

YAOWEN

老人有钱赚 青年有奔头

新仓乡土产业铺就“幸福路”

■记者 荣怡婷
通讯员 陈明远

本报讯 近日,新仓镇八旬老人乔峰宝的“奋斗”事迹刷屏网络,让无数网友真切感受到乡村产业兴旺的动人图景。

今年77岁的徐红喜是园区“爱生活”园艺的员工,扎根这片花田已经整整五年。聊起家门口的“甜蜜事业”,徐红喜满脸笑意:“年纪大了,在家闲着也是闲着。自从村里建了花卉基地,我们老人也有活干,有钱赚,生活更有保障!”

放眼望去,花棚里还有不少像她一般的老人。“这里干活轻松,不少乡亲都在这里上班,大家凑在一起干活、聊聊天,热闹得很。”徐红喜坦言,自己每天按时上下班,工作时间宽松自由,每月能稳定拿到4500元工资。这笔

错落排布,棚内繁花似锦、生机勃勃。农户们头戴草帽,有条不紊地修剪枝叶、分拣盆栽、打包装箱,娴熟忙碌的身影勾勒出乡村产业兴旺的动人图景。

今年77岁的徐红喜是园区“爱生活”园艺的员工,扎根这片花田已经整整五年。聊起家门口的“甜蜜事业”,徐红喜满脸笑意:“年纪大了,在家闲着也是闲着。自从村里建了花卉基地,我们老人也有活干,有钱赚,生活更有保障!”

放眼望去,花棚里还有不少像她一般的老人。“这里干活轻松,不少乡亲都在这里上班,大家凑在一起干活、聊聊天,热闹得很。”徐红喜坦言,自己每天按时上下班,工作时间宽松自由,每月能稳定拿到4500元工资。这笔

实实在在的收入,不仅充实了晚年生活,更让乡村老人的日子有滋有味。

乡村要振兴,产业是根基,增收是关键。自2020年起,杉青港村整合村内850亩土地,倾力打造临沪花卉产业园,借力电商发展浪潮,打通线上线下销售渠道。如今,这座产业园已成为村民们的“幸福工坊”,累计带动100余名村民就近就业,助力村民人均月增收约3000元。

产业一变,万象更新。曾经的新仓,乡村产业结构单一、业态形式匮乏,大量闲置劳动力无处务工,乡土资源难以释放价值。为盘活乡村发展活力,新仓立足本土优势,深耕特色农业,因地制宜培育菌菇、番茄、花卉、蓝莓、西

甜瓜等多元种植产业,构建起多点开花、业态丰富、特色鲜明的乡村产业体系。

产业赋能之下,乡村民生面貌焕然一新。昔日的“徐红喜们”,借着产业发展的东风,成功实现“老有所业、劳有所得、闲有所乐”。同时,越来越多有理想、有朝气、有闯劲的青年人才,主动奔赴乡野、返乡逐梦。

“这几年村里发展得越来越好,村容环境整洁优美,创业就业机会也越来越多。”谈及返乡创业的初心,00后姑娘单依俐语气笃定。去年年底,她和男朋友返乡开起了“石全食美”桃源糕点坊,一头扎进乡土赛道。

如今,小俩口的日子忙碌且充实。每天上午八时准时开工,

准备食材、调配馅料、制作糕点;平日里,积极参加市集活动,进村摆摊拓客、对接团购订单,始终步履不停。“生意火爆的时候,常常忙得顾不上吃饭。”单依俐坦言。凭借无添加、纯手工的匠心品质,店里的糕点口碑极佳,白天常常早早售罄。为保障供货,她和男朋友时常连夜赶工,忙碌到凌晨三四点。

“既然选择做这份事业,就要用心把它做好。”秉持着精益求精的创业理念,单依俐创新研发出土豆泥香肠、苹果山药红枣、黑芝麻卷卷等十余款新式糕点,让传统美味焕发全新活力,不少上海、嘉兴等地的游客专程前来打卡,小小糕点坊成了乡村创业的亮眼名片。



