

# 6小区共享健身设施

## “10分钟共享健身圈”轻松实现健身自由

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 李云)“我有的你没有,你有的我没有。”最近,北干街道桂语听澜社区推出“共享空间”项目,6个小区的居民共享健身空间及设施,通过共享实现健身资源的高效利用,让大家轻轻松松在家门口免费健身。

“以前健身要跑很远,还要办年卡,现在只要走到隔壁小区就能锻炼,既省时又省钱,实在太好了!”居民周先生乐呵呵地告诉记者。

桂语听澜是一个大规模融合型社区,下辖6个小区,目前已入住居民6000多人。作为新建社区,居民的年龄结构呈现年轻化趋势,对健身场所的需求比较大。

为此,社区从年初开始筹划“共享

空间”项目,让各小区的居民共享健身场地,真正实现“想打网球可以去你家小区,想游泳的可以来我家小区”。经过协商沟通和广泛征求居民意见,“共享空间”到目前已初具雏形,涵盖了健身房、游泳池、网球场、羽毛球场、儿童游乐场等,这些设施虽然分布在不同小区,但经过社区统筹,形成了一个开放共享的“10分钟健身圈”。

“共享空间怎么进去?入场券到哪里领?”在社区发布“共享空间”计划后,一向热衷健身的周先生马上跑来找。

为了让居民有序进入“共享空间”锻炼,社区专门设计了统一的入场券,上面写明每周对外开放的具体时间、具体地点和使用要求。居民只需提前

到自己所在小区的物业前台领券,再凭券进入其他小区,便可以到“共享空间”进行健身活动。

刚开始,有居民存在安全顾虑,担心有陌生人持券进入自己的小区,可能会带来安全隐患。针对这一问题,社区完善了入场券的使用规则,对时间、地点、人员和人数均作了限制:每周仅在固定的共享时间段内开放固定设施,仅面向本社区业主,并在领券时由物业审核后发券。经过严格把控,居民的安全顾虑打消了。

经过一段时间的试运行,目前最受欢迎的要数翠语华庭小区的羽毛球场。该小区于2023年刚刚交付,羽毛球场位于小区的东南角,占地250平方米,建有3个标准场地。在每周日下

午的对外开放时间段,总有几个周边小区的居民在这里尽情挥动球拍,来一场酣畅淋漓的羽毛球赛。“我们小区里没有羽毛球场,现在来这里打羽毛球可带劲了,不光有标准的场地,还结识了好几个新朋友。”喜欢打羽毛球的虞先生显得特别高兴。

据社区工作人员表示,“共享空间”项目可谓一举两得,一方面解决了困扰居民的“健身房价格贵、路程远”“小区健身设施不完善”等一系列问题;另一方面,小区之间共享健身场地及设施,使资源得到最大程度的利用,减少了空置和浪费。接下来,项目也将根据实际情况进行调整,在保证本小区居民使用的前提下,进一步向相邻小区的居民开放更多时间段和人数。

## 区领导调研 江南科技城两所学校

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 张琼 寿璐)日前,区委常委、开发区党工委书记、管委会主任许昌调研尚德实验学校(筹)和竞潮小学。

许昌一行实地走访了尚德实验学校(筹)在建工地,详细了解了学校的设计规划、项目建设及师资招聘、学生生源等情况。随后,许昌一行前往竞潮小学调研,先后参观了学校的梦想长廊、家校“竞”育室及竞潮先锋号展览室,并召开座谈会,分别听取两所学校的情况汇报。

许昌表示,教育工作是百年大计,对开发区的发展起到关键性作用。为确保新建学校顺利开学,各相关单位要围绕时间节点,落实专班、专人负责,紧跟项目进度,提高推进效率,确保工程保质保量完成,以优质的学校建设,推动开发区打造教育新高地。

