

一根晾衣杆 暖了居民心

本报讯(首席记者 黄婷 通讯员 许桢艺 赵利凯)一根晾衣杆,架起民生连心桥。近日,闻堰街道三江社区三江新村小区公共区域的角落里,陆续支起了不锈钢晾衣杆,成为一处共享晾衣区。这个看似微小的设施,却实实在在解决了社区居民“晾晒难”的大问题,成为社区“暖心一件事”项目的生动注脚。

“以前,社区里不少居民犯愁,一楼二楼住户晒不到太阳,不少人在楼下拉绳晒被,影响美观。前段时间的梅雨季,衣物更是‘无处安放’。”三江社区党委书记汪丽娜坦言。

作为闻堰街道首个安置房小区,三江新村老年群体占比约23%。老人们爱晒暖阳,更习惯将衣物晾晒到户外,于是晴天里,树间拉绳晒衣的景象成了小区常见的画面,既影响美观,也不利于物业管理,存在不少安全隐患。这些细节,都被社区网格员在日常走访中悄悄记进了“民生账”。

改造转机出现在今年年初,借着街道“暖心一件事”项目的东风,三江社区联合物业、居民代表,先对小区内私拉晾衣绳较为集中的区域进行标记,纳入改造候选点位。筛选时,特地瞄准那些采光充足、

通风良好、远离主干道的闲置边角地,还特意考虑了老年群体“下楼就能到”的便利性。“后来居民票选敲定了5处集中晾晒区,目前11组防锈晾衣杆已全部建设完毕。”汪丽娜说。

居民韩阿姨从晾衣杆项目落地就常来打听进度。“冬天想晒晒被子,但是窗户上摆不好、晒不到,现在楼下就有可以晾晒的区域,晒被子方便多了。社区真是把我们的小事放在心上了。”

共享晾衣区建好了,管理也得跟上。三江社区近期也在拟定“晾晒公约”,将晾晒时间、晾晒衣物的

范围进行划定。同时通过物业+志愿队双轨制模式进行管理:物业每日巡查设施完好性,每季度维护晾衣区防锈工作。江湖志愿队的队员们则进行轮流监督,对不文明晾晒行为进行劝导。“我们希望通过设立共享晾衣杆这一方式,提倡居民文明晾晒、安全晾晒,共同维护小区环境美观。”汪丽娜告诉记者。

在三江社区,“暖心一件事”从不因事小而不为。从一根晾衣杆到楼梯间的休息凳,从老年食堂到婴幼儿成长驿站,一件件“微实事”正织成一张细密的幸福网,兜住了居民的日常温暖。



旧改焕新颜

近日,城厢街道旧改工程推进如火如荼,片区面貌持续焕新。截至目前,不少老旧小区住宅楼已完成外立面改造,以崭新姿态亮相。图为改造后的竹林寺。

首席记者 唐柯 通讯员 杨蕾

准新郎突击减肥 肌酶超标600多倍

医生提醒:夏季运动过猛当心横纹肌溶解

■记者 盛凤琴 通讯员 吴海华 洪斐

自从国家出面管体重后,很多人对自己的体重问题很是看重,减肥计划也搬上了日程。近日,萧山一名25岁的准新郎小俞也加入到了减肥行列,但让人意想不到的,仅两天的高强度运动竟让他患上了横纹肌溶解综合征,险些因此误了终身大事。

突击锻炼酿险情 肌酶指标爆表

结婚是一件终身大事,谁都想美美的、帅帅的出现在婚礼现场。这也是小俞的想法。为了能在婚礼前达到理想体型,小俞的健身动力满满,运动第一天就完成了200个深蹲,外加1小时动感单车训练。第二天,他又进行了2小时高强度搏击操。

在高强度的运动后,他双腿出现乏力如灌铅般的症状,更为惊讶的是次日还排出了酱油色尿液。一

系列的身体异常,其实是肾脏发出的紧急“求救信号”。于是他立马来到了萧山区中医院急诊科就诊。通过检查,小俞的肌酸激酶检测结果令医生震惊:经稀释后,小俞的肌酸激酶检测值高达124470U/L,远超200U/L的正常上限,超标达600多倍。最终,他被诊断为横纹肌溶解综合征,经过紧急治疗才保住肾功能。

