

YAOWEN

从“舌尖”到“心间”的守护

我市全力营造安全舒心的高考环境

■记者 戴琰
通讯员 杨佳蓓

2025年高考进入倒计时,为保障考生以最佳状态迎接人生大考,我市多部门联动,从食品安全与心理健康两方面,深化一系列关心关爱举措,从“舌尖”到“心间”,全力为考生营造安全、舒心的备考环境。

全方位护航心理健康

“医生,快高考了,我心里非常紧张怎么办?”近日,平湖市精神卫生中心临床心理科副主任医师、国家二级心理咨询师李六梅通过金平湖健康热线平台,接到了一名考生的求助电话。在李六梅的悉心指导下,这位考生

逐步经历了认知调整、情绪释放、问题解决、心理暗示及生活习惯的优化,最终掌握了科学的情绪管理技巧,当即表示会以更加积极自信的态度面对即将到来的高考。

“我曾在平湖的高考考点驻扎,为考生提供心理支持。部分考生存在焦虑、自卑和不自信等情况,因此,心理调适显得尤为重要。”李六梅说,随着高考的临近,学生应当学会调整自己的心态,可以通过腹式呼吸、静观练习、穴位按压等方法来减轻心理压力,避免过度紧张,专注于当下的复习。家长也应给予孩子充分的理解与支持,努力营造一个轻松和谐的家庭环境,避免因

孩子施加过多的压力。高考结束后,家长不妨为孩子创造一个充满仪式感的时刻,肯定他们在备考过程中的努力,同时引导他们积极展望未来,勇敢地开启人生的新篇章。

此外,我市各高中学校纷纷通过现场咨询会、励志讲座、开设心理咨询室等形式,鼓励考生调整心态、树立信心,倡导家长“以平常心陪伴”,避免过度施压。

守护“舌尖上的安全”

科学的饮食搭配能够帮助考生更好地发挥。“在饮食方面,安全卫生是首要原则。”市营养学会副会长胡承康提醒,考生考前不要摄入太多生冷食物,以免发生腹泻;要少喝浓茶、咖啡,避免因

为过量饮用刺激性饮品导致发生睡眠障碍;要少吃油炸食品和甜食,这类食物会加重肠胃负担。

考生的饮食应讲究清淡、营养、均衡的原则。要摄入充足优质蛋白质,蛋白质是机体发挥正常生理功能、提高机体免疫力的物质基础。每日膳食安排中,优质蛋白质的摄入量应占总蛋白质的50%左右,因此适量增加鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆的摄入;要足量饮水,保障大脑迅速恢复清醒状态,提高学习能力。考生应适当增加饮水量,可以在每个课间喝水100至200毫升。另外,还要提醒家长,不要盲目给孩子进补,需根据体质调整饮食。

高考前,我市各学校保持高度警惕,严格把控食品安全关,借助“阳光厨房”等平台,确保每一个环节都透明可追溯。高考期间,部分考点将在保障食品安全的基础上,进一步兼顾营养均衡与口味多样性,以满足考生的个性化需求。“我们将配备营养师,精心优化每一份菜单,确保食材的新鲜与营养的搭配,让考生‘吃得饱、吃得好、吃得健康’。”平湖中学党委委员、副校长陆秋杰说。

市场监管部门也于近日开展了针对考点学校食堂的餐饮食品安全专项检查,对发现的问题提出整改措施,并及时组织复查,以“舌尖安全”护航高考。

呵护每个小小心愿

■谢付良

刚刚过去的“六一”儿童节,我市392名家境较困难的儿童都收到了一份爱心礼包。这些爱心礼包是在市妇联发起下,全市500多名“爱心妈妈”通过众筹形式,精心“定制”而成的,里面不仅包含书包、文具等实用物资,还有水杯、雨伞等日常用品,更承载着“爱心妈妈”的关心与祝福,让需要被呵护的孩子感受到“妈妈”的温暖。

