

# 增进邻里关系 乐享全龄友好

## 稠江街道邻里节活动精彩纷呈

文艺汇演区传来居民的阵阵掌声,活泼可爱的孩子在创享集点区沉浸式绘画,白发苍苍的老人兴致勃勃地打卡友好市集区……这热闹的场景是近期稠江街道举办邻里节暨全龄友好生活嘉年华活动的一幕。活动采用“市集+汇演”的形式,吸引了众多社区居民走出家门积极参与。

据悉,该邻里节由市文化和广电旅游体育局、市妇联、稠江街道联合主办,以“活力稠江迎亚运 踔厉奋发展新姿”为主题,共开展三天。活动从社会政策友好、公共服务友好、权利保障友好、成长空间友好、发展环境友好等角度出发,依托极富感染力、亲和力的系列活动,展现

稠江人文底蕴、幸福民生、全龄友好的未来畅想和城乡建设的美好场景。

启动仪式上,首先举行了“四大双千”服务项目认领授牌、“最美流动党员”颁奖、“文艺赋美”文艺志愿者小分队授旗、“我心中的儿童友好城市”“迎亚运 共成长”主题绘画作品颁奖等环节。随后,全面开启丰富多彩的全龄友好邻里节活动,吸引了辖区干部工作人员、居民儿童、志愿者等共同参与。

记者在现场看到,“消防安全”“反诈护卫”“垃圾分类”“喜迎亚运”“友好绘画”“视觉展示”“书香稠江”“公益服务”等嘉年华打卡区人气爆棚,大家穿梭于现场,或观赏、或参与、或协助,欢声笑语不断,感情逐步升温。“看到这边很热闹,特地带孩子过来玩,没想到有这么多可以打卡的区域,还有适合老人游玩的区域,准备带上老人也一起来参与。”居民李女士告诉记者。

随着夜幕降临,“童心向党迎亚运 艺谱友好新蓝图”稠江街道“儿童友好向未来”文艺演出、“八八战略在身边 同心向党迎亚运”稠江街道庆祝中国共产党成立102周年文艺演出以及“文艺赋美迎亚运 群文花开见未来”稠江街道“文艺赋美”工程汇演暨群文艺术团队原创文艺作品展演轮番上演。一个个饱含热情的节目,一张张灿烂的笑脸,在唱响主题鲜明、充满活力的时代主旋律同时,更深深地打动着现场的观众。

据统计,本次邻里节共吸引千余名居民乐聚一堂、共叙邻里情。“今年以来,我们以党建



凝聚党群共建合力,持续开展多元文体活动,引导邻里互帮互助、同乐同行、共治共享,推进稠江的社区治理和服务再上新台阶。”稠江街道相关负责人表示,在本次邻里节期间,街道结合“四大双千”主题活动,开展老年人义诊、免费理发等公益服务活动,设置儿童需求收集、听民意解民忧等摊位,提升辖区居民的归属感和认同感。同时,通过歌舞联欢等集中汇演的形式,为全年龄段的群体提供展示才华和艺术创造力的平台,彰显稠江全龄友好的街道气质,为亚运赛事添彩助力,共创共享和谐幸福邻里。

全媒体记者 龚盈盈



# 运动后受伤怎么办? 上海专家坐诊天祥东方医院

杭州亚运会临近,运动氛围也越发浓厚,在大环境的带动下,越来越多的市民选择加入全民健身的队伍,不过随之出现的运动损伤也日益增多。如何避免受伤?如何治疗能最大程度恢复运动能力?

在天祥东方医院的骨科/运动医院门诊里,来自上海复旦大学附属华山医院的华英汇教授为患者排忧解难。

华英汇是上海复旦大学附属华山医院运动医学科主任,同时也是主任医师、教授、博导,他是上海华山医院运动医学中心陈世益教授(刘翔的主治医生)的得意门生,曾多次参与过刘翔治疗组的会诊。

由于华英汇的心中始终有浓浓的家乡情结,2016年6月,在他的推动下,复旦大学运动医学中心浙中工作室落地义乌天祥东方医院。几年来,他始终坚持每月两次来天祥东方医院门诊、手术,为几百位义乌市民解决了各种骨关节的毛病以及运动损伤的困扰。

前段时间,膝关节疼痛一年多的“运动发烧友”金先生慕名而来。他说:“我以前爱好踢球,后来马拉松跑了大概五六年,可能运动量大了一点,有一次就跑伤了。现在如

果跑步或者踢球以后膝盖这里会痛。义乌专门看运动损伤的专家不多,朋友介绍的,我就过来看一下。”

经过医生的诊断,金先生是膝关节的两侧髌腱病,对此医生也给出了治疗建议,通过专业的康复训练和脉冲波治疗就能最大程度恢复。华英汇教授介绍,双侧髌腱病是非常典型的过度应用型损伤,各年龄段的运动爱好者都有可能出现。“年轻人的话,像骑公路自行车、跑马拉松、登山,中老年人在做半蹲的动作,打太极时都容易引起类似的损伤。”

