

一起阅读 一起成长

——来自萧康两地学子的读书故事



■记者 朱林飞

童心迎亚运,两地读经典。4月23日世界读书日当天,萧山康定两地学子开启“云”读书模式。孩子们积极响应,短短一周内,我们陆续收到了他们精心录制的朗读音频。

“坚硬的骨骼站立,不朽的血脉流淌,风声将激烈的枪声传递。在红军飞夺泸定桥纪念馆,呼啸的呐喊依旧迅猛……”“三月花还没有开,人们嗅不到花香,只是马路上融化了积雪的泥汗干起来。天空打起朦胧的多有春意的云彩;暖风和轻纱一般浮动在街道上,院子里……”孩子们的声音或慷慨激昂或深情低语或幽默风趣,通过电波跨越千山万水汇到一起,将萧山和康定两地的情谊拉得更紧了。

孩子们喜欢看哪类书籍?最近在读什么书?良好的阅读习惯是怎么养成的?从读书中收获了什么?从参与活动的青少年中,我们首期选择3个孩子进行了采访,一起来看看他们的阅读故事。

侯斯瑞: 读书立志,长大后报效祖国

11岁的侯斯瑞是一名5年级的学生,现就读于四川康定市回民小学。一有空闲时间,侯斯瑞就全身心地扑到书本里,有时甚至吃饭、洗澡时,手里也拿着一本书。他就像一块海绵,如饥似渴地吸收着知识海洋里的每一滴水。

侯斯瑞平时什么书都看,尤其爱看历史类、科学类书籍。最近他正在看冯骥才的《俗世奇人》,里面的人物各有特点、栩栩如生,常常让侯斯瑞边看边笑,非常过瘾。

侯斯瑞说,爱书的习惯得益于妈妈的启蒙。小时候,妈妈每天都会陪他进行亲子阅读,绘本上优美的图画、朗朗上口的语言和精彩的情节,常常让小斯瑞听得入了迷,每每念到精彩处,他还会高兴得手舞足蹈。书本给小斯瑞带来了太多的欢乐,在妈妈的朗读声里,他慢慢养成了阅读的习惯。等上小学开始识字后,他便自主开始进行大量阅读。

因为读书入神,侯斯瑞还出过不少“洋相”。有一次中午,他正在看《狼王传》,妈妈喊他吃饭。坐到饭桌旁,他的眼睛还盯着手里的书,另一只手端起碗喝了一大口,结果一股辛辣味在嘴巴里翻腾,他赶紧吐了出来。妈妈看到他的狼狽样,忍不住哈哈大笑起来,原来他将调料碗误以为是盛汤的碗。

脚步不能丈量的地方,文字可以;眼睛到不了的地方,文字可以。在广泛的阅读中,侯斯瑞的知识丰富了,视野开阔了,心胸也豁达了。更为重要的是,阅读让他知道了中国悠久的历史,明白了中国的发展进程,知道了一个民族的文明进步、一个国家的发展,需要一代又一代人的努力。

为此,他早早地立下志向:爱党、爱祖国、爱人民,好好学习科学文化知识,长大后为家乡的美好明天、为祖国的繁荣昌盛贡献力量!

朱博沅: 爱读书勤实践,争做新时代好少年

朱博沅今年11岁,是萧山区汇宇小学5年级的学生。他喜欢看书,尤其喜欢读科学类和数学类的书籍,《what if》《科学大问题》《好玩的数学》《万物运转的秘密》等等,都让他爱不释手。最近,爸爸妈妈老是讨论“法外狂徒张三”,也引起了朱博沅的兴趣。为此,他让妈妈买来了罗翔主编的《刑法学讲义》,从中学到了很多法律知识。

从三四岁开始,妈妈就陪着朱博沅一起看绘本。为了有意识地锻炼小朋友,妈妈会故意“偷懒”,鼓励他自己看图说话、续编故事。朱博沅小时候最喜欢自己画图书,做编辑,还给自己取名“皮皮朱”。就这样,在妈妈的陪伴下,朱博沅看了许多绘本,积累了丰富的故事,更培养了对阅读的热爱。

