

体育,让生活更美好

“八八战略”实施20周年 身边的变化

越来越多的群众喜欢上健身气功这项传统体育项目,她和协会会员常常进社区、进企业、进农村,推广健身气功,目前全市已有健身气功活动站点26个。“每年我们都要组织参加金华市健身气功千人展示以及省市级比赛。”

江滨绿廊晨练结束后,龚爱仙总会望一眼不远处的梅湖体育中心。“以前,义乌没有大型体育场馆,根本不可能看到高水平的体育赛事。梅湖体育中心2001年建成后,中超、CBA陆续来到义乌,我们在家门口就能一饱眼福。如今,这里已成为市民健身休闲的首选。”

这些年,义乌全民健身运动蓬勃发展,全市体育场地面积积达426万平方米,体育场地数量4700余个,“全民15

分钟健身圈”基本形成。龚爱仙切实感受到了这样的变化:“我们小区里就安装了崭新的健身器材,有适合老年人的太极揉推器、上肢牵引器等,也有小朋友喜欢的坐蹬器、跷跷板等,可以满足不同年龄段的健身需求。”

运动,已然成为义乌人的一种生活方式,无论是城市,还是农村。“农村文化礼堂现在可热闹了,广场舞、乒乓球、羽毛球……小至总角孩童,大到耄耋老人,男女老少都可在挥洒汗水中尽享运动的快乐。”

“任何健身运动只要肯坚持下来,就一定会有非常好的效果。”龚爱仙希望,借杭州亚运会东风,继续推广普及全民健身运动,让更多人适时适度参与锻炼,也让我们的生活更加美好。

义乌武术协会健身气功分会会长龚爱仙带领下,这群健身气功爱好者将意、气、形完美结合,生动诠释了健身气功的内涵。

出生于1956年的龚爱仙是一名体育爱好者,年轻时喜欢跑步、打羽毛球。2006年退休后,她开始学太极拳,2008年转练健身气功八段锦。“健身气功蕴含了老祖宗的智慧,常练习能够增强体质,提高免疫力。”龚爱仙说,随着人们健康意识的不断增强,

夏秋持续拉锯 气温起起伏伏 弱冷空气将带来短时“双降”

天气早知道

全媒体记者 陈健贤

最近的天气不按常理出牌,冷空气不在,“秋老虎”就出来发威。记者从市气象台获悉,受副热带高压影响,9月18日和19日的最高气温都超过35℃。其中,9月19日最高气温达到37.8℃。都到了9月下旬,天气还不能凉快下来吗?别急,这几天,弱冷空气南下,天气能暂时凉快一点。

市气象台预计,未来几天我市晴雨相间,气温小幅波动。受高空槽、低层切变线和弱冷空气先后影响,今明两天,我市有次系统性的阵雨或雷雨天气过程。受此次冷空气影响,今明两天气温有所下降。其中,9月22日最高气温将降至25~27℃。这两天,出门在外,最好加一件薄外套,以免气温反复引起感冒。此次弱冷空气影响不大,后期气温还将回升至30℃以上,大家别急着把短袖收起来。

燕将明日去,秋向此时分。本周六,我们将迎来秋分时节,这是二十四节气中的第十六个节气,意味着气象学上的秋天离我们越来越近了。和春分一样,秋分这一天,昼与夜、寒与暑、阴与阳,都是平分的,处于均衡状态。不同的是,春分平分了春季,从春分开始,北半

球昼长夜短,白天越来越长,天气由凉入热。秋分恰恰相反,从此开始,北半球昼短夜长,白天越来越短,天气也变得越来越凉。

秋分时是花粉过敏的时段。夏末秋初开花的植物并不多,为何也会像春天一样出现花粉过敏?事实上,导致花粉过敏的元凶并非五彩缤纷的花,而是树木和杂草。秋天的花粉主要来自蒿属、藜科、葎草属、豚草属、苋科等草类,这些草的花粉颗粒小且数量多,很容易在空气中传播,致敏性强。夏秋转换时节,空气逐渐干燥,晴朗、有风的天气条件有利于花粉传播。应对秋季过敏,最有效的办法就是尽可能回避过敏原。中国天气网建议,敏感人群最好不要在10时至17时这一花粉浓度较高时段进行户外活动,晴朗微风的天气外出要佩戴好口罩,用镜片眼镜代替隐形眼镜,回家后及时清洗口鼻、更换衣物。如果在室内,可以关闭门窗减少空气流动,或使用空气净化器降低室内花粉浓度。最后,当过敏症状严重时,务必及时就医。

