

年年提醒 年年有人中招

吃杨梅不吐核易导致肠梗阻

本报讯(记者 盛凤琴 通讯员 杨璐)吃杨梅不吐核能清肠? 答案是可能“断肠”。每年杨梅季,医院里都会接诊到因吃杨梅不吐核导致肠梗阻的患者。随着杨梅大批量上市,记者联系萧山区第一人民医院肝胆外科了解情况。

一提到吃杨梅不吐核的话题,医院肝胆外科医生刘源直说:“年年提醒,年年有人中招。”为此,他希望趁现在杨梅上市的时节提醒广大市民,吃杨梅切记一定要吐核。

在采访中,刘医生回忆起去年多次接诊到因为吃杨梅不吐核导致肠梗阻的病例。50岁的王阿姨就是其中之一。刘医生说:“去年,也是杨梅大批量上市时。事发当天,患者连续吃了

三四十颗杨梅,都不吐核。结果出现了腹痛、恶心、呕吐的情况,来医院后,我们通过CT检查发现,患者胃肠道内存在多处类圆形高密度致密影,这些正是滞留在胃肠道内的杨梅核。当时,我们通过保守治疗,依然无法让杨梅核排出体外,因为它们已经在肠道里形成了粪石。最终还是通过手术方式‘剖腹取核’。”

在萧山有不少市民跟王阿姨一样,都认为吃杨梅不吐核可以清肠,其实这种做法没有科学依据。每年杨梅季,萧山区第一人民医院都会接诊十余例此类病例,值得庆幸的是,大多数患者在保守治疗后能够让杨梅核排出体外,少数患者还是需要通过手术治疗。

为什么不能吞杨梅核?

对此,刘医生表示,杨梅核质地坚硬,人体缺乏消化酶,核体无法被消化吸收。一旦大量吞入,这些核体会在肠道内以“异物”形式存在,最终堆积在肠道狭窄或弯曲处,形成机械性阻塞。另外,杨梅核在肠道内移动时可能划伤黏膜,引发溃疡、出血甚至穿孔。若患者本身存在肠道炎症或肿瘤,风险更高。

对于儿童和老年人来说,吃杨梅不吐核更危险。因为杨梅核表面光滑,吞咽时易误入气道,引起呼吸困难,导致窒息。刘医生说:“老年人吞咽功能退化,进食时易呛咳;肠道肌肉松弛、蠕动减弱,无法有效推动杨梅核排出。而儿童的食道和气管较细,吞

核容易导致窒息,且肠道发育未成熟,易发生异物堵塞。”

误吞杨梅核后,如果出现剧烈腹痛、腹胀,多日无法排便或排气,恶心、呕吐、食欲骤降、腹部膨隆如鼓,乏力、心慌、黑便、便血等情况,要立即就医。

刘医生提醒,虽然杨梅美味,但也要适量食用。过量食用杨梅可能会刺激胃酸分泌,诱发反酸、胃痛等不适症状,建议每天的摄入量最好控制在15颗以下。胃溃疡、胃炎患者、糖尿病患者、肠癌术后或肠粘连患者不建议食用,因为杨梅果酸会加重黏膜损伤,而且杨梅的含糖量约12%,对于糖尿病患者来说也很不友好。另外,在食用杨梅过程中,如果发现杨梅发软、流汁、有酒精味,就不要食用了。

萧山科创精英羽毛球联赛“打”出科技创新活力

本报讯(通讯员 萧科 记者 王俞楠)8日,“羽科同行 一拍技合”2025萧山区科创精英羽毛球联赛在西安电子科技大学杭州研究院郑思维国际羽毛球基地活力开启。来自全区科创平台、重点企业、金融机构及政府部门等20支队伍参赛。

此次比赛旨在以球会友,搭建科创生态圈互动桥梁,激发区域创新活力。“‘羽科同行 一拍技合’不仅是一场体育赛事,更是萧山区深化创新驱动、优化营商环境、促进政企银研紧密协作的重要平台。”区科技局有关负责人表示,通过羽毛球这项充满活力与协作精神的运动,将进一步凝聚区域科创力量,推动科技与产业的深度融合与共同发展。

随着裁判长一声令下,现场十片场地同时开战,各参赛队伍迅速投入紧张激烈的角逐。赛场上,平日里专注科研、管理、服务的精英们化身运动健将,挥洒汗水,奋力拼搏。比赛接连上演,精彩纷呈,充分展现了科创精英们不仅在各自领域引领创新,在运动场上同样活力四射、斗志昂扬。

