

不挑食又爱“洗香香” 解锁浙江“第一寿星”的“长寿密码”

■通讯员 谢海波 记者 潘虹

“阿公，最近胃口怎么样呀？来，躺好，我们先做个B超检查。”3月11日，市人民医院专家团队来到曹村镇碗窑村，为浙江“第一寿星”——111岁的詹昌成老先生进行了一次全面细致的上门公益体检。



扫一扫，看图文



四世同堂的养生哲学

詹昌成出生于1914年3月17日，共有九个子女，其中大女儿81岁，小女儿58岁，家庭和睦，四世同堂，儿子孙子辈（不含外孙等旁系亲属）人数更是多达82人。在詹昌成家中，医护人员先与他和他子女唠起了家常。在聊天中，医护人员发现

他心态很乐观，十分爱干净。尽管已经全部换上了假牙，但他每次饭后都会刷牙。他还喜欢“洗香香”，夏天坚持每天擦身，冬天每隔两三天要擦洗身体，每次擦洗后还要喷上六神牌“香水”。他不挑食，长期保持“一荤三素一汤”的饮食结构。

年轻时，詹昌成靠做手工活养家糊口，极少管闲事，闲暇之余喜欢听听温州鼓词，在行动方便时坚持每天早起，饭后散步。然而，去年年底，他在家中不慎摔倒，导致骨折并住院治疗，目前在家康复休养。

世纪老人的“长寿密码”

码”，为社会探索长寿规律提供参考。通过与詹昌成的接触，医护人员发现了一些看似简单的日常生活习惯，其实背后藏着不少“长寿密码”。首先，詹昌成长期保持“一荤三素一汤”的饮食结构，这符合《中国居民膳食指南》推荐的“彩虹饮食法”，每日摄入超过5种颜色的天然食材，

有助于清除自由基，延缓细胞衰老。其次，在詹昌成行动方便时，坚持每天饭后散步，这种低强度持续运动有助于激活免疫机制，降低感染性疾病的发生率。此外，詹昌成心态乐观，少管闲事，经常听温州鼓词，这些习惯能有效预防阿尔茨海默病等老年病。

不同年龄段老人要分级体检

针对不同年龄段的老年人，医护人员建议实施分级体检策略。60-75岁老人每年进行一次全面体检，重点排查颈动脉斑块、肺结节等隐匿性疾病，并接种肺炎、带状疱疹等老年特需疫苗，

同时监测骨质疏松风险；75-90岁老人则需每季度进行基础体检，强化跌倒风险评估与防摔训练，动态监测同型半胱氨酸水平以预防H型高血压，并开展认知功能筛查；90岁以上老人则需进行

月度健康随访，建立家庭-社区-医院联动机制，提供个性化营养支持，并由MDT多学科团队联合制定安宁疗护方案。

百年潘岱会市圆满落幕 市民赶集尽享购物乐趣

本报讯(记者 邵象富 王晓阳)3月16日10时许，潘岱会市的现场已是人头攒动，客商云集，吆喝声与欢笑声交织成一片热闹非凡的景象。为期四天的潘岱会市，自3月13日热闹开市以来，每天都吸引着络绎不绝的市民前来逛会市、购商品、尝小吃，共同体验这份延续了百年的传统盛会。



锄头等传统农耕器具十分畅销，看来这些传统工具还是有不少人在用的。”据了解，潘岱会市作为我市最热闹的传统集市之一，自清朝光绪年间延续至今，每年农历二月十五都会如期举

行。今年，会市主要集中在潘岱街道砚下、寺前等村，设置了300余个摊位，主要售卖木质家具、植物盆栽、美食小吃等上千种商品。

跨越2000多公里 留学生夫妇把婚礼办进乡村文化礼堂



本报讯(记者 胡蓓伟 朱亮)3月11日，曹村镇宋岙村文化礼堂迎来了一场意义非凡的婚礼——大连新娘李艺曼与瑞安新郎王天顺，这对留学生情侣结束了长达四年、跨越2000多公里的恋爱长跑，在此喜结连理。这场融合中西元素的婚礼，不仅是他们爱情的见证，更是新时代乡村振兴活力的体现。