事实上,如果运动量过大或运动方式不当,身体的各个关节都有可能出现不同类型的损伤,其中,膝关节、踝关节、肩关节是损伤的高发部位。除了过度应用性损伤,另一类是

急性的损伤,比如说打篮球、踢足球导致的半月板撕裂、前交叉韧带撕裂;除了膝关节,踝关节、肩关节也是运动相关性损伤的常见部位。比如肩关节,我们有“游泳肩”,也就是肩峰撞击,或者打网球打羽毛球之后导致的肩峰撞击甚至肩袖撕裂。

华英汇教授介绍,一般的软组织损伤会在三周左右逐渐地恢复正常,但如果三周还有疼痛,就建议到医院就诊。

目前,天祥东方医院与上海专家团队共同开展了融影像诊断、诊疗技术、运动康复于一体的全链条诊疗模式,采用关节镜技术,应用于膝、肩、髌、踝、肘、腕六大关节,最大程度减轻患者疼痛。

华英汇教授还提醒大家,要避免关节



华英汇团队正在进行膝关节微创手术。

损伤,运动前的准备工作也十分关键,可以做的热身运动包括:5分钟左右的拉伸,比如打网球前,要特别做肩关节的牵拉等热身动作;做一些普适性的热身运动,比如先绕着操场跑几圈,跳一跳简单的热身操,让肌肉逐渐开始兴奋起来。

全媒体记者 何欣

# 分类信息

服务 85381058  
热线 85381069

地址:义乌市融媒体中心一楼  
服务大厅(江东路33号)

温馨提示:本栏目信息仅供参考



扫码即可办理

### 求租

求租义乌或东阳整栋房屋,适合做公寓或宾馆,电话:18969352233

版面中的房产面积均为建筑面积

### 理财投资

中银投资  
合作炒股、自有资金雄厚  
当天放款13867901885

### 何大姐高端婚恋会所

何大姐本地人  
义乌找对象  
就找何大姐

资深红娘团队“一对一”专线搭桥  
关注更多会员信息  
婚恋私人定制

精英会员2362期推荐详情请咨询  
未女25岁162本科独生女银行正式编制性格开朗美丽大方  
未女26岁175硕士在读女教师经商办厂家庭条件优越白富美  
未女27岁169本科韩国留学国企正式编制家庭条件优越  
未女28岁168硕士办公室主任科级正式编制通晓多国语言  
未女29岁168本科女国企正式编制父母双职工有车有房  
未女31岁162本科自主创业电商收入佳家中房产多颜值高  
未男26岁175硕士英国留学独子机关单位行政岗阳光帅气  
未男27岁177本科与父一起经商收入丰厚开朗幽默爱旅游  
未男28岁182本科独子证券公司正式编制父母经商家境好  
未男29岁175本科国企正式编制性格随和上进上进  
未男30岁178本科学校教师正式编制阳光开朗有才华健谈  
未男31岁180硕士党员国企正式编制性格温和易相处  
未女33岁158硕士浙大党员事业单位正式工人为人爽快接地气  
未女47岁165本科国企单位部门经理年薪性恪开朗开朗干练  
未女51岁165本科服装设计师爱好运动形象气质良好  
未男39岁174本科离异有事业单位正式编制三观正成熟稳重  
未男42岁178大专社区上班族性格随和成熟稳重品行端正  
未男62岁178经商收入上百万性格开朗风趣幽默事业心强

何大姐专线:17769928678(微信)  
何大姐婚介网:www.hedajie.com  
婚恋专线:85225556 85225505  
西城路541号(副食品市场西大门)

### 喜相逢高端婚介

中国婚介协会会员单位  
二十多年婚姻牵线  
成就美好姻缘

婚嫁家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务  
云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员  
未女99年160本科公务员父母经商家境殷实  
未女98年162本科正编中学教师苗条漂亮优雅  
未女97年165本科正式医生父母经商家境殷实  
未女96年168医学硕士正式医生气质优雅内秀  
未女92年163法国硕士上海工作收入丰厚靓丽  
未女88年162世界名校硕士自营公司年入百万  
未男98年182本科家族企业家家境殷实多房阳光  
未男94年170重点本科福田经商年收百万多房  
未男97年178美国留学自营外贸公司年收百万  
未男93年178本科自营公司年收百万相貌英俊  
未男94年170重点本科福田经商年收百万多房  
未男88年173大专经商收入丰厚多房豪车帅气  
未男84年163自营外贸收入丰厚多房豪车帅气  
未女83年157大专个体经商收入丰厚多房豪车  
未女80年158自营外贸收入丰厚多房豪车  
未女72年160经商办厂收入丰厚多房豪车  
未女65年164经商收入丰厚多房豪车  
未男90年176大专个体经商多房豪车阳光帅气  
未男82年168个体经商年收50万+稳重清爽房车  
未男72年170公司老板年收百万多房豪车  
未男65年172大专办厂经商年收百万多房豪车  
未男76年176个体福田经商年收50万+车师

