



以“四心”扎实推进工作开展

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 方梦婷)日前,楼塔镇召开工作会议,分析当前形势,对下一阶段重点工作进行再部署、再强调,以“四心”扎实推进工作开展。

该镇提出,联村要联心。联村干部要真正沉下去,深入了解所联村的实际情况和发展难题,倾听民声、掌握民情、解决民忧,成为村庄发展的得力帮手和村民信任的贴心人。走访要走心,走访群众不能流于形式、走马观花,而要带着问题、带着责任、带着温度去走访。工作推进要细心。无论是政策落实、项目推进,还是民生服务、风险排查,都要做到“底数清、情况明、措施实”。规矩意识要上心。以“知敬畏、存戒惧、守底线”的自觉,从源头上防范作风松懈问题,保持严以修身、严以用权、严以律己的政治本色。

城厢街道

召开大思政工作推进大会

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 杨蕾)日前,城厢街道召开庆祝第41个教师节暨2025“一城烟火·满城书香”大思政工作推进大会。

大会向辛勤耕耘在全街道教育战线的广大教师与教育工作者致以节日问候,向所有关心、支持城厢教育事业发展的社会各界朋友表示感谢。

现场发布了城厢街道大思政工作方案,即围绕“铸魂启智、立德树人”的导向,通过三年行动计划,构建城厢特色思政教育一体化体系,打造一批可复制、可推广的思政品牌项目,培养一批政治强、情怀深、思维新、视野广的思政教师队伍,形成一批具有辨识度和影响力的思政育人成果。

会上,城厢街道思政研学共建单位整合运河文化、红色根脉、非遗传承等本土资源,推出六大主题“思政研学路线”。

接下来,街道将不断拓展思政育人场域,推动课堂走进社区、企业、自然与文化现场,真正实现“烟火”与“书香”交融、“实践”与“理论”互促,努力营造全社会尊师重教、关心支持教育的浓厚氛围。



金风社区开展便民服务 让居家养老更加贴心

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 黄洁)秋意渐浓,温情相伴。近日,北干街道金风社区居家养老服务中心迎来了一场暖意融融的便民服务活动。

早上9点不到,中心门口已经聚集了不少前来排队的老人们。欢声笑语中,一场专为辖区居民打造的便民盛宴如期开启。

“叔叔,您想剪个什么发型?”理发区内,福康通的理发师轻声询问着每一位老人。免费理发服务备受青睐,15个名额一早已预约满额。82岁的陈奶奶摸着刚剪好的短发,笑呵呵地说:“剪个发,整个人都清爽了!”

磨刀区同样人气爆棚。不过半小时,30个磨刀名额就已全部领完。“现在找磨刀师傅可难啦!”居民李大爷拿着一把菜刀和一把剪刀,看着师傅熟练的手艺连连称赞。

缝纫机前,师傅正忙着为阿姨修改裙长;义诊区内,口腔检查、量血压的摊位前始终排着长队。“定期检测很重要,在家门口就能免费测量,太方便了!”刚测完血压的张阿姨表示。

这次最让人意外的当属手机贴膜服务——华为授权服务中心的专业人员带来的这项服务吸引了各个年龄段的居民。“没想到老人家们也这么热衷贴膜!”工作人员一边操作一边笑着说,“很多老人用的都是子女淘汰的智能手机,保护好屏幕很重要。”反诈宣传展台前,工作人员通过真实案例向老人们讲解最新诈骗手法,帮助老人们守住“钱袋子”。

活动现场,老人们不仅享受到了实用服务,更感受到社区的温暖与关怀。中心工作人员表示,今后将继续为社区长者提供更多实实在在的服务,让居家养老更加便利、舒适。

开启宜兴寻访之旅 原和桥7乡镇成重点

《江苏宜兴籍程利科连长 您的亲人在哪里?》后续

■记者 童宇倩 通讯员 王金山

立秋过后,秋意渐浓。9月11日清晨,记者同萧山区档案馆工作人员从萧山出发,驱车近两个小时抵达江苏宜兴,继续追寻抗战将士程利科连长后人的线索。

程利科,中国军队190师570团三营八连连长,1908年出生于江苏宜兴,1940年牺牲于萧山,年仅32岁。由于战时环境,他在萧山牺牲后并无抚恤资料可查。抗战胜利后,宜兴的抚恤名录中是否留有痕迹?或者,能否通过家谱来寻找家族脉络?

