

2023年“海燕归巢”普陀大学生暑期实践“五个一”系列活动举行 历练中提高 实践中成长

本报讯(记者 杨雨凝 通讯员 陈义侠)“当时,妇女们不分昼夜地一起搓草绳用来捕海蜇。最终我们迎来海蜇产量大丰收!”日前,在区委人才办、区人社局、团区委组织开展的“小岛你好”相约蚂蚁岛大学生暑期实践活动中,老党员高月英,生动地描述着她年轻时的亲身见闻,为现场的大学生们重现了五六十年代蚂蚁岛人的奋斗史。

活动中,大学生们参观了马金星《军港之夜》词创地、全第一个人民公社旧址、三八海塘等具有鲜明时代特色的基地旧址。基地内陈列了历史图片、实物档案,大家纷纷驻足观看,聆听讲解,重温红色故事。在“蚂蚁公社农场”等地,大学生们还体验了搓草绳、织渔网、

制缆等岛上旧时的生活。

“这次参观蚂蚁岛精神红色教育基地,就像带领我们走进了历史,感受到了当时时代的氛围,看到了老一辈人的精神风貌,更加深刻地感受到我们青年一代肩负的责任和使命。”在普陀农商行实习的大学生俞颖说。

为让大学生在暑期实践中更加深入地了解普陀,感受现代化新普陀的精彩蝶变,今年7月,区委人才办、区人社局、团区委联合开展2023年“海燕归巢”普陀大学生暑期实践“五个一”(一次研学活动、一次红色之旅、一次志愿服务、一次社区报到和一篇实习感悟)系列活动。“小岛你好”相约蚂蚁岛大学生暑期实践活动是此次系列活

动中其中一项内容。

在日前举行的“普陀学子看家乡”研学活动中,大学生们还来到普陀经济开发区,参观了万洋集团海洋食品预制菜的中央厨房以及正山智能现代化工厂、车间等,让从未直观接触过工业生产的青年学子们大开眼界。“今天参观了普陀这么多资历深厚的公司,内心感到特别骄傲。”在展茅乡村振兴投资发展有限公司实习的大学生缪骏骋告诉记者,暑期实习这两个月来,他到集市摆过摊,和同事们一起去村里参加过防台工作,还去葡萄棚里陪游客摘葡萄。“这些实习经验都非常宝贵,也让我深刻感受到乡村振兴绝不是喊喊口号就能完成。作为大学生,我们要脚踏实

地努力为家乡作贡献,为村民谋福祉。”缪骏骋说。

活动期间,大学生们还踊跃投身到“迎亚运 益起来”志愿同行、“社区有我 青春报到”行动中,他们纷纷在社区团支部报到,加入网上青年社群,在社区统筹安排下开展“全民清洁日”、扶弱助困、青少年暑期护航、反诈宣传等活动,积极参加普陀环境美化、交通劝导、安全排查、服务海岛等志愿服务当中。

团区委相关负责人表示,2023年“海燕归巢”普陀大学生暑期实践“五个一”系列活动是各实习生深入了解普陀发展和变化的重要契机,希望以此引导他们坚定理想信念,了解普陀发展成就,促进城市与青年间进步、共同发展。

新闻视窗

海陆联合巡查 守护平安海区

日前,区公安分局沈家门水产品交易市场派出所联合舟山边检站执勤七队对海上外轮搭靠、船舶航行停靠等情况进行巡检,并对沿海渔船、小型船舶等进行巡视,重点打击防范海上走私、违规搭靠作业等违法违规行为。

(记者 王梦倩 通讯员 刘宇翔 刘继元)



执法人员在海上巡查。记者 王梦倩 摄

创意纳凉集市 点亮海岛夏夜

日前,“醉浪一夏”夏日纳凉市集在白沙岛举办,村民、游客在海风中共享清凉惬意。“集市为居民创造了新型社交空间,也让游客感受到原汁原味的海岛生活。”白沙岛管委会相关负责人介绍,接下来将持续举办“小岛屿集”、海岛音乐会等活动,打开小岛特色旅游新路径。