“我们也期待各参赛队伍在接下来的比赛中赛出风格、赛出水平,在竞技中增进友谊,在合作中共赢发展。”该负责人表示。

家校社三方联动 开启共享阅读新篇章

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 方圆)6月6日晚,北干街道桂语听澜社区党群服务中心内灯火通明、书香弥漫,一场以“书香漂流·共享阅读”为主题的书架启用仪式暨整本书阅读亲子公益课活动正在举行。

这也是继博奥小学与桂语听澜社区联合发起“悦读汇”党建合伙人项目之后的又一场活动,旨在通过家校社三方深度联动,正式开启社区共享阅读新篇章。

当晚,随着红绸揭开,“书香漂流·共享阅读”书架正式落户桂语听澜社区基地,来自桂语听澜、天悦、明星、兴议、风情科创等5个社区的党建合伙人代表与博奥小学校方代表共同签署合作协议,标志着“悦读汇”图书资源进校园、进社区、入家庭的循环共享机制全面启动。

作为“悦读汇”项目的深化举措,“书香漂流”创新构建“1+N”资源共享网:以博奥小学为核心,联动周边五大社区党建合伙人基地,汇聚各家庭捐赠的图书资源及教师领衔人力量,打造“步行可达”的社区阅读圈。居民可自由取阅、捐赠图书,让知识在漂流中增值,让阅读成为邻里温情纽带。

当晚,杭州天长小学阅读专家史剑波老师带来亲子公益课《马提与祖父》整书阅读指导。课堂伊始,史老师便打破常规,引导16名学生与家长暂时分开就坐。学生们被分为四个活力小组,沉浸式参与课堂互动,在专家引导下探索深度阅读方法。随后的亲子答疑环节,家长与孩子畅谈共读感悟,现场温情涌动。

活动尾声,全体参与者在“书香漂流·共享阅读”倡议横幅上签名承诺,寓意家校社共育责任。

接下来,桂语听澜社区将结合“悦读汇”党建合伙人项目,开展读书沙龙、领读人培训等活动,深化“十五分钟阅读圈”建设,将其有机融入未来社区“15分钟公共服务圈”整体布局;让“人人因阅读而丰盈,社区因书香更美好”的愿景照进现实,为未来社区创建增添持久而深厚的文化魅力。



近日,2025年萧山区“你点我送”文化惠民演出走进党湾镇红界村文化礼堂,曲艺说唱《爱家爱杭州》、舞蹈《春风十里》等精彩节目陆续上演,为当地群众送上了丰富的文化大餐,赢得了大家的欢迎和点赞。
首席记者 唐柯 通讯员 王啸虎

楼塔上榜夏季“活力乡见”主题线路



楼塔镇古村落里的老宅

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 方梦婷)近日,杭州市发布18条夏季“活力乡见”主题线路发布,其中楼塔镇的“穿越千年时光·探秘楼塔古镇”主题线路榜上有名,成为我区唯一上榜的镇街。

该线路的主要景点包括:楼塔游客中心—城市书房—横街—直街—中祠堂—楼英纪念馆—前后花厅—古戏台—李可染画院楼塔艺术中心—楼英纪念馆—楼曼文纪念馆,游客预计游玩时长为2至3小时。

千年古镇楼塔坐落于我区最南端,自唐代乾宁四年(897年)建镇至今已有1120余年。楼塔历史人文底蕴深厚,名人辈出。古镇核心区面积约0.5平方公里,为全球最大的楼姓聚居地,是国家AAA级旅游景区。

作为昔日诸萧富地区的商贸重镇,古镇内至今保存有萧山目前最完整、规模最大的明清古建筑群,雕梁画栋、美轮美奂。景区集中医文化、老街文化、红色文化、书画文化、宗祠文化等多种文化展示体验于一体,核心区有三街、四廊、六园、二十二古井和三十余弄堂,李可染画院楼塔艺术中心、楼曼文纪念馆、楼英纪念馆、楼塔记忆馆、楼晋祠堂等特色展馆置于其中。

走进楼塔古镇,仿佛踏入了一个古建筑的世界,古镇主要由上街、下街、横街三条道路支撑。三十八条弄堂如毛细血管般穿插相连,百余处古宅错落分布其中,中祠堂、下祠堂分片居中,构成了一幅和谐而美妙的画面。

