

台州工匠培育深关注·“匠苗”育成记系列报道

竞赛“出圈”，汽修苗子迎来成长的春天

职教“窗口”城市建设 台州市教育局协办

本报记者盛鸥鸥

一年埋头苦练，终获荣誉肯定，蒋滔辰站上了新的起点。

不久前刚结束的台州市第十九届中等职业学校学生职业技能竞赛汽车运用与维修(汽车机电维修)赛项上，身为温岭市职业中等专业学校高二学生的他，以出色表现获得一等奖。

对于曾斩获12个全国职业院校技能大赛(中职组)一等奖的该校竞赛队来说，获得市赛一等奖并不稀奇。但对蒋滔辰而言，此次的脱颖而出是一种认可和鞭策。

日复一日练到肌肉有“记忆”

打开计时器，按流程标准，一步步拆装发动机……11月30日上午，在学校的汽车诊断实训中心，蒋滔辰正在认真训练，备战省赛。

虽然这些项目都曾练过无数遍，但省赛难度更大、竞争更激烈，蒋滔辰一刻也不敢松懈。“每个赛项都有时间限定，一天不练，完成的速度就会有差距。”

设备不断更新，标准愈加严苛。高一

通过选拔后，平时实训成绩不错的他，也感受到了竞赛的压力——例如限时45分钟的发动机拆装项目，自己最慢的

一次耗时一小时。

赛程环环相扣，任何细节的拖沓，都可能影响整体成绩。拥有熟练的技能和丰富的经验，是与时间赛跑的前提。

发动机拆装环节有26颗螺丝，一拆一装要拧52次，硬拧不仅手酸，还会影响后续发挥；一开始工具不熟悉，测量环节耗时长，精度也不高……就这样，针对拆卸、测量、清洁、检查故障、安装步骤中的各环节，蒋滔辰日复一日地进行专项训练。直到形成“肌肉记忆”。“比如拆活活塞测量曲轴轴向间隙环节，从原来的4分钟，提速到2分40秒，测量精度也能控制到最小误差范围内。”

单项攻克后，蒋滔辰开始合练。49分钟！离规定的45分钟，还有4分钟的差距。“这时还要调整步伐，把重复的步骤减掉，一点一点提速。”

除了发动机拆装，该赛项还包括故障诊断、二级维护以及省赛要求的汽车底盘检修等。“竞赛考验速度，也考验技能积累，如果没有经验，不一定能找到故障点。”为此，蒋滔辰将全部的正常参数熟记于心，并针对所有故障范围勤加练习。

备赛期间，蒋滔辰还买了一本厚厚的练字本，每天训练之余，还要抽时间练会

几字。“我的字不好看，但比赛时要填写工单，就想把字练好。”

通过备赛训练，工匠精神的“种子”，就这样在“匠苗”们身上开始萌发。

因技能竞赛共迎发展春天

蒋滔辰的指导老师林方龙和王健，曾连续3年指导学生获得国赛一等奖，他们也见证了该校的汽修赛项一路成长到领跑台州。

“我们学校是由4所学校合并而成，最初整体资源非常缺乏，专业结构也并不完善。2010年开始，尝试以技能竞赛为突破口重点推进职教质量。”温岭市职业中等专业学校校长蒋振世说，当时台州的职业教育各方面发展都比较好，唯独在技能竞赛上缺少一定的突破。“我们重点选了汽车运用与维修，邀请很多专家来指导和培训，为后续国赛获奖奠定了基础。”

那一年，大学毕业的林方龙看到了职业教育的快速发展和广阔前景，回到温岭通过社招考进该校。

2012年，首次参加全国职业院校技能大赛(中职组)，该校就获得了汽车团体赛的一等奖，开创台州中职学校获得国家级汽修技能大赛奖项的先河。此后，该校每年都有项目“闯”进国赛，并将12个一等奖、3个二等奖收入囊中。

2015年，林方龙开始指导学生备赛。从市赛、省赛到国赛，持续近一年的备赛周期里，陪伴学生训练是常态。“尤其是赛

前集训的一两个月时间里，经常练到晚上十一二点，职教城的大门都已经关了。”