(记者 杨雨凝 通讯员 鲍佳乐)



纳凉市集。 通讯员 鲍佳乐 摄

张华 弘扬国粹 乐在“棋”中



□实习记者 高原

张华是国家一级象棋裁判员,他创办的“棋先生”少儿棋艺培训中心,培养了诸多优秀青少年象棋手,多次获得普陀区象棋赛事冠军。“象棋在中国有着悠久的历史,是一种艺术的竞技活动,希望孩子们能了解并爱上象棋这一非物质文化遗产。”张华说,今年象棋入选了杭州亚运会项目,这项传统运动将迎来发展的新篇章。

自幼痴迷象棋

上世纪八九十年代是舟山象棋最繁盛的时期。在岛城的大街小巷和象棋角,时常可以听到棋子和棋盘叩击的声音,分外响亮。正是在这样的氛围下,和象棋结缘的种子开始在张华幼小的心里生根发芽。“当时看邻居下象棋,小小的棋盘上,‘兵马炮車’有来有回,觉得很有意思,便请父母买了一副象棋。”张华回忆说,这是他人生中接触的第一种棋类,没想到日后成了他生活中不可分割的一部分。

后来,张华开始系统性地学习象棋并开始参加各类比赛。当记者询问有没有印象深刻的比赛时,张华回忆说:“那是参加广东省举办的杨璘官杯全国象棋公开赛,当时对手是湖北省的冠军,实力非常强。”双方的较量从早上8时30分开始,一直到中午12时才分出胜负,“最后对手终于露出破绽,我抓住机会,以防转攻,赢得了比赛。”张华说。

截至目前,张华参加了象棋大小赛事百余场,并多次荣获冠军。

培养象棋后备人才

“当红棋的‘帅’被三颗黑棋的‘卒’围住时,该怎么‘杀’呢?”在张华的象棋课堂上,孩子们正饶有兴致地听课。“这些孩子和当年的我一样,都对象棋有着浓厚的兴趣。”张华说,2015年,他创办了这家棋类培训中心,不但要教会孩子们下棋,更要让他们明白“胜不骄,败不馁”的人生哲理。

“下棋要靠正招,不能靠旁门左道来获得胜利。”恩师的这句教导一直影响着张华,他说,做人做事也一样,一定要光明磊落,诚信正直。“‘河界三分阔,智谋万水深’,象棋作为中国传统文化瑰宝,有太多的人生哲理可以学习。20年的下棋经历,让我在遇事时能更加冷静,在做事时能更加专注。”张华说。

8年来,这间培训中心培养了很多优秀青少年象棋手,多次获得

普陀区象棋赛事的冠军,“希望能够培养出属于普陀区的象棋国家级运动健将。”张华说,这也是他创办培训中心最大的心愿之一。

专注筹备象棋赛事

现在的张华不再在棋盘上“打打杀杀”,而是更专注于举办象棋赛事。眼下他正全身心地协助筹办即将举行的“2023年普陀区象棋个人赛”和“第18届棋先生‘我是小棋王’”等赛事,为给广大象棋爱好者搭建一个展现自我、切磋棋艺的机会,领略象棋的无限魅力,进一步弘扬象棋文化。

“人生如棋,棋路正则人身正,希望借助亚运东风,让更多人领悟象棋精神,爱上象棋。”张华说。



民政部门举办七夕主题活动 倡导文明婚俗 共建幸福生活

本报讯(记者 杨雨凝 通讯员 何伶俐)8月22日,区民政局举办了以“爱在七夕,浪漫‘夏’”为主题的七夕活动,倡导新婚夫妻以简约适度、绿色低碳的方式分享结婚喜悦,践行“重领证、轻婚宴”的新“婚尚”。婚俗改革签名墙上合影、互动小游戏营造温馨浪漫氛围、听老一辈讲述婚姻经历……活动现场设文明婚俗宣传、手工制作、民俗游戏等

多个环节。参加活动的新人们还在沈院共同认领樱花树,寓意家庭生活幸福美满。“参加这次活动很有意义,帮助我们树立健康、文明、节俭的婚事意识,同时在大家的见证下,度过了一个特别难忘的七夕节。”新人刘菁菁说。