当天，文化礼堂里弥漫着温馨与浪漫的气息，轻柔的音乐缓缓流淌，巨幕上循环播放着新人的婚纱照，精致的菜肴整齐地摆放在餐桌上。李艺曼感慨地说：“我从未想过会在文化礼堂举办婚礼，这里太棒了！”从订婚时的中式喜庆与如今的西式浪漫，两者完美融合，让远道而来的亲友们赞叹不已：“这里的硬件完全不输五星级酒店！”

文化礼堂的后厨烟火升腾，帝王蟹、龙虾等海鲜食材一应俱全。主厨老李自豪地说：“这桌菜的成本约5000元，但在酒店里价格可得翻倍！”

宋岙村党支部书记余立勋对文化礼堂的变化倍感欣慰。他说：“自2021年建立以来，这里已经成为了村民的精神家园。”他介绍，文化礼堂一楼占地900多平

方米，可容纳40多桌酒席，并配备专业的音响和屏幕。去年，已有20多对新人在这里举办婚礼，节省的费用足以购置一辆小轿车。从曾经的“面子工程”到现在的“精神家园”，宋岙村文化礼堂的蜕变令人瞩目。余立勋表示，平时这里还会举办越剧演出、书法展览、村晚等文化活动，全村人欢聚一堂，气氛热烈。去年，宋岙村文化礼堂还荣获了“浙江省智能文化礼堂”的称号。

王天顺坦言：“选择在这里举办婚礼，首要原因是场地宽敞，能够容纳全村的亲友。而且这里是村民集资建设的，能够得到高效利用，我觉得意义非凡。”



扫一扫，看视频

非遗代表性传承人巧手重塑哪吒 致敬国漫之光

本报讯(记者 潘益慧 陈浩)近日，国产动画电影《哪吒之魔童闹海》不断刷新票房纪录，影片中的人物形象不仅深入人心，也激发了温州市级非遗代表性传承人、陈恒发米塑店第三代传人陈贻春的创作灵感。



在莘塍街道的陈恒发米塑店内，陈贻春向记者展示了以《哪吒之魔童闹海》为元素制作的米塑作品。该作品巧妙地融合了哪吒、敖丙、申公豹、太乙真人四位电影角色，其中哪吒脚踏风火轮，手持火尖枪，身披混天绫，眼神充满坚毅与不屈，生动诠释了电影中“我命由我不由天”的哪吒精神。“我被电影中哪吒的形象深深打动，萌生了用米塑技艺重现这一角色的念头。”陈贻春笑着说。

陈贻春精心挑选优质米粉，经过揉、捏、刻、画等多道工序，耗时数日，终于完成了这件栩栩如生的米塑作品。该作品不仅是对国产动漫的致敬，更是对传统文

化的创新传承，为传统技艺注入了新的活力。陈贻春表示，今后会继续创作更多以国产动漫为题材的米塑作品，用传统技艺讲述中国故事，延续文化血脉。

瑞安电网检修公告

根据国网瑞安供电公司生产计划检修安排，定于3月24日—3月30日期间进行电力设备检修，现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下：如遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消，工作期间会对正常供电造成影响，请各相关用户谅解并做好生产安排。如有疑问，请咨询电力服务电话：51100005。

