

趣味游园学分类 文明新风美乡村

杭州市生活垃圾分类志愿服务活动走进界首乡严家村

科普之窗

菜籽油·被低估的「国民好油」,藏着这些健康妙处

在中国厨房,菜籽油的浓郁香气是许多人记忆里的家常味道。作为我国产量最大的食用植物油,它不仅适配煎炒烹炸,更藏着被忽略的营养与健康价值。

一、脂肪酸黄金配比,守护心血管
菜籽油的核心优势在脂肪酸构成:不饱和脂肪酸占比超90%,其中单不饱和脂肪酸油酸约60%-70%,接近橄榄油;同时富含亚油酸与α-亚麻酸,ω-6/ω-3比例约2:1-4:1,契合人体需求。饱和脂肪酸仅约7%,远低于动物油,有助降低胆固醇、保护血管内壁,减少心血管风险。此外,植物甾醇能抑制肠道吸收胆固醇,维生素E抗氧化、减少血管损伤,共同为心脏护航。

二、全能烹饪小能手,适配中式厨房

精炼菜籽油烟点≥190℃,高温下性质稳定,挥发性醛类释放少,油烟中有害物质更低,煎、炸、爆炒都安心。独特的烘烤与青草香气,能为菜肴提香,煎蛋、炒菜、烙饼都能做出地道家常味。冷榨或低芥酸菜籽油风味更温和,也适合凉拌与轻烹饪。

三、微量营养素,助力全身健康
维生素E: 强效抗氧化,保护细胞、延缓皮肤与身体衰老。

维生素K: 参与凝血与骨骼代谢,有助维持骨密度。

α-亚麻酸: ω-3脂肪酸,可转化为DHA,支持大脑与视力发育,尤其适合婴幼儿与中老年人。

种子磷脂: 促进神经与大脑发育,辅助改善记忆力。

四、挑选与食用小贴士

1. 优先选双低菜籽油(低芥酸≤3%、低硫苷),更健康安全。

2. 每日用量控制在25-30克,避免过量致热量超标。

3. 密封避光保存,开封后尽快用完,防止氧化变质。

4. 别长期只吃一种油,轮换搭配大豆油、橄榄油等,营养更均衡。

从餐桌到身体,菜籽油以优秀的营养配比与全能烹饪属性,成为值得常选的「国民好油」。选对用好,让家常饭菜更健康、更美味。

记者 周慧 通讯员 姜磊 吴尧艳

为推动垃圾分类工作走深走实,近日,杭州市生活垃圾分类“进农村”志愿服务活动走进界首乡严家村,这场以“志愿助分类,绿美新农村”为主题的活动,通过精彩展演、趣味游园、入户宣传等多元形式,让垃圾分类知识“活”起来,既为村民带来了欢乐,更进一步提升了大家的环保意识。

走进活动现场,启动仪式上的垃圾分类节目成为全场焦点,接地气的台词、鲜活的场景演绎,让严肃的环保知识变得生动鲜活,引得台下村民

阵阵喝彩。“特地从千岛湖赶来参加活动,能通过小品让大家直观了解垃圾分类知识,再参与现场活动深化认知,特别有意义。”演员钱彩玉笑着说。活动还现场宣读了垃圾分类“星级达人”名单并颁发聘书,邀请了村民代表上台分享垃圾分类经验,进一步凝聚起“垃圾分一分,环境美十分”的共识。

随后,“趣味分类游园会”在欢声笑语中开启。暖阳下,广场上人头攒动,小朋友、老人、年轻人各得其乐,在游戏中解锁分类技能。分类展示区里,由当地幼儿园小朋友提供的垃圾分类创意作品童趣十足,我县优秀

分类做法与达人先进事迹图文并茂,让大家直观感受分类成效。环保DIY区更是创意满满,村民们用废旧物品制作多肉小盆栽、创意画作,在动手实践中体会废物利用的环保理念。

趣味闯关区按“投放、收集、运输、处置”四步骤设置游戏,现场不时传来阵阵欢呼。“以前总搞不清电池该扔哪里,今天玩游戏的时候反复练习,现在闭着眼睛都能分对。”一位年过七旬的老人拿着闯关奖品,开心地 and 身边人分享收获。