林方龙说，一方面学校重视竞赛，在设备采购等方面予以全力支持，教师队伍也不断提升教学能力，这些都融入进日常教学中，使得全体学生受益。“竞赛带动专业的发展，专业带动学校的发展，学生也因竞赛前途广阔，都迎来了发展春天。”

2017年一路“闯”进国赛并拿到一等奖的林晖翔，在该校毕业后保送浙江交通职业技术学院。如今他是诸暨市职教中心的一名汽修实训指导教师。他感言，是技能竞赛成就了他的人生。

台州德星汽车有限公司售后机电维修技师黄润，前段时间上榜2021年浙江青年工匠拟入选人员名单。2019年毕业于温岭市职业中等专业学校的他认为，当年备赛时积累的宝贵经验，是他就业成长的基石。毕业后参加行业比赛，黄润还获评“温岭市技能大师”。

“竞赛不仅是技能的比拼，更是综合素养的较量。为此，除了技术教练，我们还为学生配备心理、礼仪、普通话等领域指导教师，这样培养出来的学生，即便最终没有获奖，也已是“匠苗”之才。但随着近年来汽修赛项的整合和参赛名额的缩减，学生通过竞赛脱颖而出的机会明显减少。”对此，蒋振世呼吁，希望能尽量拓宽技能竞赛参与率，给中职学生更多施展才华、成长成才的机会和平台。

我与“利民保”

临海头门社区：集体投保为民谋福利

本报记者周子凝

“前段时间，村里给我们集体投保了‘利民保’……”说起村里给大家集体投保，金四妹脸上洋溢着笑容。

51岁的金四妹是临海市上盘镇头门社区头门自然村村民，早在“台州利民保”上线后，她就在网上了解了该产品的相关信息。“年纪逐渐变大，身上多多少少会有一些毛病，尤其是家里的长辈。投保后，万一生大病，至少可以减轻一些经济压力。”

另外，金四妹觉得，“利民保”是台州市政府指导推出的，不同于普通的商业健康保险，没有过多的投保限制条件，几乎是人人可投。

记者了解到，11月20日，该村已成功签订多方协议，并完成了集体投保缴费流程，成为临海市首个集体投保“台州利民保”的村集体。

“利民保”上线后，我们村务工作者上门宣讲相关政策，不少村民都有投保意向。但部分年纪大的老人碍于不会操作手机，无法投保。”头门自然村工作人员杨良正说。村两委召开会议决定用村集体经济分红的形式为村民们统一投保。

杨良正表示，在日常生活里，尤其是年纪较大的或者是本身就既往病史的村民，大病小病难免会找上门。“生一次大病就等于要花掉不少积蓄，对于有些家庭来说也是一个经济负担，这是我们都愿看到的结果。”

“利民保”的推出，对重大特疾病患者和家庭来说就是一个福音。”杨良正觉得，投保后，就是在参保城乡居民医疗保险的基础上再上一道“安全锁”，重重加码，为村民们的健康保驾护航。

“头门社区由4个自然村组成，包括新建、白沙、头门、达道，截至目前，头门、达道两个自然村已完成集体投保，其他两个村的投保工作正在有序推进。”头门社区党总支书记陈海华说，“利民保”一经推出，就受到不少村民的青睐，投保不设太多的条条框框，只要是台州市城乡居民医疗保险的参保人都可以参加，对既往病史不做要求。另外，还与基本医保衔接，省内定点医院支持“一站式”结算，是真正的“利民”。



防艾不防爱

12月1日是世界艾滋病日。当天，市公安局黄岩分局民警来到辖区向路过群众讲解艾滋病传播途径、易感人群和预防措施，并呼吁居民消除对艾滋病患者的恐惧和歧视。

本报通讯员刘冰菲 卢灵飞摄

快递面单为何成隐私黑洞？

警方提醒，市民需加强自身信息保护意识

为不在少数。

在椒江永安新村菜鸟驿站处，大量快递包装盒堆放在地面。绝大多数盒子上的快递面单都未进行任何处理，快递面单上的姓名、电话、住址、购买商品信息一览无余。

记者注意到，快递堆旁放着一个垃圾桶，部分取完件的市民便将带有快递面单的外部包装直接丢弃。“大部分顾客还是将快递带走的，只有部分市民会当场拆包，会对废弃面单进行处理的很少。”该网点工作人员说。