爱情热线:85144818  
微信:15857918189  
网址:www.ywxf.com  
稠州中路153号2楼  
(董园市场4号门对面)

中国体育彩票浙江省20选5第23175期开奖公告  
开奖日期:2023年7月4日  
本期销售金额:148882元  
本期开奖号码:01 03 04 11 17  
本期出球顺序:04 17 03 01 11  
本期中奖情况  
奖项 本地中奖注数(注) 单注奖金(元)  
一等奖 1 28622  
二等奖 334 50  
三等奖 5526 5  
0.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年9月4日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

### 玫瑰园

精英婚恋会所

未婚 再婚  
未婚专场

M211040未婚92年158本科金融硕士和善良城区人  
M211038未婚95年160大专会计文静随和爱阅读  
M211036未婚95年160大专经商开朗乐观大方城区人  
M211032未婚92年162硕士教师聪慧开朗自有二处房产  
G211031未婚84年170高中上班开朗稳重改造直租房出租  
G211027未婚96年173本科经商开朗阳光帅气城区垂直店面  
G211023未婚86年171本科自办公司开朗上进义乌准备购房  
G211021未婚97年165大专经商办厂条件优越城区房产多房出租  
G211017未婚97年172本科金融硕士和阳光开朗上进

(具体籍贯咨询婚恋老师)  
注:G代表男生 M代表女生  
婚恋老师专线:18105797037(微信同号)  
玫瑰园官网:www.ywrose.com  
城中西路216号2楼后门上(假日酒店后面)

欢迎刊登本报分类信息广告

### 佳人约婚介交友

本地红娘实名一对一牵线  
女离45 162私营业主;男未婚无孩33 175经商  
女未26 166幼师(杭州籍);男 丧偶65 176 退休  
女未28 163金融(上海籍);男 未29 165事业单位  
女未29 165医生;男未29 182公务员  
女未30 164公务员;男未35 174经商办厂  
http://www.jryy520.cn/(免费注册)  
缘分热线:85386077  
微信号:未婚18257089107  
离婚15058572298  
地址:江东南路158号二楼 回春社

义乌数字电视  
广电华数云宽带  
服务热线:96371

### 义乌钻石娱乐城

集火锅KTV、狂野酒吧、电玩、溜冰场、小酒吧、清吧、烧烤吧于一体的大型娱乐场所,停车方便消费低。  
地址:西城路575号(稠关菜场楼上)  
热线:85729666

### 2023年6月生活饮用水水质通报

分析项目	分析结果 (月平均数)	水样名称	
		出厂水	管网水
浊度	≤1NTU	0.12	0.17
游离性余氯	出厂水≥0.3mg/L 管网水≥0.05mg/L	0.39	0.33
色度	≤15度	<5	<5
臭和味	无异臭、异味	无	无
肉眼可见物	无	无	无
耗氧量	≤3mg/L	1.04	1.17
菌落总数	≤100CFU/mL	未检出	未检出
总大肠菌群	不得检出(CFU/100mL)	未检出	未检出
耐热大肠菌群	不得检出(CFU/100mL)	未检出	未检出

备注:以上数据为义乌市自来水公司各水厂(江东、城北、上溪、苏溪、义南)出厂水、管网水监测结果本月平均值。  
浙江义乌市自来水有限公司  
二〇二三年七月

### 以彩票中心现场发布的为准 以下彩票公告最终

中国体育彩票浙江省20选5第23175期开奖公告  
开奖日期:2023年7月4日  
本期销售金额:148882元  
本期开奖号码:01 03 04 11 17  
本期出球顺序:04 17 03 01 11  
本期中奖情况

奖项	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	1	28622
二等奖	334	50
三等奖	5526	5

0.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年9月4日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第23175期开奖公告  
开奖日期:2023年7月4日  
本期销售金额:19636544元  
本期开奖号码:2 8 0 8 1  
本期中奖情况

奖项	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	75	100000
二等奖	75	7500000

156280642.44元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年9月4日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第23076期开奖公告  
开奖日期:2023年7月4日  
本期销售金额:816452元  
本期开奖号码:9 4 5 6 9 9  
特别号码:3  
本期中奖情况

奖项	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
特等奖	0	7
一等奖	1	27966
二等奖	7	7990
三等奖	86	300
四等奖	1101	20
五等奖	14516	5

23924066.42元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年9月4日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

### 义乌市城市环境空气质量日报

(2023)第185期 义乌市生态环境监测站 7月4日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江东	51	II	良	臭氧
北苑	44	I	优	/
第五中学	55	II	良	臭氧
儿童公园	65	II	良	臭氧

简要说明:当日我市城区空气质量状况为良,空气污染指数AQI为53,首要污染物为臭氧。空气质量可以接受,但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。