

“千万工程”引领下的进化之“路”

■首席记者 黄婷 通讯员 金露瑶

日前,进化镇欢潭水系顺利通过“美丽河湖”区级验收。涓涓流淌的溪水与乡村美景相融,绘就了欢潭的底色。

近年来,进化镇在“千万工程”引领下,始终坚持乡村振兴和全域景区化两大战略,持续擦亮“历史文化名镇”和“休闲旅游新城”两张金名片。

各美其美 和美与共

夏日的欢潭村,青砖黛瓦、绿树碧水、咖啡民宿。踏路缓行,身旁一条流经家家户户门前屋后、环绕整个村庄的水系,给欢潭村带来了灵动的韵味。

欢潭,依水而生,也依水而兴。小桥流水旁,乡村的传统古朴与现代时尚实现完美融合。三三两两的友人置身其间,听蝉鸣不已,围坐品茗,体验乡村慢生活。

昔日“脏乱差”,而今“绿富美”。欢潭以焕活宋韵文化为目标,坚持守护村庄原有肌理,持续推进农村“垃圾、厕所、污水”三大革命,递进式开展“五水共治”“三改一拆”“美丽庭院”等人居环境整治提升工作,乡村面貌实现了翻天覆地的变化,并一举创建成为国家AAA级景区。“以前村子里没有统一规划,房前屋后杂物堆积,水沟不清,绿化杂乱,如今是真的不一样了。”家乡变化带给傅楼霞的是惊喜。

欢潭村因“宋韵文化”而华丽转身的故事,是“千万工程”推进中进化镇全域华美蝶变的一个缩影。欢潭村实践成功后,进化镇不少村庄又在此基础上总结提升,开展新的探索实践。

如果说上下同向发力是“千万工程”推进二十年源源不断的动力,那么各美其美,寻找万千村庄的差异化发展之路,便是“千万工程”的亮点所在。什么才是最

合适的,只有当地的百姓知道。

在进化镇,正涌现出一批各具风格的村庄,有因印纹陶、汤寿潜闻名的大汤坞新村,凭借慈姑裘杨梅一炮而红的云飞村,因新乡贤助力打造“共享”品牌的墅上王村,也有打造老年食堂红遍全区的华锋村。

立足各村的具体情况,逐渐形成了一村一策、一村一品、一村一韵。在落实“千万工程”建设中,进化镇因地制宜、分类施策的科学方法,让万千乡村找到了各美其美、美美与共的最优解。

组团发展 拥抱未来

新时代要有新作为。当未来乡村建设为共同富裕现代化基本单元建设的重要内容之一,如今的乡村建设,正加速向“千村未来、万村共富”迭代升级。

“乡村共富是一项系统工程,需要强

化系统观念,发力点不仅仅是乡村的环境,更是综合了产业、文化、邻里、交通、治理等各个领域,要推动农村基础设施、公共服务、精神文化全面提升。”进化镇相关负责人表示。

于是,2022年年初,进化镇打开了新思路,打响了“强村公司”共富第一枪。村村联合、组团式推进,成为进化镇推进共富乡村建设的新创举。接收农贸市场管理、乡村卫生整治、物业管理、打响“进化飞鸡”品牌……两家强村公司共实现营收超2500万元,盘活农村富余劳动力300余人。

今年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年,是“八八战略”实施20周年。启程新征程,进化全镇上下紧紧围绕区委“三件大事”,以高水平建设“历史文化名镇 休闲旅游新城”为目标,优化升级“专班化运作 项目化推进”的工作机制,打造“七大专班”推进“五大工程”。

“今年上半年,我们大力打造青化山省级现代农业园区,持续擦亮‘进化飞鸡’品牌,并邀请农业种养殖专家深入农户,传播种植技巧。联合区乡村振兴公司,开展‘非粮化’整治后土地整体流转,已完成1000亩土地流转签约。”进化镇相关负责人表示。同时,充分挖掘特色文旅资源,先后举办吉山梅花节、清廉茶文化节、山谷音乐节等活动,带动景区周边人气持续回归,上半年累计接待游客30余万人次。

千村向未来、万村奔共富、全域更和美。进化镇将朝着这一方向,不断重塑乡村功能,激活乡村经营,唤醒沉睡资源,对全镇的人、财、物、地、产、景、文等资源统筹规划、配置、组合、销售,激活乡村多重价值。



扫一扫二维码
查看更多内容

城厢人大代表走进联络站 助力民生实事落地

本报讯 (记者 朱林飞 通讯员 杨蕾)近日,城厢街道人大工委邀请街道社管办、区城市管理局城厢中队、城区交警中队进联络站开展活动,助推民生实事落地落实。

在现场,人大代表和居民议事成员畅所欲言,诉说着身边遇到和居民迫切反映的难题。

企业代表黄建勇提出:“厂区的一辆黄牌货车在限行区内,下半年开始,只能夜间装卸运输货物,对企业生产影响较大,能否请相关部门予以支持办理车辆进出通行证?”

