

新乡贤回归反哺桑梓

进化学子专属“萧帮帮接力助学金”正式上线

本报讯（首席记者 黄埭 通讯员 胡承涛）日前，区慈善总会进化分会和萧然爱心联盟共同设立的“萧山区新联会萧帮帮接力助学金”正式上线，旨在帮助进化镇经济上有暂时困难的学子顺利完成学业，并期待受助学子未来能反哺社会。

此次面向的助学群体为幼儿园至大学阶段的进化籍学子和在进化读书的学子。主要包括低保家庭学生、特困供养学生、孤儿、烈士子女、持残疾证学生、低收入农户家庭学生等特殊群体，以及因遭受自然灾害、意外事件、重大疾病等突发情况导致家庭经济困难的学生。

“后续我们将开展调查走访，结合报名、调查等综合情况，对具体资助金额进行合理分配。”据相关负责人介绍，待发放助学金源于区慈善总会进化分会和“进化飞

鸡”公益共富项目全案策划费(全款)，总计300000元整。

据悉，此次助学金中“进化飞鸡”公益共富项目全案策划费(全款)源于曾经靠亲友接济才顺利读完大学的进化新乡贤陈杰。陈杰是萧山区新联会副会长和“萧帮帮”公益共富项目负责人，他成立的浙江大捷品牌发展有限公司承接了由萧山区委统战部参与指导的“进化飞鸡”项目的全案策划，并将策划费用以“萧山区新联会萧帮帮接力助学金”的名义全部捐赠用于进化镇教育事业发展。

“我学生时期是在老家人的帮助下从低谷中走过来的，很幸运在进化镇发展共同富裕与乡村振兴的大背景下，我能用我们品牌团队的专业知识与新联会的各种资源出一点点子。”陈杰质朴的言语中，透露着浓浓的乡

的家乡情，“我希望这笔接力助学金可以一直延续下去，更希望受助者具备一定能力时，能以自己的方式反哺家乡、反哺社会。”

如今，陈杰团队负责的“萧帮帮”还通过“0佣金”的模式在线销售平台助力“进化飞鸡”开启“社区团购+线上零售+驿站销售”等多线销售新模式。对于经济基础较薄弱的进化镇来说，该项目的成功，也为新乡贤助力产业共富提供新思路 and 模式。

近年来，进化镇高度重视新乡贤工作，深挖新乡贤资源优势，引导大批新乡贤回归反哺桑梓，已实现村级乡贤联谊会全覆盖。自去年以来，进化镇通过开展新乡贤“我为家乡办一事”活动，助推民生实事项目，打造形成进化镇老年食堂、共享洗衣坊、共享工具房、新乡贤爱心车等多个共享特色品牌，充分展现新乡贤担当和作用。

北干对“密室逃脱”“剧本杀”场所开展专项检查

本报讯（记者 李沅哲 通讯员 马丹洁 楼丹瑜）“剧本杀”“密室逃脱”等室内互动游戏新业态悄然兴起，丰富了市民群众的文化娱乐生活，但也存在一些安全隐患。为进一步规范和引导“密室逃脱”“剧本杀”等新兴文化业态健康发展，近日，北干街道综合行政执法队开展专项整治排查行动。

北干街道辖区内该类经营场所共计28家，执法队采取随机抽样的方式，对万象汇商圈内“密室逃脱”“剧本杀”场所开展巡检。在排查整治过程中，执法人员对场所内的剧本内容进行抽查，检查了“剧本杀”“密室逃脱”经营

场所剧本内容导向是否合规，是否存在暴力、血腥、恐怖、色情等危害青少年健康或违反法律法规的现象。同时，对消控室值班、安全用火用电等情况进行详细了解，对火灾防控措施是否落实，火灾应急处置、疏散预案是否完善等方面进行重点排查。针对个别场所存在部分监控无全方位覆盖、安全出口指示牌损坏等问题，执法人员要求其在整改期限内采取有效措施，坚决整改到位。

下一步，北干街道综合行政执法队将进一步加大“剧本杀”“密室逃脱”等经营场所摸排检查力度。



每个孩子心中都有一个军人梦。近日，浙师大附属汇宇幼儿园举行第二届大班军游汇报，孩子们进行了为期5天的军训，开展了技能操练、内务整理、汇报演练等活动，收获满满。同时，也以这种强身健体的形式，迎接杭州亚运会的到来。

