

我区住宅老旧电梯迎来“换新潮”

本报讯(记者 靳林杰 韩杰)轿厢咣当作响、按键失灵、门开合颤颤巍巍……这些老旧电梯存在的问题曾对北干街道银河社区雍景湾花园居民造成不小困扰,严重影响日常出行。最近,该小区有了新改变,老旧电梯更新项目正式开工,12台电梯将陆续完成换新。

雍景湾花园建于2004年,随着入住时间的推移,电梯的老化问题日益凸显。居民高建定深有感触:“特别是像我们4号楼和5号楼,都是单梯运行,一旦发生故障,大家只能爬楼梯,楼里老年人不少,上下楼非常吃力,也存在安全隐患。”

今年,住宅老旧电梯更新首次被纳入市政府民生实事项目,同时也被纳入省政府民生实事项目,按

照省级“全面完成15年以上电梯更新,更新改造住宅老旧电梯473台”和市级“推进20年以上住宅老旧电梯更新改造106台”的目标,我区正全力推进这项民生工作。

以此为契机,北干街道和社区迅速响应居民诉求,凝聚业委会、物业等多方主体力量,全力推进电梯更新工作。“居民参与度和支持率也很高,第一次表决就有99.43%的业委会支持电梯换新。”雍景湾花园业委会主任孙张虎说,小区在不到三个月时间里就完成1—6号楼12台电梯所属182户居民的意见征集,并推进完成电梯品牌确认、更新方案制定、施工合同签订等前期准备工作。

在整个电梯更新过程中,雍景

湾花园坚持“业主表决说了算”的原则,居民满意度很高。比如,在选择电梯品牌供应商的过程中,小区采用“业主代表初筛+多方比选+全体业主大会表决”的方式。孙张虎介绍:“前期有14家电梯供应商在小区进行了为期一个月的品牌展示,居民们详细比较了产品性能、价格和售后服务,最终通过民主表决,选定了三菱电梯。”

针对更新期间单梯单元居民出行不便的问题,小区也制定了周密的预案,组织了志愿者队伍,比如,居民需要搬运重物上楼时,就可以找志愿者寻求帮助。居民徐如根说:“电梯更新方案都进行了公示,期间出现的不便我们也有预期,我们大部分居民都非常赞同,

这能从根本上解决我们的出行难题。”

为最大限度减少对居民的影响,项目启动前便精心制定了施工计划。施工方在拆除旧梯设备前,对现场进行了有效防护,严格控制扬尘和碎屑污染。得益于创新工艺的应用,电梯施工进度也在加快。项目负责人表示:“工程已于8月1日正式启动,计划工期两个月,根据当前进度,预计8月30日左右可全部安装完成。”

居民住宅电梯是高层住户日常出行的“生命线”。下一步,我区将继续秉持“民心所向”原则,加速推进电梯更新各项工作,切实把这项关乎群众切身利益的民生实事办实、办好。

亩产破800公斤创全区新高 我区“再生稻”头茬喜迎丰收

本报讯(记者 何可人 通讯员 周介媛)近日,从我区河上镇众联村杭州博帆农业开发有限公司(以下简称“博帆农业”)的“再生稻”百亩示范方传来好消息:经省农技推广中心组织专家现场测产验收,其头季稻最高亩产达832.33公斤,平均亩产801.26公斤,一举打破全区纪录。

“再生稻”是“一种两收”的高效种植模式,利用头季稻收割后稻桩休眠芽再次生长,具有“三高四省”优势——高产、高效、高质,且省工、省种、省水、省肥,结合机收损失率的严格控制,能显著提升亩均效益。今年我区再生稻种植面积约3500亩,单产提升效果明显。

博帆农业负责人、“新农人”卜逸阳介绍,本季“甬优4901”再生稻于4月初播种,通过杂交稻精准播种机播、稻渔综合种养及病虫害绿色防控等技术综合应用,实现了水稻生长平衡、青秆黄熟,且抗倒伏能力突出。

参与现场测产的中国水稻研究所副研究员王亚梁表示,萧山积极响应农业农村部署,于2019年引入再生稻,为减少头茬收割对稻桩的压损,采用再生稻专用收割机及回型收割法,为二茬高产奠定基础。尽管遭遇持续高温、台风等不利气候,萧山通过优化配套技术开展高产攻关,成功打造再生稻抗逆



首席记者 唐柯 摄

增产、节本增效的技术样板。该样板不仅为浙江省提供了可复制经验,更有望成为全国再生稻高产高效栽培的标杆,对推动区域粮食稳

产增产意义重大。

下一步,我区将以稳粮增收、固本增效为目标,持续推进再生稻产业高质量发展,重点加强优质品种

选育与推广,完善配套栽培技术体系,进一步提升粮食综合生产能力,构建稳产保供长效机制,为区域粮食安全筑牢保障。

萧山机场初心站听障志愿者暖心服务获网友点赞

本报讯(首席记者 黄婷 通讯员 施东杰)近日,一条题为“在萧山机场被震撼了”的笔记在小红书收到千余人点赞。发帖人在萧山机场党员初心站问路时,受到一位听障志愿者的帮助,并拿到了志愿者自制的图文结合、内容详尽的寻路手卡。评论区网友纷纷表示“看得人心里暖暖的”。

这位听障志愿者叫缪宏杰,今年31岁。自2023年9月加入萧山机场初心站志愿服务以来,他已累计服务946.51小时,还曾在杭州亚运会期间提供过手语服务。当WiFi取号助手、指引接热水点和贵宾厅方向、协助寻找失物……每周三次,每次8小时,他雷打不动地出现在岗位上,为旅客解决着一个又一个问题。一名曾受助的旅客在留言本上写道:“谢谢你,你是

最棒的!”

