

本周气温回落 早睡晚起护健康

■记者 杨永昌

本报讯 上周日,天气没有往常的晴好,时时的降雨给出行带来了一定影响。昨天,记者从市气象台了解到,本周前期气温依旧波动,后期受冷空气与降水影响,气温回落并趋于平稳。具体来看,今天气温2℃至14℃,早晨有霜,体感寒凉;周三至周四,阴雨持续,气温在5℃至10℃之间,整体湿冷感加重。

值得注意的是,昨天还迎来了冬至节气。民间素有“冬至大如年”的说法,还有着“真正的酷寒在冬至之后”的说法。对此,市中医医院有关专家建议,冬至后宜早睡晚

起,早睡以保养阳气,晚起以躲避严寒,待日出后再活动更利于阳气生发。居所要做好保暖,室内温度保持舒适即可,同时需适时开窗通风,搭配加湿器避免空气干燥。

在饮食方面,冬至是冬令进补的好时机,可适当食用温热食物补充营养、抵御寒冷,但要讲究营养均衡,避免过度进补加重肠胃负担。同时需减少辛辣油腻食物的摄入,以防上火。脾胃虚寒人群要少吃生冷食物,以免损伤脾胃阳气。



营养安全又好吃的校园餐长什么样? 自助餐、生日面、AB双套餐……一大波食堂美食来袭

■记者 叶银芬 通讯员 曹汉华 吴朱阳 余爱新

本报讯 笋干烧肉、蛋黄虾、过桥米线……昨天中午,在桐乡市茅盾实验小学现代校区食堂,一盆盆香味扑鼻的自助餐一字排开,562名学生自助取餐,享受营养与美味兼具的午餐时光。

这一温馨场景,源于浙江省教育厅推出的校园餐“暖八条”保障措施。桐乡各校从学生关爱定制服务到多元供餐模式推广,从“温暖餐厅行动”到营养健康提升,结合校情创新推出“生日面”“自助餐”“AB双套餐”“出菜即就餐”等特色服务,推动校园餐实现从“吃饱”到“吃出健康、吃出温度、吃出满意”的全方位跨越。

其中,自助餐模式在茅小现代校区、桐乡市现代实验学校率先试点,自启动以来便收获了家长与学生的一致好评。“就像在星级酒店用餐,再也不用操心孩子吃饭的问题了!”一年级学生顾画的妈妈点赞道,“学校的自助餐不仅菜品丰富,还讲究营养均衡,更利于孩子健康成长。”

三年级学生稽宇辰开心地挑选着喜爱的美食,小声嘟囔道:“这个格子,我要全部装冬瓜。冬瓜是我的最爱。”

“我们推出‘六菜一两两主食’的自助模式,每天的菜品都会结合营养师的食谱和营养分析更新,确保科学搭配。”茅小现代校区副校长章秋雅介绍,自助模式不仅满足了学生多样化的饮食偏好,更在潜移默化中培养了孩子们的科学规划能力和独立自主意识。为避免餐饮浪费,学校还创新推出了一系列特色举措:构建“食光”课程体系,培育“食堂小管家”,设置“水果奖励区”等,让“光盘行动”落到实处。

“祝你生日快乐,祝你生日快乐……”浙江省桐乡市高级中学食堂里,“同日寿星”戴着生日帽围坐

一桌。眼前的汤碗里,劲道的面条浸在鲜香汤汁中,饱满的荷包蛋,配上羊肉、牛腩、肥牛、筒骨、番茄鸡蛋等特色浇头,香气扑鼻。

自12月15日起,该校正式推出“生日面”暖心服务,师生生日当天可凭生日票,在食堂三楼免费兑换一份生日套餐——“特供”面条,以及精心搭配的荷包蛋和甜点。若生日恰逢周末或节假日,兑换时间可灵活调整,让每一份祝福都不缺席。

如今,这股“生日面”风潮已蔓延至桐乡一中、凤高、茅高、二中、技师学院等多所高中,各校在食材搭配、口味创新上各显巧思,推出爱心鸡蛋、现烤汉堡、香甜蛋挞、松软面包等“生日套餐”,掀起了一场“比贴心、比创意、比温暖”的良性互动热潮。

在桐乡,校园餐的创新升级远不止于此。乌镇中学的“AB双套餐”选餐机制,精准契合学生口味与科学膳食需求,实现从“单一供应”到“营养定制”的转变;春晖小学采用

大锅菜“分批小炒”工艺,最后一道菜完成至学生就餐间隔不超过30分钟,让“出菜即就餐”成为现实;高桥实验学校打造沉浸式食育文化体系,让学生完整经历“播种—种植—收获—加工—烹饪—品尝”的全过程……

“为了让校园餐更放心、贴心、暖心,我们制定了15项规章制度,涵盖安全管理、招标采购、食材验收、财务核算等多个环节,形成了一套科学完备、长效管用的管理体系。”桐乡市教育局副局长徐建方表示,教育局还专门成立巡查工作小组,化身“美食评判团”不定时赴各校“打卡”,通过“红黑榜”形式倒逼校园餐提质升级,校园餐满意度大大提升。