56岁的杨浩在椒江某小区做清洁员。她说，最近几周快递盒数量有所增加，基本每天能收二三十个快递盒。偶尔会看到有涂漆和撕过盒子，但基本上住户都是直接扔掉。

从事广告设计工作的邹先生告诉记者，虽然平日有看到过因快递信息泄露而被诈骗的新闻，但自己也并没有养成抹掉快递面

单上个人信息的习惯。

不过，也有个别市民有较强的信息防范意识，会在扔快递盒之前将个人信息都涂掉。从事文字行业的陈泽说：“因为现在信息泄露非常严重，我每次都会用记号笔将快递盒上的信息涂掉，希望能减少这方面的风险。”

对此，椒江公安分局治安大队警官徐敏提醒，快递单上的购买记录、电话、住址等信息，直接关系到个人微信、支付宝等账号，还可以大致反映出一个人的经济能力。不法分子会以此作为精准诈骗的工具，市民需加强自身信息保护意识。

“住往大家熟悉的信息泄露重灾区为房屋销售平台以及物业，而快递面单很容易被忽视，目前我们正在推广隐私面单。”徐敏说，日常工作中，

他们鼓励快递员代收点送货上门，同时会对快递员进行巡查、暗访，加强其安全意识，也希望市民在日常生活中能多留心。

徐敏提醒，市民在网购时应选择正规购物平台，谨防钓鱼网站；其次，要选择正规的快递公司，收货地址尽量填工作单位，尽量选择隐私收件功能；另外，取包裹前核实信息，最好不要在代收点等复杂场所拆快件并直接丢弃快递面单。“一般的记号笔将面单上的关键信息涂黑后，虽有一定保护作用，但最好还是使用快递涂码笔、热敏纸涂改液遮挡屏幕或撕碎销毁隐私信息等。”



本报记者张梦祥

电商大促接连来袭，庞大的购物需求让快递大量增多，随之而来的快递信息泄露问题不可忽视。近来，记者走访发现，不少市民取完快递后便将快递包装直接丢弃，安全意识仍有待加强。

11月19日，记者探访多个快递相附近的垃圾桶及快递代收点，发现未经任何处理就将带有个人信息的快递包装丢弃的行

素食受青睐，过度依赖反而不健康

医生建议，可通过半素食的方式均衡营养，如果一定要完全素食也须注意增加豆类摄入

本报记者洪佳敏

“菜品种类多，虽然是素食，味道也不错。”市民王先生选择了美团上素食人气排行榜第一名的素食自助餐厅，品尝之后赞不绝口。近年来，“素食之风”悄然兴起，不少人因素食“能减肥、更养生”的功效对其备受青睐。怎样吃素才健康？哪些群体不适合吃素？如何规避素食误区？记者就此采访了有关专家。

过度依赖素食容易造成能量摄入不足

陈佳佳的午餐是一份素食沙拉。“我工作一年以来胖了十多斤，最近在减肥。这两周中午都在吃沙拉和各类蔬菜组成的健康套餐，有点瘦下来了。”

像陈佳佳这样通过吃素食减肥的年轻人不在少数。随意点开一家素食外卖，减脂套餐的最高月销量都高达1000余份。那么，素食真的能瘦吗？

台州市中心医院中医、中西医结合科副主任医师卢薇表示，吃素食短期内的确可以达到减肥的效果，但长此以往，过度依赖素食很容易造成营养失衡、摄入能量不足，导

致内分泌紊乱，甚至记忆力减退、失眠、焦虑。“之前有年轻女孩因为月经不规律、焦虑来就诊，其实就是吃素食减肥，短期迅速瘦了二三十斤，影响了内分泌导致的。”

