

# 青年夜校咖啡课返场加开第二期

■记者 钟淑婷

本报讯 昨天,记者从团区委了解到,此前广受青年好评的秀洲区青年夜校星巴克咖啡教室课程,迎来返场加开。二期课程目前还有少量剩余名额,感兴趣的青年可抓紧时间报名。

“今年3月开设的首期咖啡夜校课程,收获了青年们的广泛好评。课程结束后,不少青年通过我们公众号后台留言,咨询课程加场信息,希望追加报名。”团区委副书记董明明说,为满足大家学习咖啡文化、解锁手作技能的需求,团区委联合星巴克推出咖啡教室第二期课程,并开放三家门店教学点位,让青年就近参训、便利参与,打造沉浸式、场景化的晚间学习社交新阵地。

本次星巴克咖啡教室课程将于6月30日开课,授课时间为每周二至周四18时30分至20时30分,三处门店分时段错峰开班,青年可根据自身时间就近自主选择。课程设置三大阶梯式主题课堂,系统化传授咖啡知识与实操技能。课程依次开展咖啡感官品鉴、手冲萃取、拿铁拉花教学,涵盖咖啡豆认知、器具使用、居家冲煮、奶泡打发及心形拉花技巧,同步解答实操常见问题,理论结合实操,零基础青年也能轻松入门,兼具实用性与趣味性。

课程面向18周岁以上青年开放,有学习意向的青年可关注“秀洲区青少年发展中心”官方微信公众号,注册并登录账号,在菜单栏选择“预约报名-培训报名”,找到青年夜校星巴克咖啡教室对应课程完成报名即可。

作为秀洲区重点打造的青年成长平台,秀洲青年夜校始终坚持以青年需求为核心导向,常态化推出多元化、年轻化、高品质的特色技能课程,丰富青年精神文化生活,搭建起集技能提升、兴趣培养等功能于一体的综合性青年成长阵地。近年来,青年夜校不断突破传统课堂的空间桎梏与模式局限,将教学场景从固定教学点延伸至特色商业门店、企业园区、高校阵地等青年聚集的高频场景,真正实现青年服务下沉基层、贴近青年、全域覆盖。

本次星巴克咖啡教室课程返场加开,正是团区委精准对接青年兴趣、动态优化服务内容、持续提升青年服务品质的生动实践。董明明表示,青年夜校将持续迭代课程体系、丰富服务场景、拓宽合作维度,推出手工美学、生活技能、潮流文化等更多优质特色课程,以更灵活的形式、更贴合青年需求的内容,为辖区青年提供暖心、优质、便捷的成长服务,擦亮秀洲青年工作特色品牌。

# 新城街道开展蚜虫专项整治

■记者 蒋威森 通讯员 李星洁

本报讯 入梅后,行道树上蚜虫泛滥,分泌的黏稠蜜露不断滴落,路面黏腻打滑,车辆沾满黏液,给市民出行带来诸多困扰。近日,为破解这一民生难题,秀洲区新城街道联合禾兴环境,启动蚜虫专项整治行动。

“最近出门太闹心了,走在路上鞋底被粘得抬不起来,车停树下半天,车身全是黏糊糊的液体,洗都洗不掉!”家住九里路附近的张女士无奈吐槽。随着气温持续升高,蚜虫进入繁殖高发期,新城街道九里路、思家路等行道树密集路段,栎树、朴树成为蚜虫“重灾区”。大量蚜虫吸食树木汁液后持续分泌含糖量高、质地黏稠的蜜露,从树冠滴落形成“黏雨”,不仅让路面黏腻易打滑,还容易滋生蚊虫,不少市民纷纷向街道反映情况。

接到市民反馈后,新城街道第一时间联动禾兴环境,制定专项整治方案,组建专业作业队伍,调配高压冲洗车、喷淋设备等,聚焦九里路、思家路等重点路段,全力开展“除蚜清黏”行动。

“这些路段树木茂密、通风性

差,是蚜虫高发地,我们采用‘先冲树、再清路、后保洁’的流程,精准清除虫体和蜜露。”禾兴环境新城街道项目负责人陆志伟介绍,为不影响市民日间出行,所有整治工作均安排在夜间及车流量稀少时段开展。

作业现场,工作人员先对行道树树冠、枝干进行高压喷淋,彻底冲刷附着在蚜虫与蜜露;再对路面、人行道、路缘石进行反复高压冲洗,清除黏腻污渍;最后开展精细化保洁,确保路面无残留、清理无死角。同时,现场设置警示标识,做好交通疏导,实现“整治不扰民、清洗无阻碍”。

经过连夜集中整治,重点路段路面恢复干净清爽,车辆黏污问题明显缓解,过往市民纷纷点赞。“现在路面不粘脚了,出门心情都好了。”路过的市民李先生笑着说道。

“我们将建立长效管护机制,加大行道树日常巡查频次,动态监测蚜虫生长情况,坚持‘早发现、早处置’;结合季节虫害规律,定期开展预防性养护与清洗作业,从源头遏制虫害滋生,持续为市民打造干净、清爽、舒适的城市人居环境。”新城街道相关负责人表示。

