

失去父亲后 她有了一群“兵哥哥”

患有帕金森和癫痫。这两种疾病无法根治，只能依靠药物维持。

祸不单行，2015年初，毛刚在室外刷漆时，不小心从3米高台上摔下，后脑勺着地，当场失去意识。由于伤势太重，毛刚一直昏迷不醒，医院下了病危通知书。

望着躺在病床上无法动弹的丈夫，王兰心如刀绞。在医院和宁波红十字会的帮助下，她与婆婆商量，忍痛签下遗体捐赠书，打算用另一种方式延续毛刚的生命。108天后，毛刚离世。他的一对眼角膜、一个肝、一对肾脏，成功移植到5个人身上。

“虽然我老公走了，但他的器官救活了更多人，代替他继续活在这个世界上。”王兰说。

此后，王兰与年幼的女儿、高龄的婆婆相依为命。村里为她们申请了低保，一家人省吃俭用。而王兰的帕金森症状一年比一年严重，已不能参加正常的劳作，只能做些手工零活。“拼这个夹子，6毛钱一斤，一天能赚四五元钱，赚一点是一点。”

一场特殊的“结亲”

今年8月，村里来了一位新农科指导员——李供常。母女俩都没有想到，这个中年男人，将会改变她们的命运。

“我第一次到她们家，完全是家徒四壁，上世纪80年代的老房子，光秃秃的水泥地，没几件像样的家具。我给孩子买了书包和鞋子，送了2000元，但这些钱对于她们家来说，还是杯水车薪。”李供常告诉记者。

如何从根本上帮助母女解决生活难题？李供常辗转难眠。想到自己曾在部队工作过，他主动与老单位武警台州支队执勤一中



武警官兵现场为小齐齐补过生日。(资料图)

队联系并说了此事。部队积极响应，双方经过商议，决定以“结亲”的方式，共同帮助王兰一家。

“出入相友，守望相助，疾病相扶持是我们社会应有的样子，所以有了‘结亲’的念想。”李供常说。

“以后，我们就是一家人，一条心！”9月25日上午，这场特殊的“结亲”仪式在方家岙村举行。武警官兵代表为母女俩送上慰问金，以及蛋糕、书籍、学习机等礼物。

“我们以后会定期来看望，送些油、米、牛奶等物资，帮她们解决生活上的困难。同时辅导齐齐妹妹的学习，寒暑假接她到部队体验生活，给她创造健康成长的环境。”武警官兵徐亚捷说。

永丰镇党委副书记马真表示，此次结亲，是“军民一家亲”的生动体现，也是党史学习教育成果转化的生动实践。该镇将持续关注，全力支持王兰母女及镇域其他低收入农户增收，不断凝聚多方力量，绘好共同富裕美好蓝图。(应受访者要求，毛刚、王兰、齐齐均为化名)

我市举行今年第一届青少年数独大赛

本报讯(记者牟新禹)为进一步提升我市青少年综合素质，培养优秀数独人才，近日，2021年第一届台州市青少年数独大赛在青少年活动中心举行，162名来自全市各地的青少年参加了比赛。

“数独是一种逻辑游戏，选手需要根据盘面上的已知数字，以‘每一行、每一列、每一宫内的数字均含1-9且不重复’为线索，推理出所有剩余空格的数字，主要有六宫、九宫、变形数独三大种类。”赛事工作人员介绍，数独非常考验选手的观察力与思维能力，解题经验丰富、掌握复杂技巧的选手往往也能在比赛中占据优势。

比赛按照选手年龄段，分为U8、U10等组别，每个组别都有3场考试，每场考试时间30分钟左右。一般来说，每场考试的题量在6至8题之间，选手可以提前交卷，在答题全部正确的情况下会有额外加分，交卷越早，加分越高。“该工作人员介绍，各组总成绩排名前10%的选手将有资格参加2021年第三届浙江省青少年数独锦标赛。”

今年8岁的丁霖安在家长陪同下，从温岭赶来参加U8组比赛，他平时只接受过家长的数独辅导，3场考试一共22道题，解出来6道。“感觉题目特别难，时间又紧张，我们考场没有一个人提前交卷。”丁霖安说，前面两场考试都是基础的六宫、九宫数独，但他解出来的很少，反而是最后一场考试的变形数独，解出来比较多。

据了解，还有不少选手在参赛前甚至没有接触过数独。“我在台州市青少年活动中心的公众号上看到有这个比赛，就让孩子来参加了。”椒江人许女士说，就算孩子没有相关经验，只解出4道题，她也觉得这是一次不错的锻炼机会，“通过这次比赛，孩子不再那么‘自大’，也对数学更感兴趣了。”

