

# 黄岩200个村级物流服务点建成

“特别是‘双十一’期间,基本上每天都要有十多件包裹存放在这里,村里的人收到取件短信后,会自己来拿的。”杨从富的卷烟店规模不算大,三四个小货架上,整整齐齐码着些常见的生活用品和零食饮料。小店位于黄岩区白湖塘村的中心地段,加上该村的物流服务网点选址于此,拿快递的人越来越多,迎来送往,人气倒也不差。

2020年,是全省高水平建设“四好农村路”助推乡村振兴战略三年行动计划(2018-2020)的最后一年。黄岩区运管部门继续重点聚焦农村物流点建设,不断健全农村物流基础设施和配送网络体系。“类似这种村级物流网点还有很多,村民网购完后,在家附近就能取快递,方便了不少。”黄岩区道路运输管理局相关负责人指着杨从富卷烟店门外那块绿色的“四好农村路”物流服务网点的指示牌告诉笔者,今年来,区运管部门依托农村公路不断提质升级,新建、改造、提升了一批村级农村物流服务点,进一步助力农村物流畅通下沉。

“惠民、利民、便民,是农村交通建设发展的最终落脚点。”黄岩区道路运输管理局副局长彭

海激称,截至11月,黄岩区已建成200个村级物流服务点,有效提升了服务民生的效能。“有些人来取件,还会顺便在我家小超市买点东西,我感觉生意也变好了。”杨从富乐呵呵地说。

不仅如此,2018年以来,黄岩区运管部门还通过实施“互联网+农村物流”行动,培育跨区域农村物流品牌企业。同时,依托建设农村物流示范项目和示范物流站场,创新发展城乡货运公交、农村物流班车、小件快运等农村物流模式,推动农村现代物流发展。

“我区农村物流基础设施正逐步改善,除了打造村级物流服务点外,3个乡镇运输服务站也已建成并投入使用。目前,区、乡(镇、街道)、村三级农村物流网络基本形成。”彭海激表示,农村物流基础设施的改善并不是一蹴而就的,接下来,黄岩区运管部门将按照“多站合一、资源共享”的模式,合力推进完善农村物流体系建设。同时,实施政府主导与企业主体模式,实现资源整合与优势互补。资金方面,将努力争取政府财政支持,并通过先行实践与有序推进相结合原则,最终改善农村物流基础设施条件。

□张诗雨 郑琪

## “线上+线下”双管齐下 推进长效化道路运输监管

今年下半年以来,黄岩区运管部门紧扣“铁拳整治”专项行动要求,深入推进危化品运输安全重点整治的各项工作。

黄岩区运管部门相关负责人告诉笔者,经过排查,全区共有挂靠车辆334辆,占台州全市的33%。对此,在第一时间成立危险化学品运输安全工作专班的基础上,黄岩区通过建立“双网格长”责任机制,由行业主管部门班子成员承担第一监管责任,企业法定代表人和实际控制人承担第一主体责任,进一步压实监管主体责任。同时,还在线下建立由交通、交警等多部门组成的联合执法机制,全区形成危货运输整治“联查、联管、联控”的工作格局。

此外,依托智能监控平台,黄岩区运管部门成立危化品监控专班,确保线上



落实24小时值班监管制度,对企业违规用车情况开展全覆盖、全过程监控,推动安全管理长效机制落地。“接下来,我们将继续盯住问题短板,重点聚焦全区重点企业源头整治、重点车辆隐患清零等内容,同时,强化横向协同与纵向联动,夯实全区危化品运输安全监管体系。”黄岩区道路运输管理局相关负责人说。

□孔婷婷 张诗雨

## 黄岩:提升农村客运服务 畅通游客出行“最后一公里”

入冬后,长潭水库似乎显得愈发平静,犹如一条碧绿的缎带,包裹着灰白蜿蜒的公路。“这条就是环库公路了。”黄岩区道路运输管理局相关负责人告诉笔者,2020年,台州市正式启动交通风景道建设,计划至2021年建成9条,串联起全市特色旅游景点的交通风景道,黄岩区环库公路便是其中之一。该特色线路将长潭水库优美的自然环境与美丽公路建设相结合,沿线包括82省道延伸线、长决线、百王线等公路,现已成为全区交通的金名片,打通乡村振兴“快速道”。

