

萧山多家酒店餐馆年夜饭预订火爆

价格与去年持平,部分酒店一“厢”难求,大厅预订余量充足

本报讯(记者 盛凤琴)作为春节重头戏的年夜饭,承载着浓厚的年味与亲情。眼下虽然才11月下旬,但是我区已经有不少市民开始预订除夕夜的团圆饭。为此,记者联系了区内多家酒店进行了解,大部分酒店的年夜饭预订已经一“厢”难求,但是大厅预订余量充足。

宝盛宾馆年夜饭预订正在火热进行中,目前酒店18个包厢已经全部订满。对此,宝盛宾馆餐饮总监鲁永伟表示:“早在11月初的时候,就已经有90%的包厢预订完成,其中很多是老客户预订。目前已经逐步在跟客户联系交定金。”

除了包厢外,酒店还安排了大厅桌位预订。鲁永伟说:“现在小范围家庭聚餐比较多,一般在十人以内,为此我们安排了钱塘轩、宝盛厅、福祉厅,有6-8人桌和10人桌,以10人桌为主,可以安排50桌。目前,大厅预订余量较多。一般过年前一个月,大厅的预订就进入高峰,估计12月开始,大厅预订量就会逐步增多。”

目前,酒店年夜饭套餐菜单还未出炉,酒店将根据往年消费者对菜品的喜好、市场因素对年夜饭套餐进行调整,保留酒店特色菜品,增加新菜品。在价格方面,鲁永伟表示,去年酒店包厢价格在5880元/桌起,大厅6-8



酒店后厨

人桌的1988元/桌,10人桌的为2588元/桌和3988元/桌两档,今年年夜饭的价格基本与去年持平。此外,酒店还推出订年夜饭送一晚酒店房间、饮料等服务。

与此同时,记者还联系了萧山宾馆,作为萧山的老牌餐饮酒店,酒店除夕夜团圆宴预订同样很吃香,40间包厢全部订满。据酒店的餐饮总监沈敏表示,包厢预订大部分是老客户,很多

在去年吃完年夜饭的时候就预订了下一年度年夜饭。目前,酒店大厅有近20桌被预订,预订量占大厅的40%。

今年年夜饭菜单还未出,基本按照往年惯例以套餐形式售卖。至于市民最关心的价格,沈敏说:“今年酒店年夜饭预订价格跟往年接近,包厢人均在800元左右,大厅人均350-450元。今年酒店一楼和三楼两个大厅可以安排年夜饭预订,桌数40-50桌。

最近打电话来咨询年夜饭预订的市民越来越多,需要预订的可以抓紧时间先‘抢位’。”

跨湖楼酒店包厢也有八成被预订,来预订年夜饭的客人同样是以老客为主。对此,跨湖楼酒店集团总经理孙叶江说:“目前预订的基本上以包厢为主。我们今年推出的年夜饭大厅价格为2188元/桌,包厢3000多元/桌、4000多元/桌的都有,客人可以根据自己的要求进行多项选择。年夜饭菜单预计12月份出炉,最受欢迎的是10人以上的大桌,年夜饭的价格标准可根据顾客的价位进行排菜。”

年夜饭年年做,要做出花样是其中的关键。孙经理说:“我们在传统的基础上守正创新,萧山人的习惯还是要传统一点,农三鲜这样的还是要有,在这个基础上我们做一下创新,根据节气、天气、春节节日做一点口味好又有新花样、有创意的菜肴。”

从记者的调查来看,目前我区不少酒店的年夜饭以实惠型的套餐为主,一般是萧山本帮的名菜再加一些创新菜,或者搭配上一些海鲜,而且年夜饭的菜单几乎都按照惯例以套餐形式售卖,需要提前选好套餐、定好菜品。想要在酒店预订年夜饭的,现在就可以关注起来了。

600万保住了! 警惕“百万保障”诈骗

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 萧公宣)“之前你们来社区宣传过类似案例,我有印象……”近日,郑女士急匆匆赶到钱江世纪城派出所向警方求助,称自己疑似遇到了电信网络诈骗。