楼英纪念馆是纪念元末明初的医学大家楼英而建。馆内陈列着楼英的医学著作、生平事迹以及他当年行医所用的一些器具等。在这里,你可以

深入了解楼英的医学成就,感受他对医学的执着与热爱。

楼曼文纪念馆为纪念中共地下情报工作和妇女运动先驱楼曼文女士。馆内通过大量的图片、文字和实物,展示了楼曼文波澜壮阔的革命历程。看着这些展品,仿佛能看到楼曼文女士为了理想和信念,在艰难的环境中不屈不挠奋斗的身影。

李可染画院楼塔艺术中心,是古镇上的一颗艺术明珠。它由民国三合院改建而成,巧妙地将艺术韵味与江南风味融为一体。这里不仅是艺术创作的

天堂,还经常举办各种作品展陈、文化交流活动以及专业人才培养课程。

洲口桥则是古镇的一个标志性景点。民国之前,它是木结构的,由于地处交通要道,屡建屡毁。1919年,楼氏先贤楼履蛟率众集资3万银圆,村民们自行设计,历经10年的艰辛努力,才建成了如今我们看到的这座坚固的桥梁。

深厚的人文底蕴,让山、水、人在楼塔古镇里和谐共生。眼下,楼塔镇不断优化美丽环境,发展美丽经济、传承美丽人文,推动乡村振兴从外在塑

形迈向内在铸魂,实现全方位的美丽蜕变。该镇依托节庆、赛事、民俗、非遗等场景,以文旅深度融合引领全域旅游,持续推动文旅产业多元发展,文旅业态不断更新,文旅供给不断丰富。

为进一步推动文旅融合出圈出彩,今年年初,楼塔镇还发布了“Hi楼塔”宣传品牌,聚焦幸福(Happiness)、高质量(High-quality)、假日(Holiday)等三个关键词,用暖心、潮创、灵动的宣传,增亮民生底色、助推经济发展、激活楼塔原色,开启楼塔镇“文旅融合 产业振兴”发展新篇章。

义桥镇打造“Yi起学”公益自习室 点亮居民学习新空间

本报讯(记者 何可人 通讯员 洪诗烨 陈佳蔚)走进义桥镇锦浦社区自习空间,清新的绿植与柔和的护眼灯光映入眼帘,孩子们伏案书写,青年专注阅读,一片静谧而有序的学习氛围扑面而来。这里划分出共学堂、静学堂、议事堂等特色空间,学习区、便民区、休息区一应俱全,已然成为社区里的“知识加油站”。

锦浦社区作为典型的人口导入型社区,双职工家庭占比高。每到假期,孩子无人看管、学习缺乏引导的问题便困扰着许多家庭。为此,社区结合

义桥镇2025年民生实事工程,将二楼利用率较低的独立房间改造成“Yi起学”公益自习室。

自习室充分利用原有建筑结构,打造出3间复合型空间,精准服务儿童、青少年、成人三类群体。室内舒适桌椅、护眼灯配备齐全;室外储物柜、饮水机、阅读角等设施,兼顾健康学习与舒适体验。为适配不同群体需求,自习室工作日开放至晚上八点,周末开放至下午四点半,并依托“义江红”小程序实现线上预约,还通过记录用户行为规范使用秩序。同

时,社区明确环境卫生要求,保障学习环境整洁。

在运营模式上,社区积极探索可持续发展路径,目前正积极开展志愿者团队招募。此外,社区设立“Yi思火花”“Yi启摘星”展示板块,以学习时长、参与表现等累计积分,每季度排名奖励,激发居民学习热情。自试运行以来,随机体验的居民对自习室环境和设施赞不绝口。后续,社区将通过微信公众号等多渠道宣传,让更多居民共享这一优质资源。

据悉,今年,义桥镇计划在全镇打

造10个“Yi起学”公益自习室,旨在满足居民在职进修、学业提升等多元化需求。锦浦社区为首批试点之一。下一阶段,义桥镇将按照因地制宜原则,进一步优先盘活闲置资源,加强运维管理,平衡公益性与互动性;明确工作责任,确保自习室持续惠民。义桥镇相关负责人表示,这一举措不仅是落实义桥镇民生实事的生动实践,更是打造青年向往之城、构建熟人社会的重要一步,希望通过公益自习室的打造,让书香在社区间流动,让学习成为生活新风尚。