嘉兴有意思

送水途中遇险情 他二话不说跳河救人

■记者 杨茜

近日,在嘉兴圣元农业桶装水水站,农夫山泉送水工张国华收到了农夫山泉股份有限公司专门送来的礼品和慰问金,奖励他此前的见义勇为行为。而就在前两天,张国华收到了南湖公安分局建设派出所送来的见义勇为确认证书。

这些荣誉,是表扬这位在嘉兴打拼了二十余年的河南汉子,用果敢与善意挽回了一位花季女孩的生命。时间回到10月19日下午两点多,张国华如往常一样,送完一车桶装水,骑着电动三轮车踏上返程之路。骑到嘉兴勤俭大桥河岸边时,他发现周围围了一群人,大家情绪还很激动。“一开始以为有人在游泳,后来看看不对,发现河里的人在往下沉。”张国华说。

来不及多想,张国华一边让同事拨打报警电话,一边迅速甩掉外套、蹬掉鞋子、跳入河中。张国华说,自己游到落水者身边时,发现那是一个十岁多的女孩。他立刻帮水中的女孩翻身,让她面朝上。自己则一只手托着她,另一只手使劲划水往岸边游去。

此时,河面的巡逻船也来了。张国华和船上的人员一起把女孩送回岸边,抬上了120救护车。之后,张国华便骑上车,继续把水桶送回水站。

张国华是河南周口人,今年48岁,2001年来到嘉兴工作,在水站送水已经有十多年。在水站站长池大华眼中,张国华的见义勇为并非偶然。池大华回忆说,张国华还曾捡到过手机,二话不说就还给了失主,“他在水站这么多年,做事非常认真负责,时常主动帮助别人。”

如今,被救的女孩早已康复出院,张国华纵身一跃的故事也正被越来越多的人知晓和点赞。面对接踵而至的荣誉和赞誉,张国华反倒显得有些不好意思,他反复说,自己只是做了该做的事。

凡人微光,最是闪亮。正如网友们留言所说:“平凡的人,总是给我们最多感动。”张国华用实际行动诠释了见义勇为的深刻内涵,这份勇敢与善良,也激励着更多人去积极传递正能量,让平凡的生活绽放出不平凡的光彩。

嘉兴正能量



冬柳如画

昨天,在市区新塍塘边,柳树树叶青黄交错,如一幅色彩明快的油画。

■摄影 记者 王嘉宁



江苏省太仓市最北部,从璜泾镇新海村村委会往东走不足500米,便抵达长江之畔。村民沈建林伫立江堤,凝望远方渐隐的船舶剪影,心中百感交集。

“二十多年前,对岸还是一片滔滔江面,后来慢慢冲积出了一块新地。”作为土生土长的新海村人,沈建林对眼前这段长江岸线的变迁熟稔于心,更对江水环抱的村庄之变历历在目。

数十年时光流转,新海村迎来翻天覆地的变化:江畔曾经林立的老旧厂房悉数关停,一块块农田、树林、花海填补上发展的“留白”;通往江边的道路浇筑得平整坚实,路灯点亮了村民的出行路;沉寂多年的长江林场迎来络绎不绝的游客,靠江而生的村民也踏上了通往幸福生活的崭新道路。

■苏报记者 高岩 杨天笑 周哲 刘争



新海村冬日景象。记者 王泽雨 摄



游客在长江林场体验皮划艇。记者 王泽雨 摄

腾笼换绿 厂房变游园

新海村村委会不远处,矗立着一幢别具一格的建筑。它外观形似厂房,门前却放置着一座高度超2米、连续观赏面超20米的生态展缸,长江上、中、下游的各种鱼类和原生态景观,皆在此一一呈现。

步入建筑才发现,这是一处集多种功能于一体的综合性空间,长江生态展览、自然科普馆、麦田咖啡馆、人工攀岩墙、木工坊等休闲、运动和研学度假业态在此汇聚交融。

这里便是由新海村昔日渔业合作社厂房翻新改造而成的“林场·1974”。

因毗邻长江入海口的太仓港,坐拥便利交通,新海村曾吸引化工制造、木材加工、船舶制造等众多企业落户,渔业合作社更是盛极一时。

过去,村民们“靠江吃江”,不少人加入了渔业合作社,跟随船队从长江口出海捕鱼。“那时候,许多村民平日里在厂里上班,有空的时候就出海捕鱼,收入非常可观。”新海村党委书记董惠回忆道。

岁月流转,渔业合作社渐渐退出历史舞台,化工厂、木材加工厂等企业也逐步失去了竞争力,“散乱污”现象、历史违章搭建、消防安全隐患等问题,反而给长江岸线的环境治理带来重重压力。

随着“长江大保护”战略的全面实施,新海村积极配合璜泾镇,加速淘汰落后产能与污染企业,开展长江入河排污口排查整治行动,完善沿江水系生态建设,补齐湿地建设的最后一环。