玉环建成8个省级垃圾分类示范小区



本报讯(通讯员金迪)“原来6栋居民楼下有两个垃圾桶，一遇大风天气，垃圾就会满天飞。现在没有了，小区环境也变好了。”

投用生活垃圾分类集中投放点后，玉环市楚门镇荷花景园小区业主曾国民很满意。

今年以来，玉环着力打造省级高标准垃圾分类示范小区，截至9月底，已完成8个示范小区创建。

在荷花景园小区内，从外观看，生活垃圾分类集中投放点是一间设计简洁美观的白色小房子，每个投放口贴有各类生活垃圾分类标识。

投放点设有上午和下午两段规定投放时间和清运时间，居民在规定时间内可通过投放口的红外线感应和按钮打开投放口。居民每次投放时刷卡或用市民卡还能积攒积分，换取小礼品。

为防止垃圾腐败，投放点内还铺设了不锈钢地面和墙面。使用中的垃圾桶与备用垃圾桶整齐地摆放在两侧。投放点内配有空调、风扇、除臭剂和紫外线灭蚊灯，几乎闻不到垃圾腐臭的异味。

然而，这个“高配垃圾房”进入荷花景园之初，遭到业主强烈反对，尤其是设置点附近的业主。“大家原先对‘垃圾房’依然是脏乱差的印象。”曾国民说，用了两个月，业主们看到“垃圾房”原来可以这么干净，开始逐渐适应以分类的方式投放垃圾。

在大麦屿街道海晨国际小区内，也有一间功能相似的橙色“高配垃圾房”。“现在有了‘垃圾房’，我们小区的整体环境提升了，垃圾投放也不脏不臭了。”该小区业主王振仓扔完生活垃圾，在洗手台洗了洗手。

这个小区原来只有两个露天垃圾桶，经常堆满垃圾，又脏又臭，不仅不卫生，还影响小区容貌。为使居民尽快熟悉垃圾分类知识，大麦屿街道在建设投放点前，对居民进行相关知识宣讲，不少居民表示现在对垃圾分类有了一定认识，能够按类别投放垃圾。

玉环市垃圾分类办综合科负责人陈宏鹏表示，他们将继续推进其他非示范创建物业小区“撤桶并点”工作，深化玉环市垃圾分类工作。

本报记者钟露雅

“结完亲就是一家人，他们就是你的亲哥哥！”近日，一场特殊的“结亲”仪式在临海市永丰镇方家岙村办公楼举行。13岁的女孩齐齐挽着母亲的胳膊，满脸羞涩。一群身穿绿色军装的武警官兵，即将成为齐齐的“亲哥哥”。

顶梁柱倒下，母女相依为命

事情要从13年前说起。方家岙村地理位置偏僻，四面环山。村民以种植柑橘、杨梅、枇杷等为主要经济来源，年轻人大多选择外出打工或做点小生意补贴家用。小伙子毛刚就是其中之一。

那年，他来到宁波，当了一名油漆匠，结识了同样在此务工的湖南人王兰。王兰为人善良朴实，性格乐观开朗，这让毛刚心动不已。两人很快结为夫妻，并生下女儿齐齐，日子虽不富裕，但一家三口过得其乐融融。

天有不测风云。齐齐1岁多时，王兰的手脚开始不自觉抖动，到医院一检查，发现

“关注全民健身，让我们动起来”系列报道

运动前，最好有份个人运动处方

本报记者周子凝

众所周知，科学有效的体育锻炼能达到增强肌肉力量、锻炼心肺功能、消脂瘦身等效果，从而对更好的生活有促进作用。

全民健身时代，如何正确地动起来，成为当下市民颇为关心的话题。

高强度运动或得不偿失

近日，杭州一男子为了快速瘦身，连续骑了一个月的动感单车。没想到，变得轻盈的他却发现腿抬不起来了，每上一个台阶膝盖都隐隐作痛。在医生检查后，被判断是典型的运动损伤——一个月时间里膝关节磨损程度达十几年。

一时间，引发了不少健身“发烧友”对如何健康运动的思考。其实，像该男子这样的过度、不正确的运动减肥方式，屡见不鲜。

秋意渐浓，温度适宜，眼下，在台州市区的角角落落和健身房里，不少市民正在挥汗如雨，与身上的肥肉做抗争。有的在暴走、快速倒走，有的在健身房里泡上数个小

时，也有的倒挂在健身器材上……

27岁的小王为了保持身材到健身房运动，第一天，他疯狂地踩了40多分钟的动感单车。谁知第二天早上，腿就肿了起来，足足是原来的两倍，尿色也有加深。

随后，小王来到台州医院检查，发现他的肌酸激酶达到了124060，是正常值的1000多倍；血肌酐达到了368，是正常值的3倍多。医生判断，是过度运动所导致的横纹肌溶解症，骑行动感单车就是罪魁祸首。

