

代表多跑一步，群众少跑一程

文昌镇“农家式联络点”精准服务破解农户卖菜难题

人大在线

通讯员 肖莎

雨后初晴，地里的青菜水灵地长着，文昌镇浪洞村的李大伯却犯了愁。

老两口都七十多岁了，孩子在杭州务工。平日种点蔬菜庄稼，自己吃不完就拿去卖。可这几天，李大伯的老伴儿病了，从村里到市场一来一回要大半天，李大伯放心不下。眼看着青菜长老了，却不知道怎么卖出去。这个情况，被上门走访的镇人大代表碰上了。

“不是一家一户的难处。”浪洞村的人大代表没有止步于李大伯的菜地，同步对周边几个村展开了走访。一圈跑下来，心里有了数：留守老人、低收入农户劳动力不足，平时靠种点蔬菜赚点零花钱，但部分村庄位置偏僻，农户出门不便，销路不稳。菜老



在地里，心疼的不只是农户。

代表们把情况带回来，文昌商会很快被“激活”了。人大代表与商会坐下来商量，一拍即合——商会出面找买家，代表负责摸需求，上门收菜。

“部分成员企业有自己的员工食堂，村里老人种的菜绿色健康，品质好，价格还比市场便宜。”文昌商会相关负责人介绍，消息在商会群里一发，成员单位纷纷响应。从摸排需求

到对接买家，不到两天，首批农户的蔬菜找到了“下家”。

车子开到村口，青菜装进筐里。李大伯揣着卖菜钱，转身就能回家照顾老伴儿。“这下心里踏实了。”

这样“代表跑腿、商会出力”的助农场景，是文昌镇人大代表联络工作的一个缩影。近年来，文昌镇依托“农家式联络点”，把代表履职的触角延伸到农户家门口。搬把竹椅坐在院子里，一杯茶、几句家常，群众的操心事、烦心事就在这种面对面的交流中“捞”了上来。据统计，依托这一机制，文昌镇累计收集群众意见需求21个，协调解决各类问题20个。

“老百姓的事，大多不复杂。关键是有没有人愿意多跑一步、多问一句。”文昌镇人大相关负责人说。

从一片菜地到一个机制，从一趟跑腿到一种常态，文昌镇的故事朴素却有力：代表多跑一步，群众就少跑一程；把小事办实了，民心就暖了。

以赛提能 平安施工

县仓储物流中心项目开展安全知识竞赛

通讯员 汪静 方俊斌

日前，在淳安县仓储物流中心项目现场，一场安全生产知识竞赛如期举行。施工单位杭州千岛湖林业工程有限公司把《安全生产法》、施工现场管理条例、消防常识等内容，与项目日常排查出的真实隐患结合起来，现场出题。

比赛不设花哨环节，考题出自实际操作中容易忽略的风险点、容易犯错的规范动作。参赛的一线人员现场抢答、当场核验，气氛紧张而有序。

“我们想通过这种现场比拼的方式，带动大家把安全规矩真正记到心里去。”主办方负责人说，通过竞赛调动全员主动学、自觉守，进一步夯实了项目质量安全的根基。

义诊下乡 守护健康

县中医院医共体开展老年群体便民服务活动

通讯员 方佳华

把健康服务送到群众身边，让便民举措温暖民心。近日，县中医院医共体携手临岐分院开展线下义诊活动，聚焦老年群体健康需求，打通医疗服务“最后一公里”。

本次义诊设置健康咨询、基础体检、用药指引、慢病管控、康复治疗、健康科普等多项服务，内容丰富、覆盖面广。现场不仅免费为群众检测血压、血糖，还提供各类中医特色体验，针对高血压、糖尿病、骨关节及耳鼻喉等常见病症开展筛查，并结合每个人的身体状况，悉心讲解用药、饮食与运动方面的注意事项。

“以往看病要专程去城区医院，如今专家上门服务，问诊细致又贴心，实在太便利了。”当地居民连连称赞。活动期间，工作人员还发放健康宣传资料，科普夏季疾病预防、科学饮食等知识。针对体检筛查出的重点人群，医护人员逐一告知后续就诊事项，真正落实早发现、早诊断、早治疗的健康理念。

倾听心声 守护“雏鸟”

