

腌了3天就开坛 一大碗下肚后送进抢救室

腌菜怎么吃才安全？听听医生建议

本报讯(记者 盛凤琴 通讯员 盛飞飞 李月如)咸香开胃的腌菜竟是“隐形杀手”？有人只因食用了一碗自制腌菜，便突发呼吸衰竭，被紧急送入抢救室。这可不是玩笑话，而是萧山王大爷的真实经历。

“今年的苋菜长得又大又嫩，腌起来肯定美味！”王大爷琢磨着复刻往年常吃的腌臭苋菜梗，头一次尝试着自己动手腌制。急着解馋的他，腌制才过3天就迫不及待地打开了腌菜坛子尝鲜。翠绿的菜梗带着独特的发酵香味，配上自家种的嫩南瓜，满满一大碗下肚，顺带汤汁拌着白米饭，吃得是干干净净。

没想到，中饭吃后没多久，王大爷就感觉胸口发闷，浑身提不起劲儿，嘴唇还慢慢变成了青紫色。到了

傍晚，家人发现他脸色苍白、呼吸急促，整个人蔫得说不出话，这才赶紧把他送到萧山区第一人民医院急诊。

医护人员立马对其进行心电图监护，结果显示血氧饱和度已骤降至85%，是严重的缺氧状态。结合临床症状，急诊医学科李承峻医师追问病史，那坛仅仅腌制了3天的臭苋菜梗成了关键线索。随后的血常规分析报告也证实王大爷是急性亚硝酸盐中毒。

腌苋菜梗是很多市民钟爱的一道地方美食，为何其他人吃了没事，而王大爷吃了就出现了食物中毒？

对此，李医生表示，亚硝酸盐就像腌菜里的“隐形杀手”。新鲜蔬菜本身含有硝酸盐，在腌制过程中，细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐。而这个转化有个“高峰期”，通常在腌制后的

3—15天左右，之后才会逐步下降。王大爷恰恰踩中了这个“致命时间点”，3天的腌菜，正是亚硝酸盐浓度高值的时候。再加上他一次性吃了很多，连汤都没剩，摄入的亚硝酸盐远超安全摄入量，才会引发急性中毒。

要知道腌菜里的“毒素”成人摄入0.2—0.5克即可引起中毒，3克可致死。一旦摄入过量的亚硝酸盐，就会影响血液中的氧气结合，继而出现全身缺氧。

亚硝酸盐中毒的典型症状为口唇甲床青紫，胸闷、心悸、呼吸困难等，随着中毒时间延长，可能会出现多系统功能损伤，严重者可危及生命。因此，一旦发生亚硝酸盐中毒，应立即送医，越早治疗，效果越好。

其实，像王大爷这样亚硝酸盐中

毒的病例时有发生，区一医院今年以来就有7名患者是因为食用腌制食品出现亚硝酸盐中毒而来院就诊。

在生活中，我们该如何“避雷”？

对此，李医生提醒广大市民，食用腌菜别贪早，自制腌菜一定要腌够时间，至少等待20天左右再食用。冷藏储存可抑制部分亚硝酸盐生成。同时，食用也要适量，即使是合格的腌菜也不宜过量，更别喝腌菜汤，亚硝酸盐易溶于水，汤里含量更高。在选购腌制食品时要尽量选择有品牌、有检测报告的产品，避免三无产品。无论是自己腌制的还是买的成品，烹制前都最好将腌菜在清水中多泡一泡、多洗几次。腌菜开封后要冷藏，尽快吃完，避免二次污染产生更多亚硝酸盐。

男子陷入“甜蜜陷阱” 警方跨省抓获“女神”

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 张科项)“我付出这么多，‘女友’却突然不理我了……”日前，小陈(化姓)急匆匆赶到戴村派出所，称自己被“女友”骗了，希望警方能帮他挽回损失。

之前，小陈在网上结识了一名网友，对方的头像用的是美女照片。通过一段时间的聊天，两人感情迅速升温。网恋后，“女神”多次以“紧急周转”“购买礼物”等理由，要求小陈向其转账，累计18000余元。然而，当小陈想要对方归还部分资金时，却被对方拉黑。无奈之下，小陈只能报警。

接警后，戴村派出所立即启动快速响应机制。民警通过细致判断，锁定了嫌疑人。随即，派出所组织警力跨省出击，奔赴1000多公里，在辽宁警方的协助下，成功将嫌疑人许某抓获归案。而所谓的“网络女神”，其实是一名“大汉”扮演的。

