

让“脆皮青年”找回“韧性”

■季小英

日前,首个平湖“脆皮青年”养生集市吸引了不少青年人前来体验。这场关于青春与健康的完美碰撞,也让我们看到了青年们对健康生活的渴望,对身体长久“韧性”的追求。

“脆皮青年”愿意花时间去了解养生知识,愿意尝试不同的养生方法,努力保持健康与活力,值得肯定。而从全社会层面共同助力,帮助青年朋友找回身体“韧性”、拥抱健康生活,也应是题中之意。

创新服务载体,帮助年轻人找对“养生”赛道。养生集市于“脆皮青年”而言,是一次难得的探索之旅,通过体验不同的“新鲜”项目,他们感悟着中医养生的健康乐趣。青年作为城市未来的希望,应该引导他们发现适合自己的养生方式,中医集市就是一种很好尝试。应清晰地看到,其实年轻人对养生的理解已远超传统范畴,相关部门应站在他们的视角,探寻更多传统养生与现代生活节奏相融合契合点,无论是在宣传形式还是活动载体上,寻找更多年轻化的表达,为青年的养生之旅打开思路、提供渠道。

重视中医集市后半篇文章,让健康生活融入青年日常。一次集市,历时半天,体验名额区区数百,如果热闹一阵就作鸟兽散了,这显然不是办集市的初衷。养生与健康应该长久伴随青年的工作和生活,相关部门应该为青年朋友持续打造提升健康素养和自我保健能力的平台,普及更多学得会、用得上的健康养生知识,使医学知识成为日常“生活贴士”。

健康是生活的基石,只有拥有健康的身体,才能更好地追求事业和梦想。由此而言,“韧性”生活应该成为每一位青年的生活标杆。在从“脆皮”到韧性的转变过程中,除了外部给力,青年自身也要用力,当好自己健康的第一责任人,摒弃不良生活方式,比如熬夜、少动、暴饮暴食等,养成三餐有序、起居有节的健康生活习惯,奔赴“韧性”人生。



诈骗套路升级 谨防“线下”出招

■记者 张宇青 通讯员 李佳伊 朱丽佳

本报讯 “是110吗?我妈妈好像正在被诈骗,你们快过来看看。”近日,市公安局当湖派出所接到群众报案,民警火速赶到现场并进行劝阻,成功阻止了周阿姨(化名)继续遭受诈骗的可能,为她挽回30余万元经济损失。

“电信网络诈骗在我的印象里是通过网络来骗钱的,当对方提出线下交易的时候我也没有想到是诈骗。”原来周阿姨前不久在网上认识一名“网友”,在后续的交流中,“网友”利用周阿姨对网络投资的好奇,以高回报兑换美金为饵,诱导她进行“投资”,并让周阿姨在线下将10余万元的现金亲手交给上门取现并帮忙投资充值的“工作人员”手中。

在完成首次交易后,周阿姨更是取了30余万元现金,并尝试向家中的晚辈借钱,准备第二次交易。直到周阿姨的女儿联系民警上门劝阻,周阿姨才如梦初醒,意识到自己遭遇了诈骗。

市公安局反诈中心民警殷艳婷说,周阿姨所遇到的是一种“线上诈骗+线下取现”的新型诈骗方式。诈骗分子通常会采用刷单返利、虚假网络投资理财等常见诈骗手段,在获取受害人信任后,以各种投资、充值等理由,诱骗受害人进行大额取现或购买黄金,并要求受害人将现金交给指定人员,或通过网约车、出租车等交通工具运送到指定地点。

对此类新型诈骗手段,我市公安机关迅速“亮剑”。就在前不久,市公安局当湖片区刑侦队接到线索,我市一居民将17余万元现金放在某小区门口被人取走。根据线索,民警展开了视频侦查与分析研判,迅速锁定两名犯罪嫌疑人,并立即前往上海、桐乡等地实施抓捕,成功将两名嫌疑人捉拿归案。

市公安局提醒广大市民,电信网络诈骗手段层出不穷,涉及资金交易的,不管线上线下,都必须保持警惕,谨防受骗。

全民反诈 你我同行

遗失声明

●平湖市残疾人事业新闻宣传促进会遗失开户许可证,核准号:J3352002817201,开户银行:中国建设银行股份有限公司平湖支行,声明作废。
●嘉兴欣显电力服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

