

专程赶到报社送来千元爱心款只留下“萧之爱”的匿名大爷、半小时集结“萧萧一份爱”的六人爱心组、网上转账的女装店主、打电话提供工作机会的企业家……

“萧之爱”让这对母子感受到萧山人的暖



■文/摄 记者 蒋超
通讯员 项韦莉 李晓春

“萧”城大爱，还在继续。

昨日，本报发表了《独自生娃后离院 民警这个举动令她泪目》一文，呼吁社会各界爱心组织或人士能够帮帮独自在萧打工、生娃的沈女士。随即，一场“暖心接力”让沈女士感受到了这座城市的温暖与可爱。

“我真的太感动了！除了感谢的话，好像找不出什么语言能表达我的心情……”4月21日，当区妇联、萧山公安妇联、蜀山街道妇联和当地社区工作人员把捐赠物资和钱送到沈女士房间时，她正抱着熟睡的孩子，“也希望通过媒体，向帮助我的好心人真诚地表达我的谢意，我会永远记住萧山这座有爱的城市……”

“萧之爱”们爱心涌动

4月19日上午，杭州市萧山区慈善总会浙江萧山医院分会向沈女士发放3000元救济金，北干街道社区管理办发放临时救助“先行救助金”3000元，浙江萧山医院产一病区捐赠尿不湿等婴儿用品及1000元。

昨天下午，一位大爷一手拿着《萧山日报》，一手拿着1000元爱心款，专程赶到萧山日报大楼，把爱心款交到了保安手中，“我看了今天的报纸，想帮帮这位女士，麻烦替我转交一下。”

萧报保安师傅想要大爷留下姓名和联系方式，却被大爷婉拒了，他说自己就想为这对外地来萧遇到困难母子尽点爱心，如果一定要留信息，那就是萧山人的“萧之爱”。

在北干派出所的来电登记中，截至4月21日下午5点，已经有39人询问捐款渠道，有6人表示能提供工作岗位，有12人表示能提供物资。据了解，这些物资包括婴儿的衣物、鞋子、奶粉、餐碗等，种类不少。根据沈女士的意愿，派出所将设立相应渠道，希望能够进一步帮到沈女士和孩子。

4月21日下午，记者被拉进了一个名为“萧萧一份爱”的微信群。这个群是在一家国企上班的冯先生组织的，“群里各位都比较低调，平时也挺忙，感谢你们为大家提供这个机会，我替大家谢谢你们……”在群里，大家纷纷慷慨解囊，短短半小时就汇集了7500元善款。随后，记者将这些善款悉数转账给联系民警，由其统一为大家转达爱心和善意。

在大家的开导下，她调整好了心态

沈女士今年42岁，来自辽宁。4月13日晚，她独自打车来到萧山医院时已是临



产状态，医院紧急开启绿色通道，随后她顺产生下一名健康男婴。这是她的第三个孩子。生完孩子的第二天下午，她独自回到出租房内。医院方面出于担心报了警。随后，就有了北干派出所民辅警前往租房找人的一幕。

被带回派出所后，感受到关心关爱的沈女士破防了，她道出了自己的窘境——老家的一双儿女由患病的丈夫独自照料，自己挺着大肚子工作到临产。由于大部分钱都寄回家里，交完住院费后，身上只剩下200元。回到家中，孤独无助的情绪像一张黑网，几乎要将她吞没……

出院那天，北干派出所安排了警车，一路护送沈女士母子平安到家。“这个是我们的电话号码，有需要可以联系我们。”在沈女士家中，帮忙整理安顿完毕后，女民警李晓春临时写下一张纸条交给沈女士。这两天，区妇联还为沈女士联系了产后康复的医生，并安排了人员为沈女士提供物资配送等服务。

除了收到物资和现金外，沈女士也在大家的开导和鼓励之下，调整了心态，“既然把孩子带到了这个世界，还是要积极乐观面对生活，尽心尽力抚养他。”经过考虑，沈女士打算过段时间等身体状态好一