丰收向“姜”来

昨天,市三丰果蔬专业合作社内,工作人员正在采收本地红瓜姜。该合作社通过早种植、精细化管理,将今年红瓜姜的上市时间提前了约半个月,有望卖出好价。

■摄影 王强 沈思凡

“声”入基层暖民心

■谢付良

林埭社区依托“平湖后生”青年志愿服务力量,为老年人常态化开展“晨间读报”活动,不仅解决了老年人获取信息难的痛点,更在潜移默化中构建了有温度的社区生态。

当下,养老服务早已从“解决有没有”的兜底阶段,进入到“好不好、精不精”的品质阶段。如何提升老年人的生活质量与精神归属感,成为了基层治理中亟待破解的课题。“晨间读报”,看似是一项简单的文化服务,实则是深耕精细化养老服务、创新基层治理的生动实践,值得肯定和推广。

首先,它打破了数字鸿沟带来的信息壁垒,实现了精神慰藉的精准供给。目前,资讯传播以线上渠道为主,高龄、独居老人受视力状况、智能设备操作能力等客观因素限制,难以快速、全面了解最新政策动态,跟不上数字化生活节奏。林埭社区跳出“线上优先”的惯性思维,打造线下有声晨读阵地,让无声文字变有声、晦涩政策接地气,不仅补上了老年群体信息获取的短板,更在一场场寒暄与陪伴中纾解了老年人内心的孤独感。

其次,它超越了单纯的服务范畴,成为激发银发力量参与社区治理的有效载体。林埭社区在推行“晨间读报”的实践中,兼顾物质与精神双重需求,融入健康管理、文化娱乐、社交互动等,使晨间读报从“单向的信息灌输”渠道转化为满足老年人“多元化精神需求”的平台,真正回应了老年群体从“物质温饱”到“精神富足”升级的期盼。更让不少老年人从“被服务者”转变为社区治理的“参与者”,他们积极参与垃圾分类、邻里矛盾调解等公共事务,甚至通过组建“银龄班长”制度等,实现自我管理。这种转变不仅让老年人找回了存在感与价值感,也为基层治理注入了稳定的“银发力量”。

更值得肯定的是,“晨间读报”推动了社区治理从“粗放式”向“精细化”的转变。不同于“大水漫灌”式养老服务模式,“晨间读报”这种从老人实际需求出发的“微小”服务,找准了基层养老服务的正确打开方式:不是“我提供什么你接受什么”,而是“你需要什么我就做什么”。而除了林埭社区的“晨间读报”,林埭镇深耕“一老一策、一村一品”服务理念,每个村都根据自己辖区老人的需求做出了特色服务。这种以需求为导向的服务,正是基层治理进步的体现。

可见,好的适老化服务,不需要搞大动作,从每一件关乎老人需求的小事做起,多一些“小而美”“暖而实”的服务,老年群体的幸福感,就能实实在在地在握上来。



追“风”逐“光”向绿行

(上接1版)
一年发“绿电”约24亿度,约占全社会用电量的25%。

如今在“双碳”背景下,能源转型已成为实现碳达峰、碳中和的核心抓手,优化能源结构已成为当下发展的重点任务。面向“十五五”,我市已在全省范围内率先谋划了风光同场项目,届时将新增装机容量260万千瓦,此外在集中式光伏发电项目推进、算电协同、绿电直联等方面也将取得重大突破。

【专家点评】平湖市委党校理论教师方浩平:习近平总书记指出:“加快构建清洁低碳安全高效的能源体系,是我国能源革命的主攻方向。”近年来,平湖牢记嘱托,紧扣能源发展要求,向“风”要“电”,追“光”逐“日”,因地制宜发展风电、光伏等清洁能源,不断提高风电和光伏的装机容量,优化了能源结构,推动了经济社会绿色低碳转型。这些成绩的取得,一方面得益于平湖“面朝大海”的区位优势,另一方面离不开上级政策的支持,更源自于全市党员干部的笃行实干。当前,在“双碳”背景下,平湖应持续优化能源结构,深化绿色低碳实践,以能源转型助推经济社会高质量发展,切实把嘱托转化为推动永续发展的生动实践。

