

我市昨日入夏

开启“连晴模式”

■记者 徐玉霞 通讯员 邵俊

夏早日初长,南风草木香。昨天,阳光表现得格外“敬业”,不仅早早“打卡”,更是毫不吝啬地释放热力,将平湖市区的最高气温一路推升至30.6℃。在这股热浪的助推下,市气象台正式官宣入夏。

晴热攀升夏意浓
气象上入夏的标准是连续5天滑动平均气温≥22℃。今年,我市2月20日入春,5月11日入夏,春季时长80天,降水总量253.4毫米,接近常年的260.4毫米;春季平均气温13.9℃,较常年偏高1.2℃。

告别春天之后,初夏的热意便迫不及待地登场了。本周前期,我市的天气就像复制粘贴一样,开启了“连晴模式”。最高气温徘徊在30℃左右,最低气温在18至21℃之间,相比上周最高、最低气温均有明显上升。

连晴天气的缺点就是干燥和晒,尤其上午10时到下午2时,紫外线指数较高,皮肤较容易被晒伤。市民朋友外出时记得做好防暑降温工作。

晴热虽然顽固,却也不会长久霸屏。到了周六,天气将迎来转折。受偏南气流影响,我市或有阵雨前来“客串”,给连日燥热的空气降降温。与此同时,风力也将逐渐增大,届时气温会略有下降,为周末出行带来几分凉爽。

入夏调理正当时
昼长夜短,阳气渐盛,身体的调养也要跟上季节的步伐。“要想安然入夏,可以从运动、着装、起居等方面进行调理。”市中医院心血管内科主任顾米跃说。

在运动方面,选择散步、太极、慢跑等慢运动较为适宜,微微出汗即可。运动后切莫贪凉,不宜立刻吹空调、喝冷饮,应先擦干汗水、稍作休息,给身体一个缓冲。对于心律失常的人群来说,出汗后可适量补充电解质水或含钾食物。

着装上要遵循“早晚保暖不贪凉”的原则,清晨和夜间应注意增添外套。日间气温升高,也不可猛吹空调或风扇,否则极易招来热感冒。

随着入夏后气温攀升,人们往往容易感到心烦意乱、焦躁不安。因此,情志上的调养重在“静心”与“养心”,让心神安宁下来,心气自然充盈。养好了这颗“心”,就能舒舒服服地拥抱夏天。

■记者 钱澄蓉 通讯员 高洁 邵俊

本报讯 为慢病随访设计管理系统,给笨重的氧气瓶设计移动支架、帮新生儿“定制床垫”……这些充满巧思的护理发明,不仅赢得患者口碑,传递护理的温暖与大爱,也以独特的创意设计,为护理学科发展注入创新活力。

在第115个“5·12”国际护士节来临之际,记者走访了我市多家医院,聆听护士将创意转化为实用护理工具,以创意推动护理服务品质升级的故事。

在市中心人民医院,记者看到了由该院主任护士、护理部主任葛引观设计研发的“急救智能管理系统”。打开管理后台,70多种药物、器械的数量和效期一目了然,药品补充有弹窗提醒、有效期分色标预警。“过去急救车启用后,护士维护车内药械信息平均耗时42分钟,这套系统上线后,实现了急救车内数字化管理,维护时间缩短到18分钟。”葛引观说,系统上线后还形成了急救药物效期闭环管理,为合理调用近效期药品提供依据,大大降低药品报损率。此外,葛引观还配套设计了车载倾斜药盒,急救药按有效期远近放置,帮助护士急救取用药品时间从10秒缩短至3秒。

这一系统从2022年着手设计,已于2024年获得浙江省医药卫生科技计划项目立项,如今在十几家医院的急救车上转化运用,更值得一提的是,该系统也成为医疗帮扶的重要内容,在青田、茂县的医院内使用。

护理质控的大改变,源于一次小思考。葛引观曾是临床护士,对车内药械信息维护的重要性和繁琐性都深有体会。为了提升护理质量与速度,她想到了数字化管理的方向。“不懂信息技术,也没有研发资金,只能靠自己。”葛引观回忆,在一次购物中,她突然就萌生了“超市如何管理上万件商品的保质期”的疑问,随后她设法学习了这套管理体系,并与同事们一同研究,最终设计出了“急救智能管理系统”雏形。

一年多来,不少市内外的医院上门“取经”,手握多项实用新型专利、软件著作权的葛引观并没有藏私,而是与大家分享了自己的研究成果。“创新是为了打通堵点,提升护理服务的质量和效率,让更多同行能因此受益,是研

发的初衷,也是我的心愿。”葛引观说。

在以创新创业推动基层护理事业发展的路上,也有不少年轻力量的加入。“95后”冯怡丽是市中医院神经内科护士,两年来她先后将“良肢位摆放”技术、铜砭刮痧中医护理技术引入了临床,成为医院护理技术革新的“能手”。