横纹肌溶解综合征是一种由于骨骼肌细胞破坏,导致大量肌红蛋白、肌酸激酶等细胞内物质释放入血的临床综合征。严重时,可能并发急性肾衰竭、弥散性血管内凝血以及多脏器功能障碍综合征,直接威胁生命健康。

对此,萧山区中医院风湿肾内科副主任中医师吴海华表示,当尿液变成浓茶色、酱油色时,意味着肾脏已严重受损,必须立刻就医。拖延治疗可能导致肾功能不可逆损伤,甚至引发肾衰竭。今年,她就接诊了十多个横纹肌溶解综合征患者。

夏季是横纹肌溶解的高发期

夏季是横纹肌溶解综合征的高发期,其中有不少患者是突击减肥的年轻人。因为夏季高温加重脱水与肌肉疲劳,此类病例显著增多。

日常生活中,以下三类人群是横纹肌溶解综合征的高发人群:

久坐不动的“突击运动者”。突然为减肥、塑形“冲刺”,设定远超自身承受力的目标,肌肉易瞬间“过载”破裂,小俞便属此类。

机能衰退的老年人。老人肌肉、心肺功能减弱,运动耐受力下降,若突然增加运动量,肌肉更易因缺氧、疲劳受损。

有基础疾病或服药人群。糖尿病、心脑血管病患者,或长期服用他汀类药物(降血脂药)的人,肌肉本身更敏感,轻微过量运动就可能诱发溶解。

并非所有运动都危险,但以下几种运动容易“踩雷”,夏季需格外注意:重复性动作过量,比如单次深

蹲、蛙跳超100次,肌肉反复挤压易损伤;长时间无间歇运动,如连续1小时以上动感单车训练,肌肉持续紧张缺氧;高温环境运动,高温会加重脱水和肌肉疲劳;不科学“撸铁”,举超过自身承受能力的重量、姿势错误,可能导致肌肉拉伤并引发溶解。

此次小俞的经历,再次给公众的运动健康敲响了警钟。对此,吴医生表示,对于横纹肌溶解综合征,强调预防为主、防大于治。尤其是缺乏运动基础的普通人群,更要警惕一时的剧烈运动带来的健康风险。当运动强度远超身体承受能力时,盲目坚持可能会造成自我伤害。如果运动后出现肌肉持续疼痛、尿色加深等症状,应立即就医,并且首先要保持大量饮水。

“健康没有捷径,所有‘速成’背后,可能都是身体的‘抗议’。”吴海华医生提醒广大市民,“运动和减肥的本质,是让好习惯融入日常,慢慢来,反而更快。”

潮韵社区“破界出击”吸引更多青春合伙人加入

本报讯(记者 王俞楠 通讯员 孙洁琼)近日,盈丰街道潮韵社区“碳路者实践计划”迎来了一批特别的队友——高桥初中新八(4)中队青爱小队的队员们。为何本不在潮韵社区居住的青少年,会跨越街道来到这里开启特别之旅?这看似偶然的相遇,正是潮韵社区青春合伙人的一次“破界”。

原来,盈丰街道是浙江省生活垃圾分类示范片区。位于辖区内的潮韵社区更是用一个个接地气又有创意的设计,让垃圾分类从日常琐事变为居民生活中的小惊喜。

如让垃圾分类和运动结合——“拾荒夜跑”让居民在傍晚的微风里慢跑,随手捡起路边杂物,既能锻炼又能为社区“减负”;和夏日清凉撞个满怀,“夏日泡泡节”在玩闹间让孩子们把“怎么分、为何分”记进了心里;和日常点滴绑定,