此外,秋分当天还是中国农民丰收节。这个时候该怎么吃?专家建议,秋季本就燥邪当令,易耗人津液,宜遵循“少辛增酸”的原则,尽量少吃辛辣食物,适当多吃些酸味甘润的食物,如苹果、秋梨、柚子、柑橘、山楂、葡萄、酸奶、柠檬等,达到生津润燥之效。

具体天气预报:

9月21日(星期四)	多云到阴,有时有阵雨或雷雨	温度23~28℃
9月22日(星期五)	阴有时有阵雨	温度22~27℃
9月23日(星期六)	阴有时有阵雨或雷雨	温度23~29℃
9月24日(星期日)	多云,午后局部有阵雨	温度24~32℃
9月25日(星期一)	多云	温度25~33℃
9月26日(星期二)	多云	温度26~33℃
9月27日(星期三)	多云到阴,部分地区有阵雨或雷雨	温度26~32℃

专岗招聘 “孵化”创业梦

又是一年退役季。日前,市退役军人事务局联合市人社局等部门,举办退役士兵专场就业推介会,40多家企事业单位推出81个职位,为退役士兵择业和就业提供选择空间。全媒体记者 傅柏琳 摄



路面硬化、电表过户、残疾人补贴…… “爱义乌帮帮团”帮办不停歇

今未硬化,请问何时硬化?

上溪镇黄山村村委会:目前,村里正在做村庄整体规划,等整体规划方案确定后,再对包括原黄山二村支路在内的村庄道路统一进行施工建设。

投诉:我家在宗宅三区,附近不知道哪户人家养了几只公鸡,每天凌晨三四点开始打鸣,一直持续到上午,产生的噪声严重影响睡眠。

爱义乌帮帮团:经核实,宗宅三区内确有一住户违规饲养活禽。经协商,住户已同意将鸡全部宰杀。投诉人对此结果表示满意。

问:廿三里有小朋友学乒乓球的培训机构吗?

爱义乌帮帮团:您可以关注市文化和广电旅游体育局在各个镇街开设的花开四季公益课。

问:驾驶证吊销后两年重新考证,是以扣证那天开始算还是以行政处罚那天开始算?

爱义乌帮帮团:由于不同原因吊销驾照计算方式不同,具体可以向市交警大队处罚中心咨询,电话:85414299。

问:房产过户后,电表如何办理过户手续?

市供电公司:用户可以下载“网上国网”App,在App上自行申请过户流程。也可前往就近的供电营业厅或365便民服务中心办理。

问:集聚建设的房票怎么使用?

市建设局:先认购商品住房,然后领取房票,在使用有效期内签订房票载明的一手新建商品房买卖合同,按房票的可使用价值支付购房款,可用于首付。

问:单位中断社保如何办理?

市人力社保局:单位人员社保中断,请先在浙江政务服务网上登录社会保险网报系统,选择参保征缴,选择社保保险职工暂停参保或者人员批量暂停参保即可。

问:哪里可以查询公交车的车辆信息? 恒风集团:可以下载“恒风行”App,查询公交车的运行动态及车辆信息。

问:残疾人三项补贴是什么?

市民政局:残疾人三项补贴是指困难残疾人生活补贴、重度残疾人护理补贴和老年残疾人补贴。申请困难残疾人生活补贴,应为家庭人均收入在低保标准200%以下的残疾人或本人收入在低保标准200%以下的劳动年龄段残疾人。申请重度残疾人护理补贴,应为生活不能自理且需要长期照护的重度残疾人和其他精神、智力残疾人。申请老年残疾人补贴,应为年龄在65周岁及以上的残疾人。



大陈镇免费流感疫苗接种 扩龄增量

全媒体记者 龚双妍

本报讯 近日,大陈镇中心卫生院相关诊室里,不少老年群众自行前来接种流感疫苗。登记信息、排队接种、留置观察,高效的接种体验让不少老年人直呼“放心、安心”。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道疾病,起病急、传染性强。老年人免疫力相对较弱,常患有各种慢性基础性疾病,一旦感染,症状较为严重。科学证明,接种流感疫苗是预防、控制流感最有效、最经济的手段,尤其可以有效

预防老年人流感发生,降低老年人慢性病与流病情叠加风险。为此,我市推出70周岁以上老年人流感疫苗免费接种服务。

大陈镇60至69周岁居民占辖区户籍人口12.9%,且多为留守、独居老年人。为提高辖区老年人群免疫水平,今年,大陈镇在全市基础上,将户籍年龄为60至69周岁的老年人群纳入免费流感疫苗接种人群,由大陈镇中心卫生院开展集中接种工作。截至目前,全镇已接种4000余人次。