当天中午,她接到“00开头”的电话,对方自称是“百万保障注销客服”,并告诉郑女士需要关闭“微信百万保障”业务,否则将扣除保费。

一开始,郑女士信以为真,在对方的诱导下,下载了一个应用程序进行屏幕共享,对方向其发送了事先伪造的官方网站和转账二维码。“操作过程中我就觉得不对劲……”郑女士想起来,之前听说过此类诈骗,便赶紧到钱江世纪城派出所进行咨询。

民警立即帮助郑女士退出屏幕共享会议、卸载了涉诈App,并指导郑女士修改了银行卡密码,进一步对其进行反诈宣教。当时,郑女士账户内有600多万元,看到自己的“钱袋子”最终保住了,她心有余悸,连连向民警辅警表示感谢。

“百万保障”是指微信支付账户、支付宝账户因被他人盗用而导致资金损失,按损失金额承诺不限次赔付,每年累计赔付金额最高100万元的安全保障。当用户使用微信支付、支付宝时,将自动开启“百万保障”,此保障为App自带安全设置,完全免费,不会“到期”或者“过期”,不会要求“缴费续保”,更不会影响征信。

警方提醒,接到陌生电话,无论对方用了什么话术,只要提到微信或者支付宝“百万保障”业务的,就是诈骗。一旦遇到可疑情况或不幸被骗,要及时拨打96110向警方求助。

又一社区“合伙人”项目落地 基层治理见成效

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 陆平)近日,“我是小小书画家”公益课堂项目在北干街道风情科创社区开课,受到了居民的追捧。这也是社区与新世纪艺术学院的第二个社区合伙人项目。而之前的首个合伙人项目——“唱晚乐歌团”项目同样受到了居民的欢迎。这两个针对“一老一小”的项目相继落地,为风情科创社区基层治理增添了新亮点。

作为北干街道新萧山人最密集的社区之一,如何有效地让新萧山人融入社区,一直是风情科创社区治理的重点与难点。“社区合伙人”的引入旨在解决这一问题。这是一种全新的社区治理模式,由各类组织共同参与社区治理,发展新型社区关系。

2023年10月,风情科创社区作为萧山区“社区合伙人”机制的试点社区,在萧山区民政局的帮助下与新世纪艺术学院开展深度合作。社区通过“合伙人”的方式,邀请艺术学院在社区开展各类专业艺术类公益课程,丰富社区活动的同时促进居民融入社区;而艺术学院则可通过社区这个平台提升公众形象,打造品牌效益,从而让双方形成一个可持续的双赢合作。

正是在此种机缘下,两个合伙人项目接连落地,参与人次不断提升,居民热情持续高涨。社区融入真正落到了实处,让更多“新萧山人”敞开心扉融入这个大家庭中。



白地瓜种子长得像四季豆,但有毒,不能食用

本报讯(记者 盛凤琴 通讯员 项建锋)白地瓜的豆荚形似四季豆,可食用的部分是它的块根,而白地瓜种子、

误食白地瓜种子 夫妻双双中毒

医生提醒:白地瓜种子有剧毒,切勿食用

茎都有剧毒。近日,萧山区第二人民医院就接诊了一对误食白地瓜种子引起食物中毒的患者。

事发当天,在医警联动群内,医院急诊科收到求救信息,一对夫妻疑似食物中毒,正在送医途中。接到消息,急诊科立刻开通绿色通道做好全面救治准备。

到达医院后,两位患者已经昏迷不醒,医护人员将患者护送入抢救室后,医院急诊科副主任韩洁一问间家属,一边下达对两人进行紧急洗胃,输液等一系列对症抢救治疗……好在抢救及时,这对夫妻意识逐渐恢复,并送往消化内科留院治疗,目前已经康

复出院。

在经历了这场“劫难”后,老王夫妻两人依然心有余悸,而导致这场意外的原因竟然是自家种的“地瓜种子”。

当天早上,老王用家里种的“地瓜种子”煮了一锅粥,两人吃完早饭后不到五分钟就出现上吐下泻、手足麻木情况。更为严重的是,没过多久整个人的意识都不清了,好在家人送医及时。