通讯员 汇幼

一个鸡蛋、一个配菜、一碗粥 径游“三奶奶”请老人吃免费营养早餐

本报讯（记者 朱林飞 通讯员 倪秀清）浦阳新出了个“三奶奶”，请径游村老人吃上了免费早餐。

“每天早上一个鸡蛋、一碗米粥，吃得既有营养又落胃，我觉得自己过上了城里人的生活。”自2月20日开始，浦阳镇居家养老服务中心启动“三奶奶”营养早餐项目，让100多位老人吃上了暖心又暖胃的免费早餐。

为什么取名叫“三奶奶”？项目负责人暨珮瑜解释说，其实就是早餐有三样东西：一个鸡蛋、一个配菜、一碗粥，奶奶则代表着享受人群是年龄较大的老年人。

暨珮瑜还介绍了项目背后的故事。疫情之后，浦阳镇居家养老服务中心工作人员对附近的几个村子进行走访，发现大多数农村高龄老人收入偏低，身体素质较差，也不太愿意自己烧早餐。

为改变这一现状，提高农村老人的生活品质，浦阳镇社会组织服务中心联合萧

山区幸福里公益服务中心共同发起“三奶奶”公益早餐项目，免费为镇里80岁以上的高龄老人提供营养早餐。

项目选择浦阳镇居家养老服务中心所在地径游村作为试点，并得到了浙江省幸福助老基金会的支持。

农历新年过后，“三奶奶”营养早餐项目开始紧锣密鼓地筹备起来。工作人员一边准备食材，一边提前登记老人信息。村里的老人听说后，纷纷赶过来报名登记，短短三天时间就登记了200余位老人。

2月20日，“三奶奶”营养早餐首次开门迎客。凌晨3点，天还灰蒙蒙的，工作人员开始淘米、切菜、煮蛋。6点多，一份份精美的营养早餐新鲜出炉。每个托盘放着一碗热腾腾的米粥、一个圆滚滚的鸡蛋、一碟香脆爽口的榨菜。米粥里特意添加了小米、红豆等杂粮，煮出了咸、甜、淡三种口味供老人选择。

说好7点开门，6点刚过，就有老人们

陆续前来。大家一边拉家常一边享用早餐，脸上露出了幸福的神情。“好吃，分量也刚刚好，我吃得很有胃。”一位奶奶向工作人员竖起了大拇指。简短的一句话，让工作人员备受鼓舞。

当天共有66位老人前来就餐。从第二天起，前来吃早餐的老人增加到了100多位。

好事聚人心。径游村还特意组织村民前来做志愿者，给不能自理的老人送餐上门。项目还收到了来自各方的捐赠，浦阳镇人民政府专程送来350斤大米，上城区益优公益服务中心捐赠了3000包榨菜，爱心人士张诚捐赠了200个土猪肉包子。

这样一份热气腾腾的营养早餐，足以让每位老人感受到幸福的滋味。接下去，“三奶奶”营养早餐项目将逐步扩展到浦阳镇的另外6个村庄，惠及1000余名老人。



扫一扫二维码
查看更多内容

网格员辖区巡逻 及时救助3岁被困小孩

本报讯（记者 朱林飞 通讯员 朱晨）“严主任，横石板弄11幢这里有个孩子被困在家里了，情况比较紧急。”17日中午12点50分左右，微网格长楼吕正阿姨打电话给社区治保主任严铭亮。

原来，热心的楼阿姨每天都会网格辖区内巡逻。她继续在电话里说道：“今天我吃完中饭就出门边散步边巡逻，走到横石板弄11幢时，听到三楼上传来孩子的大哭声，于是跑到楼上了解情况。原来是3岁的孩子被反锁在了房里，父母站在客厅里急得要命。”

听完楼阿姨的话，严铭亮和同事陈海栋迅速赶往现场。听孩子的父母说，当时小朋友一个人在房间里玩，不知道怎么回事，房门被反锁了，用钥匙也打不开，而房间内的窗户还打着。严铭亮立刻打电话给社区民警和消防人员，请求协助，之后又尝试着联系开锁匠，同时还不忘安抚正在房屋

