



反对浪费 崇尚节约
——公益广告——

浙江有礼
善行青田

节水不浪费 滴滴皆珍贵



青田县创建全国文明城市工作领导小组办公室 宣

青田县人民法院公告

叶豪(户籍所在地浙江省青田县仁官乡众安路59号):

本院受理原告叶耀军诉被告叶豪房屋买卖合同纠纷一案,已审理终结,现依法向你公告送达本院(2023)浙1121民初2777号民事判决书,判决主文:一、确认原告叶耀军与被告叶豪签订的《房屋买卖合同》于2023年10月30日解除;二、被告叶豪于本判决生效后二十日内双倍返还原告叶耀军定金300000元。自公告之日起一个月来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在送达后十五日内向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

潘宗芬(户籍地浙江省青田县方山乡塘塘村89号):
厉玉伟(户籍地浙江省青田县仁庄镇八源村118号):

本院受理原告兰银英与被告潘宗芬、厉光、厉玉伟承揽合同纠纷一案,已审理终结。现依法向你们公告送达(2023)浙1121民初1039号民事判决书。自公告之日起30日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可以在判决书送达之日起十五日,向本院递交上诉状,并按对方当事人或者代表人的人数提出副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院;也可以在判决书送达之日起十五日内,向浙江省丽水市中级人民法院在线提交上诉状。逾期本判决即发生法律效力。

余帅磊(户籍地浙江省青田县海溪乡余山村33号):

本院受理原告方洪、张玉花与被告青田瑞鑫木业有限公司、余帅磊、包望静追索劳动报酬纠纷一案,现依法向你公告送达(2023)浙1121民初3742号应诉及举证通知书、司法公正码、起诉状副本、证据副本、告知审判人员通知书、民事裁定书及开庭传票。自本公告发出之日起经过30日即视为送达。你提出答辩状及举证期限为送达后的15日内,逾期不提交证据的视为放弃举证权利。本院决定于2024年3月1日上午9时30分在本院船寮法庭公开开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

石轩琴、周少燕(户籍地浙江省青田县船寮镇上枝村78号):

本院受理原告张运翠与被告石轩琴、周少燕民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达(2023)浙1121民初3726号应诉及举证通知书、司法公正码、起诉状副本、证据副本、告知审判人员通知书、民事裁定书及开庭传票。自本公告发出之日起经过30日即视为送达。你提出答辩状及举证期限为送达后的15日内,逾期不提交证据的视为放弃举证权利。本院决定于2024年3月1日上午10时40分在本院船寮法庭公开开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

忍受不了的骨科疼痛? 试试这些科学的疼痛管理技巧

骨科疼痛是一种常见的健康问题,它会影响生活质量和日常活动。不过有许多科学支持的疼痛管理技巧可供尝试,帮助缓解疼痛并改善生活。本文将介绍一些有效的骨科疼痛管理技巧,希望可以为你找到缓解疼痛的新途径。

一、药物疼痛管理

非处方药可以缓解轻度到中度的骨科疼痛,非甾体类抗炎药(NSAIDs)如布洛芬和对乙酰氨基酚,有助于减轻炎症和镇痛。对于严重的骨科疼痛,医生可能会开具处方药,例如镇痛药物或骨科特定的药物(例如曲马多或扶他林软膏、氟比洛芬凝胶等),这些药物可以帮助减轻神经性疼痛或疼痛相关的抑郁情绪。

二、物理疗法

物理疗法是一种非药物的疼痛管理方法,可以通过改善身体功能和减轻炎症来缓解骨科疼痛。

1. 热敷和冷敷

热敷可以通过增加血液循环来减轻疼痛,同时放松紧张的肌肉。使用热敷器或热水袋时,需要避免过度或持续的热敷,以免烫伤皮肤。冷敷则可以减轻炎症和麻木感,并缓解疼痛。使用冰袋或冷毛巾时,可以每次持续15到20分钟,每天重复3到4次。

2. 按摩疗法

按摩旨在通过刺激软组织、减轻肌肉紧张和促进血液循环来减轻疼痛。这种方

式可以通过刺激神经末梢释放内啡肽等神经递质来减轻疼痛感。对于某些疼痛类型,如颈部、肩部或背部疼痛,按摩通常非常有效。

3. 理疗

理疗包括各种物理技术,如电疗、超声波和激光疗法等,以减轻骨科疼痛和促进康复。这些技术可能有助于减轻肌肉紧张、增加关节灵活性、缓解骨质疏松等疾病引起的疼痛。在进行物理治疗时,需要严格遵循医生和物理治疗师的指令,以避免加重疼痛。

三、运动和锻炼

虽然在骨科疼痛时运动可能是一项挑战,但适度的运动和锻炼对于减轻疼痛和

提高生活质量至关重要。

1. 有氧运动

有氧运动对于心血管健康和整体身体健康非常重要。例如,散步、游泳、骑自行车等有氧运动可以增强心脏和肺部功能,促进血液循环,提高氧气供应。这些运动也有助于维持适当的体重,减轻关节的负担。但需要注意避免过度运动和高冲击运动,以免对关节造成额外的压力。