经审讯，许某对“冒充女性以网恋为名实施诈骗”的犯罪事实供认不讳。目前，许某已被依法采取刑事强制措施，案件正在进一步办理中。被骗资金已被警方全部追回，并返还给受害人。

警方提醒，网上交友的“诈骗剧本”，无外乎几个“经典桥段”——互诉衷肠，暗示受挫，博取同情；伪装成就，大献殷勤，撒下诱饵；感情俘获，借口频出，骗钱跑路。因此，不要轻信网上的各种“人设”，要警惕披着网恋外衣的“甜蜜陷阱”，凡是涉及转账汇款的，都要敲响“警钟”。若不幸被骗，要注意保留相关证据，并及时拨打96110寻求帮助。

2025年度国家级非遗代表性传承人研修班在萧开班

本报讯(记者 童宇倩 章泽斌 通讯员 陈翊)日前，2025年度国家级非物质文化遗产代表性传承人研修班在萧山正式开班。来自全国16个省(区、市)的近200位国家级非遗代表性传承人参与，开展为期五天的集中研修与深度交流。

此次高规格研修班落地萧山，既是对本土非遗工作的肯定，更是难得的学习与交流机遇。研修紧扣新时代非遗保护与传承的要求，覆盖面广、实践性强、形式新颖，旨在推进跨区域经验共享与技艺交流，全面提升传承人的理论水平和创新能力，进一步增强非遗传承活力。

课程设置上，本次研修涵盖政策理论、传承创新、新媒体传播等多个核心议题，通过专题讲座、案例教学、座谈研讨、现场观摩等多种形式展开。重点课程包括《守正创新——非遗薪火永相传》《非遗传播与活态传承创新实践》等，并安排“非遗传承中的瓶颈与突破”主题座谈及浙江非遗阐释体系现场教学等，推动理论与实



务深度融合。

“我觉得做短视频有三个关键词，第一是年轻化，要让更多年轻人感受到非遗的魅力，用他们喜欢的元素去构建自己的脚本；第二是细分化，找准细分领域和赛道，才能更容易突出重围；第三是沉浸式，非遗本身就具备深度体验的特质，可以通过线上‘云体验’与线下体验结合，在线上互动中积累粉丝，并进一步引导至线下。”抖音优秀传统文化科普作者国翠儿在现场分享道。

听完两天课，藏族金属锻造技艺(藏刀锻制技艺)传承人根秋单贞深有感触。“我们有手艺，但说实话在宣传推广方面确实经验不足。这次学习收获很大，尤其是案例教学，让我看到传统文化如何借助科技插上翅膀。未来如果沿着这条路走下去，非遗一定能迎来更广阔的发展空间。”

现场，萧山区还特别组织陈列了非遗创新成果展示。萧山花边制作技艺(国家级非遗代表性项目)、丝绸画缂(省级非遗代表性项目)、葫芦范制技艺(市级非遗代表性项目)、传统篆香及香器制作技艺(区级非遗代表性项目)等代表性项目亮相交流现场，多维度呈现萧山在非遗保护、文创开发与产融结合方面的探索成效。

萧山区文化馆(萧山区非遗保护中心)相关负责人表示，本次活动也是对萧山非遗保护传承工作的积极推进，萧山将把握本次珍贵的学习和交流机会，全力做好服务保障，进一步汲取各方经验，扩大交流途径，为新时代非遗保护工作夯实根基。

红山农场举办首届“AI办公·智创未来”办公软件职业技能竞赛

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 黄飞 曲特)为全面提升职工数字化办公能力，日前，红山农场举办首届“AI办公·智创未来”办公软件职业技能竞赛。

比赛采用“上机实操+理论笔试”相结合的考核模式，重点考察选手对办公软件基础原理及AI辅助功能应用的掌握程度，通过现场发布模拟工作任务，检验选手在文档高效排版、数据运算分析等方面的综合应用能力。

选手们全神贯注投入答题与操作，时而认真思索理论要点，时而快速完成数据公式搭建与文档排版，充分展现了扎实的技能功底与良好的竞技状态。

下一步，红山农场总工会将持续聚焦职工职业发展需求，开展更多针对性强、实用性高的技能培训活动，推动形成“比学赶超”良好氛围，切实为职工成长赋能，为红山经济高质量发展注入新活力。