检修日期	检修线路	时间	检修范围
3月24日(周一)至3月27日(周四)	无检修计划		
3月28日(周五)	东风-F340线	6:00-7:00	飞云街道:良种场、东风村、飞霞村、东风锦苑、瑞南大厦、市供电局、东风村经济社、警管家属业、飞云中学、江南房开
	远东-F341线	6:10-7:10	飞云街道:东风村、马道村、前金村、飞云街、振兴街、前金街、榨菜厂、嘉诚大厦、法院、新河村、飞霞村、市综合行政执法局路灯、泰丰食品、新世纪食品、东风村经济社、中国电信瑞安分公司、通用印刷机械、前金村经济社、温瑞平水系管理中心、云江实验小学、第二人民医院、名铸服饰
	林垟-F342线	6:20-7:20	飞云街道:陈家坪、江南春晓景苑、富锦花园、无锡顺茂物业瑞安分公司、元通雷克萨斯汽车销售、江南小镇发展有限公司、国网温州供电公司
	孙桥-F345线	6:30-7:30	飞云街道:原种场村、胜利村、富锦花园、市公路管理局、新瑞建设集团、江南小镇发展有限公司
	前金-F348线	6:40-7:40	飞云街道:上埠村、马道村、西河小区、金竹嘉园、干涸贸易、成德文化传播、飞云中心小学、马道村经济社、江南实验幼儿园、繁华建筑
	团前-F309线	6:50-7:50	飞云街道:桥邻村、原种场、桥里村、有联五金经营部
	可盟-F347线	7:00-8:00	飞云街道:云中花园、江瑞佳园、桥邻村、飞云电管站、瑞良家园、华海景园、市综合行政执法局路灯、浙江瑞兴物业飞云分公司
	南港-F349线	7:10-8:10	飞云街道:桥邻村、桥东村、飞云电管站、江瑞佳园、飞云艳丽薄膜彩印、国力农副产品贸易、浙江远坤工程管理温州分公司、宏星机械、云江中医院、华盛制革、明天机械、维尔美鞋垫
	龙头-F308线	7:20-8:20	飞云街道:瑞安水务有限公司工程建设分公司
	莘塍-F382线	9:00-10:00	莘塍街道:上村、聚雅鞋业、嘉安鞋业、红青鞋业、亨雅鞋垫加工厂、龙凯针织厂、香露鞋业、浩海面料加工厂、一琴鞋面加工厂、温瑞塘河、东威塑胶
3月29日(周六)至3月30日(周日)	无检修计划		

家电维修

■30年专业经验,安装、精修、清洗:大小空调、冷库,工业冷水机,国产、进口机组,制冷设备疑难故障排除。承接各单位品牌电器整体包修,15867741252。

门窗定制

■二十年专业门窗定制:高清高透纱窗门/金隔门纱窗、晾衣架、阳台窗、安全钢丝防护网、断桥隔热门窗(内外开、推拉)、铝合金推拉门窗定制,包售后。电话/微信:18858783386,黄作社。

搬家

■专业搬家,钟点工服务,专业管道疏通,专业清理化粪池,专业空调维修,电话:13967736316。
■瑞安搬家:专业搬家、搬运,货车出租,电话:83698769,15314828809。

家政

■专业疏通:马桶、下水道、阴沟,清理化粪池等服务,15908332570 谭师傅。
■三通家政:瑞安专业管道疏通,专业清理化粪池,专业空调、水电安装维修服务,13388579754。
■通马桶、修空调,清理化粪池、阴沟,80528826。
■瑞安市诚丰家政服务有限公司:一家正规化家政服务公司,主营:家庭保洁,开荒保洁,工程保洁,家电空调清洗,甲醛检测治理(每年免费检测一次),签订正规合同。服务热线:13695832532,地址:瑞安经济开发区集贤路255号(瑞安电商文创园内)。

遗失

遗失瑞安市创苑文化传播有限公司的原公章一枚,声明作废。
遗失陈峰的辅警证一份,证号:FJ052407,声明作废。
遗失瑞安市华昌国际公寓业主委员会的开户许可证,核准号:J3339007184101,声明作废。

关于对罗阳大道实施临时交通限制措施的通告

因瑞安市市政桥梁加固维修工程(笕篁桥)施工需要,为确保道路交通有序、安全,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条规定,公安机关交通管理部门将在施工期间实施临时交通限制措施,具体事项通告如下:

二、2025年4月14日至2025年5月8日,罗阳大道(笕篁桥)西半幅禁止一切车辆通行。

请过往驾驶人自觉遵守本通告规定,按照交通标志标线指示通行,并服从现场民警和管理人员的指挥。

一、2025年3月20日至2025年4月13日,罗阳大道(笕篁桥)东半幅禁止一切车辆通行。

瑞安市市政工程管理中心
瑞安市公安局交通警察大队
2025年3月13日