情暖童心 快乐成长

今年以来,区新时代文明实践志愿服务总队助学支教队累计开展活动130余场次,受益学生3600余人

推进精神文明建设
打造更高水平全国文明城市

本报讯(记者 **王若琦** 通讯员 **徐萍波**)近日,普陀向阳小学来了两位特殊的老师,区新时代文明实践志愿服务总队助学支教的两位志愿者为孩子们带来了一堂生动有趣、融入感强的播音主持课。

“你会炖我的炖冻豆腐,你来炖我的炖冻豆腐。”来自区融媒体中心的主播岳琳字正腔圆地教同学们学习绕口令,风趣的内容吸引大家纷纷跟读模仿,课堂氛围轻松愉快。为了更好地念好文章,气息稳定是关键要素,同样来自区融媒体中心的主播章勋则逐字教同学们发音,并邀请同学上台比拼,台下的同学们争先恐后地举手参与。比拼过程中,同学们屏气凝神,生怕影响台上的“参赛选手”,最终获胜者赢得了全班同学的掌声和欢呼。

“我觉得这堂课非常生动有趣,学到了很多知识,比如如何正确发音。”在课堂上积极参与游戏互动的董雨函说,这堂课已经在她心里埋下了学习播音主持的种子。

今年以来,区文明办依托区新时代文明实践志愿服务总队助学支教队,整合政府资源和社会力量,深入开展以“情暖童心、快乐成长”为主题的助学支教志愿服务活动。除开展常态化的志愿服务活动外,区文明办还结合不同地区、不同类别孩子的不同需求,推出精准服务。

今年节假日和暑假期间,针对海岛地区学生及城区外来务工者子女需求,该服务队依托“少年益培训”平台推出了“假日公益培训专场”,组织有专长、懂教学的志愿者通过巡回服务的形式,在全区各文明实践站设立“流动课堂”,围绕“渔都礼城 喜迎亚运”这一主题开设了书法、阅读、手工制作、绘画等特色课程。课堂上,市、区书法家协会的书法家们带着孩子领略汉字之美、非遗传承人和孩子们一起用心与亚运共结“中国结”、资深美术老师教孩子们用手中的画笔画出心中的亚运精神……

今年暑假期间,区文明办还整合海岛本地志愿服务组织力量,推出了公益夏令营活动,低收入家庭子女、海岛留守孩子可免费参加。红色之旅、篝火晚会、露天电影……让孩子们度过了一个难忘的假期。

据统计,今年以来,区新时代文明实践志愿服务总队助学支教队累计开展活动130余场次,受益学生3600余人。通过一系列的助学支教活动,不仅为孩子们提供了丰富多彩的学习体验,还让他们感受到了社会的关爱和温暖。下一步来,区文明办将重点针对海岛地区学生的实际需求,依托“少年益培训”平台,推出主题式系列公益课,助力孩子成长。

用完美征迁推进城市有机更新

□大力

海天语思

日前,沈家门城区成片危旧住宅区竞争性项目——蒲湾一区地块红线范围内国有土地上的房屋及附属物已全面腾空,共涉及被征收房屋1296户,总建筑面积约8.6万平方米。与此同时,这一地块的16栋安置房住宅楼均已进入地上结构施工阶段,已完成总工程量的40%左右,预计2025年完工。一个环境逼仄、设施成就的老旧小区即将焕新为高楼林立、配套完善的现代社区,这无疑是居民之幸、城市之幸,100%的签约率、喜气洋洋的搬家场景就是最好的注释。

任何一座城市都不乏高楼大厦、高档小区,但与此同时也或多或少存在灰头土脸的“老破小”。普陀也同样如此,上世纪八九十年代建起的一些“新村”不仅已变得相当陈旧,一些老旧小区整体质量堪忧甚至险象环生,仅靠粉饰整修无济于事,唯有推倒重来才能标本兼治。从整体布局来看,不少老旧小区已成为城市进一步释放空间、疏通脉络的阻力,与欣欣向荣的城市日益显得格格不入。

最近几年,我区一直大力推进旧城改造,并且取得了显著成效。一些成片危旧住宅区拆除重建后形成了城市新地标,许多老旧小区经过楼面翻新、环境整治旧貌换新颜,城市颜值提升的背后更有千家万户的“俱欢颜”。