2. 力量训练

力量训练可以增强肌肉和骨骼,为关节提供更好的支持和稳定性。通过增加肌肉的力量和稳定性,可以减轻关节的压力,提高运动的效率。然而,进行力量训练时需要确保正确的姿势和适度的负荷,以避

免受伤或过度使用肌肉和关节。

3. 柔韧性训练

柔韧性训练包括瑜伽、伸展运动等,可以增加关节的灵活性并减少僵硬和不适感。这些训练可以帮助改善身体姿势,增加关节的活动范围,并减少肌肉的紧张和疼痛。柔韧性训练应该逐渐进行,避免强制性拉伸或过度扭曲关节。在进行柔韧性训练时,要注意正确的技巧和呼吸方式,以确保安全和有效的练习。

总之,骨科疼痛可能对我们的生活造成很大的困扰,但通过尝试科学支持的疼痛管理技巧,可以更好地控制疼痛,改善生活质量。

青田县中医院外骨科 张茜茜

大猷街九号

□ 米歌 著

(上接2023年12月29日四版)

三个小组,在外人看来互不相干,像陌路人。

遇上过坑过水车子无法推行的路段,担架和车架子、车轱辘,得分开来背扛肩抬,任务分工便跟着调整。

泉永清同志与耗子猴,从未谋面,可她爱才惜才,为营救他,煞费苦心。好姐妹颜保值替她弄到的,由徐声闻专员兼保安司令亲自签发的,那张《特别通行证》,她一直压在箱底,没轻易用过,这回她让五人小组带在身上。那《通行证》上的持证人一栏,是故意留白空着的,应急需要时,可填上任一姓名。颜保值告诉她,这种特殊《通行证》,她身要娶的丈夫总共只签过五份。

沿途一些交通节点,泉永清也都有了安排。人拉到遂昌水陆转运码头,连车带人上船过程中,有军警上来盘查。

车上装的什么?

军爷,车上是病人。

什么病,从哪来,去哪?

军爷,我们是新溪大候周村的,车上是我大,这两天喊头疼,身体发烧,呕吐,拉肚子,人也犯糊涂。遂昌医院看不了,我想送他去丽水看看。听说大港头那边,有人得了同样的病,治好了。

有军警不耐烦,皱眉头,要掀开被子看。使不得,军爷!这病会传染。护车的同志摁住被子拦他,我们村子里,好人都传上了。鼠疫,是鼠疫——听说过吧,鬼子带过来,祸害我们中国百姓的。

听到鼠疫两字,军警伸出的手,触电似的缩了回去。另一年轻小军警,却上前一步,准备用枪上的刺刀,去挑耗子猴身上的被子。

同志们把心提到嗓子眼上,有人差点去

掏车架子暗仓里的家伙。

这时,不远处码头上,一位摩登女郎,喊着军爷军爷,急速朝这边过来。初冬天气里,她仍穿着旗袍,隐隐约约裸露着美腿,一晃一晃,夸张地扭动翘臀,来到几位军警身边,娇滴滴地说,军爷,你们可得好好管管呀,这世道都乱成什么样子了嘛,大街上丢东西西咬,这不明抢吗?你们可得替小老百姓做主呀,军爷!你们去帮我看看,帮我看看嘛!

哎哟,小美人,你丢什么了呀? 看把你愁的,哥给你找去。领头的军警摸一把她小脸蛋,色眯眯摩登女郎走了,其他几位跟着下了船。

同志们心里的石头落了地。紧急关头,泉永清安排的遂昌地下交通站的同志,让他们化险为夷。

帆船离开遂昌码头,沿松阴溪,经松阳顺流而下,用了差不多一天时间,顺利到达大港头码头。中共丽属特委机关派人,在码头边等候着他们。

丽属特委机关刚从云和,迁回丽水大港头镇北埠村,又从北埠村,迁往河边村一胡姓农户家里。耗子猴被暂时安顿在同村的叶家。叶家位置相对偏僻,四面都是围墙,围墙内有大片菜园,空间较大,是特委机关生活接待、安置伤病员和储藏武器的重要场所。除了照顾耗子猴生活起居,还将吴家郎中,在夜间请过来为他接骨疗伤。胳膊与小腿部共有五处骨折,三处用手捏了捏,正了位,上了夹板。留下两处,属于粉碎性

骨折,不得不做手术。肋骨处的骨折,不开刀难以正位。开刀,又觉得多此一举。只能上些消肿止痛的药,交给时间去修复。

期间,有特委领导到联络站看他,与他谈心,向他宣传革命道理。有的他懂,有的似懂非懂。泉永清也来看过他,他觉得她像地下党,可不清楚她的具体身份,只感到自己这次人情欠大了。跟她一起来的,还有一个人——那个坐官船的神秘女人——他简直无法相信自己的眼睛!既能在保安团团部自由出入,到了中共地下联络站,又像进出自家之门——她到底是怎样的角色?他的好奇心更加强烈。

神秘女人还向耗子猴介绍泉永清说,这位是中共丽属特委领导泉永清同志,你也可以叫他泉大姐。

过了一会,又落落大方,主动与他握手,作自我介绍说,鄙人颜雪,认识你很高兴,耗子侯先生!

