

让运动健身惠及全民

■记者 黄雨欣

【民生实事】全民健身项目
【半年成效】全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。随着居民生活水平的提高,群众对全民健身的需求进一步提升,越来越多人意识到增强体魄和提升身体素质的重要性,全民健身也日渐成为大家高度关注的重要话题。为了满足群众日益增长的体育健身需求,我市持续推进全民健身项目建设,促进基层体育设施提升改造,补足城市社区和农村基层公共体育设施短板。

整洁宽阔的运动场地上,一抹亮丽的黄色穿梭其中,就像鲜活的生命盈盈流动……近日,记

者来到平湖市全民健身中心的国民体质监测与健身指导中心,映入眼帘的场地中,内部装饰完毕,设施配套完善,随时准备向市民开放。

国民体质监测与健身指导中心是今年建设的全市唯一一个专业体质监测与健身指导中心,整个中心共分为体质监测区、健身训练区、休闲娱乐区、服务功能区4个区域。在体质检测中心,有着全市最全的体质检测设备,身高、体重、肺活量、纵跳、选择反应、握力、仰卧起坐等10余个体质监测仪器,通过这些仪器,市民可以进行身体形态、机能指标、素质指标检测,为群众健康精准“把脉”。有了身体情况的数据,通

过大数据分析和评估,生成全面的分析报告,为市民身体各项打分,并根据自身体质情况拟订科学健身方案,为群众提供个性化的健身处方。

随后,市民便可到后面的健身训练区进行有针对性的训练。为了精准训练,在健身训练区配备了大腿外侧、臀部、肩膀提升等身体各个部位的训练器,有效地针对体质检测中的薄弱处进行训练。同时,聘请健身教练提供健身指导服务,使市民能够掌握正确、科学、有效的健身方法进行体育锻炼。“我们这块场地面积有600余个平方米,于今年5月份建成,未来将为平湖市民提供全面的体质监测和健身指导服务,提高全市人民的健

康水平,届时老百姓可以通过浙里办预约参与。”平湖市体育中心副主任陈爱东说。

国民体质监测与健康指导中心是今年全民健身项目的一个建设点,截至目前,我市新建“运动家”智慧体育社区9个,里面已建成了8个,“运动家”智慧体育社区在各镇街道遍地开花,共同描绘出一幅和谐美好的健康生活动态画卷。在过去的半年里,我市全民健身工作有效开展,场馆设施落成迅速,基层水泥篮球场改造过半,体育社群

全部组建完成。

【攻坚目标】今年,全民健身项目入选我市重点民生实事项目,为我市人民增强体魄、健康生活提供基础和保障。为全面提升市民体质和健康水平,满足人民群众日益增长的体育健身需求,我市计划改造基层水泥篮球场70个,新建“运动家”智慧体育社区9个,组建体育社群72个,进一步办好家门口的智慧体育空间、智慧健身场景,补足城市社区和农村基层公共体育设施短板。



民生工程 连连看

工人战高温 防暑有“凉”方

■记者 赵家乐

本报讯 近日,我市虽有雷阵雨短暂降温,但高温依然不断。建筑工人在高温下坚守一线,为城市建设付出辛勤努力。

日前记者来到海盐塘路东侧、毓秀路北侧安置房南区工程,远远望见几栋在建建筑外围笼罩了一层薄薄的雾气,这是防尘喷雾设备正在运作,工程外部围墙上的喷头也在向外喷洒水汽,为工地上的工人降温防尘,送来清凉,预防中暑。

“我们工程最先要保证的就是安全,最近一直高温,防暑工作、工人的夏日安全也是我们工作的重点。错时上班、临时应急救援点、防尘喷雾设备、应急预案等是我们的主要措施。”海盐塘路东侧、毓秀路北侧安置房南区工程项目经理徐小辉说道。在工作时段最有效的防暑降温措施就是工地上安装的防尘喷雾设备,目前工地在建工程共6栋,防尘喷雾设备沿建筑外围,每隔两米安装一个,每个设备有两个喷头,工地的预拌砂浆桶等设备也安装了防尘喷雾设备。水汽从7层左右的高度喷洒下来,落在铁制脚手架上,有效起到降温作用,依托风力水雾可以布满整个工地。并且,水雾能够附着在建筑外围的安全网上,形成水墙,有效阻隔高温。