# 秀洲创新开展“今天我当班”入企实践

(上接1版)

“过去总觉得监管和企业是‘管理者与被管理者’,现在执法人员沉浸式当班,和我们同吃同住、换位思考,真正站在企业角度解决难题。”麒盛科技股份有限公司安管员丁俊伟给出这样的评价,政企之间不再是行政监管关系,而是守护生产平安的共同体。

“今天我当班”不是一次性活动,而是转变监管服务理念起点。“秀洲区应急管理局相关负责人表示,本次沉浸式入企体验,身

份上,从监管执法者转为企业安全合伙人;方式上,从事后督查转为事前帮扶;思维上,从机关本位转为企业一线视角。

下一步,秀洲区将固化入企跟班体验机制,常态化组织干部下沉企业顶岗实践;整合安全专家资源,持续开展免费上门“安全体检”;建立企业诉求收集、研判、处置、反馈闭环通道,打通政企沟通壁垒;分行业推广龙头企业先进安全管理模板,构建覆盖全区的优质企业安全样板体系。

# 一天三四个粽子吃出肠梗阻 专家教你养胃吃法

■记者 钟淑婷 通讯员 许助力

端午前后,粽子作为时令特色美食,几乎是家家户户餐桌上的“主角”。然而在品尝美味的同时,不少市民因食用方式不当,出现腹胀、积食、消化不良等肠胃不适症状。近期,秀洲区人民医院消化内科门诊已接诊多例相关肠胃不适病例。

患者李先生本就长期受便秘困扰,端午前收到亲友赠送的大量粽子后,他一天三四个粽子,连日过量食用,很快出现持续腹痛、腹胀、反胃恶心等不适症状。居家休养数日后,症状并未好转。李先生前往秀洲区人民医院就诊,CT检查显示肠管积气积液伴扩张,被确诊为不完全性肠梗阻。经过对症治疗,李先生的肠梗阻症状得到有效缓解。

不少市民疑惑,粽子口感软糯

适口,为何食用后却容易胃部闷胀不适?浙江省中医院常驻专家、秀洲区人民医院执行院长金海峰博士解释,糯米黏性强、消化速度慢,一旦过量食用,极易加重脾胃负担,引发各类消化道问题。

结合近期接诊病例,金海峰梳理出多种容易损伤肠胃的错误吃法。不少市民习惯早餐空腹吃粽,黏稠糯米会直接刺激胃黏膜,诱发胃痛、反酸;冷却后的粽子会出现淀粉老化的情况,消化难度大幅增加,还容易刺激肠道引发痉挛;五花肉、咸蛋黄等油腻馅料会减慢胃部蠕动,拉长消化周期。同时,粽子质地紧实,饱腹感存在滞后性,市民往往进食半小时后腹胀感集中显现,很容易不知不觉吃多。

眼下,海鲜粽、冰淇淋粽、酒酿粽等网红粽广受年轻人追捧,不少

市民还衍生出多种伤胃的花式吃法:直接生吃冰粽、粽子搭配冰奶茶、油炸粽子蘸辣酱、佐白酒啤酒同食、冰粽搭配西瓜等寒性水果食用。多重不良饮食方式叠加,持续加重肠胃消化压力。

想要安心吃粽,不给肠胃添负担,金海峰建议,市民尽量选择午餐时段食用粽子,避免空腹进食或睡前把粽子当夜宵。食用前务必彻底加热,进食时细嚼慢咽,可搭配芹菜、西兰花等高纤维蔬菜,帮助促进消化。同时严格控制食用量,成人每天最多食用一个中等大小的粽子。

吃粽时应避免西瓜等寒性瓜果、米面等高淀粉主食,减少牛奶、豆浆、冷饮、辛辣重油菜肴及各类酒水的摄入。寒性瓜果易损伤脾胃,叠加淀粉主食会加重积食,冷热同食易刺激肠道,而粽子配酒更会增

加肠胃炎、胰腺炎的发病风险。

金海峰特别提醒,特殊人群需谨慎食用甚至禁食粽子:肠胃疾病患者尽量少吃或不吃;心血管疾病患者避开肥肉、咸蛋黄等重油重盐馅料粽子;老人、儿童肠胃功能较弱,可选择迷你小粽少量食用,全程细嚼慢咽;糖尿病患者需完全避开所有甜粽。

市民若出现持续腹痛腹胀、恶心呕吐、长时间不排便排气等症状,切勿自行服药拖延病情,需及时前往消化内科就诊,避免普通积食发展为肠梗阻等急症。日常可适量食用小米粥、山药等温和食材,科学调理脾胃、养护肠胃。