她竟然知道他的名字!耗子侯有几分激动,他有许多问题想问她,有好多话想跟她说,可到了嘴边又咽了回去。

他知道泉大姐和这叫颜雪的神秘女人,都是有组织的人。组织有组织的纪律和规矩,不该问的没问。

【十八】

伤筋动骨一百天。

病情稳定后,耗子侯被泉大姐安排到,一位畲族老大妈那里继续休养。

畲族老大妈叫钟百合,家住景宁郑坑乡毛窠村。

毛窠村地处景宁与文成交界,地缘偏僻,山高林密,隐蔽性极强。这里是畲民集聚地,深居浙西南深山的“山哈”人,能歌善舞,民风淳朴厚重。村民们曾给红军当向

导,安排食宿,养护伤员,做了大量工作。

钟百合出生在普通畲民家庭,因家庭人口多,从小被父母送给同村一行医人家当童养媳。年幼的小百合聪明好学,又富有同情心,立志学好医术,解除世人病痛。经长年勤学与探索,娴熟掌握了以草药为主的畲医技术。红军挺进师活动在文成与景宁交界时,前线转移下来的伤病员,缺医少药问题异常突出。钟百合,想方设法将红军伤病员疗伤。受她影响,丈夫雷伯群也不甘落后,四处猎捕野味,给伤病员滋补身体。

在村后数里地的毛窠岭,有一岩穴叫石谷洞,高与宽各有一丈多,纵深达三四丈,空间比一间普通民房还大。洞口附近有山泉,生活用水方便,是藏身养伤的好场所。曾有三十多位红军伤员,经钟百合的手治愈归队,战士们都把那里视为战地医院,亲切地唤钟百合为钟妈妈。

耗子侯被转移到毛窠战地医院,在那里与他一起养病的,还有另外三位伤员。

其中一位复姓慕容,叫慕容杰,曾是浙江铁工厂玉溪分厂的一名技术员。他身子骨挺结实,五大三粗,一张憨憨的小圆脸,让人感觉既朴实又可爱。

浙江铁工厂是抗战时期,国民党浙江省政府在丽水与云和县境内,创办的兵工厂。兵工厂下设四个分厂,以大港头为中心,从小顺到大港头呈带状分布。一分厂制造中正式步枪,二分厂制造捷克式轻机枪,三分厂生产炸药和手榴弹,四分厂主要研制自用机床和新式武器。建厂之初,兵工厂生产条件极其落后,只有在杭州沦陷前撤出来的,生产其他方面产品的一堆旧机器,和一批老工人。制作武器没有图纸,缺乏原材料,仅有一支比利式步枪,一支捷克式机枪和两支二十发驳壳枪,让工人们拆拆拼拼,依葫

芦画瓢,研制自己的武器。步枪、机枪、手枪的试制还算顺利,但三分厂生产手榴弹,爆炸试验屡战屡败。

爆炸为什么不成功,问题出在哪?

时任浙江省政府主席,靠枪杆子起家的黄绍竑,亲自带着抗战自卫团司令部工程处处长,到厂里视察。

哟,你们用的是土硝呀,这样子怎么造得出手榴弹?毕业于保定军校,略知兵器制造知识的杨处长,陪着黄主席视察了原材料车间后,颇为吃惊地说。造手榴弹得用黄色炸药——三硝基甲苯,做引火。

黄绍竑主席问,这种黄色炸药哪里有的找。

杨处长告诉他,战前兵工部门制造武器,用的黄色炸药都是从德国进口,没有国产,进口的一时也买不到,只能从兵工署下属厂子想办法。

没过几天,杨处长派人拉了几颗没爆炸的炸弹,到玉溪村旁的山边。那是日机轰炸永康车站时,扔下的哑弹。

那是炸弹,不是一般铁疙瘩!取炸药,得把炸弹拆开。谁都清楚,拆开炸弹是要冒生命危险的。几年之后,在毛窠与耗子侯一起养病的慕容杰,重新讲起那段往事,神态依然紧张,仿佛危险仍在身边。

时势造英雄,拆弹英雄慕容杰,因此名声远播!耗子侯感觉到,眼前的慕容杰就要开始,讲他自己置生命危险于不顾,成功拆弹取药的英雄事迹了。他身上的伤,难不成就是某次冒险拆弹时留下的。

(未完待续)



长篇小说

连载中……