把分类行为变成“攒积分、兑实用好物”的小期待,让居民在“看得见的收获”里养成习惯等等。

当天“慕名而来”的青爱小队的队员们也是亲身感受了一把。他们来到观品名寓小区垃圾分类定时定点投放点,现场体验了“盈分类”的“两定四分”积分激励机制。在专管员娟姐的带领下,使用易腐垃圾、饮料瓶等道具,分别在易腐无感称重地磅秤以及四分类电子秤,刷卡进行精准化分类投放、积分。还使用点位自助兑换机,用积分兑换了一卷垃圾袋。通过实际操作,了解体验六全一码模式。

小队员们还在萧山盈丰垃圾分类体验馆,通过观看生动有趣的科普视频、参与垃圾分类小游戏,更全面、更深入地了解垃圾分类小知识;与社区居民交流垃圾

分类活动的模式和感受,对社会责任感和公共精神有了更深刻的理解等等。

而这一系列活动,是潮韵社区为青爱小队的队员们特意安排的。活动最后,潮韵社区还向小队员们发出邀请,让他们以青春合伙人的身份,参与社区建设。

“我们设计些有趣的垃圾分类宣传海报,张贴在社区各处怎么样?”“要不组织一场垃圾分类主题活动,用趣味答题或互动游戏让大家更容易接受?”大家你一言我一语,思维火花不断。这时,有队员说:“咱们‘青爱小队’和活动主题‘青爱’这么有缘,不如把这缘分融入宣传方案,打造专属‘青爱’品牌的垃圾分类宣传活动!”这一想法立刻得到热烈响应。经过讨论,队员们决定结合社区实际,制定垃圾分类宣传与技术应

用方案,既设计有趣活动提高居民环保意识,又探索将先进技术引入社区垃圾分类工作,突出“青爱”元素,传递青春与爱的力量。他们还主动提出,后续邀请更多同学加入,共同为社区垃圾分类出力。

“我们欢迎更多的青少年来到潮韵,作为社区青春合伙人,提出自己的意见和想法。”潮韵社区相关负责人表示,“青少年有创意、有热情,他们的到来能给社区注入新活力。”如今,青爱小队的第一份宣传方案已经在打磨中,而潮韵社区的“青春合伙人”名单上,也悄悄预留了更多位置。

未来,潮韵社区的“破界”还将继续;当社区愿意打开门,当青春愿意走进来,“社区事”就成了“大家事”,更多的创意与惊喜也将在这里落地。



戴村镇大学生暑期社会实践团 开启沉浸式文旅探索

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 任舒婷)以青春脚步丈量家乡沃土,在文旅讲座中读懂发展密码,在小镇客厅感受活力脉动,在红色展馆赓续精神血脉,日前,戴村镇大学生暑期社会实践团开启了一段沉浸式的文旅探索。

戴村镇依托“山水林田湖”自然资源优势,以“农文体旅融合”为路径打造省级运动休闲乡镇。

得益于文旅导师的精彩阐述,实践团了解到戴村镇不仅整合坞岗山之巅、七都溪省级美丽河湖、省级森林公园以及广阔的千亩良田等生态资源,打造了全景文旅新格局,还以“三清茶”这一区域公共品牌为核心,借助运动产业的强大吸引力,建设了国家级登山步道和滑翔伞基地等设施,每年举办山地马拉松、斯巴达勇士赛等赛事。

实践团成员为家乡文旅的快速发展感到震惊与自豪,“非常期待能在日后的活动中贡献自己的绵薄之力,助力家乡发展。”

走进戴村郊野运动小镇客厅,实践团开启了一段新奇之旅。

在旅游商品陈列区,戴村镇特色好物琳琅满目,承载着独特韵味。在“运动戴村”展区里,讲解员展示了小镇以产业为翼,融合生态、人文,打造“体育+旅游”的发展模式。2015年至今的赛事活动墙,则见证着戴村镇的活力成长轨迹。

同时,“云山峡谷漂流”“高空秋千乐园”等项目展示,也让实践团感受到郊野运动的独特魅力。听着讲解,看着地图与实景照片,实践团触摸到戴村的脉络——把生态、运动、旅游拧成一股绳,走出独特发展路。