本次活动由杭州市综合行政执法局主办,杭州市环境卫生和生活固

废处置保障中心、淳安县综合行政执法局及界首乡人民政府联合承办。当天,志愿者与工作人员还分组入户,以拉家常的方式手把手教村民区分各类垃圾,并沿着村内道路捡拾沿途垃圾,用实际行动为干净整洁的乡村环境助力。

“垃圾分类看似小事,在农村推广其实不容易,以前宣传得多、体验得少,今天的活动让垃圾分类变得直观又好懂。”界首乡严家村党总支书记严朝敏感慨道,活动让村民对垃圾分类更上心了,为打造“卫生严家、文明严家”奠定了坚实基础。

县疾控中心党支部 为城市“梳妆” 为健康“护航”

通讯员 陈丽萍

为营造整洁优美的城乡环境,近日,县疾控中心(卫生监督所)党支部组织全体党员兵分两路,同步开展“先锋党员文明行”活动。一支队伍重点清理进城道路沿线,另一支队伍深入共建社区,共同推动环境美化与健康促进相融合。在进城道路沿线,党员们手持工具,仔细清理景观带、骑行步道及周边区域的各类垃圾,并对易积水容器等卫生隐患点进行重点整治,从源头降低病媒生物孳生风险;在共建社区,党员们针对楼道沟渠、绿化带死角等区域开展集中清理,并结合专业优势,向居民讲解居家防病知识,带动居民共同参与环境维护,营造整洁宜居的社区氛围。

铁十八团淳安老兵 薪火传军魂 聚首忆峥嵘

见习记者 田艺慧

近日,“不忘初心叙桑榆 八旬老兵军魂不改”主题活动顺利举办。此次活动旨在纪念铁十八团淳安老兵入伍60周年,数十位年逾八旬、党龄超五十载的老兵齐聚一堂,共忆峥嵘岁月。

“这六十年来来的坚守,可以用‘忠诚’‘勇敢’‘奉献’‘担当’这八个字来概括。”老兵田兴旺神情坚定地说,“我们始终忠诚于社会主义建设,忠诚于党和人民的事业。”60年来,这批老兵用行动践行誓言,年轻时在崇山峻岭间开山路、架桥梁、铺铁路,不畏艰苦夜以继日地奋战;后来也在各行各业发光发热,默默书写实干担当。此次活动不仅让跨越六十载的战友情、军旅情得以延续,更让为国奉献、坚守使命的红色精神得以弘扬,激励着后辈们在新时代续写责任与担当。



农民工工资无欠薪承诺公示

兹有浙江亚亨环境建设有限公司承建的千岛湖天屿景区水滑道钢构漆面围护工程项目,工程时间:2025年3月14日至2025年5月13日,现已合法终止并解除总承包合同。我公司在施工期间无拖欠农民工工资情况。现我方承诺本工程农民工工资无欠薪并按照要求进行公示,如有欠薪打以下电话进行举报。
淳安县住建局:0571-64836909
淳安县劳动监察大队:0571-64820138
本公示时间为2025年12月30日
浙江亚亨环境建设有限公司
2025年12月30日



翰墨飘香送祝福

12月28日,威坪书画院组织开展写春联培训班,20余名新老会员搜集创作马年春联内容,现场书写30多幅对联及福字,为下一步组织送春联活动做好准备工作。
通讯员 方勇

淳安县覆盆子产业创新联合会成立

记者 王巾豪 方汇泽

近日,淳安县覆盆子产业创新联合会正式成立。

成立大会上,依次召开联合会第一届第一次会员大会、第一届理事会第一次会议、第一届监事会第一次会议及第一届第二次会员大会,为联合会规范运行奠定坚实基础。

“特别成立联合会,就是要让农户种得有积极性、销得有渠道、卖得上好价钱。”淳安县覆盆子产业创新联合会执行理事长商向军表示,唯有打通产销链路、实现优

质优价,才能真正打响淳安覆盆子品牌,以产业发展带动百姓增收致富。

接下来,立足中医药与大健康产业风口,新成立的淳安县覆盆子产业创新联合会将锚定“政策引领、科技驱动、全链拓展、惠农共

富”四大核心方向精准发力:政策层面,紧跟国家及省级产业导向,积极争取要素支持,牵头制定种植、加工及品牌保护等系列标准;科技层面,深化与省内外高校、科研院所的合作,组建专家智库,聚焦种苗优化等关键技术开展攻关,同步建设标准化种植基地及配套设施;产业链层面,大力发展精深加工,推动产品向药食同源、日化用品等终端领域延伸,整合区域品牌资源打造地理标志IP;机制层面,不断完善内部治理制度,深化开放合作,凝聚起产业协同发展的强大合力。