记者从台州医院了解到，该院急诊科每年都会接诊到好几例类似的病例，尤以第一次骑行动感单车的多见。

刚刚过去的国庆小长假，椒江人陈先生就连续7天去健身房“打卡”，“一般，我是把有氧运动和力量运动相结合，在健身房一次的时长会超过2小时，练到自己毫无力气了再回家。”陈先生表示，每次运动结束后，他的全身肌肉会很酸痛，甚至会“瘫”在床上起不来。

陈先生透露，对于没有运动基础的人来说，他的锻炼方式会稍显极端。“有看到一些因过度运动而产生身体损伤的例子，接下来，我会稍微改变一下运动计划。”

每个人需要一份运动处方

“如今，我市全民健身场地设施逐步增多，市民的健身热情高涨，对健康尤为重视，这是一件好事。”台州市立医院骨科中心副主任陈方虎说，在健身过程中，部分人群在没了解自身体质的情况下，“过度”运动，不光没带来健身的目的反而对身体产生了损伤。

陈方虎说，骑行动感单车是一种较好的运动方式，不少人想以此达到减肥、降血脂血压等目的，但骑的过程中，人的膝盖需要不断地弯曲、伸直，部分人会因发力不当，而导致髌骨与股骨之间软骨的摩擦。“若长期、高强度骑行，可能会导致软骨慢性损伤，膝盖前侧酸痛，甚至会产生疼痛。”

另外，他指出，骑行时若膝盖出现弹响或疼痛，就要及时休息并停止运动，当然，也不可长时间骑行，避免膝关节过度劳累。此外，长时间长距离跑步、跳绳、负重深蹲动作也会损伤膝盖，这些运动都会让膝关节承受比平时多好几倍的摩擦和重量。发生不适，要及时止损，进行就医。

运动也会导致横纹肌溶解症？台州医院肾内科副主任徐光标说，现在，许多人缺乏运动或运动强度不大。一旦运动起来，不把运动强度和运动量，很容易导致横纹肌溶解症。

徐光标建议，如在运动后出现肌肉严重酸痛，应暂停锻炼，及时就医，同时大量饮水，及时补充无机盐和和维生素等。“对普通健身爱好者来说，运动后，心率为每分钟120-150次左右最佳，也叫黄金心率。超过150次/分，身体可能就会吃不消。”

全民健身时代，怎样才能做到正确、有效的运动？两位医生都建议，市民量力而行，寻求一份适合自己的运动处方。

陈方虎说，运动处方是由康复医师、康复治疗师或者体育教师、社会体育指导员等，根据患者或者体育健身者的年龄、性别、一般医学检查、康复医学检查、运动试验、体适能测试结果，结合主观条件，用处方的形式制订运动内容、运动强度、运动时间及频率，并指出运动中的注意事项，从而达到科学地、有计划地进行康复治疗或预防健身的目的。

“隐翅虫”上热搜 我市也有市民中招

专家提醒：遇到不明飞虫，千万别抬手就拍

本报记者张梦祥

“隐翅虫”“隐翅虫飞到人身上并不会直接叮咬”“遇隐翅虫切勿直接拍打”，10月9日上午，隐翅虫霸占三条微博热搜，不少网友分享了自己“偶遇”隐翅虫的痛苦经历，配图上溃烂成脓的皮肤表面看起来触目惊心，引发不少市民关注。

对此，台州医院皮肤科主治医生余忠义提醒，被蚊虫叮咬时，谨慎起见，不要直接将蚊虫拍死，可将虫体拨落后处理，防止蚊虫释放的毒液对局部皮肤产生刺激。

在临海工作的小雅(化名)，在朋友圈

分享了自己因隐翅虫差点毁容的经历。她说，当天睡醒发现脸上红了好几块。一开始也没放在心上，以为只是被蚊子咬了，结果到了那天傍晚，红的地方出现一颗一颗密集的小脓包，且仅过了一两个小时就变成块状大脓包。