然而,征迁并非易事。广大居民虽是城市有机更新的直接受益者,但一家一户却各有各的困难和诉求,特别是老年人顾虑更多,一致同意并不容易。纵观拆迁成功的案例,有一条共性的经验可供借鉴,那就是用干部的操心换取居民的称心、安心、放心。蒲湾小区的征迁先用货币补偿、产权调换、产权调换与货币补偿相结合的三种补偿方式换取“总有一款适合你”的称心,再通过干部全程跟踪服务使拆迁户拆得安心、住得放心。如此以心换心,也就不难求得最大公约数。

征迁工作就要有“敢啃骨头”的精气神,勇于担当作为,善于攻坚克难。只要坚持以人民为中心,自始至终替居民着想、为居民解忧,定能用完美的征迁推进城市有机更新。

冬泳邀请赛开赛

“各就各位,预备!”随着一声发令枪响,选手们一齐跃入泳池中,伸展双臂奋力游动。日前,由区游泳协会主办的冬泳邀请赛火热举行,来自全市各县区游泳协会的24名选手参与了蛙泳、蝶泳、自由泳、仰泳等多个项目的比赛。活动旨在宣传推广群众游泳运动,倡导健康的生活方式。(记者 陈跃)

比赛现场。记者 陈跃 摄

芦花河生态基础提升改造工程开工

保障防洪排涝安全 提升城市整体品质

本报讯(记者 **励佳** 通讯员 **林子萌**)近日,芦花河生态基础提升改造工程开工。工程完工后,将进一步拓宽原有河道,优化河道流向,保障区域防洪排涝安全,提升水资源利用水平和水环境质量,提升城市整体品质。

日前,在城西原观矸头区块,记者看到,腾空的拆迁地块上,工人们正进行水泥搅拌桩施工以及桩基施工面填筑工作。据了解,芦花河生态基础提升改造工程范围北至外龙桥闸,南至海天大道,总面积约0.76平方千米,主要建设内容包括对城西片区内芦花河、夏新河、舵岙河3条河道进行开挖、改线、拓宽、清淤等工程,对河道岸坡进行整治,全程将治理河道总长约2.9千米,拆除阻水农桥2座,清淤河道总长约1.1千米。工程还包括新建一座由芦花舵岙河汇合处提升至工程段起点的补水泵站。

记者从区智创城西开发建设有限公司了解到,芦花河生态基础提升改造工程即普陀湾生态景观廊道项目二期。整个项目北起东西快速路,南至滨海大道,河长约18.3公里,水域面积约728亩,河道两侧绿化约884亩,项目总投资约7亿。项目计划分三期建设,其中一期工程河道部分已于去年完工。通过分期施工,将为我区水系水网结构打下良好基础,提高城市水体储蓄能力,促进生态系统的良性循环。同时,水系整治中,将进一步结合生态景观带的提升改造,为居民提供可休闲、观光、娱乐的舒适宜人的滨水空间,为未来智创城产业招商构建生态“底色”。

冬季心脑血管疾病高发

医生建议两类人群要引起重视

本报讯(记者 **梁夏** 通讯员 **邵盛欢**)日前,记者从普陀医院了解到,从上个月开始,医院心脑血管疾病患者开始增加,近期随着冷空气的到来,患病人数明显上升。医生提醒,寒冷天气是心脑血管疾病的高发期,老年人、慢性病患者、抵抗力较差的人群一定要做好防寒保暖工作。

据了解,冬季气温骤降,血管容易异常收缩,血压升高,血流缓慢,血液粘度增高,心、脑负荷加重,动脉粥样斑块易破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心脑血管疾病。“患者主要以两个年龄段为主,一是七八十岁左右,还有是四五十岁左右。很多人有误区,觉得心脑血管疾病患者多是老年人,但其实四五十岁年龄段的中年人也要引起重视。”普陀医院心内科主任、主任医师王文娜告诉记者。