文明城市有你有我 欢迎爆料
金点子/好人好事/不文明现象
电话: 15088749451 (政府网669451)
电子邮箱: 15088749451@163.com
受理时间: 工作日上午08:30-12:00 下午14:00-17:30

查隐患 送服务 拧紧农业节前“安全阀”

县农业农村局多领域筑牢农业安全生产防线

通讯员 何丽霞

元旦将至,近日,县农业农村局成立联合检查组,深入田间地头、农业企业,集中开展节前安全生产检查。

聚焦农产品质量安全、农业机械、农业投入品、农业冷库等重点领域,检查组先后走访多家农业企业基地、农资经营门店和农业冷库。在农产品加工基地,检查组重点检查安全生产制度是否规范上墙、内容是否健全可行、生产记录是否如实详细;在农资店,仔细查阅实名制销售台账记录,核验店内在售农资,查看设施设备是否正常运行,严查是否存在违规销售禁限用农药行为;在冷库场所,查验保温材料阻燃等级、电气线路是否符合安全标准、消防通道是否保持畅通。每到一处,检查组细致排查、认真记录,现场反馈,督促相关农业主体严格落实安全生产责任。

检查过程中,检查组坚持“检查与服务并重”,不仅“查隐患”,同时“送服务”,积极向农业主体负责人



及从业人员宣讲《中华人民共和国农产品质量安全法》《浙江省农产品质量安全规定》等法律法规和安全生产知识,对列入农产品质量安全追溯目录的农产品,现场对相关主体负责人普及将于2026年2月1日起施行的《农产品质量安全承诺达标合格证管理办法》。

此次活动累计检查农业主体9家,发现安全隐患4处。针对发现

的隐患,检查组实行清单化管理:能够立即整改的,现场指导完成整改;无法立即解决的,建立隐患提醒单,明确责任单位与整改时限,跟踪督办、闭环销号,确保隐患彻底消除。

下一步,县农业农村局将以此次联合检查为契机,举一反三,持续在农业领域开展农业安全隐患排查整治,推动安全生产监管常态化、长效化,坚决守牢农业安全生产底线。

精准帮扶 让共富路上不落一人

姚彦祥

近日,《今日千岛湖》报道淳安创新推行的职康劳动型、公益劳动型、基地共富型三大残疾人就业帮扶模式引发关注。其以“政企村”共建为依托,成功帮助千余名残疾人在“家门口”实现就业增收,更荣获联合国全球减贫最佳案例。这不仅是就业模式的创新突破,更是以人为本、精准施策的民生温度体现,彰显了高质量发展道路上“一个都不能少”的坚定决心。

淳安作为山区县,残疾人就业面临地理、岗位、能力等多重制约。传统集中就业模式难以覆盖所有需求,部分残疾人家庭甚至面临返贫风险。三大模式的探索,正是直面痛点、精准破题的务实之举:职康劳动型为智力、精神及重度残疾人提供庇护性就业;公益劳动型结合生态管护开发适配岗位;基地共富型则链接特色产业,变“输血”为“造血”。每一种模式都力求与残疾人的实际情况、乡村的资源禀赋紧密契合,变“单向救助”为“多元赋能”。

尤为可贵的是,这一探索超越了单纯的经济援助。它通过稳定的就业岗位,让残疾人从“被照顾者”转变为“自食其力的劳动者”,收获的不仅是每月增长的资金,更是重建的生活信心、回归的社会角色与充盈的内心价值。正如受益者所言,工作带来了“想要的东西”和“生活的希望”。这种尊严感与获得感的提升,其意义不亚于收入的增加。

从“不方便”到“家门口”,从“临时工”到“正式工”,从“手工劳作”到“产业赋能”,变化的不仅是就业形式,更是发展理念的升华。它证明,精准帮扶的核心在于“因人施策”“因势利导”,在于凝聚政府、市场、社会多方合力。让我们期待这份带着泥土气息和人性温度的“淳安经验”能继续深化拓展,激励更多地方探索出各具特色的帮扶路径,让每一位劳动者都能在时代的浪潮中,凭借辛勤劳动实现自身价值,共享发展成果。