对此,韩医生表示,患者所说地瓜其实是白地瓜,它和我们平常吃的红薯、紫薯不一样。白地瓜属豆科薯蓣,种植时开花结籽和四季豆等豆类相

似,但是能吃的只有块根,其茎、叶子和种子都有毒,其中种子的毒性最强。种子里面含有一种物质叫作鱼藤酮,这种物质通常被用来提取做农业里的杀虫剂,其主要毒害神经系统,虫子吃了会瘫痪。市民误食后,可出现头昏、恶心、呕吐、四肢麻木等症状,严重者可呼吸减慢、血压下降、甚至导致死亡。幸亏老王夫妻家里人发现得早,及时就医洗胃,毒素并没有被完全吸收。

韩医生提醒广大市民,如果出现急性中毒一定要按照就近原则尽快去医院洗胃,不必首选路途遥远的大医院,以免延误抢救时间。

宋永红:从保健按摩初级工到高级技师 24年服务亚健康患者超2万人

■文/董宇倩

走进宋永红的办公室,映入眼帘的是满满一墙的荣誉证书:全国五一劳动奖章证书、全国技术能手证书、浙江省劳动模范证书……办公室门口还挂着几块显眼的牌子,其中一块写着“杭州市技能等级认定社会评价组织机构”。

今年43岁的宋永红,是杭州盈羊红健康管理咨询有限公司技术总监,在保健按摩行业已深耕24年。从一名保健按摩初级工成长为高级技师,多年来他坚持学习保健按摩的方法与技巧,并刻苦钻研保健按摩对亚健康方面的调理与预防。目前经过他双手按摩的亚健康患者超过2万人,由他培养的技术专业人才高达1万多人。

放弃“铁饭碗”南下闯荡
助力加盟店开了50多家

宋永红是重庆人,与保健按摩行业结缘,始于1999年。彼时,毕业于医学专业的宋永红辞去了医院的工作,决定南下广

州打工。“外面的世界很精彩,我想趁着年轻去看看。”

“学习40天,考试合格后上岗,包吃包住!”一天,一则贴在“御足堂”足浴店门口的招聘启事,让宋永红动了心,“我是学医的,对穴位、经络这些都了解,跟足部按摩多少也有点关联,要不就先干这个吧。”

然而,干按摩工作,远没有宋永红想得那么容易。服务一名顾客,每次需要不停按摩六七十分钟,按摩穴位100多个。虽然是学医出身,但对保健按摩方法,宋永红一窍不通,基本算是从头学起。

为此,宋永红开启了“魔鬼训练”——每天一起床就开始练习按摩手法,一天至少练习10个小时,还需要通过做俯卧撑,来增加手指的力度,练到晚上累得不行了,才能睡觉。几天练下来,手指、手腕、手臂酸痛得不行,吃饭时连筷子都拿不住。他一咬牙,索性把吃饭的时间也压缩了。

很快,宋永红娴熟的技术得到了店里老师傅的认可,他被顺利录用,干得比之前更卖力了。几年时间,宋永红从一名普



宋永红向从业人员传授保健按摩技术

通按摩技师成长为技术培训老师,并一路从营运经理、加盟经理,做到了区域总监,帮助“御足堂”企业从最初的2家开到了50多家。

扎根萧山
为国人的健康梦保驾护航

2007年,在广州保健按摩行业已小有名气的宋永红,“跳槽”到位于杭州的一

家保健连锁企业工作。

在这里,宋永红这块“金子”发出了更耀眼的光芒:2011年,在全国第二届反射疗法师竞技水平大赛中荣获“一等奖”;2015年,在第二届全国足部按摩师职业技能竞赛总决赛中荣获“第一名”。

能力越大,责任越大。作为全国技术能手的宋永红,开始思考能为这个行业做点什么。“足道养生不是简单的洗洗脚、按按摩,这是一份大健康产业。现在老百姓的健康意识已越来越强,但是专业的人才却太稀缺,能为国人的健康梦做点事,这是我的梦想。”