少年儿童是祖国的未来,民族的希望。用心用情呵护少年儿童健康成长,是全社会必须共同作答的时代课题。农村留守儿童、困境儿童国家监护缺失或监护能力不足,在生活照料、学习教育、安全保障、情感陪伴等方面都面临着不少困难。他们的成长承载着千万家庭的期盼,更需要社会的关爱和保护。

问题是时代的声音,行动是最好的关爱。这几年,市妇联与多部门合作,组建了涵盖医护、教师、检察官、警察等群体的7支“爱心妈妈”专业服务队,通过与留守儿童、困境儿童“一对一”“多对一”结对帮扶,常态化、长效化开展“以爱相伴 守护成长”爱心妈妈“四季有爱”行动,多维度助力留守儿童和困境儿童健康成长,不仅让无数孩子感受到了母爱般的关心与温暖,更在孩子心中播下了希望的种子。

聚点星火,成熠熠星光。“爱心妈妈”恰如点点烛光,汇聚成明亮而温暖的光海,照亮着平湖这片热土。今年以来,“爱心妈妈”们通过定期走访、心理辅导、课业帮扶等形式,为孩子们搭建起“家庭+学校+社会”的立体关爱网络,累计服务困境儿童超3500人次。爱心妈妈“四季有爱”行动也已成为全市各级妇联组织服务少年儿童健康成长的响亮品牌,如一盏明亮的灯塔,点亮了孩子们的幸福童年。

切实提升关心关爱困境儿童“四季有爱”行动的实效,需要持续聚焦留守、困境儿童在监管保护、心理健康、技能培训、就业扶持、学习辅导等方面的需求,不断整合政府部门、企业、学校及社会组织等多方力量,持续健全“爱心妈妈”关心关爱困境儿童保障体系,通过广泛开展更多形式多样、内容丰富的关爱帮扶活动,用爱心和善举为孩子们的健康成长保驾护航。

“一切为了孩子,为了孩子的一切”。让每一个儿童健康快乐成长,标志着城市的文明刻度,丈量着社会发展的民生温度。呼唤更多的爱心企业、爱心人士和爱心组织加入到“爱心妈妈”的队伍,以真诚和善良之心,呵护需要关爱的孩子,点亮他们的希望之光。



平湖西瓜全省摘金

为嘉兴唯一

■记者 钱澄蓉 通讯员 陶佳迪 陆晓平

本报讯 日前,“2025浙江好西瓜”出炉,平湖市慰英家庭农场出品的“金平湖”牌“马铃薯1号”西瓜脱颖而出,摘得金奖,成为嘉兴地区唯一斩获此荣誉的产品。此外,平湖市新仓镇农绿家庭农场的“西马桥”牌“天露3号”西瓜荣获“2025浙江好西瓜”优质奖。

慰英家庭农场负责人王中明与土地相伴多年,潜心钻研西瓜种植技术,种出的西瓜品质优良,在顾客当中口口相传。去年,他的“马铃薯1号”西瓜就曾获得浙沪毗邻地区西瓜擂台赛特色奖。

“金奖”西瓜如何种成?王中明自有一套科学的种植方法,其核心就是坚持采用绿色生态种植模式。为确保土壤质量、减少病害,他在农场内进行科学轮作,授粉阶段在大棚内引入蜜蜂进行自然授粉,既保障了瓜形端正,又提升了果实风味。在种植过程中,王中明全程施用菜籽饼等有机肥料,为西瓜生长提供自然养分。同时,在配套应用绿色生产技术的加持下,这里产出的西瓜还通过了国家绿色食品认证。得益于这套种植方法,王中明种出的马铃薯含糖度稳定在12度以上,部分品种西瓜含糖度可以达到16度。

好品种同样是好西瓜的根基。近年来,我市积极推进“平湖西瓜”振兴计划,大力推广本地特色西瓜品种。除了此次获得金奖的“马铃薯1号”外,橙皮橙瓢、口味清甜的“天露金橙”;口感爽脆、瓜瓢呈彩虹色渐变的“天露马铃薯彩虹”;体型极小、皮薄肉厚的“微型马铃薯”等,如今都是颇受消费者欢迎的平湖西瓜品种。

