

端午假期临近 萧山民宿渐“热”

百尺娄社区：军休红星育苗讲师团送党课

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 陈珂珂)近日,萧山军休中心红星育苗讲师团成员周万成受邀走进城厢街道百尺娄党群服务中心,为社区在职党员和社区支部退休党员上了一堂党纪学习教育专题党课。

本次党课围绕“一枚古钱币的廉政故事”展开。课堂上,周万成化身为“廉政宣讲员”,从自己珍藏多年的一枚警示古币向在座的党员解释了古币正反面“唯吾知足”、“勿配”等文字的含义,并引用古代典故来说明警示币在清廉为官、知足常乐、造福百姓等的深层寓意。

讲课中,周万成通过对古代廉洁文化的宣讲,提醒广大党员要时刻保持头脑清醒不犯错,坚决遵守党纪党规,践行党员初心。

参加学习的60余位党员纷纷表示,这次党课深入浅出,今后一定会把警示币的寓意放在心头,崇廉拒腐,坚定不移跟党走,听党话。

接下来,萧山军休中心将结合党纪学习教育,发挥军休干部的优势,积极创新党支部联学共建活动方式,继续走进机关、学校、部队等地开展廉政宣讲,进一步提升“红星育苗讲师团”宣讲质效,持续擦亮“红星育苗讲师团”红色名片。

闻堰街道开展危险化学品运输泄漏事故应急演练

本报讯(首席记者 黄婷)为进一步完善突发事件应急管理体制,提高应急处置能力,防止突发性化学事故发生,日前,闻堰街道开展了危险化学品运输泄漏事故应急演练。街道应急消防管理站、区域发展办和专职消防队等参加演练。

本次演练模拟企业员工运输化学原料时,由于操作失误将盐酸泄漏。发生事故后,企业员工立即向街道应急消防管理站报告,并及时在泄漏车辆四周用沙袋做好围挡。

应急消防管理站接到报告后,立即启动应急预案,组织人员赶赴事故现场,开展应急救援工作。

处置人员到达现场立即疏散围观人群,在泄漏区域50米范围外拉起警戒线,禁止无关人员进入。

随后,综合应急救援队迅速采取措施,利用多功能高压水枪对事故车辆泄漏部位进行水雾压制和稀释作业,并将冲洗水稀释后排入废水处理系统,控制泄漏源等单位突发事件协同处置能力,为有效应对各类危险品运输安全事故提供了宝贵经验。

通过此次拉练,进一步加强了街道安全意识和突发事件协同处置能力,为有效应对各类危险品运输安全事故提供了宝贵经验。下一步,闻堰街道将以本次演练为契机,将应急预案和演练紧密结合,不断提升突发事件应急处置能力,确保突发事件发生时能够第一时间开展救援。

大同二村：“我们的村晚”彰显民族团结一家亲

本报讯(记者 刘殿君 通讯员 王新江)为丰富民族团结活动季内涵,加强各民族交往、交流、交融,深入推进辖区内民族团结进步事业发展,近日,楼塔镇大同二村开展了以“民族团结一家亲 同奔共富向未来”为主题的2024“我们的村晚”文艺汇演活动。

晚会紧紧围绕“铸牢中华民族共同体意识”这条主线,以形式多样、内容丰富的节目,诠释了各族儿女要团结互助的中华民族精神,以群众喜闻乐见的文艺形式进行表演,营造了“石榴籽贴心连心,民族团结一家亲”的良好氛围。

台上演员表演专业而又投入,台下群众掌声不断、笑声不停。舞蹈《牧羊女神》将现场氛围推向高潮。大家用歌舞表达了对祖国的祝福以及对美好生活的向往。

演出在民族舞蹈《永远一家人》中落下帷幕,观看演出的村民纷纷表示“能在家门口的文化礼堂看到这样热闹欢快的表演真好,这次村晚也让我们充分感受到了‘民族团结一家亲,同奔共富向未来’的浓厚氛围”。