“就像皮肤烂掉一样，虽然不痛也不怎么痒，而且就连眼角处也开始发痒、红肿。”次日一早，小雅前往台州医院就诊，被确诊为隐翅虫皮炎。

“最近在接诊中遇到多例隐翅虫皮炎的患者，最多的一天将近10位。”余忠义介绍，隐翅虫皮炎主要表现为红斑、丘疹、水疱、脓疱、糜烂，轻者患处有灼痛和微痒感，

严重者局部剧痛并伴发热、头痛、恶心、呕吐等全身症状。

他说，隐翅虫形态极小，一般就6到8毫米，其本身并不会咬人咬人，虫体也无毒。不过，通常它飞到人身上后，大部分人会不自觉地用手去拍打或揉搓，在把隐翅虫“压死”的过程中，虫体内强酸性的毒液会引起皮肤的刺激反应。

余忠义说，隐翅虫喜爱夜间活动，而且具有趋光性。“因为其属于昆虫类，而且活动具有温度限制，往往低于18℃就不活动了，高于20℃才活动，所以基本上发病以夏季为主。”

遇到隐翅虫后该咋办？余忠义表示，遇到隐翅虫千万别拍打，虫体破裂之后会有更多酸性物质流出来，即可引起急性皮炎，剧烈疼痛，重者可出现全身反应。“当出现皮疹的时候也不要着急，如果没有明显的破溃渗出，可以用肥皂水来中和毒液。必要时，及时到正规医疗机构就诊。”

余忠义提醒，市民日常要注意环境卫生，在户外活动时要涂驱水水，穿长裤，尽量减少裸露皮肤。此外，遇到不明飞虫，别抬手就拍打，不妨试试吹吹，以免造成“杀敌一千，自损八百”的严重后果。

街巷微闻

大客司机为赶时间 隧道内连续违规变道

本报讯(通讯员徐向道 陈佳莹)近日，沈海高速往温州方向黄土岭隧道内，一辆大客车在短短1分钟内连续两次违规变道，差点就与后方车辆发生刮擦事故，让人捏了一把冷汗。

10月1日，台州高速交警在监控巡查中发现，当日早上8时05分一辆大客车在黄土岭隧道内首先从快车道突然变道到慢车道，在不到1分钟内又从慢车道变回到快车道。在第二次变道的过程中，一辆白色小轿车从快车道后方驶来，险些被变道大客车刮擦，后方车辆纷纷急刹，实在是惊险万分。

民警查询到该大客车是仙居某客运公司所属车辆，当时驾驶机动车的是一名临时班司机郑某，于是民警责令郑某自觉接受处罚并接受相关教育。

10月11日上午，驾驶员郑某来到台州高速交警支队三大队接受约谈处罚。郑某解释说，他知道按规定实线是不能变道的，当时是出于赶时间，并且另一边车道空着，自认为安全就变道了。

最终，郑某因驾驶机动车违反标线指示的违法行为，被处以罚款100元并记3分的处罚。高速交警提醒广大车友，隧道里光线昏暗并且都是实线，进入隧道要开灯减速，集中注意力驾驶，绝对不能抱有侥幸心理随意变道。

陆岛两地志愿者连续4年携手 128名海岛老人温暖过节

本报讯(通讯员徐雨露)庆祝集体生日、表演红歌联唱、包饺子……10月10日，由椒江区大陈镇携手台州市放飞梦想公益助学协会等共同举办的“九九重阳·胜似春光”新时代文明实践志愿服务活动，在上大陈村文化礼堂举行。陆岛两地志愿者连续4年携手，在重阳节前夕为128名海岛老人送上暖心祝福。

“祝你生日快乐！”志愿者们围坐在老人周围，为10月份生日的8位老寿星唱生日歌，并送上了生日礼物。“有这么多人一起聊家常、过生日，心里感觉特别温暖，真的很感谢。”志愿者的热心，都化为了老人心中的点滴感动。活动现场，志愿者们为7位老星

荒队员、老党员佩戴“最美荒岛人”绶带，并赠送鲜花，充分肯定他们为大陈岛开发建设做出的贡献，鼓励更多人争当新时代垦荒人。一首首耳熟能详的红色旋律接连响起，老党员叶仕华表示要继续发挥自己的作用，赓续红色血脉，为“现代化的大陈”建设出一份力。

“好吃，好吃，这个饺子味道特别棒。”志愿者们现场制作爱心水饺，吃着一碗碗热腾腾的水饺，老人们脸上洋溢着幸福笑容。“123，茄子！”当天，志愿者们还用手中的相机，记录下老人们灿烂的笑容，这些照片也被现场打印封装进相框，作为重阳节礼物送到老人手中。



迎重阳 展才艺

近日，天台县城头镇头村文化礼堂举办庆祝重阳节暨琴棋书画联谊活动。活动现场，数十位老人展示自己在小提琴、象棋、书法、国画等方面的才艺，引得围观群众阵阵喝彩。 本报通讯员张艳艳 范登荣摄