带着这些疑问,我们首先来到宜兴市档案史志馆。工作人员在查询后表示,没有发现相关的民国抚恤档案。同时,馆内共有三套和桥程氏的宗谱,最后一次修谱时间是1901年,早于程利科出生七年,之后再未续

修,因此无法提供更多线索。

据2015年《萧山日报》报道,“纪念碑及坟墓修复后,夏泗友老人又想找寻程利科连长的后人。老人想让他家人前来祭奠告慰英灵,结果连长后人还没找到,老人就离世了。王建欢回忆:‘他小时候,每年清明节,都有江苏宜兴和桥镇的人来祭奠阵亡将士,都是程利科连长的后人。’夏泗友曾提到。”

那么,程连长的后人会在和桥镇吗?循着这一线索,我们前往和桥镇。在宜兴市融媒体中心协助下,镇里工作人员提前询问了各村、社区书记,告诉我们目前程氏聚居主要集中在生建社区、劳动社区和永兴村。

在生建社区,我们找到了程氏碑林,位于江苏省陶都中等专业学校操场一角,碑林有5块碑,碑上刻有捐田碑记、续谱碑记等,但未发现程利

科的信息。随后走访劳动社区和永兴村,也没有查到相关线索。

“我们镇上的程氏,读书人比较多,比如从事教师、医生这些,当兵的比较少。据我了解,没有程利科这个人。”今年80岁的和桥镇原副镇长程同祖分析,当年《萧山日报》中提到的“和桥”,可能涵盖当时和桥区辖下7个乡镇,包括和桥、南新、圻亭、高塍、闸口、南漕、万石的和桥地区。如果属实,程利科连长的后人也应在这区域内进一步寻找。

另一条线索来自学籍。据道光十八年(1838年)的《和桥程氏宗分祠重建市宅记》:“程氏故婺源名族,自明季徙居宜兴之和桥。”宜兴市新四军研究会和桥分会秘书长、高级教师余健介绍,程氏是宜兴望族,徽商。和桥程氏在明清出过两三位进士,奠定其望族地位。“那时我们宜兴的男孩子多少都会接受点教育,程氏

望族更可能送子弟读书。”

和桥有一所小学和一所中学——创办于1906年的宜兴市和桥实验小学,创办于1912年的宜兴市和桥高级中学,时间上符合程利科入学可能。经多方询问,和桥实验小学并无记载;和桥高级中学的校友名录上虽查不到程利科,但考虑到改名或名字有误,我们查到了2名程氏学生:1925年第十一届学生程永澈和1926年第十二届学生程午生。学校将继续协助核实两人的学籍信息。

目前,两地寻亲行动仍在继续。广大市民如知晓相关线索,请及时联系我们:0571-82654321。

值得一提的是,今年,萧山区档案馆也在征集纪念抗战胜利80周年档案资料,包括文字、图片、实物、声像等类型。有意向的市民朋友可联系:陈新0571-89617870或王奕菲0571-89617885。



所前板栗迎丰收

在所前镇李家村的山间栗林里,一串串裹着尖刺的板栗球挂满枝头。连日来,村里的农户们手持长竹竿,穿梭在栗林间,奏响了秋日里的丰收乐章。

记者 郭立宏 摄

体育搭台 文化唱戏

河上“村BA”篮球联赛激情开赛 首场对战次坞

本报讯(记者 盛凤琴 王荣 通讯员 杨震宇)体育赋能乡村振兴,运动点燃乡土激情。日前,河上镇“科百特杯”“村BA”篮球联赛激情开赛,首场对战绍兴次坞。活动现场,河上镇19支“草根”篮球队集体亮相,农产品展销、美食体验同步登场,体育+文化+经济融合,有效助力河上农文旅发展。

跨区域篮球友谊赛 拉开河上“村BA”序幕

当晚,河上初中篮球馆人声鼎沸,彩旗招展,空气里弥漫着一股子激动和期待。不断涌来的观众,把篮球场围得水泄不通,大伙儿早早抢占佳位。随着裁判的哨声吹响,“村BA”比赛拉开序幕,河上全明星队对战次坞全明星队,以球会友,切磋技艺。

他们并非职业选手,都是来自乡村、来自各行各业的普通人,有老师、警察、企业员工,还有个体经营户等。可当他们换上球衣,站在球

场中央,那份对篮球纯粹的热爱,那股子誓要为家乡争光的拼劲儿,丝毫不逊色于任何职业赛场上的健儿。

球场上,“浙BA”杭州联队队员、杭州东部赛区两次MVP获得者,联发村篮球“明星”谢凯波也在其中。作为河上全明星队的队员,他为团队奋勇拼搏,经过激烈角逐,最终河上全明星队以60:53赢得友谊战,拿下了首场比赛胜利。

在友谊赛后,立马进入了“村BA”“对战的正式环节”,璇山下村对战里都村。选手们挥汗如雨,带球、传球、上篮一气呵成,精彩进球接连不断;观众席上,助威声、欢呼声此起彼伏,激荡人心。

两场比赛的精彩表现,也让很多球迷大呼过瘾。徐先生和儿子同在现场观看,他说:“儿子徐胜是伟民村篮球队的一员,明天也要上场,到时候也要给他加油助威。”

除了比赛外,同样精彩的还有暖场节目。河上跑马灯、板龙等民

俗表演把气氛推向高潮,更值得点赞的是上场表演的全是河上的学生,这也为传承发扬萧山非遗民俗文化注入了新活力。那一刻,篮球不仅仅是竞技,它更像是连接乡村文化与现代生活的桥梁,让体育与艺术完美融合,展现出一种独特的乡村魅力。

据悉,本届赛事持续11天,全镇19支篮球队参赛,为荣誉而战,为梦想而拼搏。谁将问鼎河上“村BA”之巅?让我们拭目以待!