首批“技能共富贷”完成授信

(上接1版)

构建起更全面、更有特色的技能人才综合金融服务体系,助力技能型企业与技能人才实现增收共富。

接下来,农商银行将以“技能共富贷”等特色产品为抓手,持续深化政银合作,精准对接技能型企业和高技能人才的全周期金融需求,以更实的创新举措、更优的金融服务,为我市推进技能型社会建设、加快实现“人才增技、企业增效、城市增能”贡献更多农商力量。

■记者 陶佳敏

本报讯 “最近天气越来越热,这里能歇脚避暑,真是太方便了!”昨天上午,在金平湖职工服务站(世纪商业中心站)内,外卖骑手张如顺刚结束早高峰的骑手,正一边喝着冷柜里的饮用水,一边交流着当天的接单趣事。

作为服务新业态形态劳动者的重要阵地,金平湖职工服务站在我市已建成140家。这些充

满温情的服务驿站,不仅是户外工作者遮风挡雨的休憩港湾,更是我市首个全国文明单位市总工会参与文明创建的生动缩影。

驿站不仅为户外工作者送去城市温度,其运营本身也处处体现着文明的温暖互动。秉持“公益众筹+自治运营”模式,驿站内从冰柜、微波炉等基础设备,到饮用水、紧急药品等日常物资,均由周边企业与热心居民众筹提供。“我已经连续5年捐赠矿泉水,看到户外工作者能享受到这些福利,我也很开心。”市民曹明说。如今,这种多方认领共建的方式

昨天,在平湖市绿野果蔬专业合作社,农户正在弯腰采收红瓜姜。今年,该基地通过早种植、勤管理等模式,红瓜姜上市时间提前了近1个月,当前批发价约25元每斤。

■摄影 王强 彭心怡 倪春军

种出好“姜”来

职工“娘家人”打造大文明

■记者 陶佳敏

本报讯 “最近天气越来越热,这里能歇脚避暑,真是太方便了!”昨天上午,在金平湖职工服务站(世纪商业中心站)内,外卖骑手张如顺刚结束早高峰的骑手,正一边喝着冷柜里的饮用水,一边交流着当天的接单趣事。

作为服务新业态形态劳动者的重要阵地,金平湖职工服务站在我市已建成140家。这些充

满温情的服务驿站,不仅是户外工作者遮风挡雨的休憩港湾,更是我市首个全国文明单位市总工会参与文明创建的生动缩影。

驿站不仅为户外工作者送去城市温度,其运营本身也处处体现着文明的温暖互动。秉持“公益众筹+自治运营”模式,驿站内从冰柜、微波炉等基础设备,到饮用水、紧急药品等日常物资,均由周边企业与热心居民众筹提供。“我已经连续5年捐赠矿泉水,看到户外工作者能享受到这些福利,我也很开心。”市民曹明说。如今,这种多方认领共建的方式

已获广泛认可,其工作经验入选全省首批引导社会组织服务职工优秀项目、浙江省最佳志愿服务项目,并成为嘉兴市政府民生实事十大实践案例之一,是我市一张亮眼的公益名片。

为巩固提升平湖全国文明城市创建成果,市总工会充分发挥牵头部门作用,机关干部穿上“红马甲”,化身文明先锋,常态化参与路长制、社区网格化管理。通过打造“平小工匠心服务365”机关志愿服务品牌,动员更多职工参与到形式多样的志愿服务活动当中,使文明常态长效有

了更加具象化的表达。斑马线前,职工志愿者引导市民文明出行;社区广场上,反诈志愿者用通俗易懂的案例为居民敲响防骗警钟;垃圾分类科普课堂里,孩子们跟着志愿者学习分类知识,在欢声笑语中播撒文明的种子。