“如今我们护士承担的不仅是打针、发药等简单工作,‘三分治疗、七分护理’,说的就是护理对患者康复的重要性。”冯怡丽说。去年年底,冯怡丽赴杭州培训,带教老师接诊一名失眠病人时,采用了铜砭刮痧技术,这引起了她的特别关注。由于基层神经内科接诊的病人越来越多、越来越年轻化,除服药外并无特别有效方式,

铜砭刮痧或许是新思路。有了想法后,冯怡丽就和同事们共同研究,最终决定配合中医学子午流注理论开展铜砭刮痧。今年3月,常年失眠前来住院治疗的赵大爷成为首位体验者,反复辨证后,冯怡丽对其头部几处经络进行铜砭刮痧,当晚赵大爷实现了自然入睡,第二天赵大爷醒来后高兴的样子给她极大鼓舞。截至目前,已有四五十名患者接受了这一中医护理技术的帮助,效果备受肯定。

记者从市护理学会了解到,2024年到2025年,我市护士团队开展新技术新项目55个、撰写论文63篇、开展课题研究45个、取得实用新型专利11个,白衣天使用行动打破常规护理,以匠心赋予“南丁格尔”精神新的内涵。



明湖「见」花海

近日,明湖景区内的美丽月见草陆续绽放,宛如一条花毯铺展开来,为游客献上满目温柔。

■摄影 王强

算清小区公共收益“明白账”

■谢付良

曾几何时,住宅小区的电梯广告费、停车费、公共场地经营收入等如何产生与使用,一直是困扰业主的“糊涂账”。如今在平湖,这一局面正被逐步改变。依托持续健全的政策制度体系和创新的管理模式,全市已有302个小区通过开设公共收益账户、接入管理银行,不仅让小区公共收益管理更规范、账目更透明,更使这笔“糊涂账”从“隐形资产”变成了“民生红利”。

小区是城市的微型组成单元,也是反映城市民生温情的重要窗口。在物业服务管理逐渐融入各地基层社会治理体系的当下,管好小区公共收益这笔账,是健全共建共治共享的社会治理制度、提升社会治理效能的题中之义。

从“糊涂账”到“明白账”,从靠自觉到靠制度,我市小区公共收益的治理转变,既是对群众急难愁盼的精准回应,更是以民生小事撬动基层治理升级的生动注脚。这一转变,不仅能推动小区公共收益真正实现“归业主所有、由业主监督、为业主所用”的目标,更能为构建共建共治共享的社区治理新格局注入强劲动力。

小区公共收益取之于业主,理应用之于业主。规范管理的最终目的,是让公共收益真正成为惠及业主的“民生红利”。如在当湖街道的龙盛蓝郡小区,业委会从公共收益中拿出8万余元建设电瓶车充电棚,解决了业主充电难的问题;列支2.8万元为800多户居民统一更换灭火器,筑牢了消防安全防线。这些看得见、摸得着的民生实事,让业主们切实感受到了公共收益从“纸上权益”到“真实获得感”的价值,更增强了对小区的归属感和认同感,调动了大家共建共治共享的热情。

小区公共收益的分配、使用和监管,涉及千家万户切身利益,关乎民生福祉。管好小区公共收益这笔账,不仅是一个经济问题,更是一个社会治理问题。它考验着基层的治理能力,也关乎社区的和谐稳定。平湖的探索和实践证明,要让公共收益真正变“糊涂账”为“明白账”,需要政府部门的制度创新与严格监管,需要物业企业的规范自律与主动公开,更需要业主们的积极参与与监督。只有形成多方协同共治的合力,才能让小区公共收益在阳光下运行,变“隐形资产”为“民生红利”。



青春好声音 融合有力量

林埭青年为城乡融合献智出力

■记者 戴琰 通讯员 纪亚千

本报讯 青年有担当,乡村添活力。近日,林埭镇以青年交流座谈为契机,组织各村社年轻干部齐聚一堂,开展了一场接地气、有思路、见干货的头脑风暴。基层青年立足岗位实际、扎根乡野一线,围绕民生服务提质、农文旅融合发展、基层社会治理等重点领域畅所欲言、各抒己见。一条条贴合乡情民意的新思路、一条条可落地可借鉴的好建议,汇聚成推动城乡融合的强劲青春力量。

“城乡融合贵在优势互补、双向赋能,我们要深挖本土文化底蕴,拓展宣传渠道,推介乡村

风光与人文特色,把生态资源、文化底蕴转化为发展动能。”共和村青年干部朱晨光说。虽然才上岗4个月,但他立足本土清溪文脉,依托新媒体平台,用接地气、有温度的网络语态讲好乡村故事、擦亮本土文旅名片,切实把生态底蕴和人文资源转化为乡村发展优势。在近期全民阅读主题活动中,他走进村里的清溪诗词馆,实地取景拍摄图片和短视频,生动展示诗词文化陈列、名人典故与书香研学场景,全方位解读乡村人文内涵。视频上线后迅速出圈,收获大量网

