

崇贤有礼 致敬最美

衢江4人获评衢州市道德模范暨第十一届“最美衢州人”

续写最美故事,汇聚道德力量。2月19日晚,“崇贤有礼 致敬最美”——衢州市道德模范暨第十一届“最美衢州人”年度人物颁奖典礼在市文化艺术中心C座大剧院举行。

本次活动由市委宣传部主办,衢州市新闻传媒中心(衢州传媒集团)承办。活动自去年9月正式启动以来,共收到218名推荐对象。经审核遴选、初评会、媒体公示、线上投票、终评会等环节,最终产生衢州市道德模范暨第十一届“最美衢州人”年度人物。

原衢州市第二人民医院医共体岭洋分院院长廖美娣(已故)和廿里镇廿里村党支部书记、村民主任夏昱所在的战疫先锋团队荣获第十一届“最美衢州人”致敬人物。衢江乡贤、国防大学联合作战学院教授平志伟获评第十一届“最美衢州人”十大年度人物。衢江区至尊养老院义工丁美灵获评第十一届“最美衢州人”年度人物提名奖。



廖美娣(已故)



廖美娣生前系市第二人民医院医共体岭洋分院院长。18岁卫校毕业后,她在乌溪江库区深处的乡卫生院坚守32年,从一名护士成长为全科医生,其间多次放弃调离机会。为实现“小病不出村”目标,以医者仁心守护1700余名常住村民(其中1200余名60岁以上老人)健康,年均接诊超5000人次,年工作日达360天,是村民随

叫随到的“120”和义务跑腿的送药员,足迹遍布154平方公里范围内的11个行政村102个自然村,深受当地群众尊敬和爱戴。去年7月值班时突发心梗倒在岗位上。入选2022年第三季度“浙江好人”、2022年第三季度衢州市“有礼之星”,2022年8月被省妇联追授“浙江省三八红旗手”称号。

致敬词:32年前,你像一枚钉子,一头扎进艰苦的岭洋山区;32年里,你像一只山鹿,不分昼夜地攀山过岭,把健康和幸福送到1200多名老人的身边;32年来,你殚精竭虑地服务山区群众,为村民们撑起一片“小病不出山”的健康蓝天。你被老百姓亲切地称为“大山的女儿”,你对山区百姓的爱,将永存世间。

夏昱



夏昱是廿里镇廿里村党支部书记、村委会主任。2022年3月13日上午,廿里镇白马新村出现一例初筛阳性病例,夏昱接到指令后,迅速行动,冲在“疫”线,在连续21天的疫情防控工作中,她带领两委及志愿者工作人员们全力以赴,负责管控3012人,次密接居家隔离902人,转运密

接人员1326人,发动乡贤等力量捐赠物资10多万元,配送物资6000余份,牢牢守住防“疫”大门。作为疫情防控先进个人被衢州市疫情防控指挥部第一批表扬通报。入选2022年4月“浙江好人·疫”线面孔”、2022年1-3月衢州市“有礼之星”。

致敬词:总有一群人,在我们身后默默守护,总有一群人,在危难之时挺身而出。抗疫三年,有人熬红双眼确保精准赋码,有人不惧感染检测核酸样本,有人不分昼夜进行流调溯源,有人夜以继日协调转运车辆,有人坚守一线固守健康大门。你们是千万战斗战士中的一员,你们代表着全体衢州人战胜疫情的决心和斗志。

平志伟



平志伟作为国防大学联合作战学院教授,他三十五年如一日深钻细研作战理论,为备战打仗出谋划策。在课堂上,他教授三军运筹之概要;在讲台上,他料定敌我强弱之先机。围绕实战搞教学,着眼打赢育人

才,三十五年沙盘点兵,培养出多少名热血将士;三十五年深耕细作,输送出多少名铁血军人!2022年获评“最美新时代革命军人”,2022年第四季度“浙江好人”、2022年第四季度衢州市“有礼之星”。

致敬词:坚持实战导向,瞄准胜战目标;你——心怀强军梦,胸装百万兵,三尺讲台运筹帷幄,一片丹心育栋梁;你——勇当“主力军”,不负“国家队”,应急救援赴汤蹈火,一腔热血淬刀锋。不一样的舞台呈展最美的风采,一样的使命扛起共同的担当——保家卫国、保驾护航,国家利益至上,人民利益至上!

丁美灵



丁美灵是衢江区至尊养老院义工。本应到了颐养天年的年纪,她却选择在养老院做义工,一做就是8年。买菜、打扫卫生、调解矛盾、端屎倒尿……她从早晨6点起床,一直要忙到晚上8点,除了日常护理,她还要和老人们拉家常,想方设法让他们过得舒心。为了方便照顾老人,她平时都住

在养老院,周末才回自己家。在她的影响下,子女们空闲时也会到养老院帮忙。这么多年,她把养老院的老人当家人,她表示只要还能做,就会一直坚持下去。入选2022年2月“浙江好人”,2022年1-3月衢州市“有礼之星”。

致敬词:我们要向你致敬!向对善良永葆热爱的你,向和勇气无畏相依的你,向与命运搏击前行的你,向为梦想敢于打拼的你,向每一个了不起的你——致敬!点点星火,汇聚成炬。你们是这座城市的封面,是新时代衢州人文精神的写照,是新时代衢州奋进力量的诠释!今天,我们一起收集那些闪光的时刻,因为我们坚信,无数的微光相互簇拥,城市的明天会更加闪耀。