1.4万余套公寓房加速建

(上接1版)

农民住房改善是事关群众切身利益的头等大事。位于平湖经济技术开发区永兴路南侧、双桥路西侧的龙口小区安置房项目同样稳步推进,目前主体施工已全部完成,进入室外附属及绿化施工阶段。该项目总用地面积约2.9万平方米,总建筑面积约8.7万平方米,规划建设5栋18层高层住宅及1栋5层配套用房,其中公寓房544套,涵盖72平方米、95平方米、118平方米三种主流户型,适配不同家庭的居住规划,项目预计今年9月全面建成完工。

平湖始终把群众安居需求放在首位,持续提速公寓房规划建设,用心打造宜居的美丽城镇生活圈。今年全市续建、新建公寓房项目共计22个,将建设公寓房14000多套,其中计划用于自然搬迁安置超7000套,农民住房改善行动正稳步向前推进。

■记者 钱澄蓉
通讯员 杨佳蓓

中高考,是对多年寒窗苦读的知识检验,更是少年奔赴理想的一场远征。随着考试日期临近,考生极易陷入焦虑的情绪,家长也常在期盼与不安中徘徊。为此,我市市精神卫生中心的医生们通过在线直播授课、畅通咨询热线以及线下接诊等方式,帮助中高考家庭缓解心理压力。

咨询数量攀升

上周五晚,市精神卫生中心临床心理科负责人、副主任医师李六梅,与科室两名医生一起做客金平湖健康直播间,进行了一场主题为《读懂孩子的“求救信号”》,陪考不

焦虑》的课程。内容直面考前心理危机,帮助家长拆解孩子的情绪密码,视频直播与后期回看的总播放量已突破1.9万。

“考前焦虑紧张,是普遍现象,连月来该类咨询求助并不少。”李六梅坦言,仅5月,中心的公益心理援助热线呼入量就成倍增长,因考前情绪问题首诊人数达22例。失眠、胸闷、心慌、手抖等症状成为咨询中较多出现的情况,除了肢体表征外,还有考生情绪紧张、不愿意沟通等问题。而在李六梅看来,这些问题的根源,在于考生与家长普遍存在的双向考前焦虑。

考前心理纾困,家长是“破局”关键之一。5月底,李六梅接诊了一对母女,通过分头评估发

破解考前双向焦虑

应考“定心方”护航中高考

现,家长的焦虑情况远超女儿,问诊时女孩希望医生介入沟通,缓解父母的焦虑情绪。“家长的焦虑情绪会转化为过度干预”,这类情况在咨询中也不少见。

为此,李六梅建议,考生家长可以变干预为观察,以“轻、中、重”三个等级评估自己和孩子焦虑情况。情况不同,应对方式也不同:轻度焦虑,要学着与之和解,认同考前小焦虑的合理性,不要过度在意,避免加重心理负担;中度焦虑,要适度干预,可以通过小剂量的药物调节失眠、心慌等症状,保证平稳应考;重度焦虑,已无法自我调节,则要到医院面诊。

“考前的‘小紧张’‘小焦虑’都是身体对迎战‘大考’做出的准备,考生和家都应该试着理解它

们的存在,与自己和解。”李六梅表示,大部分的情绪都会在考试后“退场”,平稳度过考试才是重要的目标。

“只看不想”是考前妙招

“小紧张”“小焦虑”会在临近考场时到达顶峰,如何不让情绪左右考场发挥,是大家最为关心的。

对此,医生也给出了临场减压诀窍——“只看不想”。李六梅解释,从进入考场落座到动笔答卷,中间的几分钟,绝大部分考生都会心跳加速、呼吸加重,此时考生可以转移注意力,去看考场内的任意角落,或去触摸桌面、衣角,专注分辨物件色彩、纹路的同时,放空思绪,让大脑停止杂念,保持内心平静。