点，要带着孩子先回趟老家。很久没回去，她也想家了。

“目前一个人带着孩子，也不方便工作，等以后稳定下来，我还是会来萧山，这是一座温暖的城市！”从一开始的疲惫彷徨，到说出如今这番话时，沈女士的眼里已重新流露出希望的神采。

记者手记

“我们要帮帮这对母子！”当区公安分局公安科与记者取得联系时，我感觉挺触动的。生下孩子的第二天独自离开医院，如果不是有难言之隐，哪个母亲会做出如此举动？

当天，记者完成了采访，并托民警转交了尿不湿和棉柔巾等母婴用品。随着“萧山公安”微信公众号和本报的宣传报道，越来越多的爱心组织和热心市民关注到了这件事，奉献出了一份份暖暖的心意。

短短半小时，“萧萧一份爱”的微信群里，捐款数额达到了7500元！隔着屏幕，我感受到了手机那头的热忱之心。微信群里捐款的阿圆，是经营女装的电商达人，公司扎根在了萧山。还有匿名捐款的某企业负责人，以个人名义进行了捐款。

这座城市，处处充满了爱。如今，沈女士眼前的生活费用，有着落了；她的产后康复，有医生跟进进了；孩子的婴儿用品，暂时都不用愁了。

一只手扛起生活，一只手机托起未来。逆境的日子，就算前路不易，身后总有些人，能给你前行的力量。祝愿这对母子，往后的岁月，越来越好！



扫一扫二维码
查看更多内容

“理享家”服务坚持9年 引来辖区老人叫好

本报讯（首席记者 项亚琼 通讯员 汤梦佳）“师傅的手艺好，理发还是免费的，社区的这份关心让我们老年人感受到了晚年的幸福。”家住北干街道北干二苑社区的陈大妈用“理享家”免费券理了个发，高兴兴地回家了。

理发虽然是生活中的一件小事，但对于行动不便、需要帮助的老年人来说却变成了一件难事、大事。北干二苑社区关注到老年人的需求，站在老人的角度考虑，从理发这件“小事”出发，传递敬老、爱老、助老的社会正能量。

“只要是户籍在北干二苑社区的80周岁以上老人，每月可免费领取两张理发券，70周岁以上老人每月只需花费16元就可买到两张理发券。”社区

的工作人员说。自2013年起，社区专门开设了以“乐我家”为特色主品牌的“理享家”子品牌——“乐我家助老理发室”。作为助老服务项目，社区通过购买服务的方式，在周二至周日的时间内由专业理发师为老年人提供理发服务。这一助老服务一坚持就是9年，收获了社区众多老年人的一致称赞。“腿脚不便理发成了问题，家门口就能享受到免费理发服务，社区真是贴心。”

社区工作人员表示，“理享家”“乐我家助老理发室”推出的初衷是为上了年纪的老年人提供就近就便服务，使老年人不出社区就能享受到便捷、优惠、温馨的服务，提升老年人的生活品质。

“菜地”变“花园” 小区更美丽

本报讯（记者 朱林飞 通讯员 褚舒婷）在城厢街道潇湘社区，居民的住房均依山而建，很多人喜欢在家门口栽种土豆、青菜、包心菜等蔬菜。时间一长，居民毁绿种菜的现象屡禁不止，成为社区治理的一大“顽疾”。随着夏日临近，有些种菜居民用粪便浇菜，不仅臭气熏天，还滋生出大量蚊虫，严重影响了周边居民的生活。

为贯彻落实“‘迎亚运’城市环境大整治、城市面貌大提升”长效管理行动，近日，潇湘社区联合物业公司开展铲菜复绿行动，维护社区环境。

在本次行动开始之前，社区书记

带队走访种菜居民户，一一告知情况，并给他们预留出自主清理时间。

行动当天，物业公司工作人员们早早地来到了复绿区块，纷纷拿起铁锹、锄头、铲子等工具，分片分块对每一块菜地进行铲除，坚决不留死角。对于不肯配合的居民，社区工作人员耐心进行了解释。蔬菜铲除后，工作人员在绿化带里种上了鲜花绿植。