心理剧大赛倾听心灵的声音 “平和润心”促进平湖学子全面健康发展

■记者 徐玉霞
通讯员 徐佳丽

本报讯 “我喜欢照镜子,可就是因为这一习惯,不仅被同学嘲笑,还和爸妈的关系越来越紧张……”12月6日下午,“‘心’悦成长‘剧’动青春”平湖市第五届中学校园心理剧大赛拉开帷幕,以戏剧的力量触动心灵,促进青少年在快乐中成长、在成长中感悟。

新华爱心高级中学学生徐佳琦在《我的未来式》一剧中所饰演的角色小童,在过完了18岁

的成年礼后,陷入了对未来的担忧。但她并没有就此颓废,而是逐步努力,朝自己的梦想更进一步。小童的这番经历引发了徐佳琦对自己未来规划的思考。“梦想的种子,需要不停浇灌滋养,我期待着自己在未来能够实现梦想,成为一名合格的编导。”徐佳琦说。当天,《当社“孔”遇上超能力》《所谓“合群”》《你好,别人家的父母》等剧目轮番上演。这些剧目紧扣学生学习生活实际,涵盖了学业压力、人际关系、家庭教育等诸多常见心理问题。

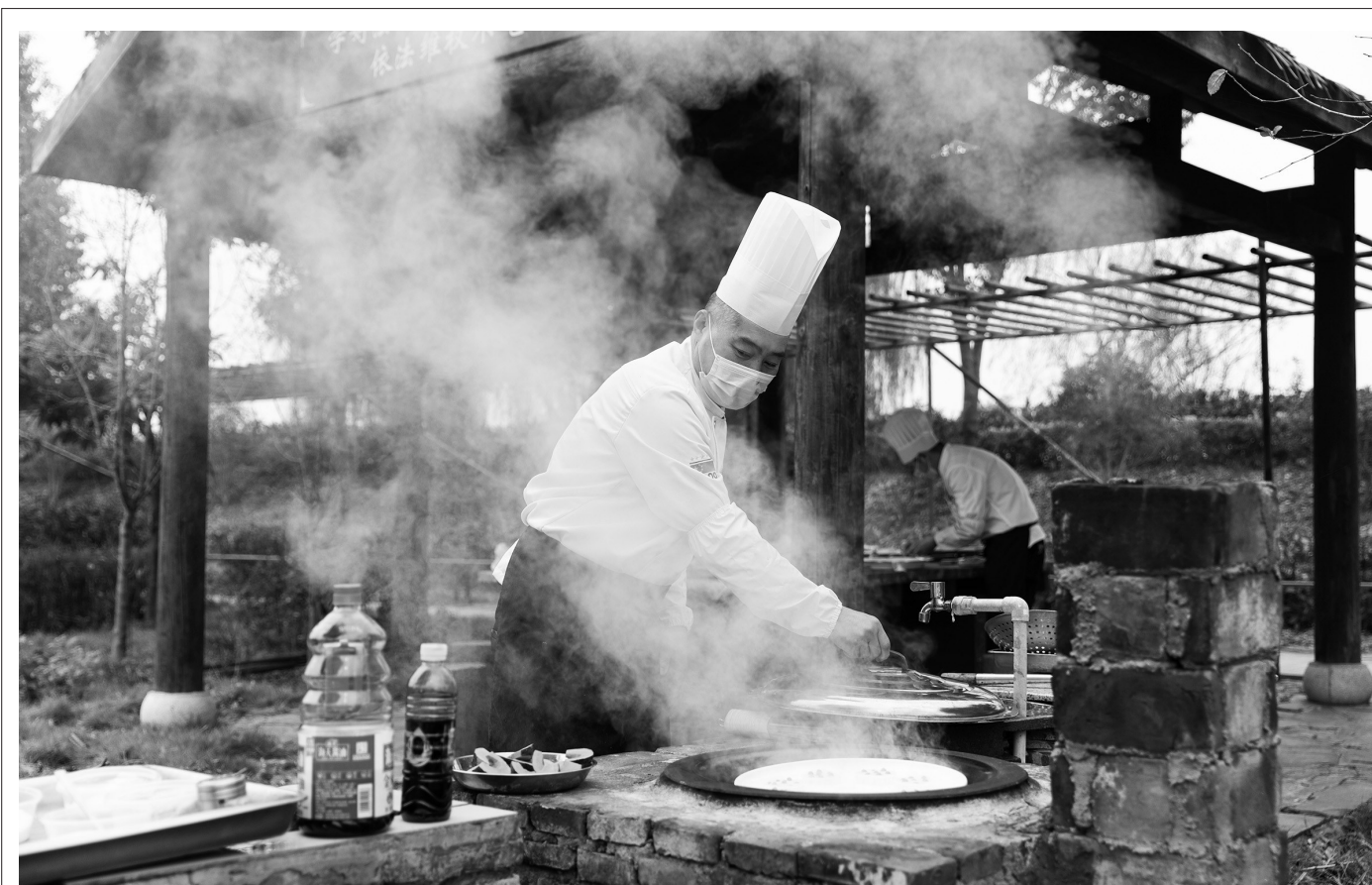
在演绎中体验,在情境中感受。心理剧,不仅仅是让参与创作、演出的学生在与角色的融合中获得不同的心理体验,它更是一种科学的情绪表达。“通过生动的表演,能够引导学生正视心理问题。”市心理健康教育教研员陆岱平说,在这过程中,他们也逐渐学会自我调节与同伴互助,从而传递出一种正能量。