“这些年,新海村累计拆除、关停相关企业近百家,腾出土地130多亩。”曾在璜泾镇拆迁办任职的陈龙,如今已是新海村党委副书记,他亲眼见证了江畔的蝶变历程。

如今,那些曾经的厂房旧址,已然变身林地、农田、花海与游园,清水绿岸的生态美景,终得以重现。

文旅赋能 林场成网红

筑巢引得金凤来,花开自有蝶翩跹。经过整治提升,新海村长江沿线如诗如画的风光,终于等来了文旅产业发展的东风。

去年10月,新海村辖区内的长江林场探险公园开业。这座江畔公园,是当地农文旅融合发展的重点地标项目,总规划面积1000亩,坐拥2公里长的生态廊道岸线,串联起林地、长江水系与江滩景观,致力于打造集度假、运动、研学、餐饮娱乐、自然教育于一体的大型农文旅目的地。

忆及当初选址的情景,长江林场探险公园负责人冯哲坦言:“这片场地拥有大片森林、草坪与周边湿地,对于开展户外探险、生态博物馆研学等活动来说,更具沉浸式体验感。”

与新海村的发展理念高度契合,长江林场探险公园在建设过程中,坚守“最小干预度”与“在地化”原则,不改变林场原貌,拒绝大拆大建,力求对自然生态的影响降至最低,实现文旅价值与生态保护的和谐共生。

依托得天独厚的自然资源优势,长江林场探险公园推出长江观景、林场探险、户外露营、垂钓休闲、水上运动等多元项目,以丛林、野趣、探险、休闲、运动为核心主题,打造水上运动中心、“林场·1974”、林下木屋民宿等特色业态,迅速成为周边地区炙手可热的网红打卡地。

每逢节假日,临河树屋总是一房难求;依托户外场地开展的企业团建活动同样备受青睐,往往需要提前一个月预约。

沉寂的林场重焕蓬勃生机,也为新海村注入了发展新动能。公园为村民提供了保洁、保安等就业岗位,不少村民还在附近开起了小卖部。新海村也在规划建设特色民宿,借助林场的旺盛客流,带动产业蓬勃发展。

村里还与长江林场探险公园携手,共同举办长江文化科普、长江风筝节、七夕交友联谊等丰富多彩的活动,让村民们在蓝天碧水间,尽享身心愉悦的美好时光。

守江兴业 乡村焕生机

收到工作群的通知后,张建清穿上红马甲,骑上电动自行车,朝着江边疾驰而去,开启一天的巡逻任务。

张建清是新海村长江禁捕志愿服务队的一员,这支队伍共有5名成员,负责钱泾水闸至新泾水闸之间约1公里江岸的环境清理与禁捕宣传。

“散乱污”企业陆续退出后,新海村并未停下保护母亲河的脚步,而是迈入了长效化管理的新阶段。

新海村通过发放宣传册、举办专题讲座等形式,向村民普及长江保护的重要意义。针对青少年群体,村里还特别策划了一系列长江生态知识科普活动,通过户外实践、科普课堂等趣味形式,让孩子们在轻松愉快的氛围中学习长江生态知识。

村里还组建了由退役军人和党员干部构成的巡查队伍,定期穿梭于江堤之上,排查堤岸渗漏隐患,严查非法捕捞行为。众多青年志愿者也主动申请加入,手持铁钳与垃圾袋,沿长江岸边清理垃圾。在志愿者的带动下,越来越多的村民投身长江保护行列。

他们的身影,化作长江岸边一道独特的风景,默默守护着这片水域的宁静与生态平衡。

“我在江边生活了几十年,这里就是我的家,守护它是我义不容辞的责任。”张建清的家就在江边不远处,自小在此长大的他,对村里的变迁感触尤为深刻。

曾经的新海村,因处于沿江规划区,长期处于“等待”状态,基础设施薄弱,道路坑洼破旧,居住点杂草丛生,宅前屋后杂物乱堆乱放。

随着长江大保护工作深入推进,加之长江林场项目成功落户,新海村近年来陆续完成了林场线、明海路道路黑色化与亮化改造、老新泾塘路翻建、夏家巷康居点建设等一系列民生工程。村集体还出资为全体村民购买专项医疗保险,让村民共享发展红利,过上了安居乐业的好日子。

如今的新海村,一个个健身游园相继落成,一处处美丽庭院竞相争艳,村组公路宽敞平整,干净整洁的垃圾分类亭随处可见。

2020年,张建清家居住了几十年的老房子完成翻修,昔日破旧的老屋变成了带阁楼的二层小洋房,焕然一新的居住环境,让他的日子过得格外舒心。

从昔日“靠江吃江”的传统生计模式,到如今“守江护江”的生态发展实践,新海村和身旁的长江岸线,一同经历蝶变新生,以实际行动,交出了一份长江大保护的“绿色答卷”。