参与活动的年轻夫妇纷纷表态,将自觉践行婚事新办简办,共同倡导文明和谐的社会风气。

普陀医院成功运用绿色电生理技术 心律失常治疗效果显著提高

本报讯(记者 励佳 通讯员 邵盛欢)近日,在普陀医院,患持续性房颤2年的林阿婆,在全程清醒且无痛苦的情况下,接受了一次零X射线下行持续性房颤射频消融术,术后林阿婆心律恢复正常。

“考虑到患者年龄较大,又因严重慢性胃炎不愿服用相关药物,我们对其采用了绿色电生理技术,治疗效果不错。”普陀医院心内科副主任、心内科主任医师刘善宽告诉记者。

记者了解到,以往对心律失常患者的治疗多采用心脏介入手术,大多是在X射线下进行透视或显影。而X射线具有辐射,会对身体造成一定的损害,尤其对胎儿、孕

妇、高龄体弱的患者以及对造影剂过敏或肾功能不全等特殊患者来说,危害更为严重。

以“山海”提升工程为契机,在邵逸夫医院的帮扶下,目前,普陀医院成功运用绿色电生理技术,率先在全市为心律失常患者常规开展零X射线下持续性房颤射频消融术,开启了我市心律失常患者绿色治疗的新时代。

“绿色电生理技术在术中可对胸腔内特殊的结构提供清晰的影像,无需开刀、无需输血、不留疤痕,可显著提高心律失常的治疗效果,极大提高了消融效率。”刘善宽介绍说,相比X射线,该技术对环境、患者、医生的损伤与危害也大幅降低。

“重视心理保健·活出快乐人生”心理健康科普讲座举行 关爱公安干警身心健康

本报讯(记者 杨雨凝 通讯员 虞萧霖)“我们要学会自我关注,遇到困境时及时调整心态,正向思考。”近日,区总工会举办“重视心理保健·活出快乐人生”公安干警心理健康科普讲座,30余名公安干警参加。

讲座通过“线上+线下”方式同步进行,邀请舟山医院国家二级心理咨询师张友定,为公安干警们讲解了影响心理健康的因素、如何保持心理健康等,并展示了心理咨询中的相关案例,教授大家如何正确自我调节情绪,学会识别早期心理问题等。现场还提供个体咨询服

务,针对每个人面对的婚姻、家庭、生活、工作中的各种压力,分别提出增进心理健康的方法,让大家收获颇丰。

“由于公安工作的特殊性,很多民辅警精神长期处于高度紧张的状态,如果不能及时正确地疏导缓解,容易导致出现各种心理问题。”区总工会相关负责人表示,接下来,将持续关注职工心理健康问题,通过制定职工心理健康服务计划、组织开展职工心理健康活动等,最大限度地满足职工需求,推动职工与企业共同健康和谐持续发展。

菜籽油消费提醒



籽油精炼程度较高,色泽澄清、透明,低温下不易凝固;二级、三级菜籽油只经过简单的脱胶、脱酸等工艺,色泽较深。

菜籽油适合煎、炒、烹、炸等多种烹饪方式,食用时应尽量避免同一锅油反复加热。食用菜籽油时,要注意合理控制摄入量,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每天烹调油摄入量以25克到30克为宜。

合理储存有助于安全食用,市售预包装菜籽油的保质期大多为18个月,开封后受多种因素影响,保质期会相应缩短。建议消费者按照家庭人数合理选购适宜包装规格的菜籽油,尽量做到开封后3个月内吃完。

开封后的菜籽油尽量选用密闭、深色的玻璃瓶盛装,不要用敞口容器;应放在避光、阴凉处,不宜放在灶台边;避免新、旧菜籽油混合存放和食用。此外,开封后的菜籽油可直接放入冰箱冷藏保存,以延缓氧化过程。没有开封的菜籽油尽量在低温、避光、干燥处保存,避免油脂氧化、品质劣变。如暂时不吃,尽量放置于冰箱内冷藏、密封保存。

舟山市普陀区食品药品安全委员会办公室