现在很多医生都建议大家吃素食，主要的原因是现在生活条件提高，肉类摄入过多，合理地吃素可在一定程度上裨益肠道。“但并不是提倡长期吃素。”卢薇说。

此外，对于一些素食者热衷于以凉拌或沙拉的形式生吃蔬菜，卢薇认为应当进行煮熟后再食用。“常吃生冷食材容易造成胃肠功能紊乱，体质偏向痰湿型、湿重型，本身脾胃负担比较重的人群，建议进食煮熟后的素食。”

可通过半素食的方式均衡营养

素食到底有没有好处，答案是肯定的。

在营养素得到充足摄入的前提下，适当吃素食可以增加膳食纤维、减少脂肪的摄入，对于增强免疫力、维持肠道健康、降低胆固醇、预防三高疾病都有积极作用。

但也有部分人群不适合吃素食。

对于处于生长发育期的青少年、孕产妇、身体虚弱处于恢复期的患者、饭量有限的老人来说，他们需要充足的优质蛋白、钙以及其他矿物质等，一味的食用素食很有可能造成能量不足、营养不良的问题。

此外，大家对于素食的定义也有所不同，主要分为完全素食、乳蛋素食、半素食三类。比较大众的“素食”概念是饮食中回避任何动物性食物的完全素食或食用含乳制品和蛋这两类动物性食物的乳蛋素食者，而医生比较推崇的则是半素食方式。

“半素食方式就是仅回避动物性食物中的红肉(畜肉)，饮食中可包含蛋、奶、鱼类和禽类等动物性食物。”卢薇建议，平时饮食可以通过半素食的方式均衡营养。如果一定要完全素食，须注意增加含植物蛋白的豆类摄入，增加餐次以保证摄入充足的热量，保障人体正常的思维和活动。

在食物结构的营养搭配上，可以通过搭配一些豆类食品获取植物蛋白，为光吃蔬菜为主的素食者提供比较好的膳食补充。有些素食人群无法接受豆制品、乳制品、豆类食品，可以适当补充一些膳食维生素、蛋白质粉等进行营养的替代。

离大车多远才安全？玉环交警帮你标出来

本报讯(通讯员徐红漫 记者郑红)众所周知，大型车辆在转弯行驶过程中，存在驾驶人视线盲区、车辆转弯内轮差等安全隐患，因此引发的交通事故不在少数。究竟离大型车辆多远的距离才安全？玉环交警把这个距离在路面上直观地标了出来。

近日，玉环在台州市率先试点，施画“右转危险区”警示带。11月25日上午，在该市车站南路与珠港大道交叉路口，几名工人正在贴标线、刷油漆，并在区域内铺撒防滑沙子。现场施工负责人介绍，大型车辆“右转危险区”

警示带采用显眼的红色油漆与普通路面区别开来，并标注“危险区域”字样。

据了解，大型车辆因车身较长，右转弯时前后车轮运动轨迹不重合，会形成“内轮差”区域；而由于大车驾驶室高，存在的盲区也大，驾驶员通常无法充分观察到右边的路况，非机动车和行人一旦进入“内轮差”盲区范围内，极易被卷入车底，引发交通事故。

玉环市交警大队市区中队副中队长陈奔奔介绍，交警部门经过前期勘察分析，选取交通流量较为复杂、工程车出入频率较高的12个点位进行“右转危险

区”警示带施画工作，每个路口划4条，并完善相应的指示标牌。目前，车站南路与珠港大道交叉、榴岛大道与三潭路交叉点、漩门湾二桥、三桥4个点已经完工，其他点位正陆续推进中。

“警示带的施画，是用来提醒非机动车和行人在经过路口或者等待红绿灯时不要越过红线，尽量与大型车辆保持一定的安全距离，同时对于行驶的工程车驾驶员也能起到引导作用，从而起到增强市民的安全防范意识，有效预防和减少交通事故的发生。”陈奔奔说。



文明健康 有你有我
“讲文明 树新风” 公益广告

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



摒弃传统陋习 将病毒拒之门外

公筷公勺 文明餐桌

台州市文明办 台州市创建办