“每天都有很多旅客问‘怎么从T4去T3’‘地铁口在哪’,还有人走错航站楼,急得满头大汗。”缪宏杰虽无法用言语表达,但他用行动回应着这份需求——花费数天时间,反复踏勘路线、拍摄、编辑,最终制成了这张萧山机场T4四层至T3详细路线的手卡。手卡上,不仅有沿途路线的照片,还有清晰的箭头指引,乘坐哪部电梯、坐到哪层、走到哪里都标注得明明白白。

“他热情又有责任心,虽然他听不到,但他的眼睛和心,比谁都亮。”初心站前台值班人员苏灿这样评价缪宏杰。在服务中,缪宏杰依赖助听器,唇语识别简单语句,但面对长句或具体问题,他和旅客的交流多通过手机打字、写字条完

成。

去年,一位外国旅客焦急地比划着“手机不见了”,缪宏杰立刻拿出纸笔,一边画图示意路线,一边写字告知“沿路线寻找”,随后交由其他志愿者引导到失物招领处。最终,旅客顺利找回手机,临走前特意向缪宏杰竖起了大拇指。他还曾通过手语服务,协助一对残障人士夫妇顺利完成购票登机,为他们解了燃眉之急。

这样的故事还有很多。尽管曾有旅客因不了解情况表达不满,但更多人在知晓他的特殊后,纷纷为他的坚持点赞。

作为一名听障志愿者,缪宏杰的加入曾让初心站的工作人员有些担心。“一开始怕他不适应,也怕旅客不理解。”工作人员王梦婷回忆道。为了让缪宏杰更好地开展

服务,初心站做了许多暖心安排:将他安排在窗口岗位,便于其他工作人员及时协助;为他制作了手语服务立牌、听障志愿者工作牌,方便旅客第一时间了解他的情况;汇总20条旅客常见问题并实时更新,打印成册放在他的岗位上;就餐食堂变动时,把就餐线路打印成图文长条,方便他寻找。

缪宏杰曾给初心站写过一封信,字里行间满是对这份工作的热爱,并表示志愿服务让他很有成就感。如今,在萧山机场初心站,像缪宏杰这样的残障志愿者正用自己的方式发光发热。他们以超乎寻常的耐心与坚持克服沟通的阻碍,为南来北往的旅客送上温暖。而萧山机场的包容与支持,更让这份奉献有了扎根生长的土壤。

义桥镇图书馆引入视障阅读机:用细节传递温度 让书香触手可及

本报讯(记者 何可人 通讯员 陈佳蔚 徐国庆)“您好,轻轻按下这个按钮,书本上的文字就能读给您听啦。”近日,义桥镇图书馆的服务台前,工作人员正耐心指导视障读者操作一台崭新的设备。随着指尖在机身上缓缓划动,清晰的语音随之传来——这台全区镇街分馆中率先引入的视障阅读机,正为视障朋友推开一扇通往知识世界的新大门。

坐落于义桥老街文化艺术中心的义桥镇图书馆,于今年4月15日试营业。作为集学习、休闲功能于一体的“文化新地标”,它自亮相便诚意满满:4万册(件)馆藏文献涵盖社会科学、自然科学、地方文献、古籍、少儿读物等,能满足不同年龄段、不同兴趣读者的需求;读者服务中心、阶梯阅览区、电子阅览区、儿童阅读区等功能分区错落有致,提供图书借阅、数字信息查询及电子文献检索等多样化服务,日均人流量达400人次,已然成为居民“充电”、休闲的热门去处。

视障阅读机的引入,更是将“公共文化服务精细化”落到了实处。这台设备集盲文点显与语音阅读功能于一身,能快速将电子文本转化为可触摸的盲文或清晰播报的语音。视障读者经简单指导即可独立操作,无需依赖他人协助,真正实现了“家门口的无障碍阅读”。目前,图书馆工作人员已全员掌握设备使用技巧,随时为有需要的读者提供专业帮助。

图书馆里的便民细节远不止于此:自助借阅机让图书借还无需排队,流程更高效;安静整洁的自习空间成了学生党、上班族备考学习的“宝藏角落”;考虑到读者长时间停留的需求,专门设置的就餐区贴心解决了“就餐难”问题……

该馆开放时间为每周二至周日8:30—20:30(周一闭馆)。无论视障群体还是普通读者,都能在这里找到适合自己的文化服务,感受公共图书馆的温度与活力。据悉,馆内计划全年开展不少于40场阅读推广活动,让书香飘进更多人的生活。