大墅派出所携手农商银行护航青少年健康成长

通讯员 方光前 方诗怡

为持续深化护航安园工作，切实关心关爱未成年特殊群体，护航青少年健康成长，近日，大墅派出所联合淳安农商银行大墅支行走进辖区校园，开展“温润雏鸟，暖心帮扶助成长”主题关爱帮扶活动，用温情为学子成长保驾护航。

前期，派出所民辅警及银行工作人员主动对接学校，细致摸排学生日常学习、生活情况，重点聚焦留守儿童、困难学生等群体，精准掌握其生活物资、心理健康、安全防护等方面的实际需求。结合摸排情况，量身制定帮扶计划，确保关爱精准到位，帮扶落到实处。

活动现场，大家与学生们亲切交谈、耐心沟通，细致询问孩子们的学习状态、生活困难和心理状况，细致倾听孩子们的心声。同时，叮嘱孩子们注重身心健康，常怀感恩之心，砥砺前行成长，养成良好学习生活习惯，不断提升自我保护意识和独立生活能力。



连日来，在千岛湖镇长岭上自然村，农机手正驾驶农机抢抓农时，开展水稻插秧作业。

通讯员 汪建林

一场演出，把生态文明“唱”进村民心里

通讯员 鲍静 汪海燕

“没想到看一场演出，还学到了垃圾分类和节约用水的知识。”近日，枫树岭镇夏村村的村民们在自家门口欣赏了一场别开生面的生态环保公益巡演。本次活动由浙江省生态环境宣传教育中心与传化艺术团联合举办，旨在用文艺宣讲的形式，把生态文明理念送进乡村基层。

演出在开场舞《神州欢腾》中拉开大幕，现场气氛热烈。传化

艺术团创始人徐传化老先生登台献艺，魔术、喷呐、二胡等节目轮番上阵，赢得阵阵掌声。原创越剧《和谐社会风格高》将传统非遗与生态保护、村容整治等内容巧妙融合，令人耳目一新。快板《绿色消费新时尚》则以通俗易懂的唱词，把垃圾分类、节约资源等实用知识讲得明明白白。整场演出最终在歌舞《共筑中国梦》中圆满落幕。

与以往单纯发放宣传单、张贴标语不同，这次巡演把《中华人民共

和国生态环境法典》、绿色消费、美丽乡村建设、生态安全教育等重点内容，全部“装”进了村民爱看的节目里。快板、越剧、舞蹈、魔术轮番亮相，环保政策不再生硬，科普知识不再枯燥。这种接地气的普法宣传，让村民在笑声和掌声中记住了要点。

夏村村党总支书记、村委会主任刘丽萍表示，乡村文化生活相对匮乏，这场公益演出不仅丰富了大家的精神生活，更是一堂生动的环保教育课。

学生学车“井喷”，服务保障“跟上”

我县多部门联动护航毕业生暑期驾考



记者 周思真 方鑫月

通讯员 胡征

刚走出高考考场，不少高三毕业生就直奔驾校。近日，我县迎来学生报考机动车驾驶证的高峰期。与在校期间碎片化学车不

同，毕业生拥有近三个月的完整假期，练车连贯、拿证效率更高。

“毕业以后学车可以很快学完，上大学后时间就分散了。”高三毕业生胡心怡说。高考生唐海轩也认为，漫长暑假不宜虚度，掌握驾驶技能是刚需。记者在城区

多家驾校看到，报名窗口前排起长队，几乎全是应届毕业生。不少学生在高考考考后期就已敲定学车计划，考完后第一时间完成体检、建档、报名。

面对井喷式客流，全县各驾校针对性调整服务模式。将以往固定时段练车改为学员自主预约时间，并提供上门接送服务，并严格控制单车参训人数。一家驾校负责人介绍，自动挡约28天到一个月可拿证，手动挡35到38天，教练车和教练员充足，基本两到三人一车，学习时间由学员定。

县车管所也提前出台暑期驾考保障方案。辅警宋巧娟表示，考场增配了考试辅助人员负责信息核验和秩序维护，提升考试效率。此外，从6月25日起，每周四新增科目一上午专场，增加150个预约名额，有效缓解约考紧张。

健康生活

黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。今年浙江地区入梅时间创11年来最早记录，且此次梅雨季将实现38天超长待机。梅雨季，闷热潮湿的天气不仅让衣物潮湿发霉，更可能引发“梅雨病”！