榜样是有形的价值观。市总工会深耕一线,与市文明办共同开展“最美职工”选树宣传活动,挖掘平凡岗位上的不凡力量。全国劳模韩其芳,中国好人丁秋美、潘建乔……他们正是我市新时代劳动者风采的有力诠释者。截至目前,我市累计选树各行各业劳模197人、道德模范8人。

榜样引路,带动一片。这些优秀楷模走下领奖台,走进车间一线,摇身变为“行走的思政课教师”。市总工会创新开展“守好红色根脉·班前十分钟活动”与“三进三送”活动,将车间变为课堂,工会干部、劳模工匠、企业班组长纷纷化身思政讲师。接地气、冒热气的宣讲,让文明理念不再是墙上的标语,而是化作职工日常工作生活中的自觉行动,汇聚成推动文明创建的磅礴力量,让每一名职工都成为文明创建的参与者、传播者与守护者。

灶头间变身直播间 农家阿姨当起主播

新仓共富工坊“花样”卖菜

■记者 张宇青
通讯员 陈明远

本报讯 “宝宝们,咱们的阿姨开始做饭咯!”近日,新仓镇中华村秋浜先锋站内,一场别开生面的“共富直播”悄然走红。一口土灶、几把时鲜蔬菜,构成了直播间的朴实场景。镜头前,村民陆雪宝麻利地切着青甘蓝,一旁的村民彭翠娥则蹲坐在灶台前添柴烧火。“小白菜要先焯水,炒的时候火要大。这些菜都是我们村民自己种的,刚采摘上来,新鲜的

很。”陆雪宝一边翻炒,一边和直播间的网友互动。这种原汁原味的农家烹饪方式,吸引了众多网友观看。

“阿姨,这个菜应该怎么做啊?”“小黄车里的黑贝贝南瓜能让阿姨教一下怎么切吗?”直播间里,网友的互动发言不断刷屏。这场直播是中华村蔬菜共富工坊首次推出的“花样”共富直播,而小黄车里的青甘蓝、小白菜等蔬菜,均产自中华村。“这些蔬菜是从村民家收购而来,既帮助农户解决销路问题,也能为工坊提供

优质货源。”蔬菜共富工坊业经理人张兰说。

原来,中华村蔬菜共富工坊原本主要从事青甘蓝、小白菜等20多种农产品的初加工业务。随着加入工坊的村民越来越多,工坊的场地逐渐饱和,如何开拓新的销售渠道成为工坊亟待解决的问题。“我们决定赶赶市场新潮流,开拓直播新赛道。”张兰说,起初由村里的村干部帮忙直播,但村干部工作忙,难以形成固定的直播时间。于是,张兰想到了工坊的员工们,何不不让她们

试试直播呢?和员工们一合计,大家纷纷表示支持并出谋划策,尤其是几名擅长烹饪的阿姨,表示可以“现场展示厨艺,以便推销蔬菜”。在不影响日常工作的前提下,张兰挑选了工坊的场地逐渐饱和,如何开拓新的销售渠道成为工坊亟待解决的问题。“我们决定赶赶市场新潮流,开拓直播新赛道。”张兰说,起初由村里的村干部帮忙直播,但村干部工作忙,难以形成固定的直播时间。于是,张兰想到了工坊的员工们,何不不让她们

从4月份开始筹备,到劳动

节期间在新仓老街试水直播,再到如今的正式开播,这种不加修饰的直播方式,赢得了网友的一致好评。“一开始我也有点担心自己播不好,但播下来感觉一点也不难,就是平常做菜,顺带和网友聊聊天,教教他们怎么做菜。”陆雪宝笑着说。目前,工坊已培养出3名“阿姨主播”、3名助播,通过直播教做菜的方式,既带动了农产品销售,也为工坊打开了新市场。接下来,工坊计划每天上午8时至11时进行定期直播。

讲文明 树新风 公益广告

提倡勤俭节约 反对铺张浪费



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

平湖市文明办 平湖市传媒中心 宣