新衢商“青蓝接力赛”第四期暨衢江区块活动举办

本报讯(记者 周万)2月20日,新衢商“青蓝接力赛”第四期暨衢江区块活动在衢江举办。区领导柴胜辉致辞,衢江企业家代表及新生代企业家联谊会会员参加。

近年来,衢江区新生代企业家联谊会紧紧围绕“爱国、传承、创新、守信、奉献”的精神,引导会员增进交流、提升自身素质、拓展创业平台、奉献国家社会,培养会员创业创新能力,引导会员积极承担社会责任,投身公益事业。

区领导说,区工商联要当好民营企业的“娘家人”,坚持优化服务不动摇,精准对接企业需求,加大政策扶持力度,为民营企业发展纾困解难、保驾护航。希望青年企业家始终保持政治清醒,

坚定不移听党话跟党走,志存高远胸怀大局,努力建设一流企业;勇于破题开拓创新,敢为人先敢于突破;依法合规诚信经营,牢牢守住各项底线;彰显担当展现作为,不忘初心反哺社会。区委统战部 and 区工商联将一如既往地青年企业家成长成才搭建平台,真心实意为企业服务,助推企业发展迈上新台阶。

活动中,新生代企业家代表宣讲了党的二十大精神,浙江工业大学经济学院党委书记杜群阳还为企业家带来了《二十大后的经济发展新格局 & 新生代企业高质量发展》的讲座;参会嘉宾还分享了创业历程,并为衢江区新生代企业家新入会会员颁发证书。

2023年首批平武籍务工人员来衢就业

本报讯(记者 林楠 通讯员 赖丹 钱家彬)2月21日17时20分,2023年首批11名平武籍务工人员乘坐火车顺利抵达衢江就业。

区人社保局工作人员为老乡们举办了简短的欢迎仪式,送上了丰盛的晚餐,并将老乡们送到就业企业。“衢江人很热情,还准备了适合我们口味的饭菜,感觉很好!我们一家四口这次都来了!”第二次来衢务工的张宝全笑着说,衢江和平武协作多年,政策好、待遇好,自己对在衢江的工作生活充满了信心。

自2018年开展衢江—平武东西部劳务协作以来,衢江与平武始终以劳务协作

为抓手,强化合作、出台政策。对到衢江区就业,依法签订一年以上劳动合同,并连续缴纳社会保险费3个月及以上的平武县建档立卡贫困人口,衢江区给予每人每月1000元的就业补贴,每人每年1500元的交通费补贴;对依法签订一年以上劳动合同,并连续缴纳社会保险费6个月及以上的,再给予每人每年1500元的探亲补贴。

心贴心的帮扶,实实在在的待遇在平武当地营造了来衢江就业增收、劳动致富的社会氛围,帮助众多当地求职者实现了更高质量就业,打响了衢江就业品牌影响力。

周家乡上岗头村开展民俗文化活动

本报讯(记者 王雨婷)二月二,“龙抬头”。为祈福纳祥,迎接吉日,周家乡上岗头村组织开展了传统民俗文化活动。

当天上午,在上岗头村文化礼堂,村里请来的戏班子正在台上唱戏,前来看戏的村民络绎不绝。现场唱戏声、锣鼓声交织,热闹非凡。

经典的唱段,专业的唱腔,令台下的戏迷们看得如痴如醉。村民徐半升说:“今年还没看戏,我觉得这个戏做得很好,很好看。”

除唱戏外,村里还有祭拜神像的民俗活动。据村民们介绍,该习俗在上岗头村已有600多年历史,为传承这项习俗,村里每年二月初二都会组织村民“请神像”,将神像从庙里抬到文化礼堂供奉大家祭拜,向神像祈福。

村干部表示,村里利用文化礼堂,将传统民俗融入村民的日常生活中,以开展这些喜闻乐见的民俗文化活动,来丰富村民的精神文化生活。

4个好习惯帮你减少蛋白质浪费

科 普 衢 江
区 科 技 局 (科 协) 主 办

1. 避免高温、过酸过碱的烹饪方式
长时间高温烹饪易造成蛋白质流失,并且可能会形成致癌物;

过多的料酒、醋、小苏打等过酸过碱的调料腌制高蛋白食物,可能导致蛋白质变性,失去部分利用价值。

2. 放盐别太早
盐会与蛋白质发生盐析反应,产生絮状沉淀物,使蛋白质变性。因此烹饪高蛋白食物时,最好晚点放盐。

3. 保证碳水化合物摄入量
身体供能首先消耗的是

碳水化合物,如果碳水化合物摄入不足,就可能消耗蛋白质供能。

因此,如果碳水吃太少,就会加速蛋白质的“流失与浪费”,《中国居民膳食指南》推荐每天摄入250-400克主食,注意粗细搭配。

4. 饭后少喝茶
饭后立即大量喝茶或者喝浓茶,其中的鞣酸会在胃酸的作用下,与食物中的蛋白质结合生成沉淀物,影响蛋白质的吸收,也会增加结石风险。

无人机助力农业生产



近日,杜泽镇刘忠家庭农场为抢抓农时进行春季管理,使用无人机给300多亩油菜施肥,实现降本增效。 杜忠德/摄

向“最美衢州人”看齐 向道德模范看齐