“每个人对自己中暑情况不一定会有很清楚的认识,往往可能只是觉得有些头晕,继续作业可能会产生更大的损害。我们项目组就形成了巡查制度,观察工人的作业状态,发现异常就让工人下来休息。”徐小辉说。每栋建筑设置一名巡查人员,每隔半小时巡查一次,同时还有4人到5人组成的巡查组对工地整体进行巡查。临时应急救援点以及应急救援车辆为工地的突发情况做出了充分的准备,临时应急救援点准备了各种防暑降温药物,工人运动量大,盐分、水分流失多,凉白开水中加入适量盐水。工地上保持两辆待命的应急车辆,一旦发生中暑情况可以及时送往就医。

为了保证工人的正常休息,提供良好的休息环境,项目为员工宿舍以及食堂安装了空调。此前,工地的工人们收到了“夏日清凉礼包”,其中包括了毛巾、盐汽水、肥皂、防暑降温药品等。

南河头百年老宅 再现“芳华”

■记者 赵家乐

本报讯 近日,域内的市级文保点南河头99、100号葛宅修缮项目完成建设。该建筑位于南河北侧(近迎瑞桥),原为清代葛氏族群居住的砖木结构传统民居之一,整栋建筑面阔五开间、前后二进带西跨院格局,总建筑面积约1189平方米。

据了解,该建筑解放前曾由一位本地律师购入,解放后收归国有。除南河头99号正厅部分于2000年前曾作为粮食局老年活动中心使用外,其余区域多为直管公房,后期住户改建、加建颇多,破坏较为严重。

其中南河头100号以西、堰浜原址上的加建建筑拆除后,葛宅原貌中最具特色的沿河西墙得以重现。根据原窗洞痕迹结合周边景观拆除封堵窗洞后,高度还原8扇中西结合的双层窗扇,外层为木质百叶,内层为玻璃窗扇,弯弯的窗楣下刻画了古典别致的西式浮雕,兼具实用性之美观度。

在拆违过程中,施工人员开凿中天井水泥地面时,意外发现深埋于水泥层下完整的石步道。清理后,宽阔的中天井原貌逐渐显现,呈现中间低两边高的特殊形式。为配合此次文保点的修缮,99号葛宅正厅配齐了十八幅尺寸相当、工艺精湛的明制满天星门板及整套窗扇,与连廊下经多次清洗而显现的雕梁画栋相得益彰,也成为该建筑修缮中最为出彩的部分。

南河头是关于老平湖的一份历史记忆,老街上错落有致的古建民居,都在无声诉说着曾经的往事。如果来到南河头,不妨来这些老宅中坐坐,感受古韵“芳华”。

东湖边 享阅读



昨天,在叔同公园内,新建金平湖智慧书房叔同书院投入使用,市民们在东湖边就能静享阅读的乐趣。
■摄影 王 强

前行在追梦路上

益起来助学 记者行动

■记者 杨昊玥

学生档案:姚碗平
高考分数:594分
报考大学:长春理工大学
电子信息工程

昨天上午,记者来到新仓镇芦湾村,就看见姚碗平家中的墙上,张贴着大大小小的荣誉证书、奖状。“我们碗平啊,从小学习好,是个懂事的好孩子!”姚碗平爷爷自豪地介绍道。

腼腆、书生气、谦逊,是记者见

到姚碗平的第一印象。姚碗平家共五口人,姚碗平的母亲早年被查出患有精神疾病,便退学一直休养在家中,常年靠药物维持着病情,有过四次因为病情加剧而住院治疗的经历,直到现在也无法参与正常工作。爷爷奶奶也年近多病经常需要吃药。为了能更好地照顾一家老小,姚碗平的父亲选择在工地干苦力挣钱,虽然不能挣到太多钱,但能够养家糊口。但日积月累的苦力劳作,他患上了腰椎间盘突出,如今也只能在化工厂打零工,微薄的收入让家里的生活过得十分拮据。

