

新增16门课、67个班

萧山青少年宫成人课程火了

■文/记者 王俞楠 通讯员 倪杰超
摄影记者 郭立宏

这两天,我区青少年宫2024春季学期正式开课了。除了少儿课程人气爆棚外,成人课程也是颇受青睐。记者从团区委了解到,相比上学期,区青少年宫新增了16门成人兴趣课程,增设了67个班,报名人数也增加了80%。

中午时分,古典舞、形体、八段锦、咏春拳……区青少年宫未来发展中心里,不少课堂气氛火热。

“马步桩,两腿之间要分开三个脚的宽度。”“记住,打八段锦要打出‘帝王的霸气’,腰背挺直。”细致的讲解加上风趣的语言,八段锦老师的教学让不少第一次学习的学员印象深刻。

“之前,我同事就有来报名学这个课程。她反馈说是感觉肩颈膝盖挺好的,人的精气神也好了不少。”这学期,韩金蓉在同事的强烈推荐下也心动报名了。

另一边,27岁的常黎已经是第二次报名古典舞的课程了。“上学期我就报名了余彬老师的课,感觉不错,这学期就打算继续跟着学。”常黎告诉记者,“一学期的课下来,对自己体态上的帮助挺大的。中午运动一下,出汗,人的状态也更好。”

咏春拳则是这学期新增的课程。“在前期意见收集中,我们听到了这样的呼声,刚好也能邀请到专业的老师,这学期就‘上新’了。”团区委副书记徐凯达告诉记者,针对上学期比较受欢迎的八段锦,这学期还“升级”开设了易筋经、太极拳等进阶课程。此外,还新增了击剑、有氧燃脂舞、油画、萨克斯等成人课程,这些都是预



报名时就比较火热的。

据统计,青少年宫本学期开设成人课程33门,共168个班,报名达1657人次。与上学期相比,不仅课程类目增加了,时间上还安排了不少工作日和周末晚上的课程,让学员们有了更多选择。

与此同时,团区委也在进一步打造“亲子课堂”。“我们也在进行一些调整,把周末成人和孩子课堂的时间安排在同一时段,便于家长在带娃上课的同时也能丰富自己的业余时间。”徐凯达说,在周末还会不时增设一些关于孩子成长的公益讲座,让等待的时间变得更有意义。

为进一步改善上课体验,区青少年宫还拓展阵地,开设了户外课堂。如瑜伽、八段锦等课程在天气好的时候都会来到户外,让学员在自然中锻

炼身体,感受美好。

“随着萧山‘家门口的青少年宫’建设的推进,未来,成人课程也会逐

短评

青少年宫成人兴趣班的“热潮”是有原因的。

面对当代年轻人对精神文化生活的向往和需求,青少年宫是最有性价比的选择。有保障的优质师资,比市场价便宜三分之一甚至二分之一,良好的教学环境,多样的课程选择,相比那些预付式,还不时传来跑路消息的培训机构,自然对年轻人有着更大吸引力。

值得关注的是,萧山区青少年宫还有着贴心的“试用机会”。如果报名后前三节课之内觉得自己不适应,

或者不满意,都可以申请退回余下的学费。

从上世纪八十年代流行去夜校学习文化知识,到如今热衷在青少年宫等学习课程,时代在变,人们对精神文化生活的需求也在变。这背后,既折射出年轻人旺盛的文化生活需求,也体现了公共文化服务“沉下去”,积极“求变”的探索。

可以期待,随着萧山“2+22+N”的三级校外教育服务矩阵的建立,将有更多成年人加入学习的队伍,萧山市民的文化生活也将更加丰富多彩。

北干街道大力整治 电动自行车安全隐患

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 沈乐)近期,北干街道各村社纷纷就电动自行车安全隐患进行排查整治。

萧然社区组织物管先锋、业委会成员、物业工作人员、志愿者对小区消防安全开展日常检查。对于检查中发现的公共区域有杂物堆放、地下车库机动车与非机动车混放等问题,物业公司立即落实整改,并加强日常监管。物业公司还制定了每天不定时巡查制度,由工作人员对非机动车库充电设施进行检查签到,并在每个架空层增加了灭火器设施。

荣星社区联合物业、社区志愿者对违规停放在架空层的电动自行车、自行车等进行清理,并向小区居民讲解了电动自行车停放在楼内的安全隐患以及充电时的安全注意事项。

中誉新城社区联合辖区物业、居民志愿者开展全覆盖式排查,重点对电动自行车违规停放、飞线充电、充电设施运行等方面开展检查。经过排查和整治,有效清除了部分小区内的飞线充电隐患。同时,小区物业也进一步加强防火检查和夜间巡查,及时对电动自行车进楼入户、飞线充电等行为进行劝导,并做好公共区域电动自行车停放、充电管理工作,从源头上清除火灾隐患。