本报讯(记者 何可人 李霖达 通讯员 周介媛)虽然只比日常周末多了一天,端午假期依然无法阻挡人们出游的热情。随着假期的临近,连日来,萧山各地的民宿迎来了预订热潮。

走进湘湖慢生活街的“三生一宅”民宿,沙粉色微水泥墙面、圆拱门窗通道、悬浮鱼池、下沉餐厅、巨型仙人掌植物……每一处细节都彰显着独特与个性。

这里共有15间以湘湖不同的桥命名的不同风格的客房。据店长闫浩介绍,截至5月31日,客房预订量已经超过六成,较往年同期表现更为火

热。客人主要来自上海、江苏等地。

“三生一宅”民宿落户湘湖畔四年了。让闫浩深有感触的是,近年来,周边的民宿越开越多,形成了一种集聚效应。“这主要还是得益于景区对民宿的扶持力度,像在节假日期间推出相应的活动和配套设施,为民宿增添了不少人气。”

当然,民宿自身服务的提升也是关键。“这次端午假期,我们就为人住的客人准备了一些小惊喜,例如提供应景的早餐、赠送节日伴手礼等,届时,我们还会推出一些DIY互动活动供客人参与,增加节日的仪式感。”闫浩说。

城里的民宿充满调性,乡间的民

宿则野趣十足。

来到戴村镇尖山下村的“云石星空”民宿,这里开门见山,推窗见绿,颇有“隐于山林”的意境之美。

虽然记者探访当天距离端午假期还有整整一周时间,但这里的13间客房已经早早满房。客人大多来自上海以及杭州地区。

为了吸引客流,民宿方面也是花费心思给出了不少“诱惑”。“我们为老客户提供了房间的优惠折扣,另外在假期里,我们还会提供自己酿造的米酒,向客人赠送粽子,为客人提供做粽子、做香囊等活动的服务。”民宿负责人姜建云介绍说。

“云石星空”民宿集住宿、餐饮、休闲娱乐于一体,在当地属于“老牌”的民宿。对于这些年经营民宿的体会,姜建云表示,近年来,戴村镇大力打造“郊野运动小镇”,举办了斯巴达勇士赛、山地马拉松等一系列体育赛事,吸引了众多国内外户外运动爱好者慕名前来,对提升民宿知名度、增加客源起到了助推作用。

“不仅在节假日,现在我们平时的客源也比较丰富。平均每月接待有住宿需求的团建团体在五六个。”姜建云说,在自身客房无法满足的情况下,周边的民宿也会“资源共享”,联合安排住宿,实现抱团“出圈”。



绣球花开 浪漫袭来

初夏时节,西河公园的绣球花次第绽放。蓝的、白的、粉的……各色绣球花层层叠叠,汇成了一片缤纷的花海。

图为区综合行政执法局组织绿化养护工人正对其进行养护。

记者 郭立宏 摄

集成便民服务 激发青年活力 丰北社区民生小巷“开张”啦

本报讯(记者 王俞梅 朱佳鹏 通讯员 倪慧敏)6月1日,盈丰街道丰北社区的“民生小巷”正式“开张”启用。

小巷不长,却能满足居民不少生活需求。这里有着丰北社区卫生服务站、居家养老服务照料中心、社会治理综合服务站、丰北生活铺等,通过化零为整、多元业态融合等方式,打造了一条集医疗、养老、便民服务等功能于一体的“巷子”。

“原先的养老服务中心已经有六七年了,里面很多设施也旧了。现在不一样了,重新装修后,更亮堂、更好看了,还有很多老回忆,我们都很满

意。”居民项美玉是居家养老服务照料中心的“常客”,没事的时候,她和不少老朋友都会来这坐坐。

不仅是居家养老服务照料中心,旁边的丰北社区卫生服务站也是焕然一新。不仅新的设施设备让居民们竖起大拇指,社区还对接了中医资源,定期邀请专家前来坐诊,让社区居民在家门口就能享受到贴心的服务。