此次大赛是《平湖市中小学生心理健康“平和润心”行动实施方案(2024—2026)》中“同伴邀请计划”项目的一个子项

目。今年以来,我市积极推进方案内容落地。围绕方案的“教师顾问计划”项目,市教育局已组织全市中小学心理专职教师赴浙江师范大学开展封闭式培训。“培训期间,依托专业资源,聚焦学校心理工作难点与重点,我们系统学习了‘焦点解决技术的学校应用’‘绘画疗法’‘个体沙盘’‘校园心理危机干预’等内容,助推专业纵深化发展。”城关中学心理教师张云佳说。除此之外,我市还首次开展了班主任的全员轮训,明确班主任在心理健康教育工作

中的实践者、发现者、干预者地位,从而深刻理解和科学应对学生的心理问题,促进学生全面发展。

心理健康是呵护学生健康成长的重大课题。目前,我市已逐步建立起以“校长为主要责任人、班主任主导、学科教师参与、家校协同共育、同伴帮扶维护、心理教师引领与指导”的区域式全员心育工作机制。“平和润心”行动实施方案项目前后跨越3年,以此为行动指南,我市将全力推进中小学心理健康教育工作。



浙沪乡厨来争霸

近日,“毗邻传匠艺 乡村厨韵浓”第二十届平湖市职工职业技能大赛乡村厨师赛项在广陈镇举办。来自平湖、金山两地的12支乡厨代表队同台竞技,展开一场舌尖上的技能比拼。

■摄影 王强 李凤超

一企一方 守护健康

平湖职业健康保护向纵深推进

■记者 管学悦
通讯员 华婷

本报讯 “大家排好队,来领取防护用品。”近日,记者来到浙江博宏新材料股份有限公司,职工们正排队领取防护用品。而两个月前,这里防护用品的领用远没有现在规范。其中的变化,还要从博宏新材料收到的一份“量身定制”的职业健康指导书说起。

十月底,由平湖市疾病预防控制中心职业卫生科科长柯健、监测科副科长郭林杰及林

埭镇卫生院公共卫生科工作人员施佳晨3人组成的帮扶专家团队来到博宏新材料,为企业的职业健康开展帮扶指导工作。当天经过近两个小时的检查,他们对博宏新材料的车间生产、职业卫生台账资料、现场管理进行全面细致的了解后,出具了为博宏新材料“定制”的职业健康指导书。

“这份指导书详细地指出了我们公司目前存在问题以及怎么改进,给了我们职业健康工作明确的思路。”博宏新材料企管中心主任任双说。在收到这份

定制的职业健康指导书后,博宏新材料就开始了“升级之旅”:落实防护用品的签字登记领用制度,确保防护用品到个人;细化职业病危害告知制度,从操作规程到职业病防护措施再到职业病诊断结果,实现全面告知;任命职业卫生管理机构,明确管理方职责……职业健康指导书上的问题“销声匿迹”,建议也“落地生花”,短短一个多月,博宏新材料的职业健康工作肉眼可见地地上了一层楼。

