

精准施策全民参与 文明出行氛围正浓

本报讯(首席记者 蒋起 通讯员 陈凌丽 钱宽)“学校给我们开展了安全宣教,现在我们乘坐电动自行车都会自觉戴好头盔……”昨日一早,李同学在校门口被执勤交警点赞时,自信地说道。

连日来,“迎亚运盛会 展文明风采”交通文明提升行动正持续推进。开展“交通安全进校园”行动,正是其中关键一环。近日,全区中小学、幼儿园开展了“平安亚运·一起向未来”主题宣传活动。通过主题班会、全校晨会、专题讲座、黑板报、宣传栏、学校广播等,加强常态化教育引导。

通过“小手拉大手”,学生们在乘坐电动自行车时,都认真戴好头盔。家长在戴好头盔的同时,也避免了闯红灯、逆向行驶等情况,以文明上路、安全出行为交通安全贡献了自己的力量。

源头治理,全民参与。交通文明提升行动将对行人闯红灯、电动自行车不

戴头盔、逆行、非机动车在机动车道上行驶、机动车违停、闯红灯6类交通违法行为进行重点劝导、查处。

其中,对重点源头开展精准治理已初见成效。着急送单的外卖员,一手握着电动自行车的扶手,一手拿着手机边骑边看;驾驶送货车辆的快递员,为了抄近路选择逆行……针对重点从业人员,交警不仅现场对其开展安全宣教,还召集主要城区外卖快递企业平台负责人、工地负责人,加强企业平台主体责任落实监管,监督指导企业平台、工地源头对全体外卖快递从业人员、全体工地务工人员

进行常态化交通安全宣教。同时,电动自行车交通违法行为的溯源追处工作也在持续进行。萧山交警依托数字赋能,开发完善电动自行车智控平台,在违法高发道路加装专门针对电动自行车的监控探头。电动自行车违法过程被抓拍后,相关信息自动录入智

控平台。交警通过平台数据,开展非现场执法和上门溯源追处工作,对当事人进行面对面精准宣教,以此有效提升其交通安全文明意识。

交通文明提升行动将持续至12月底。在不断完善文明交通提升工作机制的基础上,我区将开展交通文明提升系列主题活动,发挥公职人员文明模范引领作用,动员各方力量积极参与到文明交通提升行动中。通过多措并举、多管齐下,坚决遏制不文明交通行为,为亚运盛会抹上文明交通的亮丽底色。



扫一扫二维码 查看更多内容



《加油!向未来——萧山运动文化展》10日开展

本报讯(记者 章宇倩 通讯员 毛剑勇)作为杭州亚运会的主战场、主阵地,萧山区将举办多个竞赛项目,四面八方的运动健儿齐聚,为萧山带来青春与活力。6月10日,萧山博物馆将举办《加油!向未来——萧山运动文化展》,展示运动文化的起源、发展,历数萧山在运动事业中所取得的成就。

本次展览将展出运动文化相关展品约200件(组),从“运动起源”“运动教育”“运动竞技”“运动精神”四个单元全面展示萧山运动文化。展览中不仅展出了远古时期的“运动先声”、民国时期的“武林宝典”、传承至今的非物质文化遗产,曾经

风靡大街小巷的连环画,更有属于每一代萧山人

的运动记忆。观看展品之余,市民朋友还可以在展厅内外参与互动体验,感受“更高、更快、更强”的运动精神,与好友对弈一局,或是参加武举,当一回“武状元”,还能再拿起画笔,用四格漫画勾勒出心中的运动故事。

本次展览时间为6月10日—9月10日。活动由萧山区委宣传部、萧山区融媒体中心、萧山区文旅局(区文物局)主办,萧山博物馆承办,欢迎广大市民朋友前来观展。

新社工“认百家门”大走访 知百家情办百家事

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 沈青)近期,我区持续开展新进专职社区工作者“认百家门”大走访活动,推动新社工下沉网格,全面摸清包联网格的重点对象清单、共建力量清单、需求建议清单,并主动认领、协调解决一批力所能及的群众诉求。

进化镇鹿鸣社区三水公寓的艾阿姨跟随女儿定居萧山,因为南北方言差异和生活习俗的不同,她总感觉无法融入,整天闷闷不乐。新进专职社工在走访了解情况后,在老社工的指导下,运用专业社会工作方法制定了帮助计划。

作为萧山“土著”的专职社工小颜,每周给艾阿姨上萧山话培训课,一段时间后,艾阿姨已经能听懂萧山方言。新进专职社工还主动链接知心姐姐工作室和乐民志愿服务站资源,及时给予艾阿姨心理疏导,并邀请艾阿姨参与各类志愿服务活动。

如今,社区的各类志愿服务中总能看到艾阿姨的身影,她自信地说:“我不仅要当志愿者,还要竞选楼栋长呢!”