友点赞,不少市民和外地网友纷纷留言感慨,乡村不仅有田园美景,更藏着源远流长的诗词文脉和深厚文化底蕴。

祥中村青年干部黄雷雷则深耕民生服务一线,当好城乡公共服务下沉的暖心纽带。常年扎根乡村、贴近乡邻,她专注做实基层细微小事,常态化开展政策宣讲、邻里调解、便民服务。针对农村老年群体政策接收理解不便的现实,黄雷雷把专业政策语言转化为乡土方言、家常话语,用接地气的方式解读惠民政策,让城乡优质服务直达基层、温暖民心,以点滴实

干架起城乡民生服务连心桥。如今在林埭,越来越多的青年选择返乡扎根,主动投身城乡融合发展主战场,成为乡村振兴的参与者、基层治理的践行者、和美乡村的建设者。“新时代青年沉下身子扎根乡野,主动作为建言献策,为优化基层治理、畅通城乡联动、激活乡村内生动力注入了新生力量。”江铭霞说,他们将系统梳理、分类吸纳活动征集的各类思路建议,使其转化为推进城乡融合、提升乡村发展质效的务实举措,让青春智慧落地见效,在家乡沃土精彩绽放。

“健康”“美学”共绽魅力

本地中药香串文创受热捧

■记者 钱澄蓉 通讯员 李凤超

本报讯 近日,市民赵先生收获了一份独具匠心的文创好物——一对情侣中药香串。男士手串以咖色主珠搭配绿松石等配件,尽显沉稳大气;女士款以主珠搭配橙水晶珠子,更显温婉灵动。这对手串不仅外形养眼,凑近细闻,还有一缕淡淡的药香萦绕,令赵先生爱不释手。

据赵先生介绍,此手串主珠由当归、黄芪、党参、沉香等中

药制成,佩戴后具有补气养血、增强体质养生功效。当下,佩戴中药香串正成为不少年轻人追逐的新时尚,而赵先生的这对手串为广陈镇本地出品。日前,广陈镇推出的一系列中药香串文创产品,深受消费者青睐。

记者了解到,这一热门文创新品,不仅贴合大众喜好,还与本地特色非遗紧密相连。“在今年的文创设计中,我们发现‘健康’与‘美学’融合是大势所趋,故而瞄准了中药香串这一全新赛道。”广陈镇综合文化站长黄益说。在寻求专业指导时,他

们关注到了拥有百年传承的本地非遗项目“沈氏妇科”。2020年9月被正式列入平湖市非物质文化遗产代表性名录的“沈氏妇科”,其诊疗理念不推崇猛药强攻,而是秉持“肝脾胃为本,调情志,重温补”的原则,如春风般为女性调和气血,这与中药香串以药香养人的模式高度契合。在本地非遗的加持下,独具广陈特色的中药香串应运而生。

此次推出的文创系列款式丰富,能够满足消费者的个性化需求。目前已研发出二十多款中药香串,其中3款由“沈氏妇

科”传承人亲自调方并推荐。例如,“华芳夫人”款,以玫瑰、安息香调和,具疏肝解郁、消解忧思之效;“固元丹方”款,以党参、熟地黄等调配,能脾胃双补、温养气血;“息肌丸”系列,以沉香、藿香、川芎等调配,可祛湿化痰、舒缓身心。

为与市场现有的中药香串形成差异,广陈镇此次推出的文创产品,将药香珠与水晶、蜜蜡等饰品巧妙结合,提升了观赏性与审美价值。在定价方面,该系列中药香串依据珠串大小,价格在100多元到400多元不

等。“药香手串刚上线,正处于小批量预定销售阶段。”黄益说,后续还计划推出药香挂牌、药香梳等新系列。

药香手串一经上线便备受瞩目,团购与散客订单纷至沓来。从“热销”中,广陈镇也看到了更多可能性。“文创产品不仅是游客青睐的伴手礼,更是展示城市文化底蕴的亮丽名片。”黄益说,通过与非遗项目的深度融合,能让本地传统非遗在现代生活中觅得更多发展契机,以更鲜活的态度传承下去,推动广陈镇文化产业蓬勃发展。

讲文明 树新风 公益广告

垃圾分类靠大家

健康生活你我他

平湖市文明办 平湖市传媒中心 宣

遗失声明
●嘉兴亦心水路运输有限公司遗失“朱莹”的法人章一枚,声明作废。

通知债权人申报债权的注销公告
平湖市机动车驾驶员协会经理理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:0573-85114497。
平湖市机动车驾驶员协会
2026年5月12日