姚碗平是个懂事坚强的孩子,对他来说,努力提高自己的学习成绩就是对父母最好的报

答,自小便不需要父母操心自己的学习。进入高中之后他更是刻苦,午睡时间,他便默默地坐在教室里学习;活动课上,他就在自修教室刷题。除了学习,姚碗平也热衷于参加学校组织的各项活动及竞赛,参与秋季运动会获评“精神文明运动员”,在学校的科技节上荣获“十佳科技达人”,还在各式各样的绘画、作文比赛中勇争荣誉。高中时期的姚碗平是让家长、老师都放心的好孩子、好学生。

姚碗平的高考还发生了一个小插曲,今年上半年突发的疫情,让姚碗平的父亲被困在省外无法回平,直到高考结束的几天后,父亲才因周边地区解封顺利回到

家,很遗憾地错过了儿子人生中最重要的一次考试。那时的姚碗平一边记挂着不能回家的父亲,一边面对着高考临近的倒计时,心中的巨大压力可想而知。学校得知姚碗平家中的情况后,为了减轻他的负担,给他的饭卡中充值了1000元,让他得到了来自学校的浓浓关爱。所幸三年的努力和沉淀没有白费,姚碗平的高考取得了594分的优异成绩,热爱理科的他成功被长春理工大学的电子信息工程专业录取。

现在正值暑期,姚碗平也没有闲着,除了在家照顾母亲,帮助做一些力所能及的家务活,空闲时间还会选择看看书、打打球。遥想即将到来的大学生活,姚碗

平也提前明确了自己的方向目标,给自己的大学生活做好了科学规划。“首先是学业规划,要在大一就打好坚实的学习基础,早日考过英语四六级,努力为自己争取保研的机会。其次是课余时间,会积极参加一些社团,比如对自己专业提升有益的,或者自己感兴趣的社团。凡事尽力而为,认真地过好每一天。”想到自己未来的大学生活,姚碗平充满期待。

(识别二维码关注“平湖市慈善总会”点击导航栏“我要捐款”进行捐款,并留言“益起来助学”。)



童心交换 乐趣共享

暑期“邻里市集”乐翻天

■记者 荣怡婷

本报讯 “限时低价,走过路过不要错过哦。”“小哥哥要不要买书?买多了还有赠品。”……7月22日晚,当潮街道如意社区如意新村内传来阵阵吆喝声、欢笑声,孩子们在家长的指导下正卖力地推荐自己的物品。这是一场由如意社区为广大小朋友特别推出的“邻里市集 交换快乐”摆摊活动。

夏日悠悠,熏风入弦。一踏进如意新村,便被广场上数十个摊位吸引住目光。毛绒玩具、漫

画绘本、书包文具……每个摊位前都摆放着琳琅满目的小玩物。走近张穆小朋友的摊位,只见蓝色的桌子上面摆满着各式各样的玩具小车和人物手办。“小的2元1个,大的10元3个,买多了还有赠品送哦。”四五岁的小朋友在公共场合毫不怯场,指着满桌的玩具大声吆喝。不一会儿,周围的小朋友们便都围了过来。

作为玩具的资深爱好者,倪越越好小朋友便是围观的几名小朋友之一。“妹妹,我拿这本书跟你换好吗?”在满桌颜色各异的

玩具小车的吸引下,倪越越好小朋友决定拿自己的绘本读物进行交换。最终,在两位小朋友的交流沟通下,成功完成了彼此第一单交换。现场小朋友看到还能以交换的方式换取物品后,纷纷行动起来。一时间,广场上活跃着一群小身影,他们带着自己心爱的玩具图书,穿梭在各大摊位前,与同伴友好交流并认真挑选心仪物品。精彩有趣的活动为小区增添了“人间烟火气”,也给孩子们提供了一个相互交流的机会,小小摊主们在交往互动中收获了友谊和快乐。