“共富市集”点燃乡村夜经济

“村BA”虽没有职业球员的光环,没有豪华的赛场设施,但它有着最纯粹的热爱,最质朴的欢乐,也有着乡村独有的烟火气。

场上是拼抢激烈的篮球对决,场外也别有洞天。一场“共富市集”让市民大饱口福,大饱眼福。“体育+”赋能,河上和次坞纷纷把各自特色资源“端”出来。

看球赛、逛市集、品文化。集市

上展示了不少河上与次坞两地的特色美食,有河上特色非遗美食桔红糕、带有美好寓意的定胜糕,还有富有创意的酱油冰激凌等。次坞特色美食次坞打面亮相现场,软软糯糯的次坞舅母糖秧成了现场爆款。市民姚先生现场下单了不少次坞农产品,他说:“河上美食时常能吃到,次坞的美食难得尝到,今天碰巧就多买点,带回家跟家人分享。”

体育搭台,文化唱戏。从产业兴旺到文化繁荣,从青年回归到邻里和睦,从“夜市摆摊”到“文旅融合”,小集市承载了大民生。

近年来,河上的乡村夜经济越搞越热闹,而且月月有活动。从玉兰花节“花花艺术市集”,到45°音乐节“潮市集”,再到中医养生集市等,十多场特色主题活动累计吸引游客超6万人次,带动周边餐饮、民宿消费增长25%,形成流量与消费的良好循环。正如夜幕下依然人声鼎沸的赛场,河上正以篮球为支点,撬动乡村振兴的无限可能。

健康生活方式,照做少生病——睡前三不宜、晨起三不要、饭后三不急



疾控微课堂

2025年9月是第19个全民健康生活方式宣传月,今年的活动主题是“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”。世界卫生组织的研究表明,健康生活方式对人们的健康和寿命起到了主要作用,剩下的是遗传、社会因素、医疗条件及气候的影响。可见,在决定健康和寿命长短这件事情上,健康生活方式有着重要影响。建议平时应做到——睡前三不宜、晨起三不要、饭后三不急。

睡前三不宜

1. 不宜吃太多
一般建议大家23点前入睡。专家表

示,进餐时间最好不要迟于晚上8点。因为人们很快会进入睡眠,肠胃的蠕动下降,摄食过多将会影响睡眠。

2. 不宜剧烈运动
人运动后,大脑皮层非常兴奋,这种兴奋度,一般需一段时间才能渐渐平稳,短时间入睡会比较困难。所以,入睡前2个小时内不要锻炼。有条件者,最好还是将锻炼时间改在白天。

3. 不宜看手机
在床上使用1个多小时的手机,其发出的蓝光会减少人们生成褪黑激素总数大概22%。直接的影响便是让人始终处于浅睡眠。

建议在夜晚使用手机时,尽量调低亮度,并且控制手机使用的时间,最好别超过45分钟。

晨起三不要

1. 不要着急起床
早晨醒后不要马上起床。因为老年人的椎间盘较松弛,突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰背部,还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位,可能发生意外。

建议先在床上躺5分钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。

2. 不要不吃早餐
早餐距离上一餐的时间有10个小时左右,人体需要补充更多能量。如果空腹时间比较长,会导致早晨血压升高。而若是常年不吃早餐的话,势必会导致相关激素的紊乱。

3. 不要太早晨练
专家提醒,老人不宜过早锻炼。过早锻炼可能会诱发疾病,尤其是温差大的秋

冬季,建议太阳出来一个小时候后再出门健身。

推荐老年人在上午八、九点后或下午四、五点太阳落山前,外出活动半小时至一小时。

饭后三不急

1. 不要着急散步
老年人群中餐后低血压的发生率很高,特别是对患有高血压、糖尿病、帕金森病、心血管疾病、自主神经功能损害的老年人,更容易发生。

用餐后别着急做剧烈运动,餐后可持续坐姿或者半卧位,或餐后20-30分钟间断进行低强度的运动。

2. 不要着急睡觉
饭后犯困是正常生理现象,吃完饭后立即睡觉易导致肠胃蠕动减慢,不能使食

物充分消化吸收。尤其是反酸情况严重的胃食管反流病人,饭后2小时内不要立马平躺。

3. 不要着急喝茶
饭后马上喝茶并不是好习惯。茶中的鞣酸进入胃肠道后,会抑制胃液和肠液的分泌,易引发消化不良。最好在饭后1小时后再喝茶较合适。

健康的生活方式是保持身体和心理健康的重要因素。通过坚持健康饮食、良好的睡眠、适度的锻炼和卫生习惯,可以预防很多疾病和健康问题;同时,维持心理健康、避免吸烟和饮酒、控制体重和避免长时间坐着,也是重要的生活方式;最后,定期进行体检可以及时发现健康问题,保持身体和心理的健康。(来源:区疾控中心 整理)