

我区24家医疗机构开贴生长贴

医生提醒:运动和充足睡眠是增高“良方”

■记者 盛凤琴 通讯员 洪斐 方远超

春季是万物生长的季节,也是儿童、青少年们生长发育的“黄金季”。10日,记者从区卫健局获悉,据不完全统计,我区有24家医疗机构开贴生长贴,其火爆程度堪比三伏天里的“冬病夏治”。

生长贴开贴 来的孩子不少

日前,记者来到区中医院儿科门诊,诊室内三名中医师正在给几名孩子贴生长贴,外面还有十来个孩子排队等候。身柱、双侧脾俞、双侧足三里……一贴10个穴位,两三分钟就能贴好。市民汤女士带着8岁的女儿来贴生长贴。她说:“刚刚在外面量了一下身高,我们还没达到平均值。听别人说生长贴有用,所以来试试看。”

春天是孩子长身体的“黄金时期”,春季贴生长贴,事半功倍。在贴敷人群中,有初体验者,也有老粉丝。10岁的小裴身高130.1厘米,体重28.5公斤,在同龄人中偏小。小裴奶奶说:“孩子挑食,胃口小,在班里一直是坐在一二排。以前我们也贴,

今年继续。”

区中医院儿科主任吴慧芬表示,医院的生长贴配合耳穴贴“组合”比较受欢迎。医院提供生长贴敷服务已经6年多了,是萧山最早开始贴敷生长贴的医疗机构,去年贴敷了3000多人次。8日是医院生长贴开贴第一天,一天时间就有200多人贴敷。

在社区卫生服务中心内,生长贴同样受到欢迎。10日下午3点半,在宁围街道社区卫生服务中心的中医诊室内,许多家长带着孩子直奔诊室,基本都是来贴生长贴的。中医师王丽惠说:“今天是我们第一天开贴,大部分是‘老客户’,6周岁以下儿童在贴敷的同时配合小儿推拿,6周岁以上儿童贴敷时配合温灸,可以提高免疫能力,促进儿童的生长发育。”

充足运动和睡眠是增高“良方” 定期监测生长速度很有必要

中医认为春主生发,春季人体阳气渐升,此时用穴位贴敷及耳穴贴压有疏通经络、运行气血的功效。贴生长贴一方面可以调整孩子的脾胃功能,增加其营养吸收能力;另一方面

可以改善睡眠,促进生长激素分泌,激发生长能力。

哪些孩子适宜贴敷生长贴?

吴医生表示,生长贴并非人人都适合。一般来说,身高偏矮或增长缓慢,低于同龄平均身高以下的儿童;体重低于平均体重标准,脾胃虚弱、消化不良或偏食、挑食,经常便秘或腹泻等脾胃虚弱的患儿;脾肾亏虚、患有遗尿症等,导致生长发育落后的患儿;夜间睡眠障碍、容易惊醒哭闹、入睡困难等造成生长发育落后者;早产儿或低出生体重儿等这几类孩子可以尝试贴敷生长贴。

如何能让孩子个头往上蹿一蹿,是很多家长关心的问题。对此,多位儿科医生表示:生长贴可以调理儿童身体,有助于促进生长发育。不过,孩子要长高,主要还是要依靠充分的营养摄入、足量的运动和充足的睡眠。此外,定期监测孩子的身高很有必要。

运动可以促进人体生长激素分泌,同时刺激下肢骨骼,促进骨骼的生长。吴医生建议,平均每天运动时间最好在30分钟以上。特别是一些纵向的弹跳运动,如跳绳、跳高、打篮球、打羽毛球、游泳等运动是较为适

宜促进孩子生长的运动。

人们常说“能睡的娃娃长大个”。充足的睡眠对促进儿童生长十分有益。在幼儿和青少年中,生长激素有一半是在晚上进入深睡眠后分泌,其分泌高峰是在晚9点—12点。一般说来,3—6岁儿童每天要睡10—11小时,小学生9—10小时,初中生8—9小时,高中生8小时。

对此,吴医生提醒各位家长,希望孩子长个子,最好要在9点前睡着。因为睡眠1小时后才会进入深睡眠阶段,才会大量分泌生长激素。除此以外,健康合理饮食、减轻心理压力、多晒晒太阳等,都能促进身高增长。