“共富工坊”出资补贴 陪诊师双证班走进宁新社区

本报讯(记者 朱林飞)近日，萧山区家政行业协会(以下简称萧山家协)第十一期陪诊师双证班开班，吸引了宁围街道宁新社区22位居民积极参与，故又称宁新社区专班。

该期培训班由宁新社区与杭州和泰机电股份有限公司(以下简称和泰机电)合作的“共富工坊”出资，为每位学员提供580元学费补贴，切实减轻居民学习负担，助力技能提升。

培训班为期6天，主要围绕陪诊师职业背景、陪诊师服务对象、工作内容、陪诊全流程等20多个主题展开；学程结束后，在区一医院和区中医院开展落地实训，理论赋能实践，为学员成长为高素质陪诊人才打下坚实的基础。

为办好本期夜三班，萧山家协在课程设置、师资调配、晚餐服务等各环节做足准备，力求为居民提供便捷温馨的学习体验，既传授实用的陪诊技能，也营造浓厚的学习氛围。

“这次通过系统的培训，拿到陪诊师资格证，也是给自己多一个就业的机会。随着人口老龄化的到来，陪诊师的就业前景会越来越好。”40多岁的居民张大姐说道。

早在2022年7月，为搭建就业平台，帮助辖区居民拓宽就业渠道，宁新社区与和泰机电合作成立“共富工坊”项目。自成立以来，“共富工坊”始终以居民需求为导向，通过开展多样化培训课程，如保育员、绿化工等，持续为居民赋能，帮助居民增值增收。

此前，萧山家协已开展10期陪诊师课程，因内容扎实、口碑良好，深受社会各界认可。此次陪诊师培训走进宁新社区，不仅拓宽了居民就业渠道，也为社区服务注入新力量。

太平弄社区:消除弄堂天桥坍塌风险 守护居民“头顶安全”

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 金德华)这两天，城厢街道太平弄社区的居民惊喜地发现，位于药店弄的天桥底下增设了2根钢结构立柱支撑，稳稳地担当起天桥的安全重任。大家纷纷称赞道:“这事做得好，消除了我们悬在头顶的安全隐患。”

这座高约6米、长5米的小天桥，已经陪伴居民们走过了40多年。它一头搁在围墙顶端，另一头连着一幢2层楼居民住宅的挑梁，横跨于弄堂上空。

长期住在旁边的楼大伯每日与天桥见面，对天桥的安全状态较为关注。今年梅雨季节过后，楼大伯站在楼道上，偶然看到天桥南端那道承重墙出现较大裂缝且有倾斜迹象，桥身部位同样有几处不同程度的裂缝，危及天桥安全。第二天，他就向社区反映了情况。

天桥出现险情，关乎居民生命安全，容不得半点马虎。社区工作人员得知消息后，第一时间来到现场查看



情况。经了解，该天桥建于上世纪80年代初，是原萧山福利厂为利用屋面平台晒棉纱搭建的便道。25年前随着该企业转制后，废弃天桥的维护工作成了历史遗留问题。

社区向城厢街道城市建设和管

整体拆除后患虽消除了，可拆起来不是一桩简单的事。结合天桥和周围住宅以及地理环境等情况，经仔细考虑分析，觉得此方案不妥。因为按传统做法去拆，会使连在北面居民住宅楼的挑梁受损，桥下架设的高压电线对施工人员的安全也极为不利，而且受道路狭窄限制吊车驶不进来，后续无法将笨重的大梁搬走。

怎么办？经大家一致商讨决定，进行改造加固，保留原桥。在南面靠围墙的地方加设钢结构立柱和三角形支撑，提升桥梁整体承载能力，这样施工起来既安全又省力省资金。

方案定下来后，社区一边与供电部门联系，对桥下的电线采取安全防护措施；一边落实专业单位设计施工图，着手动工。前段时间，施工人员冒着高温酷暑，用4天时间，顺利完成了天桥的加固工作。

自从天桥加固改造后，居民们进出时再也不用提心吊胆，心里踏实多了。

温暖无需多，“一块”就够！临浦人用“一块”拼出幸福图

■记者 朱莹莹 通讯员 丁祎 何霞玲

秋日午间，临浦镇第一小学食堂飘出阵阵饭菜香。孩子们惊喜地发现，用餐桌椅焕然一新，保温餐台锃亮溢香，美味的午饭让人食指大动。“我们的食堂好像变魔法了，变得很漂亮，菜都好好吃！”三年级学生小王捧着餐盘，吃得格外香甜。这一变化的背后，是临浦镇“一块公益”慈善项目的温暖助力。两家本地企业共同捐赠50万元，用于更新食堂设备，让1800余名师生迎来了更加舒适、安全的就餐环境。