社区生活圈

“家门口”公益服务 拉满居民幸福感

全媒体记者 李爽爽

本报讯 近日,江东街道东洲社区组织开展公益便民服务,免费提供法律咨询、口腔检查、中医物理治疗等,进一步增强辖区居民的幸福感和获得感、安全感。

活动现场,江东街道社区卫生服务中心医生为社区居民进行一对一检查和常见病咨询,给予用药指导。同时,通过示范操作,

向居民讲解异物气管阻塞急救(海姆立克急救法)、心肺复苏、心跳骤停的抢救等急救知识,对胸外按压、人工呼吸等心肺复苏术进行演示,并邀请居民模拟练习。物理治疗问诊台前,中医认真为居民把脉,专业解答如何自我保健和养生问题,针对有腰肩酸疼情况的居民,进行中医推拿、刮痧等理疗服务,免费试贴筋骨贴。

法律咨询中,律师耐心聆听、细致解答,引导居民遇到问题时要通过法律途径维护自身合法权益,并就部分与居民生产生活息息相关的法律条文进行现场解读,引导居民知法、守法、学法、用法。

把服务送到家门口,把关爱送到心坎上。下一步,东洲社区将继续丰富“家门口”服务内容,创新活动载体,常态化开展各类公益便民活动,以更专业的服务、更精细的管理,推动现代社区建设走深走实。

用牙齿模型,向大家直观展示正确的刷牙姿势和方法。

“巧克力、糖果等甜食要适量食用,睡觉前一定要刷牙……”活动最后,医生志愿者为小朋友进行口腔健康检查,并叮嘱大家养成刷牙的好习惯。

中国银行义乌市分行2024年校园招聘启动

中国银行义乌市分行成立于1992年,并于2011年升格为辖内首家县域二级分行,内设10个部门和20家经营性机构。作为植根于义乌大地的国有大行,义乌中行始终坚持以支持地方经济建设为己任,并获得全国金融系统中国文明示范岗、省级文明规范服务示范单位、义乌市金融机构考核优秀单位、义乌市五星级示范工会、总行级模范职工之家、省行级中银卓越集体等诸多内外荣誉。

一、招聘岗位

(一)信息科技岗位。从事信息科技相关工作,并逐步成长为金融+科技的复合型人才。

(二)管理培训生岗位。作为分行各级管理机构经营管理和专业技术人才储备,招收人行后在基层一线培养锻炼1年后,根据培养情况再安排至各级管理机构工作。

(三)营业网点业务岗位(营销服务)。为营销服务储备人选,先在综合服务岗位培养锻炼一段时间后,可聘任到各级机构从事营销服务等工作。

(四)营业网点业务岗位(综合服务)。在营业网点从事柜面业务、厅堂服务等综合服务工作,符合条件的可择优调至网点其他岗位。

三、工作地点

中国银行义乌市分行辖内各机构,分行将根据行内需求统一调配。

四、报名方式

(一)PC端网申地址: <https://campus.chinahr.com/pages/2024-boc>
(二)手机端报名二维码: 报名截止时间为北京时间2023年10月8日24点。

五、注意事项

(一)应聘者准确、完整填写简历和相关资料信息,保证信息真实性;如与事实不符,中国银行有权取消其应聘资格。

(二)中国银行初步定于10月下旬组织统一笔试,具体安排将通过电子邮件或95566短信等方式通知本人。

(三)招聘过程中,中国银行将通过应聘者在线报名时填写的联系方式(包括手机、电子邮件等)与本人联系,请确保准确填写并保持通讯畅通。

(四)了解更多招聘信息及动态,敬请关注“中国银行人才招聘”“中国银行浙江分行”微信公众号。

六、报名咨询

联系人: 徐经理 0579-85053511 朱经理 0579-85437751 以中为始,同行未来!



“小巷医生”进社区开展志愿服务

全媒体记者 林晓燕

本报讯 近日,一支以流动党员为主的“小巷医生”志愿服务队,到绣川幼儿园开展“义诊进社区 服务‘一小’口腔健康”活动。此次活动由稠城街道绣湖社区

联合牙博士口腔医院共同开展,通过关注儿童口腔健康,推动“一老一小”服务优化,完善社区“小巷医生”志愿服务队建设。

现场,流动党员张医生采用PPT动画形式,用通俗易懂的语言向小朋友讲解口腔基础护理知识。志愿者利

用牙齿模型,向大家直观展示正确的刷牙姿势和方法。

“巧克力、糖果等甜食要适量食用,睡觉前一定要刷牙……”活动最后,医生志愿者为小朋友进行口腔健康检查,并叮嘱大家养成刷牙的好习惯。