

摇滚爷爷“两山”唱游记 ②

银康养：“甬”聚生辉 “舟”载长歌

(上接1版)

绿能智韵 “甬”聚生辉

“滨海生态好,满目皆翠绿。”这两日,摇滚爷爷登上四明山东麓。极目远眺,宁波市海曙区龙观乡层峦叠翠。这个曾经的平凡小乡,已蝶变为全国首个“生物多样性友好乡镇试点项目”,不仅是万千生灵的家园,更是银发族自然疗愈的胜地。

从姚江到甬江,清澈碧波流淌,数字化河长制构筑起水岸联动防线,“污水零直排区”实现全域覆盖。慈溪栲栳山的“水下森林”工程让沉水植物摇曳生姿;余姚牟山湖,5000余亩湿地通过退渔还湖,引得东方白鹳翩跹回归,成就

银发观鸟的生态课堂。在宁波市鄞州区东钱湖镇建设村,湖水碧波荡漾,湖畔粉墙黛瓦,现代建筑与古老村落相映成趣,摇滚爷爷驻足打卡,感受古村新韵交织的休闲氛围。不远处,葛家村正以“艺术振兴乡村”激活文创魅力,吸引着银发游人。

焕新福地 “舟”载长歌

“养老日子超欢畅,幸福在滋长。”摇滚爷爷漫步在舟山定海湾公园,眼前满是晨练的市民。谁能想到,这片水清滩净的乐园,几年前还是遍布砂石的工业码头?从嵊泗诸湾到普陀诸湾,再到本岛南部诸湾,鱼鸥翔集、岸绿景美已成常态,处处是康养身心的活

力海湾。

目光流转间,处处是新景。普陀鲁家峙,舟山市美术馆开馆即火。全长43.9公里的云顶公路,将壮丽山海串联成流动的风景区。昔日渔村纷纷化身“海上花园”:定海小沙街道光华村的樱花,令游人驻足;普陀六横镇五星村的“土豆公社”佛茶产业园,人气火爆;岱山岱东镇涂口村则深挖盐文化、徐福文化,发展户外新业态,成功从“空心村”跃升为生态露营的热门地。

在碧浪绿林的康养海湾极目远眺,摇滚爷爷唱得更加自在:“滨海生态,甜到阿拉心里。”

监制 俞斌 统筹 汪成明
执行 孙磊 许南涛

浙江省

严于律己 坚守底线

本报讯(吴杨)近日,省直单位第六片组组织片组单位离退休党支部支委赴浙江老干部警示教育基地开展党建联建活动。省委宣传部、浙江日报报业集团、浙江广播电视集团、浙江出版联合集团、浙江省社会科学院和新华社浙江分社的离退休党支部骨干参加。大家认真参观了基地“政治铸魂”“警钟长鸣”“初心如磐”三大板块内容。

参观后,老同志们表示将切实发挥“领头雁”作用,带头严于律己、坚守底线,持续为党和人民事业增添正能量。

义乌市

健康医疗惠民生

本报讯(记者 钱关键)近日,在义乌市北苑街道丹溪社区卫生服务站内,72岁的李昌德满心欢喜,集采药品落地社区后,他每月药费支出从之前200元降到现在80元。

今年以来,义乌市积极开展集采药品进基层医疗机构、进民营医疗机构、进零售药店的“三进”活动,目前,3家医共体牵头集中采购下辖210家村卫生室用药。

玉环市

银发执笔著方志

本报讯(通讯员 张炜伟)近日,10余名玉环市大麦屿街道退休干部组成团队郑重接过《大麦屿街道志》的编修重任。

老同志们化身“宣传员”,深入街巷邻里,搜集散落民间的记忆碎片;勇当“调研员”,以严谨态度记录口述历史;同时做精益求精的“泥水匠”,扎实构筑全书的每一处细节。

三门老同志争当“银发好网民”

本报讯(记者 王杭晨 通讯员 罗雨馨)“三门小海鲜,品质绝对顶呱呱。”8月13日,72岁的台州市三门县农技老专家吴善敏在直播平台展示手中的青蟹,洪亮的声音透过手机屏幕,瞬间吸引众多网友观看。

近年来,随着数字适老化

服务的不断完善,三门县涌现出一批“高能量老人”,他们有人深耕助农,有人活跃在体育赛事场,用手机、摄像机拥抱美好生活。

退休后,张爱地承担起老年体育宣传工作。每逢老年体育活动,都能看见他举着相机忙前忙后的身影。

这些年,他制作了1000余条短视频、300余条推文。让更多人领略到老年体育的独特魅力

这些“银发网民”们表示,要通过亲身示范和经验分享,带动更多老年人增强维护网络安全、争做合格网民的责任感和荣誉感。

微波炉加热食物,有毒还致癌?



本报讯(张文利)近年来,网络上持续流传关于微波炉“辐射危害”“营养流失”甚至“致癌风险”的传言。

其实,微波炉的工作原理是通过磁控管将电能转化为微波,使食物中的水分子高速

振动摩擦生热,从而实现快速均匀加热。而微波的能量远低于破坏分子结构的强度,不会改变食物的本质,更不会产生致癌物质。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科主任助理汪丽表示,相比传统明火烹饪,微波加热温度更均匀且可控,只要正确使用,微波炉是一种高效且相对健康的烹饪方式。



图据AI生成



视频号



抖音号