“这是孩子第一次以卖家的身份参加市集活动,之前都是看别人卖,然后看到喜欢的就自己买。这次让他角色转换一下,试着自己卖,能给他一次不一样的体验。”倪越越好妈妈说道。看着儿子时而在各个摊位间来回跑,时而在自家摊位前大声吆喝,身为家长也是感到非常高兴。倪妈妈表示这样的活动既让孩子有机会得到更多锻炼,又丰富了居民的闲余文化生活的,拉近了邻里之间的关系。

邻里沐春风,市集趣童心。此次如意社区举行的“邻

里市集”活动是辖区内孩子们暑期“春泥计划”的开幕活动,也是践行“浙风十礼”,弘扬文明新风系列活动之一。通过摆摊的方式,让孩子们在市集上进行物品交换或者售卖,对他们提高他们的社会交往能力和沟通能力,增进邻里之间的亲近感和个人的获得感有重要作用。此外,也有不少家长表示对于孩子堆积成山的玩具和书籍很头疼,而此次摆摊活动也能帮助处理闲置物品,使这些物品能到最需要它的人手中,真正做到变废为宝。

孩子开心 家长放心

企业爱心暑托解决职工“后顾之忧”

■记者 荣怡婷

通讯员 徐佳丽

本报讯 “把孩子送到这里,孩子开心,我们放心。”“孩子暑假有地方去,我悬着的心总算能放下了,上班也更有动力了。”……近日,新秀集团有限公司为职工子女开设暑托班的举动,收获了不少点赞。

今年6月底,新秀集团工会干部在下班间慰问工人生活和工作情况时,了解到很多职工因为上班顾不上放假在家的孩子,担心孩子一个人在家不安全。想职工之想,急职工所急。听到

工会主席邱川法介绍道。以前,每逢寒暑假,新秀集团就会在公司开辟一方“小天地”,邀请幼儿教师来企业帮助员工看护孩子。但今年考虑到疫情的影响,决定把孩子寄养在外面的教育机构中。“把孩子放在机构里,一来人员流动少,对他们自身更安全;二来机构空间大、设施全,孩子在那边也能有更丰富的学习和生活。”邱川法表示。

相较于以往的在企看护,今年暑托班服务方式和内容进一步优化,采取与专业教育机构合作开办的方式,通过既“托”又“管”还有“教”的方式,让孩子度

过一个安全、快乐而又有收获的假期。课程设置丰富多彩,涵盖面广,除了辅导暑假作业以外,还开设趣味体能、创意美劳、舞蹈启蒙、棋类拓展等各类特色课程,着力培养孩子的兴趣爱好,多样化满足孩子成长发展的个性化需求。

“暑托班服务好,小朋友也多,我们孩子每天回来都很开心。现在,我每天早上上班前把他们送过去,下班之后再来接他们,方便又安心。”新秀集团职工谭维波说道,作为两名孩子的家长,孩子“看护难”问题一直是他的心头事,这次公司工会牵头创

办暑托班,很大程度上减轻了职工家长的负担,在让孩子安全过暑假的同时,也能让他们学有所得、学有所获。

爱心暑托班自开班以来,深受职工的喜爱与欢迎,这对首次开设暑托班的新秀集团来说是种莫大的鼓励。“工会也将及时总结各班经验,多方面收集职工的各项需求,认真履行工会职责,切实为广大职工排忧解难。”邱川法说,未来,新秀集团将不断完善爱心暑托班服务活动、丰富活动载体,坚持以职工为中心,积极为职工子女们创造良好的学习环境,解决职工后顾之忧。