为解决居民“充电难”问题,塘湾社区新建了5座电动自行车停车棚。每座车棚都配置有15-20个智能充电终端,居民只需扫码或刷卡即可为电动自行车充电。安全方面,车棚配备了监控系统和悬挂式自动灭火器等消防器材。车棚还配置了LED屏幕和宣传栏,动态更新消防安全知识。每个车棚离住宅楼都有一定的距离,兼顾了方便与安全。

下一步,北干街道将继续发挥“一心两会”(物业管理中心与物业联席会、业委会联席会)体系优势,联动村社区及物业、业委会开展扎实举措,有效防范电动自行车火灾事故的发生,实现基层治理、服务居民能力不断提升,为辖区居民营造平安和谐的宜居环境。

跨省追捕 3名诈骗“车手”落网

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 萧公宣)近日,钱江世纪城派出所接到预警,辖区内的董女士(化姓)正遭遇电信网络诈骗,派出所立即启动紧急止付程序,并联系董女士,告知其不要转账。

“我没有被骗!”现场,董女士坚持己见。经过民警反复劝说,她才终于透露具体情况——不久前,她在网上结识了一名“蓝颜知己”,对方以“共同致富”为由,介绍董女士在涉诈App上进行投资理财。

“这不就是‘杀猪盘’嘛!”一听又是这熟悉的套路,民警耐心为董女士进行了案例剖析。网络交友诈骗,俗称“杀猪盘”,骗子陪受害人聊天培养感情,待取得受害人的充分信任后,再通过介绍投资赚钱门路等方式行骗。

此时,董女士才意识到自己“踩了坑”。钱江世纪城派出所联动区公安分局反诈中心,对董女士的相关账户进行了紧急止付。

通过分析研判,民警快速锁定了3名涉案嫌疑人,随即赶赴省外,将叶某、陈某、李某抓获归案。经查,他们的身份为“车手”,即“职业取款人”,负责在电信网络诈骗犯罪中实施取款、转移赃款等环节,通过帮助诈骗团伙“洗钱”,从中赚取佣金。目前,3名嫌疑人已被刑事拘留,案件正在进一步侦办中。

警方提醒,投资要通过正规渠道,不要被所谓“低成本、高回报”迷惑。如果不幸被骗,要及时拨打反诈专线电话96110止损,并保留证据配合警方调查。

西电杭研院教师入选 中国科协青年人才托举工程

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 冯益华)近日,经中国电子学会(CIE)推荐,西电杭研院教师廖良成功入选第九届中国科协青年人才托举工程。

据悉,中国科协青年人才托举工程重点支持30岁左右的青年科技人才,采用以奖代补等方式,对每一位扶持培养的青年科技人才稳定支持三年。

廖良长期致力于视觉信号获取与处理的基础理论与关键技术研究,在国内外顶级期刊或会议上发表论文50余篇。他围绕开放场景中图像视频数据的采集—传输—显示全链路,从视觉认知机制和认知表达两个重要的认知规律出发,重点突破了复杂降质数据语义增强、跨时空尺度数据保真压缩、参考缺失数据精准评价等三大关键技术瓶颈,大幅提升了视觉数据获取质量以及数据感知和分析性能。他的部分研究成果已经成功实现商用。

廖良表示,将在前期研究基础上,结合西电和杭研院在电子信息、航空航天等领域的学科优势,组建高水平研究团队,持续面向遥感卫星星群系统实时智能服务的国家重大需求,突破高效可靠的遥感观测数据语义表征和协同计算的核心理论与关键技术,为服务国家空间基础设施建设不断奋进。

经开区国控集团与亚朵酒店集团 签订战略合作协议

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 尤奇青)日前,经开区国控集团与亚朵酒店集团战略合作协议签约仪式顺利举行。

亚朵酒店是中高端连锁主题酒店品牌,成立于2013年,2022年11月11日在美国纳斯达克上市。亚朵酒店集团主要布局于一线及准一线城市,从住宿出发,以流动阅读与属地摄影为独特风格。此次合作,亚朵酒店集团意向租赁规模为18500㎡,意在为商旅人士打造理想的住宿体验。

作为信息港七期配套项目,此次战略合作协议的签订,是经开区国控集团和亚朵酒店集团充分发挥各自优势、强强联合的重要举措,双方本着“共同发展、优势互补、合作共赢”的原则,全面开启联合发展布局、市场开发协调的新局面。

杭州湾信息港七期地块位于金二路以东,建设二路以南,金一路以西,创业路以北,已于2023年11月22日顺利竣工,总建筑面积约20万平方米。项目内容涵盖辅助配套用房、报告厅、办事服务大厅、精品酒店等。

联东U谷 面貌初显

位于临浦产业园区的联东U谷·杭州南部智造产业港一期项目已初显面貌,目前正在装修中。

该项目将以智能制造、生命健康、数字经济为招商导向,打造聚合生产制造、研发设计、中试成果转化、产品展示及生产配套为一体的都市型产业集聚地。

记者 范方斌 摄



冷热交替 警惕呼吸道疾病诱发心衰“大麻烦”