在日常生活中,家长还应定期监测孩子的身高。一般来说,孩子每年身高的增幅低于5厘米,与同龄孩子的差距逐渐拉大时,家长就要多加留意了。

在采访中,医生给出了遗传身高预测公式,大家可以来测算一下孩子的预测身高是多少:

男性遗传身高:(爸爸身高+妈妈身高+13)÷2÷5cm

女性遗传身高:(爸爸身高+妈妈身高-13)÷2÷5cm

博学路社区与城北社区启动未来社区“两社融合”试点

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 沈东)近日,北干街道博学路社区南门小广场上人头攒动,热闹非凡,一场大型的便民服务项目正在进行。

这次的便民服务项目,除了有社区便民义诊服务“王牌”——萧山医院的专家团队坐诊外,还有便民服务的“老朋友”——提供磨刀、理发、缝纫、家电维修等服务的志愿者,更有社区合伙人提供的美食体验,让居民们在家门口享受服务的同时,更享受一份快乐。

值得一提的是,不同于以往的便民服务项目,2025年的这场开年大戏,由博学路社区和城北社区联袂演绎。本次便民服务项目,通过两个社

区社工助力,居民共同参与,社区合伙人共同支持,真正实现了居民共融,打破了“陌生人社会”的壁垒,跨越了地理上的距离,营造了“熟人社会”的和谐氛围。

近年来,为探索未来社区建设新模式,打造共建共治共享的社区生活共同体,北干街道创新启动了“两社融合”项目。博学路社区与城北社区正是“两社融合”项目的试点单位。通过前期的沟通交流,两个社区梳理了资源清单,明确了以“居民共融、活动共筹、治理共议、人才共创”为切入点,打破社区壁垒,促进资源互通,构建和谐共生的社区生态圈。

本次的大型便民服务项目便是“两社融合”的启动标志。在这之前,博学路社区与城北社区已进行了多次尝试和探索,均取得了不错的反响。

除了“E邻妈妈”项目的经验分享会外,不久前,“E邻·青年夜校”第二季启航,吸引了来自博学路社区、城北社区的60余名青年人参加,实现了“居民共融、活动共筹”的目标。

另外,两个社区还积极致力于治理路径的探索。以博学路社区的“青年E事社团”模式为基础,通过搭建一个青年议事平台,招募有志于服务社区的“能人”“达人”,引导青年居民

以主人翁的姿态来关注社区、讨论社区,并梳理出需要大家来协商的问题。向内向外扩大“E邻汇”议事坊的“朋友圈”,逐步引入城北社区的“能人”“议士”,探索建立议事制度,把协商议事作为推进基层社会治理体系和治理能力现代化的重要抓手,汇聚各方智慧,逐步实现“治理共议,人才共创”的美好愿景。

不论是空间融合,群体互融,还是文化互惠,治理互鉴,博学路社区和城北社区的融合试点,不仅仅停留在未来社区场景的建设上,接下去将真正以居民需求为出发点,创造美好社区的真实体验。



共植春天

近日,区市政绿化中心携手南门江社区,以绿植义诊、花卉知识讲解等形式,为居民送上春日绿色关怀。园艺师们为现场居民准备了200余份春播礼包,礼包内有百日草、波斯菊等常见家庭绿植种子,并附有种植指南,让大家共植春天。

记者 郭立宏 通讯员 吴炫廷

“黄金救援”20分钟 利二社区用行动诠释“社区温度”

■记者 王俞楠 通讯员 施婷婷

“真的和做梦一样。”近日,盈丰街道利二社区居民倪大哥特意来到社区党群服务中心,紧紧握住社区工作人员来建飞和沈增铿的手,充满感激,“要不是你们,我可能就回不来了,真的太感谢了!”