视线再往前,原先的社会治理综合服务站也有了大变化,一改原先“严肃”的氛围变得活泼了起来。

综治站原先的“双门头”被打破,一边空间被往后推了一米多,改造出

了一个“小铺”——丰sir咖啡。另一边用可爱的社区形象代表“丰丰”和“反诈意式 啡尝重要”等俏皮的反诈宣传语进行了装饰,十分吸睛。

“我们希望通过这样的改造,吸引年轻人的目光,让他们走近社区,参与到社区的管理、改变中来。”丰北社区党委副书记邱丽告诉记者,作为一个成立不久的转制社区,丰北有着不少原先村里的老人,也有很多来萧奋斗的新萧山人。

像丰sir咖啡就是社区激发青年活力的一次尝试。社区免租金提供场地,为青年创业提供支持。同时以

约定“每卖出一杯咖啡,就捐赠一元钱作为社区发展资金”的方式,激发青年创业的社会责任感。还有“丰北生活铺”也整合了居民志愿者的力量,通过社区提供场地,居民提供理发、裁缝等生活服务的方式,架起邻里互助的桥梁。

“丰北未来社区民生小巷的启动,也是对未来社区服务模式的一次创新,我们希望这里不仅仅是一个服务的集合地,更是展示社区文化的窗口和体现居民情感交流的平台,让更多生活工作在这里的居民爱上这个充满烟火气的地方。”邱丽表示。

“社区合伙人”助力 “星小宝”开展历史寻根之旅

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 许燕文)市井繁华处,宋风拂面来。近日,北干街道江南星城社区携手社区“星Yi”合伙人——萧山区天明教育基金,开展了一场“星小宝走萧山——历史寻根”亲子主题研学之旅。

在成功创建杭州市儿童友好社区基础上,为持续做优“一小”服务,江南星城社区以打造“星小宝”儿童

友好服务品牌为载体,推出“星小宝走萧山”儿童成长项目,旨在通过“行走的课堂”,让来自五湖四海的孩子们在游中学、行中思,广闻博览,更好地了解萧山、融入杭州。

当天,20组亲子家庭来到南宋德寿宫遗址博物馆,一同穿越时空,梦回南宋。

德寿宫曾是南宋皇帝退位后的

居所。博物馆依托德寿宫遗址原址,通过室内展示、数字化展示和遗址模拟展示等多种手段,系统展示了南宋历史文化的全貌。

走进博物馆,“星小宝”们仿佛穿越到了八百多年前的南宋时期,与历史进行了一场跨越时空的对话。参观过程中,“星小宝”对南宋的服饰以及南宋的宫廷生活充满好奇,也被那

些精美的瓷器所吸引,驻足观赏良久。

在数字化展示区,“星小宝”们仿佛身临其境看到了皇帝和皇后在德寿宫中的生活场景。遗址模拟展示区全面展现了德寿宫的宫殿布局和建筑风貌,让“星小宝们”大开眼界。走在宫殿的廊道上,“星小宝”们感受到了历史的厚重。

权益声明通告	
兹原杭州夜蒲娱乐餐饮有限公司因经营不善而	2024年6月30日开通24小时联系热线,请杭州夜蒲
闭店终结,现公司场地由杭州时忆餐饮管理有限公司	娱乐餐饮有限公司原有会员及时联系确认转移方案。
重组建设。	联系电话:18067996088(王先生)
为了补偿原有企业会员遗留的用户权益,现杭州	时间:2024年6月1日至2024年6月30日
时忆餐饮管理有限公司愿意在2024年6月1日至	杭州时忆餐饮管理有限公司

营业执照	杭州恒晨医疗器械有限公司遗失杭州市萧山区市场监督管理局2016年10月27日核发的统一社会信用代码为:91330109MA28002L2M的营业	执照正、副本,及公章、法人章、财务专用章各1枚,声明作废。
遗失公告		杭州恒晨医疗器械有限公司 2024年6月3日

欢迎刊登分类广告		地址:道源路188号萧山区融媒体中心 便民服务部 电话:82659300
便民热线	金点子婚介	13735826379
		15382309608
	万名青中老各阶层有公务	
员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。	限公司出版物经营许可证(副本),证号:新出发浙杭萧字第00968号,声明作废。	