进入小学,朱博沅在完成各项作业任务之后,仍坚持每天阅读。因为喜爱看书,所以家里书籍不少,这也给朱博沅营造了浓厚的读书氛围。他最喜欢倚在墙角边或坐在沙发上,安安静静地享受美妙的读书时光。

读书开阔了朱博沅的眼界,让他增长了不少见识。以前每个寒暑假,爸妈都会带他出门旅游。如今因为疫情不能外出,他就把看书当作旅行,通过书本游览祖国的大好河山,了解各地的风俗文化。

在班级阅读会上,他向同学们推荐了图书《科学改变人类生活的119个伟大瞬间》。从卫星广播到微创手术,从第一台工业机器人到探路者号探测器,人类走在科学探索路上的一个又一个伟大历程让他连连发出感叹:原来科学是如此引人入胜,我们居住的世界是如此奇妙。

多读书,勤思考,勇于实践,让朱博沅成了一名科技小达人。他积极参加学校科技社团,一遍遍熟记电路图,潜心设计

飞行路线,在无人机大赛、机器人能力挑战赛、电子控制创新赛等比赛中捧回了一个个大奖。

从自身的兴趣爱好出发,勤奋学习,争做新时代好少年,是朱博沅正在努力的目标。

裴晗玥: 在书籍的滋养中成长, 迎接人生的春天

“如果我们的春天注定和别人不一样,抱怨也是无济于事,唯有奋斗才是自己的春天。靠自己的努力,才能改变自己的命运,创造自己人生的春天。”最近,11岁的四年级学生裴晗玥正在阅读萧红的散文集,在反复诵读《春天挂上了树梢》一文后,她提笔写下了上面这段话鼓励自己。

裴晗玥目前就读于杭州崇文世纪城实验学校。小时候,妈妈每天晚上都会陪她看绘本,给她讲故事,有意识地对她进行阅读启蒙。等识字后,小晗玥最喜欢找一个角落,安安静静地坐下来看书。

上小学后,裴晗玥每天早上都会留出15分钟的晨读时间,对一些优美的段落和语句进行朗读。傍晚做完作业后,她会留出30分钟看课外书,静静享受美妙的阅读时光。平时外出参加活动,妈妈会给她带上几本书,即使在等待的间隙,她也会习惯性地打开书本,忘情地投入到阅读中。书籍给她带来了无穷的乐趣,让她穿越时间和空间,既可以和伟大的科学家们对话,也可以和童话里的公主共舞。

在裴晗玥心里,书籍就像天上的星星,数不胜数。普希金说:“书籍是我们的精神食粮。”杜甫说:“读书破万卷,下笔如有神。”这些关于读书的名言时刻激励着她。正是在日复一日的积累中,裴晗玥开阔了眼界,增长了知识,培养起良好的自学能力和阅读能力。得益于阅读的滋养,她写出来的作文常常充满灵气,深受老师和同学的好评。

最近,裴晗玥迷上了历史类书籍,《史

记》《中华上下五千年》《易中天讲历史》《凯叔讲历史》都让她爱不释手。从书中,她知道了古时精忠报国的岳飞、杨家将,认识了近代救国救难的林则徐、孙中山,并为当代雷锋助人为乐的精神深受感动,从而使自己的思想和境界得到了净化。

《囊萤映雪》的故事一直深深印在裴晗玥的脑海里。晋代人车胤、孙康家里很穷,夜里想读书却买不起灯油,车胤想到用口袋装萤火虫来照书本,车胤则利用雪的反光勤奋苦学。裴晗玥说:如今生活条件这么好,有何理由不好好读书?