# “全民村K”唱响秀洲

日前,2026年秀洲区“全民村K”决赛在嘉兴市文化艺术中心举行,为现场观众献上了一场精彩纷呈的音乐盛宴。

■通讯员 张小华 摄影 记者 王蓉

# 鼓励一线员工主动“找茬” 梅里康养中心筑牢食品安全屏障

■记者 沈洁

通讯员 朱琴燕 王佳琴

本报讯 为切实守护院内100余名老年人的饮食安全,秀洲区王店镇梅里康养中心近日主动“找茬”,通过对辖区市场监管局王店分局,咨询“全国食品安全内部知情人”举报平台的注册流程,让一线员工靠前监督,构建事前防范、源头管控的食堂食品安全治理新模式。

梅里康养中心负责人孙梦飞表示,养老机构食堂服务对象大多为老年群体。老年人身体机能偏弱,食材采购、菜品加工、餐食留样等任

一环节出现疏漏,都容易埋下食品安全隐患。过去,食品安全管理大多依靠管理人员定期自查,监管部门上门抽检,存在监督视角有限、隐患发现滞后等短板。

“一线员工每天全程参与餐饮操作,他们最熟悉后厨真实情况,是排查安全风险的‘第一知情人’。”孙梦飞认为,与其等待问题暴露后被动整改,不如主动搭建内部监督渠道,让一线员工当好食品安全“吹哨人”,将各类风险隐患扼杀在萌芽阶段。

秉持从“事后整改”转向“事前预防”的治理思路,梅里康养中心主

动对接区市场监管局王店分局,申请开通内部知情人举报渠道,消除采购、加工、储存、留样全流程监督盲区,堵住日常管理中的监督漏洞。

接到诉求后,王店分局迅速开展一对一专属帮扶指导,工作人员现场发放企业操作手册,线上线下同步演示平台注册全流程,细致标注填报要点与操作规范。结合养老食堂运营特点,分局工作人员量身定制适配的内部奖励细则,明确上报渠道,核查流程与激励标准。在康养中心提交申请材料后,分局主动对接上级科室内部奖励细则,明确上报渠道,核查流程与激励标准。在康养中心提交申请材料后,分局主动对接上级科室协调加急审核,全程代办帮办,仅耗时一天便完成平台注册、专属二维码

生成等全部流程。

印有专属二维码与完整奖励制度的公示牌,目前已张贴在梅里康养中心后厨醒目位置。采购员、厨师、后厨帮工等一线工作人员一旦发现食材变质、操作违规、环境卫生不达标、餐具消毒不到位等各类食品安全问题,均可扫码一键线上上报。

小小的二维码,让一线员工从以往被动接受管理的从业者,变身主动排查隐患的内部监督员,形成“员工内部吹哨、企业即时自查整改、监管部门外部兜底”的三重食品安全防护网。

# 工匠精神,在金属切削的火花中绽放

工序,每一个公差的极致追求。

薪火相传,淬炼“硬核”生力军

“一个人可以走得很快,但一个团队才能走得更远。要把积累的技术、经验传递给后辈,大家才能共同进步。”在方金林看来,工匠精神的另一个关键词,是“传承”。

在嘉兴市方金林技能大师工作室里,挂着一张清晰的梯队人才结构图:学徒、技术工、核心人员、骨干人员、储备人才。方金林深知,现代制造业的竞争,归根结底是人才的竞争。

“现在的年轻人思维活跃,但有

时候缺乏一点沉下心来打磨的耐心。”为此,他推行了“师徒结对”的“传帮带”制度:对于刚入职的新人,他手把手教基本功;对于骨干人员,他侧重提升他们的技术攻坚和跨领域协作能力;对于高潜人才,他直接安排挑战性的研发项目,提前储备管理或专家型人才。

成果是实实在在的。2024年,他指导的员工在数控车竞赛中,一人荣获“嘉兴市技术操作能手”称号,两人获得高级工职业资格。“现在他们大多都是车间的技术骨干,不少人已经接手带新人了。”方金林欣慰地说。

除了在企业内部“传道授业”,方金林还将目光投向了校企合作。他兼职担任多所高校的校外导师,带领一批又一批大学生走进车间,打通了从理论到实践的“最后一公里”。从齐鲁大地到江南水乡,方金林用20多年的坚守与创新,在金属切削的火花中绽放耀眼光芒。

在浙江深入推进制造业高质量发展、大力弘扬工匠精神的今天,方金林正以“浙江工匠”的标准严格要求自己,带领团队在“专精特新”的赛道上奋力奔跑,用匠心与“智”造,铸就中国制造的坚实脊梁。

讲文明树新风 公益广告

浙江有礼 礼润秀洲

中共嘉兴市秀洲区委宣传部  
嘉兴市秀洲区文明办 宣

# 共建文明秀洲

# 共享秀洲文明

《梦里水乡》  
徐淑芳 作