器官。水喝得越多，嘴唇越不容易干裂。

补油：在唇部补充适量油脂是解决嘴唇干裂的极其有效的方法之一。油脂能缓解唇部疼痛，防止进一步干裂。

多吃富含维生素B2的食物：体内缺少维生素B2是出现口角炎、唇炎等常见诱因之一。消化系统代谢异常也会引起嘴唇干燥、开裂、脱屑。因此，日常生活中可多吃些含有维生素B2的食物，如动物内脏、瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等。

戴口罩：尽量减少风吹日晒，可以佩戴口罩，以保持嘴唇的温度和湿度。

唇皮不要撕：处理已翘起的唇皮，可用小剪刀细心地对准镜子剪掉。千万不要用手或钳去撕，以免撕裂嘴唇，导致疼痛、流血，甚至感染。如果唇部的皲裂、结痂症状长期不愈，应及时到医院就诊，尽早查清病因，对症治疗。

多吃蔬果少吃辣：在饮食上要少吃辛辣、煎炸类热性食物，多吃新鲜蔬菜、奶类、豆制品等富含维生素C、维生素B2的食物。同时，还建议多喝白开水，给身体补充足够的水分。

(中国经济网)

毒肠炎，多发生于秋冬季节（10月至次年2月）。这种病毒在电子显微镜下外形似车轮，医学上称之为“轮状病毒”。即发热、呕吐在先，紧接着为腹泻阶段，潜伏期为1-3天，病程一般持续在一周左右。症状表现为平均一天腹泻5-6次，多者达十余次，大便稀薄，表现为清水样或蛋花汤样，有时呈白色米汤样，带有少量黏液，大多无特殊腥臭味。

### 腹泻了要立即止泻？

腹泻其实是肠道的一种自我保护性反应，通过腹泻可以排除病菌等有害物质。所以，腹泻某种意义上说并不一定是坏事。

拉到第三天的时候，我们实在不忍心，问医生能否开止泻药，但是医生告诉我们如果立即止泻，孩子有可能会再次发烧。陈先生说，因为心疼孩子，他们私下给孩子喝了止泻草药，结果第二天真的发烧了。陈先生称后悔不已，一定要谨遵医嘱。

叶立鹏表示治疗腹泻应重点防止脱水，而不是单纯止泻。仅仅止泻，更容易导致病菌、毒素、代谢物滞留于肠内。如果这些物质被吸收后，会对人体造成更严重的损伤。总之，腹泻现象并不一定就是坏事。腹泻虽然排出大量体液及未被吸收的营养物



叶立鹏给患者看病。

质，造成急性脱水和营养不良，但同时也排出了病原体及产生的相应毒素。

### 如何预防秋季腹泻？

秋季腹泻主要透过粪口途径传播，亦可通过饮用或进食受污染的水或食物，或接触受污染的物件表面传播。因此做好以下几点预防，可有效

防止秋季腹泻。

做好隔离：防止交叉感染，避免腹泻患儿去托儿所和其他公共场所，以免传染。

提倡母乳喂养：由于母乳中富含免疫球蛋白，有助于增强婴幼儿胃肠道的免疫能力。

注意卫生：保持清洁，餐具、炊具及玩具等用前消毒，饭前便后洗手。

# 吃香 字头水果可改善 秋乏

## 什么样的人容易缺钾

第一，处于紧张状态的人。神经和肌肉在紧张状态下会消耗大量的钾离子，这些人无形之中就比心情舒畅、情绪稳定的人消耗了更多的钾离子。这样的人要注意适当增加富含钾离子的食物。

第二，严重持续腹泻的人。一旦发生严重而持续的腹泻，就会丢失大量钾离子造成缺钾。因此要注意补充香蕉等高钾食物，要注意的是，一定待腹泻缓解或痊愈后再吃香蕉。

第三，大量饮用咖啡、酒，以及爱

吃甜食的人。这样的人为什么会缺钾？首先，这些食物和饮品里基本不含钾；其次，这些物质吃进去后，体内代谢会消耗很多钾；再次，喝很多咖啡和酒会增加小便量，尿量增加使得钾的排出量也相应增加。因此，需要补充富含钾的食品。

## 香蕉和香瓜适宜秋天吃

香蕉富含大量钾元素，可以缓解秋乏。

香瓜含有比较多的碳水化合物，还有比较多的有机酸，但香瓜最重要

的营养成分在于两种：一种是含有分解蛋白质的酶，它可以使不溶解的大分子蛋白变成小分子蛋白，促进蛋白质的消化和吸收；另一种是香瓜里含有一些有机物质，有助于增加人体糖原在肝脏的储备。进食碳水化合物后在体内转化成简单糖。

除了为人提供热量而消耗掉的糖分，多余的糖要存在身体里，以备不时之需。存在肝脏里的叫肝糖原，存在肌肉里的叫肌糖原。一旦储备不足，在某些情况下会出现低血糖等不良情况。香瓜在一定程度上就起到了良好的补充碳水化合物的作用。（科普时报）

戚梅丽 文/摄

每年的10月份开始，都是秋季腹泻的高发期。秋季腹泻一般多发于5岁以下，其中尤以6个月-2岁宝宝为主。

俗话说：病在儿身，疼在娘心。孩子生病，家长备受煎熬。10月初，市民陈先生11个月大的儿子出现发热、咳嗽、呕吐、拉肚子等症状，后经医生诊断为支气管炎加秋季腹泻，在温州医科大学附属育英儿童医院住了10天。三天时间拉了26次，大便呈稀糊、蛋花或者水状。陈先生说孩子不管是喝奶粉还是吃辅食，一吃下去不是吐就是拉，靠营养液补水，瘦了一大圈。

为此，笔者采访了乐清市妇幼保健院主任医师叶立鹏。秋季腹泻其实是一种肠道疾病，今年突出的症状是呕吐。叶立鹏解释道，随着病毒感染变异，每年高发的症状会有所不同。

一个夜班有时候能接到70个至80个儿童呕吐病例，一般表现为呕吐半天至一天，多的甚至一个小时内呕吐七八次。叶立鹏说只要做好预防工作，就能让孩子少遭罪。

### 什么是秋季腹泻？

所谓的秋季腹泻就是指“轮状病毒”

### 身体缺钾容易疲惫

钾离子是常量元素，跟神经肌肉的兴奋性有关。想要维持肌肉和神经的兴奋性，必须由钾离子参与。如果体内钾离子的量减少，或者摄入少的话，人可能就会因为这种兴奋性的不稳定，而出现一种乏力感和疲倦感。