时间的指针回拨到正月初八。当天上午11时许,来社区办事的倪大哥正坐在值班室的椅子上,突然,他身体一僵,随即重重倒地,全身抽搐,陷入昏迷,面色迅速发黑,呼吸也变得微弱。这突如其来的变故让现场气氛瞬间紧张起来。

社区网格员沈增铿第一时间发现异常,立即冲上前查看情况,同时大声呼救。听到呼喊,值班社工来建飞迅速赶来,两人默契配合,立即启

动应急预案。

“快!拨打120!联系社区卫生服务站!”来建飞一边快速安排,一边回想起去年社区组织的心肺复苏培训。时间就是生命!身为退伍军人的他,在这一刻没有丝毫迟疑,果断跪地,双手交叠,开始心肺复苏。

来建飞严格按照培训所学,口中数着节奏,在120急救医生的电话指导下,持续进行胸外按压。一下、两下、三下……每一秒都显得格外漫长。与此同时,沈增铿迅速联系居民家属,并维持现场秩序。

3分钟后,社区卫生服务站的医生提着急救箱匆匆赶到,立即接手抢救工作。5分钟后,120急救车呼啸而至,医护人员迅速开展了电击除颤、心肺复苏、药物注射等一系列抢救措施。

20分钟,1200秒,所有人的心都悬在半空,直到医护人员大喊一声:“能自己呼吸了!”现场的人们顿时松了一口气。

随后,倪大哥被紧急送往医院抢救。在ICU的半个月里,他经历了生死考验,最终康复出院。“当时,主治医生对我们说,送到医院时情况已经非常危急,再迟一点可能就抢救不过来了。”倪大哥的家属告诉社区工作人员,“幸好大家反应迅速,在黄金时间内进行了心肺复苏,为治疗争取了宝贵的时间。”

面对倪大哥和家属的连连感谢,来建飞和沈增铿显得十分腼腆。“我们只是做了应该做的事。”来建飞说,“其实当时我大脑一片空白,心里也很害怕,不知道自己的操作有没有问题,但那一刻,只能硬着头皮上。”沈

增铿也补充说:“社区再组织像心肺复苏这样的健康急救培训,我一定要更认真地学习,为居民多做一点,再多做一点。”

近年来,利二社区始终坚持“生命至上”的原则,以居民为中心,定期开展急救知识培训,提升工作人员的应急处置能力。这场成功的救援,正是社区平时注重安全防范、强化应急演练的最好证明。

社区虽小,却连着千家万户。利二社区的社工和网格员用他们的快速反应和专业素养,诠释了什么是社区的温度与力量。他们的行动不仅挽救了一条生命,更温暖了整个社区。正如倪大哥所说:“我是幸运的,因为我遇上了你们。”这场救援,不仅是一次生命的奇迹,更是社区工作者责任与担当的最好见证。

义桥开展打击非法捕捞专项行动

本报讯(记者 何可人 通讯员 彭觉浅)为进一步加强水域生态保护,推进生态文明建设,近日,义桥镇启动打击非法捕捞专项行动。

由该镇农业农村办公室、综合行政执法大队组成的联合执法组,对杨家浜河段开展了“综合查一次”执法检查,重点查处电鱼、炸鱼、毒鱼及使用非法渔具等破坏渔业资源的方法进行捕捞的违法行为,确保禁渔政策得到有效执行。

与此同时,义桥组织各村社开展区域内打击非法捕捞行动,对违规私设的渔网、地笼等进行地毯式清理,并对相关违规人员进行批评教育。自行动开展以来,累计巡查35次,巡查河道20余公里、池塘60余个,清理各类地笼90余只。

下一步,义桥将持续保持部门紧密联动,常态化开展非法捕捞防控工作,同时,通过镇村两级微信公众号、村社网格员等以“线上+线下”模式宣传普及相关法律法规,鼓励群众监督举报涉河违法违规行为,倡导全民参与水域生态环境保护,共同营造保护水生态的良好社会氛围。

中国视谷产业社区举行第一届“农商杯”FUN开跑活动

本报讯(首席记者 黄埭 通讯员 许轶艺)春潮涌动处,奋进正当时。近日,2025年中国视谷产业社区第一届“农商杯”FUN开跑活动在闻堰街道鸣枪开跑。视觉智能领域的科研尖兵、数字经济赛道的创业先锋、扎根社区的活力青年等200余名青年精英齐聚西江塘畔,以奔跑之姿奏响了“青年向往 视已如意”的时代乐章。

赛事巧妙融合历史文脉与现代气象,赛道串联起古海塘遗址、闻堰老街等文化地标。参赛者在钱塘江畔的奔跑中,既能触摸千年水利工程的智慧结晶,又能感受三江交汇之地的勃勃生机。