随后,实践团来到了融汇着人文底蕴与现代化发展的佛山村。踏入佛山村爱国英雄事迹陈列馆,犹如踏上了一段红色记忆的探寻之旅。这座陈列馆,不仅是历史记忆的载体,更铭记了先辈们的伟大奉献,鼓舞着后人们传承红色精神,勇敢肩负起时代使命。

从瞿缙云引领农民自主起义的壮举,到钟阿马激起农民革命烈焰的英勇,再到无数抗战勇士徒步走出佛山村,一切都见证了佛山村绵延不绝的红色传承。

“指尖抚过赛事活动墙的成长印记,感受陈列馆内英雄的壮烈史诗,戴村的脉动已深深烙印在我们心中。”实践团成员表示,会继续探索戴村,为戴村文旅发展注入新活力。

临浦镇

男子深夜“乔装” 警方跨市追击

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 张科项)近日,临浦派出所接到群众求助,有一名陌生男子全身黑衣,形迹可疑,被发现后迅速逃离,不知到什么情况。民警立即赶赴现场勘查,通过分析研判,快速锁定一名嫌疑男子。

监控画面显示,该男子戴着帽子、口罩,将自己捂得严严实实。因为线索有限,案件侦破一时陷入僵局。然而嫌疑人的一个举动,却让民警觉得有些熟悉——案发地附近,嫌疑人为了躲避监控一路爬行。民警的脑海中突然闪过一个身影——3年前因盗窃被抓的冉某。冉某之前的作案手法,与此次案件有着诸多相似之处,难道是他?

“如果真是他,这次没有得手,很可能会再次作案……”

民警的判断没有错,不久后,派出所就接到另一名群众求助,称手表和几部手机不翼而飞。

民警勘查现场后,判断两起案件系同一人所为,通过串并侦查、分析研判,发现嫌疑男子已逃往外市。民警立即跨市出击,在当地警方的协助下,将嫌疑男子抓获,当场查获被盗手表、手机等财物,价值4万余元。此人正是冉某!目前,冉某已被依法刑事拘留,案件正在进一步办理中。



北干街道

长茵社区： 传承非遗文化 少年文武兼修

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 沈敏星)近日,北干街道长茵社区联合“长共益”社区合伙人萧山武韵文化传媒共同开展“传承非遗文化 少年文武兼修”暑期研学活动。

活动当天,签到处的“非遗知识小问答”吸引了孩子们的目光,大家在趣味互动中了解非遗的历史与价值。从剪纸艺术到国学文化,从舞龙舞狮到传统武术,一个个非遗项目的介绍,激发了孩子们对传统文化的浓厚兴趣。

在少儿五步拳体能课上,孩子们在专业教练的指导下,学习“五步拳”基础动作——弓步、马步、仆步、虚步、歇步,通过游戏化训练提升协调性与力量。课程结合趣味体能游戏,如“武术接力”“平衡挑战”,让孩子们在快乐中锻炼反应力与团队协作能力,体验中华武术的刚柔并济。一招一式间,不仅锻炼了体魄,更培养了坚韧不拔的意志。

非遗手工制作环节备受喜爱。孩子们在漆扇上勾勒花纹,在红纸上剪出吉祥图案,在动手实践中感受传统工艺的精妙,体会匠人精神的可贵。最受欢迎的是“国学体验”,孩子们身着国学服饰,体验传统礼仪,感受中华文化的魅力。活动现场,稚嫩的童声齐诵“人之初,性本善”,老师则结合生动故事讲解经典内涵。这场跨越古今的文化之旅,不仅让孩子们体验到动手创作的快乐,更在他们心中播下了传承非遗文化的种子。

活动最后,孩子们分组协作,在教练指导下学习“8字绕环”“穿花”等经典动作,共同参与“中国龙”学演,在锣鼓声中挥舞龙身,体验传统舞龙的磅礴气势。非遗节目表演环节,阳光艺术团的非遗传承表演队展示了陈式太极拳、传统戏曲、魔术表演等精彩民俗节目,让现场观众感受到非遗文化的鲜活生命力。