下一步，社区将采取长效管理措施，不断加大监管力度，对小区内的毁绿种菜行为做到及时发现，及时制止，不断巩固提升环境整治成果。



货车司机爱心餐

日前，省交通集团高速公路杭州南管理中心萧山东收费站中心所和新街街道志愿者，将100份快餐和爱心礼包免费派送给货车司机，让他们安心吃顿好饭再出发。所有费用、物资来自该所党员捐助，快餐也是员工手工制作。 记者 范方斌 摄



很多人身边总有这样两类人：怎么吃都不胖的人与喝凉水都长胖的人。这其实与人的基础代谢率密切相关。

基础代谢率是指清醒静息状态下维持机体细胞、器官正常功能和稳态所需要的能量消耗。人体的基础代谢率与年龄、性别、身高、体重，以及体温、吸烟史、饮食和身体组分等诸多因素都有关系。

我们日常的能量消耗，主要包括三部分。其中，基础代谢是“耗能大户”，占每日能量消耗的60%—70%。我们通过咀嚼、吞咽、消化、吸收和储存食物消耗的能量，属于食物热效应，约占每日能量消耗的10%。运动和非训练性体力活动都属于体力活动热效应，一般占到每日能量消耗的15%—30%。

当正常人的“基础代谢消耗的热量+运动消耗的热量>饮食摄入的热量”时，

就可能会出现怎么吃都不胖的情形。而喝凉水都会胖，说明你在喝凉水的同时东西没少吃，或是能量消耗太少了。

运动能提高基础代谢率

现代入如何才能提高基础代谢率，实现怎么吃都不胖的梦想呢？欧洲心脏病学会杂志《心血管研究》曾刊发一项研究结果，重新定义了运动对人体新陈代谢的广泛益处，并首次揭示了这些影响的重要程度。

研究人员为全方位、多角度地探究运动对人体新陈代谢的影响，选择新入伍的健康男性士兵作为研究人群。在对他们进行80天有氧运动和力量训练干预后，检测了这些士兵血液中大约200种与健康状况变化有关的代谢物。结果发现，运动可以高效地促进人体新陈代谢，

主要表现在对血压、心率、体能、血脂、体重及综合体质等方面的积极正向影响。

肌肉多少关乎基础代谢率

肌肉是人体内最大的新陈代谢器官，人体基础代谢率在很大程度上由肌肉组织的质量决定。肌肉含量越高，体脂含量越低，基础代谢率就越高。

人体基础代谢率会随着年龄而下降，一般都是婴幼儿>青少年>中年>老年。成年后，我们的基础代谢率会一年比一年低。这也是很多人出现中年发福的原因：基础代谢率低了，进食量却没有相应减少，以及生活和工作变得紧张，加之体力活动常常不如年轻时频繁，身体消耗不了的热量，就变成脂肪囤积在身体里。

但为了健康，有一个办法值得你注意和坚守：肌肉力量训练是提高身体基

有人怎么吃都不胖？有人喝凉水都长肉？

秘密藏在你的基础代谢里

础代谢率的最佳方式。经常进行肌肉力量训练，能使基础新陈代谢率提高6.8%—7.8%。

提升代谢率的运动方式

有氧运动。有氧运动是提高基础代谢率最好的捷径。如跑步等，若能达到“每周3次，每次30分钟，运动后每分钟心跳达130下”的标准就更好了。

另有研究发现，有氧运动半小时以上可使人体新陈代谢在一天里保持加速状态。有氧运动可以促进身体排汗，帮助带走身体里的废物，提高体能素质，使人精神焕发。

高强度间歇训练(HIIT)。高强度间歇训练是指短期的爆发训练和较平缓的运动交替进行的运动方式。例如，以最高速度跑步1分钟，然后步行2分钟，并重复这

个过程15分钟，就属于高强度间歇训练。

有研究数据证明，在完成高强度间歇训练后的24小时内，人体的生长激素水平可提高450%。生长激素不仅可以增加15%—20%的基础代谢率，还能促进肌肉生长，减缓衰老过程，使一个人的内在和外在都变得更年轻。