什么是梅雨病？

梅雨病是指在每年梅雨季(6-7月)湿度超80%，气温高、气压低，细菌真菌疯狂繁殖，人体代谢和免疫力易受影响，从而诱发身体产生一系列不适症状的统称，如：皮肤瘙痒、关节疼痛、精神萎靡等等。

梅雨季，空气中的湿度高达80%以上，真菌、螨虫疯狂繁殖，此时最容易引发皮肤问题。湿疹患者会感觉皮肤瘙痒加剧；脚气患者的脚趾间容易出现脱皮、糜烂现象；平时健康人群也可能因为衣物不干滋生细菌，出现闷热性皮炎。

对于有风湿性关节炎、老寒腿的人来说，梅雨季简直是“受难日”。潮湿的空气让关节周围血管收缩，血液流通不畅，膝盖、肩膀等部位会出现疼痛、僵硬，甚至活动受限。

另外，高温高湿的环境中，食物容易变质，细菌滋生速度比平时快3倍！冰箱隔夜菜、生冷海鲜是“重灾区”，如果不小吃了被污染的食物，很容易出现腹痛、腹泻、呕吐等急性肠胃炎症状。

今年超长待机的梅雨季，也意味着让阳光连续“缺席”，导致人体分泌的褪黑素增多，就容易出现情绪低落、失眠多梦、注意力不集中等问题，严重的还可能引发抑郁倾向。

防病记住5招，健康不“发霉”

除湿通风是关键：条件允许的在家里备上除湿机，或者打开空调的除湿功能，将室内的湿度控制在50%-60%最佳；当然每天开窗2次，每次30分钟也是必不可少的；自然晾干的衣物、床单等最好也用烘干机二次烘干，确保衣物的干爽。

饮食把好入口关：少吃生冷油腻食物，多吃健脾祛湿的食材，如山药、薏米、红豆、冬瓜等，烹饪方式以蒸煮为主，减少油炸、烧烤。关于食物存储：食物冷藏不超过1周，生熟建议分开存放。

皮肤保持干爽：淋雨后立刻换干衣鞋袜；脚汗多者涂达克宁粉预防真菌。

中医养生，内外兼顾：梅雨季养生重在祛湿健脾，在运动养生方面，推荐选择：太极拳、八段锦、瑜伽等；上班族可利用休息时间做“踮脚运动”：双脚并拢踮起脚跟，保持3秒后落下，重复10-15次，有助于促进下肢血液循环。另外，穴位按摩也值得推荐，每天按揉足三里(外膝眼下四横指)、阴陵泉(小腿内侧胫骨后下方凹陷处)、丰隆穴(外踝尖上八寸)等“祛湿要穴”各3-5分钟，能健脾化湿、通经活络。

适当运动，放松心情：梅雨季节“蜗居”在家的日子里可以听一些舒缓的音乐、看喜剧电影和朋友聊天，让自己保持积极心态。

温馨提醒：保持环境干爽、合理饮食运动、调节好心情，是“平安度梅”的三大法宝！如果出现身体不适，千万别硬扛，及时咨询医生，让健康与你相伴整个梅雨季。

抓实安全演练 强化应急能力

我县多家单位联合开展消防反恐防暴演练



通讯员 童玉颖

近日，浙江恒邦城市运营服务股份有限公司、浙江恒辉保安服务有限公司联合县机关事务服务中心、县融媒体中心、淳安县博物馆、淳安县图书馆、景越服务公司等单位，以“人人讲安全、个个会应急”为主题，在县融媒体中心办公大楼开展2026年“安全生产月”消防暨反恐防暴实战应急演练。

演练模拟大楼突发火情，消防安全员第一时间上报情况、启动应急预案。全体人员依次开展初期火灾扑救、人员疏散引导、突发险情处置等科目。大家弯腰捂鼻、低姿前行，有序撤离至安全区域，并对受伤人员开展应急救护。

在反恐防暴演练环节，现场模拟不法人员强行闯入场景。安保人员迅速启动预案，利用防暴器械完成拦截、管控。整场演练节奏紧凑、衔接顺畅，充分展现了参演人员快速的应急反应和高效的协同配合能力。

文明城市有你有我 欢迎爆料

金点子/好人好事/不文明现象

电话：15088749451 (政府网669451)

电子邮箱：15088749451@163.com

受理时间：工作日上午08:30-12:00
下午14:00-17:30

梅雨季防病指南：记住这几招，健康不「发霉」