本次活动是中国视谷产业社区打造“青年向往 视事无忧”品牌的重要一章,不仅展现了社区“十大青春行动”的丰硕成果,更通过“体育+”模式打通了人才服务、产业协同的创新链路。目前社区已集聚企业300余家、人才超8000名,2024年视觉智能产业总值突破125亿元。接下来,社区将持续推出“视谷之夜”“低空经济嘉年华”等品牌活动,构建从职业发展安居乐业的青年服务生态,为中国视谷产业生态注入青春动能。

信息港“春日补给计划”为青春产业社区注入温暖活力

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 冯佳程)日前,信息港以一场别开生面的“春日补给计划”,为青年创业者与园区人才注入活力与温暖。活动围绕“服务、市集、运动”三大主题,打造多维补给场景,吸引了超千名青年参与。

在信息港广场,信息港联合多部门举办“一站式”青年志愿服务。活动以“服务窗口”前移的创新模式,组织青年志愿者搭建服务补给站,为园区企业及青年群体提供社保咨询、税务答疑、人才政策解读等一站式服务。

“她的春日奇遇”主题市集是活动的最大亮点。30余家创意摊位沿喷泉步道铺开,涵盖手作美学、轻食咖啡、宠物社交等多元业态,吸引青年驻足打卡。集章换礼、互动抽奖等活动进一步拉近邻里距离,实现“社区流量”与“青创活力”的双向奔赴。此外,青年们还在专业导师带领下上了一堂普拉提体验课,舒展了身心。

本次“春日补给计划”是信息港打造青年向往之城的生动实践。通过“服务+社群+健康”的立体化场景,既满足了青年创业者的实际需求,也构建了充满温度与活力的社区生态。未来,信息港将持续深耕青创产业社区建设和提升,以更多创新活动凝聚青年力量,让这里成为梦想起航的港湾、诗意栖居的家园。

汇宇社区开展志愿服务活动

本报讯(通讯员 倪旻 记者 童宇倩)近日,新塘街道汇宇社区联合萧山技师学院、“汇宇100”社情驿站、新塘街道汇宇社区监察联络站开展了一场志愿服务活动,为社区居民提供实实在在的帮助与便利。

活动现场,萧山技师学院的青年志愿者们为社区居民提供了磨刀、抖空竹教学、茶艺展示、饮品制作、面点制作以及拍摄证件照等多项服务。

现场还举行了汇宇志愿服务项目发布会,发布了社区志愿服务项目清单。清单涵盖了爱护环境、有序停车、楼道整洁、移风易俗、文明垂钓、文明养宠等多个志愿服务领域。现场居民积极响应,纷纷报名加入志愿者行列。

此外,社区、物业与业委会三方代表共同签署了加强社区监察与联络的承诺书,将进一步提升社区治理水平,保障居民权益,营造更加和谐宜居的社区环境。

居民们纷纷表示,这样的活动既实惠又贴心,让他们感受到了来自社区的温暖与关怀。志愿者们也表示,通过参与活动,他们深刻体会到了奉献的乐趣与价值,将为社区、为社会贡献更多的青春力量。

塘头社区开展党建联建植树活动

本报讯(通讯员 周升亚 首席记者 蒋超)春风送暖,新绿初绽,又是一年植树好时节。昨日,瓜沥镇老旧小区改造临时党支部与塘头社区党委联合施工方,携手开展了党建联建植树活动。

参与植树的党员们早早来到南闸新村小区改造的现场,大家热情高涨。启动仪式过后,大家分工明确,挥锹铲土,扶苗培土,提水浇灌,每个环节都一丝不苟。

此次活动,不仅是一次绿化行动,更是党建引领基层治理的有力实践。瓜沥镇老旧小区改造临时党支部与塘头社区党委以党建联建为纽带,整合资源,凝聚合力,与施工方一起,共同解决老旧小区改造的一个个难题。

塘头社区党委书记朱国锋表示,未来将继续深化党建联建工作,以更多样化的活动为载体,不断激发基层党组织的活力和创造力,推动社区各项工作再上新台阶,让居民在社区发展中收获更多幸福感和获得感。

据悉,瓜沥镇自2024年10月下旬开始老旧小区改造工程,共计改造32幢住宅,涉及东、中、西三片6个社区,计划在今年4月底完成全部改造。