盈丰街道立涛园社区专职社工在走

访时了解到,人才公寓小区四楼某居民家中近期天花板频繁漏水,严重影响日常生活,其认为漏水源头可能在五楼住户,但五楼住户认为问题源头不在自家,不愿配合检查漏水问题,两家因此产生了矛盾。

为协调两家住户解决问题,专职社工主动联系专业人员实地勘察渗水情况。通过现场查看,发现四楼的管道密封处因未充分做好引流处理,导致排水管道形成倒灌,引发天花板渗水漏水现象。随后,专职社工联系物业维修人员进行引流修理,并在渗水处涂抹了防水剂。物业公司承担了此次维修费用,居民的烦心事终于得以顺利解决。

在新进专职社工“认百家门”大走访活动中,类似的事举不胜举。有些积压了两三年之久的老大难问题被顺利解决,得到了居民群众的一致好评。

截至目前,我区参与大走访活动的新进社工达700余人,累计走访4.1万余户,收集问题诉求及意见建议3700多条,解决群众实际困难问题900余个,吸收意见建议近600条。

学英语 迎亚运·拜托篇④ 我能为您做什么?

Xiao Ming: What can I do for you?
小明:我能为您做什么?

Peter: Oh, is this China Mobile?
彼得:请问这是中国移动吗?

Xiao Ming: Yes, it is. What service do you need?
小明:这是中国移动。您需要什么服务?

Peter: From this morning I could not make any call out, I don't know what's wrong with iPhone.
彼得:今天早上开始我就不能打电话了,我不知道我的手机出了什么问题。

Xiao Ming: Sit down please. Give me your phone.
小明:请坐,请把手机给我看看。

Peter: Here you are.
彼得:给你。

Xiao Ming: The phone is fine, but the phone charge is overdue.
小明:手机没事,但是欠费了。

Peter: That's it. Thank God.
彼得:原来如此,谢谢上帝。

Xiao Ming: How much do you put on your phone?
小明:请问您要充多少钱?

Peter: 200 Yuan, please.
彼得:请充200元。

Xiao Ming: All right. Here is your phone and receipt.
小明:好的。请收好您的手机和收据。

Peter: Thank you very much.
彼得:非常感谢。

Xiao Ming: My pleasure.
小明:不客气。

日常生活中,我们会面对突如其来的手机使用方面的问题。比如:

Telephone charge is overdue. 手机欠费了。

My phone is on 8%. 手机只有8%的电了。

My phone has a low battery. 手机电量低。

The line is breaking up. 电话掉线。

My phone ran out of data. 手机流量用完了。

My phone is out of service. 手机停机了。

本期文本及语音由浙江旅游职业学院楼婧老师提供



扫一扫二维码 查看更多内容

知青回乡探亲

日前,20多名曾经在前所镇三泉王村插队落户的知青回乡探亲,重温昔日难忘岁月,共叙多年知青情怀,感受“第二故乡”的新变化。 记者 范方斌 摄

立体化防控 护航平安亚运

本报讯(首席记者 蒋起 通讯员 萧公宣)近日,瓜沥文体中心上演了一场亚运会规格的“老鹰捉小鸡”比赛——“韵味杭州”2023全国卡巴迪冠军赛。这也是卡巴迪作为亚运会比赛项目以来,中国举办的第一届卡巴迪国家级赛事。

在赛事安保过程中,AR智慧安保平台将安检票务、人车定位、警情案件等多维数据集中,实现智能预警、应急处置、区域疏散等多种功能。坐在屏幕前的警务人员,即使不出门,也能通过“千里眼”“顺风耳”,对一线的情况了如指掌。

把握测试赛及各类活动安保练兵的契机,我区已积累起大量宝贵的实战经验。为护航平安亚运,我区制定《安保

工作总体方案》,围绕“1984”(1亚运村、9竞赛场馆、8训练场馆、4中心)及接待饭店等赛事安保核心部位,组建场馆安保团队,确保各个场馆通过亚组委验收。

紧盯“场馆安全”“比赛有序”核心目标,我区强化16支安保团队运行、实战磨合,优化安防基础设施和亚运安保平台建设,完善“一馆一方案”,做好“一赛一评估”,提升赛事安保能级。同时,优化21条通勤线路及数字专用道建设,统筹抓好亚运交通与城市交通。

依托“平安亚运”专项行动,突出场馆住地、通勤路线等部位,靶向清底赛事圈全量要素和全区重点要素。加大各类风险管控、矛盾化解力度,最大限度消除

风险隐患,严防“民转刑”等案件发生。深度推进专项打击行动,最大限度挤压犯罪空间,优化治安秩序。强化全域感知体系、护城河防控体系、“黑飞”管控体系建设,筑牢立体防控圈层。