因此,宋永红一方面潜心钻研保健按摩技术,养生产品研发,不断培养行业技术专业人才,从业以来共培养学生10000多人,其中二级技师200多人,高级按摩师2000多人,中级按摩师5000多人,初级按摩师6000多人,带出来的徒弟中在省市区级技术比武中均获过冠军。目前还为保健按摩从业人员进行职业技能等级鉴定,每年为行业培养技术人员1000多人。

另一方面,宋永红紧跟时代潮流,通过抖音等新媒体平台,向更多人传播健康理念。在他的抖音账号“宋永红-国梦技能培训”中,有着不少他和团队拍摄的短视频,内容既包含养生口诀,又有实用按摩技巧,还有日常保健按摩方法等。账号仅上线1个月,就吸引了6000多名粉丝关注,目前视频最高播放量已达到184万。

“希望接下来能够继续服务好保健按摩行业,为更多亚健康人群带去健康和快乐。同时精益求精自己的技艺,把干一行、爱一行、精一行的工匠精神传承下去。”目前,由宋永红创作的《中医反射按摩诊疗学》保健按摩书籍正在编辑中,预计明年出版。



近来,支原体感染、流感等话题备受市民关注。随着秋冬呼吸道感染病高发季的到来,国内一些医院已经出现了呼吸道疾病“混合感染”的患者。区科协科普讲师团讲师、区中医院杭州南站医疗点负责人叶美燕提醒,除了科学诊疗,生活中注意增强自身免疫力很关键。

有网友说,最近感染了流感,比之前感染新冠还难受。流感、支原体等,究竟哪种毒力最大?对此,叶美燕表示,个体的感受不能代表疾病整体,每个人的临床特征可能不一样。

从致病特点看,如果是流感,多数

人是上呼吸道感染,发热很快,会有全身酸痛的表现,但病程短,来得快去得快,有些人会因为短时高热和疼痛感觉其更重。

支原体感染的话,病程相对较长,一部分人会有肺炎。

鼻病毒是最常见的感冒病毒,感染症状包括喉咙痛、流涕、鼻塞、打喷嚏和咳嗽,有时伴有肌肉酸痛、疲劳、身体不适、头痛、肌肉无力或食欲不振,可自愈。

合胞病毒感染后临床表现差异很大,可以表现为症状轻微的上呼吸道感染或中耳炎,也可以表现为严重的下呼

吸道感染。

今年呼吸道感染病要注意多病共防,尤其要注意,感染过一种病毒可能感染第二种,也可能“混合感染”,因此普通人要减少前往人群密集的高风险区域,也不能感染过就不戴口罩了。对于老年人等高危人群,及时接种疫苗非常必要。

同样面对多种病菌,有的人很快“中招”,有的人依然无病无忧。叶美燕说,除了科学诊疗,生活中注意增强自身免疫力很关键,“内外夹击”才能出奇制胜。她分享了几个增强免疫力的方法:

清淡饮食。高盐饮食的习惯不仅

增加导致诸如高血压、心血管疾病等疾病的风险,还会伤害免疫系统,削弱抗菌反应。

不要节食、偏食。人体免疫力与营养素关系非常密切,提升免疫力可以适当补充与机体免疫功能关系密切的营养素,如蛋白质、维生素C、维生素E、铁、锌等。老年人、节食、偏食的人容易出现蛋白质缺乏,可每日适量增加食用富含蛋白质的食物。

不要睡得太晚。熬夜会使免疫能力降低,使人体处于严重的亚健康状态,感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消化道疾病都

会找上门来。

不吸烟不喝酒。经常抽烟或处在二手烟环境,会破坏免疫细胞活性,使免疫力显著下降。喝酒也会对人体免疫系统造成有害影响。

不要久坐不动。“久坐”是当今不少人的工作、生活状态。长时间的居家久坐和缺乏运动,会影响免疫力。

保持情绪稳定。长期处于压力状态下,得不到合理的心理调适,会形成不良情绪,扰乱机体正常功能,造成免疫力下降。而当心情愉悦、开怀大笑时,可激活T细胞的活性,增强人体免疫力。