如今,为突出地域品牌特色,黄岩区接续打造提升“环长潭水库生态公路圈”。“特色路线极大地带动了水库以及周边丰富的旅游资源,游客是越来越多了。”在黄岩区道路运输管理局副局

长蒋海滨看来,旅游线路及产品的开发,离不开交通基础设施建设。在充分考虑、研判游客出行需求后,黄岩区运管部门根据全区旅游景点分布,不断完善乡村旅游客运网络,确保重点路段以及旅游旺季游客出行顺畅,进一步提升旅游体验。

“目前,景区通达问题随着客运网络的完善,已经有效解决。例如茅畚乡、富山乡、宁溪镇等旅游资源丰富的地区,现在都已开通了专门的班线可以直达。下阶段,我们将继续提升农村客运服务,畅通游客出行的‘最后一公里’。我相信,未来,黄岩的乡村旅游、精品民宿、生态休闲等业态将发展得越来越红火。”蒋海滨说。

□张诗雨 郑琪

## 读图



随着城乡客运一体化水平不断提升,农村候车条件改善迫在眉睫。对此,黄岩区运管部门持续对农村公路服务站、乡镇运输服务站及港湾式停靠站等交通基础设施进行提质改造。据统计,到2020年,共完成改造建设3个乡镇运输服务站、150座港湾式候车亭、更新农村客车2辆,投资超1700万元。

□孔婷婷 张诗雨



为解决西部山区百姓出行难题,打造高效农村客运服务体系,三年来,黄岩区交通运输部门共投入购车费用518万元,购置31辆纯电动微公交,开通34条线路,惠及12个乡镇(街道),通过不断完善“村村通”公交系统,有效解决了西部山区老百姓“最后一公里”的出行问题。

□孔婷婷 张诗雨

## 养生道

# 半夜醒来睡不着,怎么调?

不少人会出现半夜醒来睡不着觉的情况,造成睡眠时间不足或睡眠质量下降,长年累月,对人体的伤害不容忽视,如精神状态变差、抵抗力下降、内分泌紊乱、皮肤老化加快、肝功能受损等。夜醒背后的原因,多半是相应内脏出现问题的信号。

古人将一昼夜分为12个时辰,这12个时辰又分别代表着人体的12个脏腑和相对应的12条经脉,如子时(夜里11点到次日凌晨1点)对应胆经、丑时(凌晨1点到3点)对应肝经、寅时(凌晨3点到5点)对应肺经,气血在十二经脉内流动不息,并按照特定的时间和流注次序循环灌注,构成十二经脉的气血灌注。

夜里11点到次日凌晨1点醒,多半是胆有问题。该时段为子时,气血灌注至胆经,胆经气血旺盛,同时也是阴气最盛之时,阴主静,此时最需要安静休息。《黄帝内经》说“凡十一脏,皆取决于胆”,全身气血取决于胆气的升发,胆的生理功能是收集储存肝脏分泌的胆汁,并供给其他内脏,协助食物消化代谢。如果在子时醒了,会导致胆脏得不到充分休息,久之胆经就会出现异常,表现为口

苦、呕吐、厌食、腹胀等。严重时,还可出现黄疸,皮肤干燥粗糙,以及大腿至足踝外侧感觉发热等。

**调养胆经的办法:**敲打大腿外侧的胆经,尽量不吃夜宵,也可经常按揉风池穴(后脑勺两侧下方)等。

凌晨1点到3点醒来,多半提示肝有问题。丑时,气血由胆经灌注至肝经,是进入深度睡眠的黄金时段。肝主藏血,有储藏全身血液和调节血量的作用。《素问五脏生成篇》提到:“故人卧血归于肝,肝受血而能视”“肝开窍于目”“目受血而能视”,即当人处于睡眠状态时,血归藏于肝,肝得血而濡养于目,则可视物。睡得越深,肝血的回流效果越好。如果在肝经气血最旺的丑时醒来,会导致血