尚德实验学校(筹)是一所九年一贯制公办学校,以培育“尚德求真·砥砺创新”的气质少年为办学目标,全力打造无边未来学校,初中部预计今年9月投入使用。

竞潮小学创办于2021年9月,现有20个教学班。竞潮小学与杭州师范大学合作办学,以“让童年放飞梦想”为办学理念,确立“伴飞教育”的教育定位。

## 区领导专题调研 孤独症儿童康复及关爱工作

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 孔淑敏)4月16日,副区长杨新程一行专题调研我区孤独症儿童康复及关爱工作。

调研组实地走访了萧山区爱尔斯儿童康复中心和优朵儿童康复发展中心,详细听取残疾儿童定点康复机构的教育模式、师资配备、康复补助、康复成果等情况,全面了解各定点康复机构的服务品质。

目前,爱尔斯儿童康复中心、优朵儿童康复发展中心等5家机构通过制定个性化的IEP计划,为孤独症儿童提供融合环境支持,重点在自理能力、沟通能力、认知学习及社会适应能力等方面加强培养,促进他们更好地融入社会生活。

在座谈会上,区残联相关负责人就当前我区孤独症儿童康复存在的困难和问题及下一步计划进行汇报,并详细介绍了我区孤独症儿童康复及关爱工作情况。

区教育局、区民政局、团区委、北干街道分管负责人围绕我区孤独症儿童康复及关爱工作存在的主要困难、问题和需要协调解决的事项展开讨论,表示将积极配合区残联开展各项工作,全力支持残疾儿童康复事业的发展。

“实现孤独症儿童康复救助全覆盖”是2024年民生实事项目之一。接下来,我区将聚焦特殊家庭需要,以民生实际需求为导向,进一步加强重点课题研究;优化各年龄段孤独症筛查、诊治、照料、生活等全链条关爱服务;加强就业指导,帮助有能力、有机会的特殊群体重返社会;建立残联、卫健、教育、民政、医保等多部门联动机制,为孤独症儿童提供更好的服务。

## “莓”好时节 相约渔浦 以“莓”会友诗歌征集开始了

本报讯(记者 周英)芳菲四月,“莓”好时节,相约渔浦,这个春天,我们邀您一起踏上浙东唐诗之路的起点——义桥,一起翱翔在蓝莓丛中,寻找诗情画意。“莓”好时节,相约渔浦——以“莓”会友诗歌征集现面向所有热爱诗歌创作的人士征集作品。征稿详情如下:

诗歌主题:蓝莓

征集内容:以蓝莓为主题的诗歌作品,可以是描述蓝莓的美味、颜色和形状;也可以是表达对蓝莓的喜爱和情感的;也可以将蓝莓作为载体,表达个人情感或是对生活、对义桥、对乡村文化的热爱。

诗歌形式:古体诗、新诗均可,每人限投两首,每首不超过30行,每人限投一次,多投无效。

参与对象:任何对诗歌创作感兴趣的人士。

投稿要求:应征稿件应为未在公开发表刊物上发表过的原创作品,严禁剽窃或抄袭,一经发现或举报属实,将被取消参与资格。

其他:本次诗歌征集大赛不收取任何费用,凡参与应征作品,作品版权归主办方所有。

投稿时间:即日起至4月22日

投稿通道:萧山发布二维码

奖励设置:设立古体诗/新诗2组,各评出一等奖1名、二等奖2名和三等奖3名,颁发相应的奖金或奖品,荣誉证书等。



萧山发布二维码

## 医保刷脸支付服务扩容 民营医院共享“刷脸服务”

本报讯(记者 盛凤琴 通讯员 陈频 冯佳丽)“您好,医保可使用刷脸结算功能!”“真方便快捷,就算忘记带医保卡也不用担心了。”16日,在萧山经济技术开发区医院的门诊服务窗口,一台白色刷脸机器很显眼,这便是医院新上线的医保刷脸支付机器,该医院也成为全区首家试点推进医保刷脸服务的民营医疗机构。