陈公桥社区书记蔡春倩表示:“小区内强电线上改下后,仍存在6根废弃水泥电线杆,不仅影响美观,还存在一定的安全隐患,希望相关部门能够帮忙移除。”

小区出入口人流较大缺乏警示标识、小区停车位紧张、小区内部沿街店铺出店经营影响市容市貌、老年食堂充值不便……事情虽小,但都客观反映了群众的现实需求。

通过结合走访和调研,代表们还提出了相应的意见建议。

会上,城厢街道相关科室和有关部门认真听取意见建议,就代表们提出的问题现场给予答复,针对重点、难点问题,则做好记录将问题带回去梳理分析,确保最终得到有效解决。

据城厢街道人大工委相关负责人表示,今后街道将常态化、长效化开展办事服务单位进联络站活动,广听民声、广纳民意,以务实的行动将群众最关心、最直接、最现实的民生实事落细落实,为民生“加码”,为幸福“加速”。

临浦两个城乡风貌样板区迎来市级验收和督导

本报讯 (首席记者 章志辉 通讯员 何霞玲)近日,杭州市风貌办综合组负责人带队验收“溯江乐居”县域风貌区临浦区块,并督导调研“古越风情·雅居临浦”传统风貌样板区建设。

“溯江乐居”县域风貌区范围涉及义桥、临浦、浦阳三镇29村社,面积约62.71平方公里,其中临浦18.04平方公里。验收督导组一行先后踏看了临浦体育馆和萧山未来大地横一村,了解了场馆的建设运营情况并乘坐观光车赏析了横一村“鸭棚咖啡”和古朴林等地风貌。

在“古越风情·雅居临浦”传统风

貌样板区,验收督导组一行来到临浦老街踏看建设进度,驻足临浦公馆(红色文化体验基地)、线下游戏体验店等根据现场情况提出意见建议。

座谈会上,在认真听取相关情况汇报后,验收督导组肯定了临浦在“城乡风貌样板区”试点建设工作中取得的成绩,认为风貌区环境整治,基础设施完备。并表示,样板区的创建工作,临浦镇要更精细化,突出建设前后对比,展现地域优势,同时要对标考评细则,结合督导与自查,为争创省级“城乡风貌样板区”考评验收做好充分准备。



又是一年毕业季,有人挥别青春,有人告别童年。从幼儿园“毕业”,将走进小学校园,小朋友们以多种形式纪念过去三年的美好时光。图为尚海湾幼儿园的小朋友在“启航之门”前跟家长合影留念。

通讯员 童金芳

笑容背后的苦楚 谁能懂?

心理医生:抑郁症可防可治,多倾听、多陪伴

■记者 盛凤琴 通讯员 范柯军 俞玉海

7月5日晚,歌手李玖因抑郁症轻生离世的新闻让不少人感到痛心。大家都没想到那样闪闪发光、充满活力的人也会得抑郁症。

爱笑的人为什么也会得抑郁症?抑郁症是不是就是心情不好?浙江萧山医院精神卫生中心副主任、硕士生导师、中级心理治疗师张鹏表示,抑郁症可防可治,既不要轻视抑郁症,也不要过于担心。

抑郁是一种病

很多人一听到抑郁症,总是会下意识地把它与心情不好、压力太大、想太多等词联系在一起。实际上,抑郁症不是一种悲观失落的心情,也不是一种短暂的情绪,更不是矫情,抑郁症是一种精神疾病。

2022年中国抑郁蓝皮书的信息显示,目前我国患抑郁症人数9500万,每年大约28万的自杀人口中40%患有抑郁症。据中国精神卫生调查,我国成人抑郁障碍终生患病率为6.8%,其中抑郁症为3.4%。

目前,浙江萧山医院、萧山区精卫中心、

区一医院、区二医院都设有心理咨询门诊,来院患者也不在少数。数据统计,萧山区精卫中心门诊(包含浙江萧山医院心理卫生科门诊)的诊疗数据显示:2022年门诊就诊量达15.2万余人次,其中有20%的患者是因为抑郁或抑郁相关疾病前来就诊。

表面开朗≠心理积极

5日晚,让网友们觉得最可惜的是,看起来阳光开朗、积极向上的李玖怎么会得抑郁症?这其实是很多人对抑郁症的一种误解。

张鹏说:“乐观开朗也可能是抑郁症患者的表象。通俗来讲,这些患者属于‘阳光型抑郁’。在就诊过程中我们发现,一些有身份有地位的人更容易出现这样的情况。在面对公众时,他们会把抑郁的一面掩饰起来,戴着微笑的面具,让人以为自己生活愉快,或是以此来博取他人的认可,但是在他们内心却是一种极度痛苦的状态,就好比是一根拉紧的橡皮筋,随时都可能会绷断。”

在日常就诊过程中,很多患者都会问张鹏一个问题:“医生,我为什么会得抑郁症?”