双手交叉胸前,给自己一个蝴蝶抱,也是考场上快速安抚情绪的一种方式。给自己拥抱的同时,告诉自己的紧张是身体“备战”的信号,是“我准备好了”的肢体表达,以此鼓励自己。

“如果中高考是人成长中的一次艰难跋涉,那么应对中高考的过程则是对孩子‘心理弹性’的一次检验,这一时刻需要家校社共同呵护。”在李六梅看来,稳住情绪、暖心陪伴、正确纾解,是帮助考生卸下心理包袱、从容奔赴考场的关键抓手。

记者从市精神卫生中心了解到,在中高考前后,中心的公益心理援助热线1345638982,将24小时护航考生和家长的心理健康。

骑着自行车出发

我市建成“三圈层”梯度骑行路网体系

■记者 陶佳敏
通讯员 钱飞凤

本报讯 今天是世界自行车日,作为经济又环保的交通工具,在我市,自行车已然成为了市民低碳出行、运动休闲的优选。

初夏傍晚的街头,骑公共自行车出行是一道常见的风景。记者从市交投集团下属开元运务有限公司了解到,目前我市共有321个公共自行车租借点,投放6098辆公共自行车。今年1至5月,全市公共自行车租借量超百万人次,日均借还车超8000次,早晚通勤、傍晚休闲成为两大

用车高峰时段。

数据的背后,是市民对低碳生活方式的自觉践行。家住当湖街道松枫社区的赵先生,常年稳居全市公共自行车租借排行榜前列。坚持绿色通勤三年来,他年均租车次数超2000次。“小区门口就有租借点,随取随还特别方便。骑车出行,既能避开早晚高峰拥堵,还能锻炼身体,日常出门买菜等都靠它。”赵先生说。闲暇之余,他还会骑着公共自行车穿梭乡村公路,沉浸式感受乡村的崭新风貌。

绿色低碳出行,既可以是日

常所需,也可以是心有所爱。平湖自行车协会就是这样一支队伍,当前协会在册会员百余人,年龄覆盖青年至花甲老人,超75%的会员每周会骑行2至5小时。据协会负责人沈君介绍,近几年骑行爱好者持续增多,入会人数逐年攀升,骑行已然从小众爱好,转变为大众潮流。

而沈君本人,就是拥有近10年骑行经验的资深爱好者。“早些年平湖适合骑行的路段少,沿途配套设施也不完善,想骑长途总是有所顾虑。如今城市路网不断完善,骑行驿站遍地布局,随处都能安心骑行。”沈君的真切感触,

也是众多骑行爱好者的共同心声。这份稳稳的安全感,源于平湖精心打造的“三圈层”梯度骑行路网体系:5公里东湖环线城区绿道,适配新手休闲入门;30公里平廊公路环线,满足进阶运动健身需求;50公里平沪跨省骑行线路,为资深车友提供竞速挑战的优质场景。不同的骑行线路,适配不同人群、不同场景的骑行需求。

贴心的配套软服务,则让骑行体验更有温度。昨天上午,在中国石化平湖加油站骑行驿站,多名车友在此驻足休整,补水充电、短暂休息,享受便捷配套服

务。“以前骑长途最困扰的就是半路缺水、车辆故障,现在骑到平湖区域就特别安心,沿途每隔一段距离就有骑行驿站,很方便。”来自嘉善的骑行爱好者连盼盼对平湖的骑行环境由衷点赞。目前,全市已建成投用9个骑行驿站,覆盖7个镇街道,实现全域便民服务覆盖。

“所有骑行驿站坚持共建共享、一站多用,依托辖区景区景点、加油站、乡镇便民服务阵地升级改造,配齐车辆维修、饮水补给、休闲休憩、便民如厕等全套基础服务,全方位保障骑行出行。”市交通运输局相关负责人介绍。

讲文明 树新风 公益广告

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

爱国卫生人人参与 美好环境家家受益

平湖市文明办 平湖市传媒中心 宣