医保刷脸服务到底好不好用?记者也实地体验了一次,十多秒时间就

完成了医保刷脸挂号结算流程,不仅提升了医保就诊便捷的体验感,也减少了排队看诊所需的时间。

现场也有一些市民在体验医保刷脸服务后直呼便捷。医保刷脸支付是继医保卡结算、电子医保码结算后的新结算模式,对于不擅长操作智能手机的老年人和小孩来说特别友好。

在采访现场,市民魏女士带着孩子来医院就诊,在现场工作人员的引导下,魏女士抱起孩子通过医保刷脸

服务成功挂上了号。魏女士说:“有的时候去幼儿园接娃,孩子有个头疼脑热的就不用特意回家拿医保卡了,接了娃就能来医院就诊。”

目前,该医院新配置了两台医保刷脸结算机,另一台在萧山经济技术开发区社区卫生服务中心的挂号结算窗口。

近年来,我区深化推动移动支付、医保综合业务终端建设等便民就医应用,进一步拓展医保电子凭证应用场

景,持续改善群众就医体验。对此,医保萧山分局管理科工作人员张利光表示,今年3月份,我区在公立医疗机构中全面推进,目前全区7家区级医院和24家社区卫生服务中心已经完成了医保刷脸支付系统建设。随着医保服务的扩容提质,医保刷脸服务也逐步向民营医院推进。根据前期的调查信息显示,目前萧山还有30多家民营医疗机构希望上线医保刷脸支付服务。后续,市民看病医保结算将更便捷。

## 集合聚士气 点验励精兵

4月16日上午,盈丰街道组织召开2024年民兵集合点验大会。点验大会在雄壮激昂的《中国人民解放军军歌》声中拉开序幕,全体基于民兵身着迷彩服,军容严整,精神抖擞,以昂扬的斗志、实战的姿态接受点验。

记者 孟璐 通讯员 汪梦悦



上课时间去放风筝、逛图书馆……

## 通惠小学“无作业日”让孩子做更多喜欢的事情

本报讯(记者 王俞楠 朱佳鹏)周三,下午3点,本应该是学校的“上课时间”。在通惠小学的操场上却满是孩子们牵着风筝跑动的身影,不时还传来阵阵爽朗的笑声。每周三是通惠小学雷打不动的“无作业日”,原本应该坐在托管教室的孩子们开心地放起了风筝。

“今天这批孩子没有作业,不需要日常托管、辅导作业,我们就把他们拉出来‘放飞’了。”一旁跟着孩子一起开心放风筝的班主任告诉记者。

“今天没有作业开心吗?”“开心!”“我喜欢放风筝!”“我也是!”……面对

记者的提问,孩子们的脸上满是笑容。

另一边,学校的图书馆里也满是学生们的踪影。大家三三两两地散在不同的角落,或坐或趴,翻阅着自己喜欢的书,还不时和同学小声交流着。

在二年级的教室里,一堂有关社会情感的课堂正在开展。同学们在班主任的带领下,制作着独属于自己的情绪卡片。

“希望通过游戏的方式培养孩子们的情绪感知,帮助他们更好地进行表达和社会交往。”陈琳老师告诉记者,也是借着“无作业日”的机会,让孩子们来了

解一些特别的技能。“社会情感学习能够帮助孩子提升心理情绪健康和社交能力,这对于他们的成长也很重要。”

不仅是放风筝、逛图书馆……每周的“无作业日”,孩子们都能去尝试自己想做的事情,无论是在学校,还是在家里。

“我会利用今天的时间去做一些自己喜欢的事情,比如画画、做手工,之前还去挖了沙子。”二年级于子淇说道,因为喜欢画画,积累了不少作品,这学期于子淇还在学校里办了个人画展。