从“民情双访”到“民心双赢” 临浦镇12户困难家庭圆了“安居梦”

开栏语

党建引领“一子落”,各项工作“满盘活”。为进一步擦亮临浦党建品牌,即日起,萧山日报推出《临距离·聚星火》专栏,聚焦基层党建工作、干部党性教育、干部能力建设、服务基层一线等方面的创新举措和鲜活实践,展示党建工作新活力。

■记者 童潇潇 通讯员 王丹妮 边程程

“多亏了镇里、村里的帮助!现在我的心里踏实多了,朝思暮想的新房终于住进来了!”望着自家的新房,家住临浦镇高田陈社区的居民梁阿姨满是喜悦。

梁阿姨是社区里的生活困难户,丧夫丧子,身体患病导致劳动能力受限,一家人蜗居在老旧危房里,一直憧憬着能够搬进宽敞明亮的新居。

住有所居、安居宜居,是基层群众最关心关注的民生实事。在开展“民情双访”的过程中,由临浦镇村干部、区级部门、网格等力量组成的“网格走亲小分队”在高田陈社区走访时,敏锐地捕捉到了梁阿姨等人的所思所急。

经初步排摸,村内和梁阿姨差不多情况的住房困难户共有12户。老百姓对于安居的迫切需求,也成为了走访组的心头大事。但建房问题涉及面广、政策性强,如何破题?为更好地解决老百姓的急难愁盼,临浦镇通过区、镇、村多方联动、整合资源,多次开展议事共商,想方设法“螺蛳壳里做道场”,由社区牵头盘整出几百平方米空间,积极协调居民集资建房。

在建设过程中,走访组经常与设计方、施工方、村民们坐在一起,碰撞出了一批“金点子”。譬如,采用多层叠排设计,既提升了整体风貌,又提高了土地利用

率,可节约建设用地约4亩,每户可降低成本约12万元;又比如,通过统建代建模式,解决了农民建房“不会建、建不好、风貌差”等问题,推动了社区农房风貌管控稳健有序……

功夫不负有心人。在各方的共同努力下,去年年底,一栋简约耐看的三层叠排完工交付,包括梁阿姨一家在内的6户困难户迎来期盼已久的新房子。这个月,剩余6户居民回迁在即,安居梦即将照进现实。

从蜗居“危楼”到乔迁“新居”,“梁阿姨们”的圆梦历程,正是临浦镇深入推进“民情双访”的生动写照。

今年以来,临浦镇全面启动了新一轮“民情双访”工作,以“四访四促”为重点,通过访村社促换届、访企业促发展、访网格促“熟人社区”建设、访群众促民生保障,积极收集民情民意,紧抓快办群众天

天有感的关键小事,顶格办理群众牵肠挂肚的民生实事,让更多“民生愿景”变为“幸福实景”。

对企业来说,时间就是金钱,助企办事要高效精准。这是临浦镇“助企服务小分队”的走访感受。聚焦访企业,临浦镇紧扣“三大攻坚”行动要求,构建常态化沟通机制,持续提高服务精准度。例如,针对省“千项万亿”项目浙江昱森卫生用品有限公司订单饱和、投产需求迫切等情况,临浦镇全力争取区住建局、规资萧山分局等部门支持,实施“分栋验收”机制,提前3个月完成一期生产车间装修和设备入场,实现产值、投资等增量数据提前入统。该项目一期已于4月25日投产,预计全年可实现产值5亿元。

聚焦访网格,临浦镇以建设熟人社区、熟人街区、熟人小区为纽带,创新推出了“山阴大爷议事团”、小哥“随手拍”“帮

帮团”等品牌和载体,探索出一条民事民议、民事民办、民事民管的特色治理之路,最大限度凝聚基层治理合力。今年以来,临浦共有3个项目入选全区“熟人社区”十大破难项目,1个社区入选全区“熟人社区”十大培育点位。

从企业车间到田间地头,从发展难题到家长里短,临浦镇始终坚持常态化开展“民情双访”工作,将“有解思维”贯穿始终,固化周二日访、值班日夜访等有效机制,在走访服务中听民声、察民意、解民困。截至5月底,临浦镇村干部已累计走访农(居)户8225户、企业326家,帮助村社、企业解决实际问题1647个。