王文娜表示,在冬季严寒天气,老年人由于血管硬化和存在基础疾病,容易发生血管剧烈收缩,导致急性发病。还有一些中年人由于工作压力大,缺乏对血糖、血压、血脂等健康指标的有效管理,在平时并未察觉到身体不适,或在出现轻微症状后没有给予足够重视,也可能存在潜在的健康隐患,建议心脑血管疾病患者要特别注意保暖,避免在早晨或气温较低时进行剧烈体力活动或锻炼,定期检查血压、血脂、血糖等指标,按时服药,控制危险因素,出现危急的情况要及时送院就医,“戒烟戒酒,平衡膳食,作息规律。有些患者可能惧怕吃药,认为是药三分毒,但在患病情况下,经医生监测选择最适合你的药物,它的副作用肯定要远小于你任凭血压血脂血糖发展。”

王文娜表示,冬季空气干燥,人体水分消耗大,也会使血液黏度升高,血液流通不畅,导致血管堵塞。所以即使不感到口渴,也要提醒自己定时喝水,但要适量,避免过度。同样,运动也要注意适时合理。冬季老年人最好选择上午10时后,太阳出来后到室外活动,“适当的运动可以锻炼心脏功能,让血压和心率保持理想状态。但过度的锻炼会超越心脏的承受能力,造成身体负担。建议老年人可以让医生根据个人自身状况开具合适的运动处方。在锻炼时可佩戴运动手环,实时监测心率,避免触及心肌承受极限。”

同时,王文娜还提醒广大老年人,晨醒“赖床五分钟”缓慢起床也是保护心脑血管的妙招。“从躺着到坐着要慢一点,从坐着到站立起来也要慢一点,尤其是老年人起来上厕所时不要一下子就起来,因为老年人血管弹性差,要让体位慢慢适应。”

普陀青年说系列活动之“抬杠运动会”举行

传递青年声音 汇聚青春动能

本报讯(记者 **杨雨凝** 通讯员 **陈义侠**)“如果技术得以实现,你会选择将意识上传‘云端世界’,实现永生吗?”日前,区委人才办、团区委主办的普陀青年说系列活动之“抬杠运动会”在渔港文旅驿站举行。

所谓“抬杠运动会”,实则是一场精彩纷呈的青年趣味辩论赛。活动中,青年们以“如果可以,你是否愿意将意识上传”为议题,对未来世界展开想象。“我认为古人的诗词经典,就是一种‘意识上传’的形式,他们将智慧和某一时刻的顿悟锁鲜,让后人能‘跨越时空’,感受到诗人当时的心境和人生体悟。”正方辩手说道。反方辩手则提出,生命的永续并不一定是美好的,在突破了时间的限制之后,时间的价值也开始无限贬值,永生就成了一种永恒的囚禁。现场,青年辩手们轮番陈述个人观点,开展自由辩论,一次次思维的碰撞赢得台下阵阵掌声。青年观众们也纷纷参与互动讨论和投票环节,现场充满浓厚的思辨氛围。“今天的活动我们讨论了‘意识上传’和‘云端永生’这些时下流行的概念,通过这样的辩论会,和同龄人之间讨论,交流自己的想法,有利于打开我们的视野,丰富我们的业余生活。”青年应哲思说。

“希望通过‘普陀青年说’系列活动,为青年们提供对各类议题探讨和交流的机会,在活动中收集青年愿望,传递青年声音,加深青年的社会参与度,进一步助推青年发展型县域建设。”团区委相关负责人表示。

展茅老年学校举行迎元旦书法交流活动

翰墨迎新 书意飞扬

本报讯(通讯员 **田文虹** 记者 **夏涵婷**)近日,展茅老年学校教室内翰墨飘香,老年书法班的20余位学员欢聚一堂,以笔墨书画的形式表达迎接2024年元旦的喜悦之情和对新年的祝福。

展茅老年学校邀请了中国书法家协会会员、舟山市书法家协会干事胡炳华老师,为学员们进行讲座。据了解,展茅老年学校老年书法班将走进螺门老年学堂、黄杨尖社区学校等地举行迎新春活动,为当地群众开展写春联、赠送“福”字活动。“这不仅展示了‘老有所学、老有所为、老有所乐’的精神风貌,也进一步丰富社区文化生活,满足渔农村群众精神文化需求。”展茅老年学校有关负责人表示。