“童心迎亚运·两地读经典”世界读书日系列活动由萧山日报、少年学报发起,萧山、康定两地宣传部、浙江省驻甘孜工作队康定市工作分队、两地教育部门联合主办,萧山新华书店、爱心企业浙江德道茅台文化体验馆联合赞助,以引导两地广大青少年在关注杭州亚运会的同时,以书会友,一起朗读,一起分享阅读的快乐。

目前,萧山日报官微、韵味萧山App、少年学报官微、萧报小记者官微、康定融媒体中心微信已播出两期音频,在两地青少年中间引起了热烈的反响。

有意向参加活动的青少年可选取各自喜爱的经典名著或爱国书籍,用手机录一段读书音频(时间控制在5分钟内),并对所选的经典名著或爱国书籍作300字左右的概述或启示、感言等,于5月中旬之前发送至邮箱495990608@qq.com,并留下你的姓名和联系方式。

届时,我们将邀请专业评审团对收到的音频和概述进行评比,最终评选出两地优秀读者各25名。每位优秀读者可以获得价值300元的购书券及一份具有纪念意义的亚运礼品。



扫一扫二维码
查看更多内容



驼背是一种较为常见的脊柱变形,是胸椎后凸所引起的形态改变。正常人的脊柱从侧面看是呈S形的,有4个生理弯曲,分别是颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸、骶椎后凸。当各种原因造成胸椎生理后凸弧度变大时,就形成了驼背。

驼背也分被动型和主动型

造成驼背的原因大致可分为两种情况:被动型和主动型。什么是被动型呢?简单来讲就是由疾病造成的胸椎后凸,个体只能被动地接受这种畸形。常见的病因包括强直性脊柱炎、维生素D缺乏病(可造成小儿佝偻病和成人骨软化症)、舒尔曼病(少年驼背症)、黏多糖病、骨质疏松症等。

主动型驼背是由于个人原因造成的。比如经常趴在桌子上写作业的学生

党、办公室里久坐不动的上班族、爱玩手机的低头族,以及开车一族。主要是平时姿势不良,坐久了就会下意识地脖子往前伸,腰腹放松往后移,日积月累就会导致背越来越驼。

驼背伤气质更伤身

含胸驼背会让人看起来不精神、不美观,但驼背不只会让你输掉气质,还严重危害身体健康。

驼背会让胸腔容量减少,引起肺活量下降和运动耐力下降;易导致脊椎畸形,压迫神经,引起下背疼痛;导致头颈部和胸前部肌肉紧张,脊柱后凸,腰背肌受到牵拉,易发生劳损;会影响消化功能,易引起腹胀、便秘;驼背还会让颈椎曲度变小,严重时可能影响动脉及交感神经,造成头晕、头痛……

驼背伤气质更伤身

如何正确矫正驼背 你需要了解下

矫正驼背靠谱不靠谱

既然驼背分为被动型和主动型,那么对于矫正驼背也需视具体情况而定。被动型驼背,比如强直性脊柱炎之类的疾病所造成的驼背,脊柱的骨骼系统形成了僵硬的骨性畸形,就像一棵生长多年的歪脖子树一样,即便使用矫正带,也难以将畸形纠正。真要矫正还需要从病因入手,往往最后要靠手术来完成。

对于主动型驼背,由于脊柱尚未形成骨骼畸形,主要问题是肌肉失衡,因此属于柔软性驼背。通过调整姿态是可以恢复的,此时使用矫正带有一定效果。

矫正带的正确使用

现在的矫正带多种多样,但其原理都是通过外力矫正的方法改善姿势。既然

矫正带可以矫正主动型驼背,那是不是戴得时间越长越好呢?答案是否定的。我们首先要明白一个概念:体态的矫正需要对薄弱肌群进行主动锻炼加强,而对用力过猛的肌群进行被动拉伸和放松。

也就是说,身体被外力(矫正带)掰回正确位置,不等于薄弱肌群被锻炼,对疲劳的肌群也没有放松作用。长期佩戴,肌肉得到锻炼的机会越来越少,反而不利于脊柱健康。矫正带只是一种治标不治本的方法。纠正不良姿态还是要靠加强锻炼,增强背部肌肉力量。

科学锻炼也能矫正驼背

给大家介绍两个非常简单,且能有效矫正驼背的动作:

1. 飞燕展翅:双手相握,置于臀部,头颈部后仰,挺腰背伸。双手向远端滑移

并尽量背伸,感受到双手与颈腰的后仰是对抗的,保持10—20秒。

2. 抱椅背伸:端坐于办公椅,双脚放松分开与肩同宽,双臂后伸环抱椅背,将臀部紧贴椅背,将胸部缓慢向前挺,感受胸前扩张和后背收缩紧张感,维持10—20秒。缓慢回到初始位,稍停留后依次重复10—15次。



关于城区部分亚运通勤道路提升改造工程 施工期间调整交通组织措施的通告

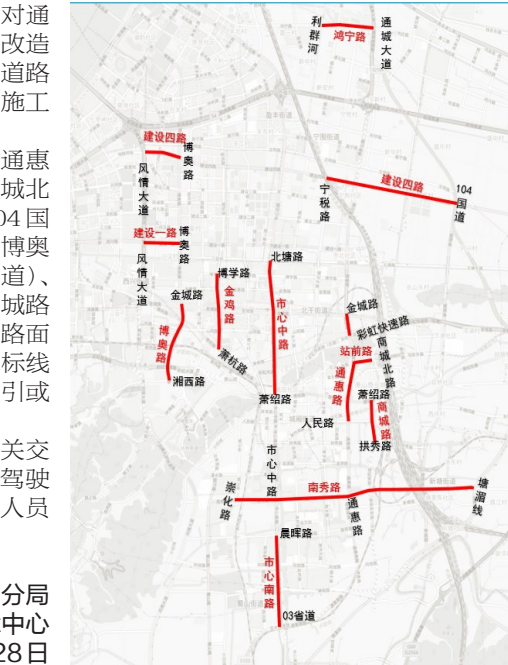
因城区部分亚运通勤道路提升改造工程需要,现计划对通惠中路、站前路、鸿宁路等11条路部分路段实施道路提升改造工程,为确保道路交通有序、安全,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条之规定,公安机关交通管理部门将在施工期间调整相关交通组织措施。现将有关事项通告如下:

自2022年04月30日起至2022年06月25日止,对通惠中路(金城路—彩虹快速路,站前路—人民路)、站前路(商城北路—通惠路)、建设四路(风情大道—博奥路,宁税路—104国道)、鸿宁路(利群河桥—通城大道)、建设一路(风情大道—博奥路)、市中心中路(北塘河—萧绍路)、市心南路(晨晖路—03省道)、博奥路(金城路—彩虹大道)、金鸡路(博学路—萧杭路)、商城路(萧绍路—拱秀路)、南秀路(崇化路—塘涓线)等11条道路路面提升改造,届时请过往机动车辆根据现场交通标志、标牌、标线减速慢行或提前绕行,行人、非机动车辆根据现场人员指引或交通引导牌从预留通道内通行。

施工期间,如需对交通组织措施再作调整的,公安机关交通管理部门将另行发布通告。请广大机动车、非机动车驾驶人和行人自觉遵守本通告规定,并服从现场民警和管理人员的指挥。

特此通告。

杭州市公安局萧山区分局
杭州市萧山区市政绿化养护保障中心
2022年4月28日



杭州萧山国际科创中心开发有限公司拟在萧政储出【2020】2号地块及萧政储出【2022】1号地块建设浙江大学杭州国际科创中心项目一期(东至规划纵四路,南至规划纬九路,西至弘慧路,北至钱江二路)。现将设计总平面图、主要立面图及鸟瞰图予以公示,广泛征求意见,详细资料可登陆杭州市规划和自然资源局网站(http://gzhzy.hangzhou.gov.cn),在萧山经济技术开发区管理委员会1楼(市心北路99号)、项目现场进行查询。

公示时间自2022年4月29日至2022年5月10日。如有意见或对公示内容不明确,请于公示期间来电或书面意见邮寄至萧山科技城管局311室,邮编311200,或

发送电子邮件至kfqgh123456@dingtalk.com。涉及重大利害关系的,利害关系人如需申请听证,请在公示结束后5个工作日内提出申请。

杭州市规划和自然资源局萧山分局
电话:0571-83510832
建设单位名称:杭州萧山国际科创中心开发有限公司
建设单位电话:0571-82788909
设计单位名称:浙江大学建筑设计研究院有限公司
设计单位电话:0571-85891005
(注:如果对公示内容不明确的,请向建设单位咨询)