据悉,本学期也是通惠小学设立“无作业”的第一个学期。每周三,所

有学科教师均不布置任何书面家庭作业,孩子们不背书包回家,让书包在学校“过夜”。

对于“无作业日”,通惠小学的老师们有着自己的解读。有的老师认为“漫时光”就是童年留白的自由,有的表示通过这个机会锻炼学生自我管理和时间管理的能力。“我觉得应该告诉学生们,‘无作业日’剩下的时间都是交给他们自己的,希望他们自己能够管理自己的时间。”“我们也建议孩子可以去阅读、运动,或者是和小伙伴聊天,都是不错的,也是非常有意义的。”



## “耳石症”总发作? 可能是前庭性偏头痛

某天,汪小姐早上醒来后突然感觉头昏脑涨,上网查询后,发现自己的头晕可能是由耳石症引起的。因症状很快好转,她便没有理会。近日,汪小姐又开始头晕了,这次只要一有动作就会发作,并且这次头晕比上次发作得更频繁,持续时间更长。她来到医院,医生仔细询问病史后,给出了一个汪小姐从未听过的诊断——前庭性偏头痛。

头晕不一定是耳石症

近几年,耳石症这一话题进入大众视野。无论老少,只要一出现转头时头晕,都会认为自己可能得了耳石症。什么是耳石症呢?它的学名叫做良性阵发

性位置性眩晕,是临床上一种常见的以眩晕为主要表现的疾病。

从名字来看,“良性”说明耳石症是一个预后良好的疾病,经手法复位后治疗效果良好,而且具有一定的自愈可能。“阵发性”表示耳石症的发作时间是间断的,通常持续时间不到一分钟。“位置性”是耳石症的关键特点,即在特定位置出现的头晕。这个特定位置是指与重力改变相关的体位,仅在日常坐位或行走中的转头,通常不会诱发耳石脱落引起眩晕。

汪小姐患的前庭性偏头痛也是一种与头位改变相关的以眩晕为主要表现的疾病。此病虽然不如耳石症为大众所熟

知,但在临床中也很常见。它名字中的“前庭性”三个字表明,这种疾病会存在一些前庭相关症状,通俗来说就是头晕、眩晕,患者常自我描述为天旋地转。“偏头痛”三个字说明其隶属于“偏头痛家族”。

前庭性偏头痛症状各异

偏头痛在临床上非常常见,其家族庞大。前庭性偏头痛的临床症状各异,患者不仅有头晕,也可有畏光、怕声和耳鸣、耳聋,因此前庭性偏头痛也被戏称为“变色龙”。

前庭性偏头痛这么复杂,如何知道自己是不是呢?这个问题的答案就在“前庭性偏头痛”这个名字里。在这个疾

病的诊断中,除了头晕症状,头痛、偏头痛病史是重要信息。无论你以前是否出现过头痛、偏头痛,还是在头晕发作的时候伴有头痛,这些信息都应该告诉医生,相关病史可帮助医生进行诊断。

前庭性偏头痛可防可治

若你被确诊为前庭性偏头痛,也不必担心,这是一种可预防、可治疗的良性疾病。在前庭性偏头痛发作期间,及时就医、对症治疗,临床症状都会得到缓解。同时,适当进行体育锻炼也是促进康复的有利因素,广播体操、八段锦等都是非常好的锻炼方式。切记不要因为担心头晕发作而限制动作。头晕、头痛的

发作难免让人感到心焦,但是不能过于焦虑,因为紧张的情绪不利于病情康复。

还有一些生活常识需要提醒大家。前庭性偏头痛患者日常要尽量少熬夜,保持良好的睡眠质量,适当的户外运动和体育锻炼可以增强体质并减少头痛发作,还要注意避免长时间使用电子产品、做好情绪管理和慢性疾病的防治。这些都是预防前庭性偏头痛发作的法宝。

最后,提醒大家要理解眩晕的复杂性,即使是常见的耳石症也有被其他疾病“冒充”的可能。当出现头晕时,要向医生提供准确的病史和既往症状,一起分析本次眩晕发生的原因。正所谓抽丝剥茧寻病因,健康生活好心情。