与博宏新材料一样,全市收到这样“一对一定制”指导书的

公司还有19家。今年9月,市卫生健康局启动“平湖市中小微企业职业健康帮扶行动计划”,组建了8支以该局工作人员为主的帮扶专家团队,吸纳各镇街道卫生院工作人员力量,深入企业一线,进行一对一专业化、全面化的指导。从职业健康培训举办到职业健康风险评估,再到职业健康管理制度的建立,帮扶专家团队已帮助全市20家企业提升职业健康管理水平,降低中小微企业职业健康风险。“明年我们将帮扶企业行业范围进行拓展,计划帮扶超过30家企业。”柯健说。

职业健康不仅关系着每一名职工的身体健康,也关乎着每个职工背后一个又一个家庭的喜怒哀乐,更关乎着经济社会的高质量发展。近年来,平湖持续深化健康平湖建设,深入推进26项健康浙江行动,为居民健康保驾护航。作为26项健康浙江行动之一的“职业健康保护行动”,从中小微企业健康帮扶行动计划,到建立职业卫生监督员随驻、职业卫生协管员轮驻、企业职业卫生管理员常驻的职业健康服务队,多措并举守护职工健康。

4年8次应征,终于圆梦军旅

他给同龄人打了个“样”

身,为国奉献。”说起前三个月的新兵训练,腼腆的小伙子语气满是自豪。而他更比同期入伍的青年多了份坚定,原来他历经了4年、8次应征,才圆上这个军旅梦。

姚亿城的从军之旅,要从2021年春季说起。刚满18周岁的他,凭借着对军营的一腔热爱,踏上了向往已久的报名从军之路。“我从小就很胆小,很内向,一直没什么自信,也因此对钢铁般的军人十分崇拜。之后为了提高自己的身体素质,开始健身、体育锻炼,随着身体的逐渐强壮,不光逐步找回了自信,也坚定了参军的理想信念。”回忆起报名参军的缘由,姚亿城直言,早已在儿时,自己的内心就已经种下了参军报国的志愿,期

待着有朝一日梦想成真。

梦想的种子虽已早早埋下,但破土而出的过程远没有想象中那般容易,从2021年到2024年,4年的时间,姚亿城经历了8次报名应征。第一次,学历限制;第二次,体重过轻;第三次,视力未过;第四次,鼻窦炎发作;第五次,血压超标;第六次,体重过重;第七次,静脉曲张。“一次次应征,都因为种种原因落选,有点沮丧,但是从没想过放弃。”姚亿城说,虽然屡屡受挫,但他并没有因此丧失信心,不断提升自己,补全“短板”,家里人也始终支持着他。

令人感动的是,在他执着投身军旅的近4年时间里,受他的影响,身边好几个同学都积极响应

号召,应征入伍。每一次,他都会前往送别披红戴花的同学去往军营,而这几年里,他们也给了他鼓励,让他有了愈挫愈勇的勇气。终于,在今年9月,第8次报名应征时,梦想终照进现实,他如愿奔赴军营,如今更是成为了他向往已久的陆军战士。“还记得,收到入伍通知书的那天,真的是紧张又兴奋。”姚亿城说,拿着入伍通知书,他对未来满怀期待和憧憬,也暗自下定决心,穿上这身橄榄绿,就要在接下来的军营生活中为父母争光、为家乡添彩。

三个月新兵连生涯,姚亿城也确实如他所言,凭借较强的身体素质 and 不懈的努力,在新一批新兵中表现突出:三公里跑从16分50秒增速至12分37秒;单杠

从14个增加到32个;双杠从18个增加到32个……实现7个项目6个优秀。

“新兵连把我们从地方青年转变成合格军人,让我由稚嫩走向成熟,由散漫变得自律。接下来,我会继续刻苦训练、顽强拼搏,在强军的新征程上贡献自己的力量,让青春绽放出更加灿烂的光彩。”2003年出生的姚亿城,还有差不多一个月就要满22周岁了,对于未来,他自信满满,期待满满。



讲文明 树新风 公益广告

垃圾分类靠大家 健康生活你我他



社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善