杭州市规划和自然资源局 2022年4月29日

便民热线

佳缘婚介家政

热诚为各年龄阶段单身男、异男女婚恋,异性交友服务、青年中年老年精英汇聚,各具优势。特设上门女婿婚姻介绍、招家婆、保姆、散工、开锁、空调、

管道、家教、搬家、婚车等优秀合作者15805811914加州阳光
金子点子婚介
13735826379 82655749
万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。
萧山供电公司检修计划预告
4月30日 13:00—17:30

检修通惠变歌剧C764线歌剧开G15国歌C7641线—金惠开G17金国C7462线:北干街道国家税务局附近及其周边一带。
5月2日 8:35—17:30检修国博B219线变电所间隔开关:萧山区宁围街道万向钱潮、杭州国际博览中心等一带。
5月5日 22:35—23:59检修莲盛B243线莲花开Ⅱ段G28花四B2431线:萧山区盈丰街道杭州滨江奥体博览城开发建设运营管理、杭州汇泽置业等一带;13:30—16:30检修惠兴变惠五A110线惠惠湖开G13绿都物业:萧山区北干街道浙江开元物业管理萧山分公司附近及其周边一带。

房屋租赁权拍卖公告

招标编号:CQPM-20220409

受委托,将采用有底价增价拍卖方式,于2022年5月7日14:30,在杭州市公共资源交易中心萧山分中心404会议室向全社会(有不良信誉的除外)公开拍卖下述标的,现公告如下:

一、拍卖标的、起拍价、保证金:

序号	标 的	资产性质	面积(㎡)	起拍价(万元/年)	拍卖保证金(万元)	递增幅度
1	萧山区临浦镇西江塘路68号房屋十年租赁权。	商业	7200	208	100	前3年租金不递增,第4年至第6年的年租金在成交价基础上递增3%,第7年至第10年的年租金在第6年的年租金基础上递增3%。

注:拍卖保证金请统一由竞买人缴入(户名:浙江天丰拍卖有限公司;开户行:浙江萧山农商银行城厢支行;账号:201000011269339),报名截止日15时前到账为准。

特别提示:1、上述拍卖标的提供的面积仅供参考,具体以成交后移交时的实际现状为准。2、委托方对标的的经营有业态限制,需符合国家政策、地方法规和政府产业导向,符合环评要求,具体以市监部门核准为准。3、拍卖成交价即为首年租金,租金1年一付,先付后用。4、标的的房屋租赁具体细则包括但不限于租赁期起算日期【若原承租人(或实际承租者)成交的,租赁日期在原合同基础上顺延】、标的使用权移交时间、标的内财产界定、物业管理及费用、消防安全事宜等以成交后买受人人与委托方签订的《房屋租赁合同》相关条款约定为准。

二、咨询、展示、报名时间
公告之日起接受咨询、勘察标的(双休日除外),标的物现场展示。2022年5月5、6日(9:00—15:30)办理报

名、登记手续;竞买人报名时请随带相关证件(企业法人凭营业执照复印件、公章、法定代表人身份证明、法人授权委托书;个人身份证件证明),同时提供缴纳拍卖保证金银行进账凭证。

具体事宜,详见《竞买须知》等拍卖文件,未尽事宜请来人、来电咨询,资料备案。

报名地点:萧山区市心南路133号新世纪广场C座805室
联系电话:82658711 82658700
标的咨询电话:楼先生83723306
杭州市公共资源交易平台: https://ggzy.hzctc.hangzhou.gov.cn/
浙江天丰拍卖有限公司 2022年4月29日

萧山区 潮汐预报

位置	4月29日 晚潮时间	高潮位(米)	4月30日 早潮时间	高潮位(米)
萧山观潮城	12:30	5.20	00:30	5.20
下沙大桥	12:45	5.10	00:45	5.10
城市阳台	13:34	5.00	01:34	5.00
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		