本报讯(记者 盛凤琴 通讯员 项建锋 王佳炳)感冒还会诱发心衰?近日,54岁的王大妈就亲身经历了一回。

“前段时间感冒了,有点咳嗽,挂了几天盐水后还是不好,胸闷气急,走两步就得歇一歇……”来到区二医院后,王大妈向心血管内科负责人胡明武医生诉起了苦。经过检查,胡医生发现王大妈肺部有炎症,肺炎还引发了心衰的情况,需要干预治疗。

胡医生表示,王大妈气急主要是由心衰导致。呼吸道疾病加上骤变的气温,成为了她心衰的诱因。

心力衰竭,或称心衰,是一种心脏泵血能力下降的病理,会导致血液循环不畅,身体组织无法得到充足的氧气和营养。心衰通常是由于心脏病、高血压或心脏瓣膜疾病造成的心

脏损伤或负担加重引起的。

胡医生说:“千万不要忽视心衰,它是可能危及生命的循环系统疾病,而且老年人心衰的表现并不典型,许多患者常常将心衰误以为是普通感冒。普通感冒一般有明显的上呼吸道症状,像发热、鼻塞、流涕、咽喉疼痛等,严重的时候还会出现乏力、咳嗽、食欲不振等情况;而心衰的表现除了咳嗽、乏力、食欲减退之外,往往还可能出现下肢浮肿、睡觉时需枕高枕,甚至呼吸困难、发绀等症状。如果心衰治疗不及时,还可能诱发急性肺水肿、恶性心律失常,甚至心跳骤停。”

眼下正是乍暖还寒时候,冷热交替频繁,昼夜温差大,容易引发呼吸道疾病,尤其是较为体弱的老年人。

胡医生提醒,老年人要注意保

暖,避免受凉感冒诱发心衰。如果发现有胸闷、气促、脚肿、食欲减退、夜

间咳嗽、高枕卧位等异常情况,应当及时就医治疗。

日常生活中如何识别心衰发作?

1. 活动耐受性下降:进行习以为常的活动时出现过度疲劳或气短。
2. 睡姿改变:需要额外的枕头才能舒适地入睡,平躺时感到呼吸困难。
3. 夜间呼吸急促:在夜间睡眠中突然感到呼吸急促,需要坐起来才能呼吸顺畅,这可能是心脏功能不全导致肺部液体积聚的信号。
4. 两腿或脚踝肿胀:心脏泵血能力不足,导致液体在下肢积聚,出现浮肿。

5. 持续咳嗽或感觉胸部充满液体:特别是当咳嗽伴随着白色或粉色泡沫状痰液时,可能是心衰的迹象。
6. 体重迅速增加:体重在短时间内无故增加,可能是因为体内液体积聚。
7. 食欲下降或有恶心感:当心衰使消化系统的血液供应不足时,可能会出现食欲不振或恶心。
8. 认知能力受损:认知能力或记忆力下降,可能是由心衰引起的。

社区阳光菜园 让孩子们体验劳动与收获

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 沈颖超)“才过了几个月,没想到我的小菜苗长这么大了!”这几天,城厢街道育才东苑社区的阳光菜园里,小朋友们用爱心和汗水种植的蔬菜成熟了。

4个多月前,在儿童友好社区建设理念的引领下,育才东苑社区决定挖掘老小区的金角银边,通过微改造的方式,尽可能多地为社区儿童添加校园外的活动与教育空间,以此支持

儿童身心健康、知识技能的全面提升。阳光菜园劳作区就此成立,社区同步组建了“育苗”小分队微信群,招募到了第一批“小农夫”。

在过去的4个多月时间里,“小农夫”们在家长和社区工作人员的陪伴指导下,精心呵护着这片小菜地。看着地里的蔬菜一天天长大,小朋友们也第一次感受大自然的魅力和收获的喜悦。

“我们建议小朋友把蔬菜送给社区里有需要的孤寡老人,然后在植树节来临之际种下新的种子。”社区工作人员小洪在微信群里发起提议时,得到了小朋友和家长的一致支持。

3月3日,“小农夫”们一起收获了蔬菜,精心打包并以育才东苑社区助联体的名义将这份爱心送到了孤寡老人手里,也将雷锋精神做了新时代的传承实践。

社区工作人员表示,阳光菜园是为小朋友们开辟的一片小天地,让他们在体验劳动乐趣的同时,也感受到付出的价值。这也是建设儿童友好社区的初衷,将儿童的声音和需求纳入社区建设的考量中,以此引导儿童参与社区治理、促进社区发展。社区也将继续为儿童身心健康创设良好的外部环境,把儿童友好理念真正落到实处。