在定岗定人基础上,突出抓好“全覆盖、分领域、实战化”专业培训,持续开展“线上+线下”培训演练,滚动培训7.2万人次,全面提升参战民辅警安保服务能力。接下来,我区将找准公安改革和亚运安保结合点,深度运用“公安大脑”建设成果,全面提升战斗力、防控力,为亚运安保提质增效。



爱萧山·爱亚运

做好这些事 血管老得慢

意就是得了糖尿病就相当于得了血管硬化。患者在早期可能没有任何症状,但长期血糖控制不佳,就好比把全身的脏器泡在糖罐子里,会导致大、小血管弥漫性的斑块形成,造成严重的动脉硬化疾病,即使采取介入、搭桥等手术都难以有效治疗。

所以,长期控糖治疗非常重要,要诀就三句话:管住嘴,迈开腿,吃得好。另外,也要定期监测糖化血红蛋白水平。

戒烟

吸烟是早发动脉硬化最重要的危险因素之一,烟草中的有害物质尼古丁可以诱发血管内皮反复收缩,导致内皮受损,加速动脉硬化进程,引发早期冠心病等动脉硬化疾病。戒烟是最经济的血管保护措施,同时也要避免二手烟。

成功戒烟不是一件容易的事,一方面要充分认识到吸烟的危害性,另一方面要

了解帮助戒烟的药物和专业的戒烟门诊。

增加有氧运动

大家一定要改变久坐不动等不良生活方式。适当运动对血管保养至关重要,运动可以增加心血管储备能力,缓解交感神经过度兴奋,延缓动脉硬化进展。俗话说:动一动,十年少。运动方式多种多样,可以根据个人喜好、年龄与心血管能力,选择跑步、游泳、骑车、挥拍类运动等。运动强度可以通过心率先来监测,一般来说,把静息心率提高20—30次/分为宜。每周至少运动3—4次,每次30分钟以上为宜。

保证睡眠时间与质量

长期缺乏睡眠会导致交感神经持续兴奋,血液中的炎症介质代谢受阻,加速动脉硬化进展。我们发现,发生猝死的患者大都有长期熬夜的习惯。因此要尽可能保持

正常的作息习惯,保证充足的睡眠。

适当减轻精神压力

长期高负荷的工作及易激动生气的脾气,也是血管硬化的危险因素。因此,要做好自我调节,工作生活有张有弛,适当控制情绪,遇事不要太冲动。

控制体重

以腹型肥胖为代表的代谢综合征,容易加重心血管负担,引起高血压、高血脂、高血糖等一系列问题,导致较早地发生动脉硬化。减重是规避这一危险因素的有效手段。

总之,动脉硬化是人体正常老化的过程,甚至从少儿时期就开始发展,就和我们的皮肤长皱纹一样,不可阻挡,但也并不可怕。我们要做的就是尽量延缓这一进程,避免血管老化的太快,防治血管严重阻塞。



肌肤需要保养,其实我们的血管也一样,不仅能保养,而且不用花太多钱。以下八件事,只要能做到,就可以让血管的老化慢些再慢些。

关注血脂水平

目前普遍认为动脉粥样硬化的机制是胆固醇学说,其中与之关系最为紧密的就是“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇。

动物实验发现,高胆固醇饮食的兔子在早期就会发生严重的动脉粥样硬化,所以,避免长期高胆固醇饮食非常重要,包括动物大脑、动物内脏、蛋黄等都要少吃。另外,临床上家族性高胆固醇血症也不少见,如体检发现胆固醇明显增高合并眼部内眦附近黄瘤,需提高警惕。这种情况大都与饮食无关,而是因为肝脏对胆固醇的代谢出现障碍,建议尽早进行药物治疗。

一句话,每年体检关注血脂水平,把胆

固醇,特别是低密度脂蛋白胆固醇控制在正常范围内非常重要。

控制血压

长期高血压会明显加快动脉硬化的进展,特别是有高血压家族史的人,需要定期监测血压水平。严重的高血压可能引起脑出血、冠心病、动脉瘤样扩张等严重并发症。

现在高血压也越来越年轻化,一方面与遗传因素相关,另外也与压力、熬夜、肥胖、不良生活方式等引起的交感神经兴奋有关。不管您在哪一个年龄段,一旦发现血压明显升高,千万不要讳疾忌医,应当尽快诊治。部分年轻患者通过积极的病因治疗,获得了良好的效果,甚至可以暂停服用降压药物。

积极控制糖尿病

糖尿病是血管硬化的等症,言外之