液无法归养于肝,血不停地运行诸经。肝脏在超负荷工作下就会出现异常,表现为眼睛干涩、视物模糊、肢体麻木等,且“肝主疏泄”,疏泄失常,多表现为头目胀痛、烦躁易怒、抑郁、胸部疼痛等。

**调养肝经的方法:**敲揉、点揉肝经的阴包穴、太冲穴,并在痛点最明显处敲、揉5~10分钟。还可推肝经:坐位,伸直右腿,左腿弯曲平放,双手重叠,掌根压住大腿根部,沿右侧大腿内侧肝经位置,用力向前推至膝关节处,反复推50遍左右,再推左腿。

凌晨3点到5点醒来,多半提示肺有问题。此时段气血由肝经灌注至肺经,是阳气的开端,人体的气血开始新一轮分配。如果经常这个时候醒来,并伴有鼻塞、喷嚏、恶寒、



呼吸不畅、咳嗽气喘等症状,多半是肺部出问题了。

**调养肺经的办法:**手前臂平举,掌心向上,另一侧手握空拳,从肺经的云门穴(锁骨处)、中府穴(云门穴下一寸)拍揉至少商穴(大拇指指甲盖外侧,距指甲角0.1寸处),痛感明显处可着重按揉5~10分钟。

此外,饮食起居要符合十二时辰的规律,以平衡脏腑阴阳,唤醒人体自我修复潜能,做到顺势养生;睡前可适当听听音乐放松心情,勿过多使用手机。保持平和心态,稳定情绪,坦然接受“夜醒”,找准病因,对症下药。

□本报综合

## 施工公告

- 一、时间:2020年12月16日至12月20日(遇恶劣天气顺延),24小时施工。
  - 二、路段:G15沈海高速福向乐清(1721km)至大桥北(1739km)段。
  - 三、管制措施:1、主线福向乐清、黄华出口分流;2、乐清往G15沈海高速福向主线匝道关闭;3、乐清枢纽黄华往甬台温福向匝道关闭。
  - 四、绕行路线:车辆绕行黄华方向至北白象枢纽选择相应路线继续行驶,其中往温州东、温州南车辆可行驶回G15沈海高速;往平阳、苍南、福建车辆可走绕城高速。
- 请途经施工路段驾驶人员关注路况信息,自觉遵守交通法规,依照交通标志通行,服从交警和现场管理人员的指挥,确保安全行驶。造成不便,请予谅解。

浙江省公安厅高速公路交通警察总队温州支队  
温州市交通运输综合行政执法队高速公路执法二队  
浙江温州甬台温高速公路有限公司

### 减资公告

根据2020年12月11日股东会(出资人)决议,温州嘉凯胶粘制品有限公司拟将注册资本从500万元减至100万元,现予以公告。债权人自接到通知书之日起三十日内,未接到通知书的自公告之日起四十五日内,有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。

### 减资公告

台州市继标再生资源回收有限公司(统一社会信用代码91331003MA2DYNE268)经股东会决定,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由200万元减至50万元,请相应债权人自公告之日起45日内向本公司提出申请要求清偿债务或提供相应的担保,特此公告。台州市继标再生资源回收有限公司2020年12月12日

### 辰西信息技术(杭州)有限公司减资公告

经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从4300万美元减至1000万美元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。

### 减资公告

浙江要速环保科技有限公司经股东会决议,将注册资本由1500万元人民币减至1000万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告

### 遗失声明

新昌县大雾山水蜜桃专业合作社遗失公章一枚,编号:3306240014592,声明作废。

### 遗失声明

绍兴市越城区昕昕机械设备租赁商行遗失公章一枚,编号:33060210009493,声明作废。

### 遗失声明

宁波海曙独天电子元件有限公司遗失公章(编号:3302030033637)、发票专用章一枚,声明作废。

### 遗失声明

平阳县崇浪花边有限公司遗失平阳县市场监督管理局2019年06月27日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91330326MA2AUKTG3A,声明作废。