“一块”不止是一元钱，更是“大家一块儿”

一块钱能做什么？在临浦，“一块”两个字有着特殊的意义。它既代表着“一元钱”的微小善意，也蕴含着“大家一块儿”的社区温度。这个由萧山区慈善总会临浦分会推动的慈善品牌，正以创新的模式和温暖的触角，深入到了镇上的每一个角落。

今年夏天，山阴街社区的“饭架有好

市·一块公益”市集热闹开张。街坊合伙人带来的绿豆汤、柠檬水、玩具用品和非遗手作等“一块消暑”好物，以公益价出售，吸引市民纷纷扫码支持。一位带着孩子的妈妈在现场道出了大家的心声:“‘一块’是心意，更是行动的口号!”当日市集共筹得善款3049.1元，全部汇入社区慈善基金。这些微小的善意汇聚成河，用于安装便民充电桩，帮助独居老人修缮屋顶等社区急需。

透明机制是“一块公益”赢得信任的关键。各村社慈善工作站均设有“爱心二维码”，扫码即可轻松捐赠。社区公告栏每月公示善款去向，每一笔记录清晰可查，让捐赠者亲眼见证善意如何开花结果。这种透明机制打破了公益“高门槛”的误解，让更多人愿意参与其中。

从学子到长者，“一块公益”温暖全龄段

这一块钱的力量究竟能走多远？临浦的“一块公益”给出了温暖的答案——

它关怀着每一个年龄段的需求。

对于学子们，这份关怀体现在多个层面。今年暑假，山阴街社区“星耀童心·老街奇遇营”假日学校开班，硬笔书法、非遗手工、国学文化等特色课程让孩子们收获满满。一位家有三年级“神兽”的妈妈表示:“课程不仅能让孩子学有所获，还增强了我们职工的归属感与幸福感。”

对于优秀学子，“一块公益”更是给予了特别的鼓励。以余庆食堂为例，这个临浦镇慈善分会工作人员走访慰问了考上北大的楼硕诚同学和考上萧山中学的张子玥同学，送上家乡的祝福与期望。

对于长者，“一块公益”同样没有忘记。以余庆食堂为例，这个临浦镇慈善分会重点打造的助老项目，为11个村社的高龄、独居、残疾老人提供优惠助餐。食堂承诺:从每餐费用里拿出0.2元，每季度从盈利中提取部分资金，全额汇入“银发关爱基金”，最终转化为助老活动项目或物资。

品牌焕新，“一块公益”迈入新阶段

一个个温暖的场景如何汇聚成更大的力量？在9月5日我国第十个“中华慈善日”当天，临浦镇山阴街社区第二届邻里节上，“一块公益”品牌发布会隆重举行，标志着这一慈善品牌迈入全新阶段。

发布会通过“品牌亮牌、伙伴签约、机制落地”三大关键环节，让慈善理念进一步落地生根。现场，热心老字号商家、社区达人、社会组织等首批“公益合伙人”上台签订合作约定。同时，“一块公益”明确了更可持续的运行机制:设立“公益金捐赠礼”、推行摊位“每盈利10元捐1元”模式、志愿服务积分兑换制度，实现“消费可慈善、服务有回报”，让善意持续循环。

活动现场，一位签约商户笑着说:“赚钱的同时，还能做公益，值得！这就是我们临浦人的温度。”一位老人掏出硬币请志愿者代捐，朴实地说:“一块钱不多，能帮到邻居就好。”这些温暖的话语，正是

“一块公益”最真实的写照。“‘一块’既代表了‘一元钱’‘一份心意’这样的小微爱心，更代表了‘众人一块儿’参与、‘人人参与，共筑美好’的公益愿景。”山阴街社区党委书记孙炳在发布会上动情地说。

从一元钱的力量，到一群人的温度；从一顿热乎的午餐，到一整个社区的守望——临浦“一块公益”正在用最朴素的方式，书写着慈善最为动人的模样。未来，随着更多企业与居民的加入，“一块公益”将继续扩大其辐射范围与服务深度，持续解锁宜居城镇的幸福密码，为临浦乃至更广阔区域的社区慈善事业提供可复制、可推广的“临浦样板”。这不正是我们期待的美好生活吗？