内号啕大哭的小朋友，以稳定他的情绪。

很快，多名警务人员和消防人员赶到现场。警务人员发现隔壁邻居家有梯子，于是提议借用梯子爬上去，翻窗进入孩子的房间，但尝试后发现三楼过高，梯子长度不够，而开锁匠一时半会也赶不过来。

被困的时间越久，孩子出现危险的可能性就越大。在征得小孩子父母的同意后，严铭亮当机立断，决定直接破门而入。警务人员迅速架好工具，在大家的辅助配合下顺利破门而入。孩子被安全解救，大家悬着的心终于放下了。

事后，严铭亮表示，百尺楼是一个典型的老旧社区，不仅老人多，小孩也多。当前，社区正致力于提升对“一老一小”的服务，除了节假日送温暖、送关怀以外，网格长、网格员还会通过日常巡逻和走访，时刻关注辖区内动静，及时为居民排忧解难。



俗话说，一年之计在于春。适当运动是恢复身体状态的良方。那么春天该如何正确运动？如何选择合适的运动强度？运动前后要注意什么？国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌进行了权威解答。作为资深马拉松跑步爱好者的他，结合自己多年跑步健身的经验，告诉大家如何科学动起来。

春天适合哪些运动？

春天，万物复苏，春暖花开。春天，孕育着新的希望，昭示着新的开始。但如果没有一个健康的身体，一切都是可望而不可即。对于什么是适合春天的运动这个问题，赵斌给出的答案是：春天最适合进行亲

近大自然的户外运动，如走路、骑行、慢跑、登山等。春天少有极端天气，不冷不热，空气清新，户外运动舒适感强。这个季节，可以选择的户外运动方式也有很多，适合各个年龄层次的人和不同健康状况的人。

怎么判断运动强度是否合适？

合适的运动强度对于身体的健康至关重要。运动强度过大，会给身体带来损伤。运动强度不够，对健康的作用微乎其微。所以，要想有一个好的身体，就要选择一个合适的运动强度。运动强度合适是针对每一个人来说的，要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

普遍适用的原则是：循序渐进、量力而

行。赵斌认为，不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率加快，疲劳感不易缓解。因此，除了循序渐进地增加运动量外，主要应关注心率和身体的疲劳感，这既简单易行又比较准确。

以跑步为例，随着运动者逐渐适应合适的运动强度，跑的距离会越来越长，跑的配速会逐渐加快。这时，心率并没有随着跑步的距离增加和配速的加快变得更快，疲劳感会很快消失，这就是合适的运动强度。

需要注意的是，“阳康”后，大家还是应尽量对运动强度有一些保留，可选择平时运动强度的50%，最高到80%。把运动作为促进身体复原的一种方式，而不要过于看重此时的运动量和运动成绩。

一年之计在于春 春天如何科学运动？专家来支招

运动前后有哪些注意事项？

赵斌表示，在运动前，每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估。观察身体有没有不适症状，有没有运动的欲望，睡眠是否充足，天气状况如何等。运动时最好不要空腹，运动前可适当补充一些香蕉、碳水化合物等。如果选择跑步，跑之前做一些拉伸动作，开始跑的速度不要过快。

运动结束后，也不要马上停下来，应该做一些拉伸放松活动。特别是跑完步后，要看看心率反应，感受心跳快不快，能否马上恢复到正常的心率水平。同时，也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态，决定下一次选择什么样

的运动方式、运动量和运动时间。

春寒料峭，跑步的着装需要注意什么？

虽然说春天到了，但有些地区室外温度依然很低，最低气温在0℃以下。因此，运动前在着装上做好准备，就可以顺利地完成在冬春季运动的交接。赵斌给大家分享了跑步时的着装——

早晨气温比较低，所以需要解决防寒保暖的问题。可以先穿上一套紧身衣，既可以固定肌肉，又有保暖的效果，再穿上一条偏薄的运动裤和一件偏厚的运动上衣，围上一条薄围巾，戴一双厚的登山手套，穿一双厚的运动袜。选择一身合适的保暖运动服装，既不影响跑步，还可以御寒。