萧山区 潮汐预报	位置	6月3日晚潮时间	高潮位(米)	6月4日早潮时间	高潮位(米)
	观潮城(含前)	23:10	4.50	11:00	4.30
	城市阳台(奥体)	00:25	4.50	12:15	4.20
	闻家堰	01:15	4.60	13:06	4.20
	潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

增豆 避开这几个误区

近日,国民营养健康指导委员会办公室印发《“减油、增豆、加奶”核心信息》。在“增豆”方面,《核心信息》明确,大豆及其制品可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素B等,适合所有人群食用。

常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益。但是,一些家长对于大豆及其制品有着不少误解,影响孩子对于大豆及其制品的日常摄入。今天,我们就来帮助家长改变对于大豆及其制品的错误认识。

误区一:杂豆类也是大豆

杂豆类和大豆是两类不同的食物。大豆包含黄豆、黑豆、青大豆,含较高的蛋白质(蛋白质含量为35%—40%),必需氨基酸配比较为理想且吸收

利用率高,属于优质植物蛋白质。此外,大豆富含不饱和脂肪酸,和坚果相近。因此,在中国居民平衡膳食宝塔中,大豆与坚果类处于同一层。

杂豆包括豌豆、蚕豆、红豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆等,蛋白质供能占比为10%—20%,碳水化合物供能占比为55%—65%,其所提供的淀粉、膳食纤维、B族维生素和全谷物相近。所以,杂豆是谷类食物中的重要一员。

需要注意的是,对大豆过敏的孩子,在食用杂豆类食物时也需谨慎,最好在专业医生的指导下添加。家长也要密切关注孩子的反应。

误区二:名字里有“豆腐”就是豆制品

豆制品主要指大豆制品,包含发酵豆制品和非发酵豆制品两类。

发酵豆制品是通过微生物发酵技术处理过的豆制品,如豆腐乳、豆豉、纳豆、豆瓣酱、酱油等,其蛋白质经部分分解,较易消化吸收。但部分发酵豆制品含钠量较高,不可多吃。非发酵豆制品包括豆浆、豆腐脑、嫩豆腐、豆皮、豆腐干、素鸡、腐竹、干张、油豆腐等。

此外,还有一些食物虽然名字中有“豆腐”二字,但其实大豆“缺席”,是豆制品的“伪装者”,如鱼豆腐、日本豆腐、杏仁豆腐等。鱼豆腐的成分主要是鱼浆、淀粉等,日本豆腐的成分以鸡蛋为主,杏仁豆腐则是糖、杏仁、牛奶、琼脂等制成的一款甜品。家长门要擦亮眼睛,别被

豆制品的“伪装者”欺骗。

误区三:所有豆制品营养价值都一样

听说豆制品富含蛋白质和钙,很多家长的第一反应是:懂了,我以后给孩子多喝点豆浆。

别着急,虽然豆制品普遍含有一定量的蛋白质和钙,但含量并不相同。例如,由大豆制成的香干的蛋白质含量(7.8克/100克)就远低于干张(16.0克/100克)。在选择豆制品时,应根据个人需求进行个性化选择。

对于食量偏少、能量和蛋白质摄入不足同时缺钙的孩子来讲,干张是非常不错的选择;

对于想控制体重同时机体钙水平正

常的孩子而言,豆浆和内酯豆腐(通常在超市以盒装形式售卖的豆腐)更适合;

香干和泡发腐竹的能量和蛋白质含量无明显差异,但矿物质(如钙、钾)含量差异明显,需要补钙的孩子可以考虑香干。

相关链接:

依据《中国学龄儿童膳食指南(2022)》,不同年龄阶段学龄儿童按照能量需求,摄入大豆及其制品的建议值为:

6—13岁学龄儿童每周摄入大豆105克,其他豆制品摄入量需按蛋白质含量与大豆进行折算;

14—17岁学龄儿童每周摄入大豆105—175克,其他豆制品摄入量需按蛋白质含量与大豆进行折算。