浙江吉泰绿色智慧商砼项目启动

本报讯(记者 王美琳 通讯员 汪铁汉)近日,浙江吉泰年产90万立方米绿色智慧商砼项目启动仪式在益农镇举行。该项目通过智能化、绿色化技术升级,为区域建筑建材产业转型注入新动能,投产后预计年减碳量达1000吨,创造岗位100余个。

作为深耕益农镇十余年的本土骨干企业,浙江吉泰已深度参与杭州萧山国际机场、杭州大会展中心、绍兴高铁北站TOD综合体等众多省市重大工程建设,为城市地标与区域发展浇筑了坚实基础,年均产值超3.2亿元,年均税收超1400万元。

据项目负责人介绍,此次新项目将在品质、绿色、智能等维度上实现突破。品质把控上,引入高精尖设备与自研智能系统,建立可追溯质检体系,确保每一方混凝土经得起工程检验。绿色发展方面,项目70%以上的能源将由光伏覆盖,让生产更“阳光”,全封闭车间、粉尘回收、废水循环、固废利用等共同织就零排放的绿色网络,年减碳量可达1000吨。

此外,在智能升级方面,该项目构建智能中枢平台“君乐数智砼系统”,打通全链条智能生产,效率提升超50%。项目配备2套行业领先顶尖搅拌装备,50辆智能搅拌车、33—76米全规格泵车,创新“外卖式”App实现订单高效响应,让服务更智能、更精准。

此次启动的新项目,是吉泰发展的新里程碑,更是益农产业升级的新引擎。益农将持续优化营商环境,提供政策保障和服务支撑,助力越来越多的益农企业成长为行业领跑者,推动智能制造与绿色经济深度融合。

红山农场 全面开展“六清”专项行动

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 黄飞 曲特)为切实做好基孔肯雅热、登革热疫情防控工作,连日来,红山农场各社区、直属单位全面开展“六清”专项行动,重点聚焦翻盆倒罐、清理各类积水容器,从源头铲除蚊虫孳生地,全力守护居民健康人居环境。

各社区工作人员和志愿者深入房前屋后、背街小巷、绿化带等重点区域,全面翻倒废弃或闲置的盆、罐、缸、坛、瓶、桶、轮胎等容器,确保无积水残留。在全面清理基础上,工作人员还对下水道、雨水井等蚊虫孳生“重灾区”,定期实施药物喷洒,有效控制蚊虫密度,减少基孔肯雅热、登革热传播的风险。

下一步,红山农场将继续做好“六清”工作,持续开展蚊媒密度监测,不断巩固专项行动成果,全力保障居民的身体健康和生命安全。



锻炼莫跟风 这些误区要注意

失的主要是水分解和电解质(如钠、钾),并不是脂肪。大量出汗后体重下降,只是暂时性的水分流失,待补充水分后,体重就会快速恢复。

减重的目标是降低身体里的脂肪比例,优化体成分,因此,减重的实质是减脂。在控制能量摄入的基础上,通过运动消耗过多脂肪,并增加肌肉含量,是最有利于健康的减重方式。

过于强调锻炼时“多出汗”,容易带来脱水风险。若补水不及时,可能导致脱水、头晕、乏力,甚至中暑;大量流失钠、钾等电解质,可能引发肌肉痉挛、心律不齐

等问题,让人出现电解质紊乱的现象。

误区2:空腹锻炼效果更显著

解答:空腹锻炼虽能在一定程度上增加脂肪氧化率,但很多研究表明,空腹运动并不能使体重、腰臀比、体脂率降得更快,反而存在很大的风险。

空腹状态下运动,机体糖原储备不足,会导致身体蛋白质分解增加,从而造成肌肉流失,这对长期的基础代谢和体重管理是不利的。

同时,空腹锻炼还可能带来低血糖、头晕、乏力、免疫力下降等一系列问题,

尤其是血糖调节能力差或糖尿病前期人群,出现这类问题的风险更高,在运动过程中也极易发生运动损伤。因此,老年人、女性和糖尿病患者,更应避免空腹锻炼。

误区3:停止运动后,肌肉原地变脂肪

解答:肌肉和脂肪都是身体组成不可或缺的成分和重要的能源物质,但它们是身体中两种不同的物质。

肌肉组织由肌纤维组成,主要含有蛋白质、水和无机盐等;脂肪组织则主要由脂肪细胞组成,是重要的储能物质。肌肉

和脂肪在细胞结构、功能和代谢方式上完全不同,不可能互相转化。

停止运动后,表面看起来肌肉体积变小了,脂肪体积变大了。究其原因,停止运动后,肌肉纤维会因为缺乏刺激而逐渐萎缩。这意味着肌肉纤维变细、变小,肌肉量减少,力量下降,但肌肉纤维本身并不会变成脂肪细胞。

同时,停止运动后,身体的能量消耗减少,如果饮食中的能量摄入没有相应减少,多余的脂肪就会以脂肪的形式储存起来,其实是能量过剩导致的脂肪堆积,并不是肌肉“原地”变为脂肪。