张鹏说:“抑郁症发病的原因很难明

确,因为关于抑郁症发病的病因和发病机制确实尚不明确。目前有研究表明,影响抑郁症的发生往往不是单一原因,而是多种因素综合作用的结果,比如职场压力、经济能力、情感问题、学习压力、家庭关系紧张、睡眠不足等都是抑郁症发病的原因。”

抑郁症≠心情不好

对此,张鹏说:“平时我们可能会因为生活、工作中不顺心的事情出现心情不好、悲伤、失落的情绪,我们可以把它叫作抑郁症状。这样的情况常常是与所处的环境相称的,是短暂的,可调节的。如果事情出现转机,或者去做自己喜欢的事,吃自己喜欢的食物,往往能转移这种低落情绪,重新变得开心。而抑郁症的病人,低落的情绪常常是持续一段时间,并且兼有对周围日常活动失去兴趣和愉快感等一系列症状群,不是单有心情不好、情绪低落。所以这两者之间是有实质性的区别的。”

萧山区精卫中心还推出了24小时心理咨询热线:18969939273(萧山区心理热线),或许在你感到无助时,电话那头的声音会给你力量。

儿童青少年需要膳食补充剂吗

素补充剂。

对待膳食补充剂的正确态度

膳食补充剂是保健食品的一类,保健食品是具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,适用于特定人群,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害。

儿童青少年正处于生长发育阶段,其身体所需营养素远高于成年人,但胃容量又较小,易引发对营养素的高需求和低摄入的矛盾。同时,儿童青少年可能存在偏食、挑食的行为,导致营养不均衡。膳食补充剂作为营养素总摄入量的一部分,不失为一种有效的营养调节方法。

所以,我们应该理性看待儿童青少

年的膳食补充剂。

补充一定比不补充好吗

这个问题不能一概而论,要区别对待。无论是多昂贵的保健食品,都只有某一特定的保健功能,如改善肠胃功能或改善记忆等。每一个孩子都有自己的特点,我们提倡精准营养。并不是所有孩子都需要额外补充某一营养素,做家长的不能偏听偏信营销广告,更不能用保健食品来盲目代替一日三餐。

从科学角度来讲,只要孩子一日三餐饮食均衡,搭配合理,不需要额外补充膳食补充剂。但是,当孩子患病期间胃口不好或饮食不合理引起营养不良时,可以遵从医嘱或听取专业营养师的意见,根据孩子的实际情况,科学合理地摄

入膳食补充剂。另外,保健食品服用不当还会对孩子的身体造成伤害,如一些添加了维生素和矿物质的软糖,不仅色泽鲜艳、香甜软糯,而且打着“免疫调节”“促进生长发育”的旗号,价格高昂但保健功能有限,其中添加了糖,可能会增加肥胖、龋齿的发病风险。

不同年龄、性别,选择不同

选择膳食补充剂要考虑年龄段。2—5岁的学龄前儿童对各种营养素的需求量较高,但消化能力未完全成熟、咀嚼能力较差,应选择易消化吸收和方便服用的膳食补充剂。6—17岁的学龄儿童青少年生长发育迅速,可以针对孩子的实际情况适量补充钙剂、复合维生素等。选择补剂要注意性别,如在选择含

激素类补剂时,应注意区分性别。

选择补充剂还要注意季节。譬如冬季由于光照较少,更容易发生缺钙的情况,特别在北方,可以补充维生素AD;秋季气候干燥易感冒咳嗽,可选择提高免疫力的膳食补充剂。

膳食补充剂不能代替吃好吃

我们强调,膳食补充剂再好也不能代替吃饭。吃饭是最好的营养补充渠道。从天然食物中获取充足的营养素更为合理科学,所以一定要重视一日三餐。培养孩子不偏食、不挑食的饮食习惯,保持膳食多样、全面均衡,适当增加蔬菜、水果、坚果、大豆和乳制品、鱼蛋类等食物的摄入,减少高油、高盐、高糖食品的摄入。这样做,才是对孩子最科学、天然的保健。



维生素、鱼油、DHA、钙剂、铁剂、益生菌……这些保健食品也被称为膳食补充剂。本来膳食补充剂的市场是老年人,但如今,孩子的膳食补充剂也越来越多。很多家长有这样的疑问,膳食补充剂是必需的吗?如果把饭吃好,那还需要补充这类产品吗?

前不久,国家卫生健康委员会发布的《儿童青少年生长发育迟缓营养指南》指出,膳食结构不合理、不良饮食行为或家长喂养不当可导致儿童青少年生长迟缓的发生发展。

为促进营养状况的改善,该指南要求根据儿童青少年的具体情况设计个性化的营养方案,并明确指出对于微量营养素缺乏的儿童青少年,必要时在医师或专业营养人员的指导下合理使用营养