

11场全民健身赛事来了！ 新嘉街道“家门口15分钟健身圈”再升级

■记者 徐梦倩
通讯员 郭园园 孙婷婷

本报讯 5月11日，记者从南湖新嘉街道获悉，为了让更多居民走出家门、乐享运动，新嘉街道计划组织开展11场规模在60人以上的全民健身赛事，覆盖辖区各社区。作为这场全民健身“大餐”的“开胃菜”，近日，一场别开生面的“AI太极趣味赛”在清河社区广场率先拉开帷幕，生动展现了科技与传统健身深度融合的新气象。

这场由清河社区总工会组织的趣味赛，是街道探索“数字+体育”新模式的一次成功尝试。活动现场，清河社区太极队队员们以一套刚柔并济的太极拳展演赢得满堂彩。随后，一位特殊的“裁判”——AI智能打分系统登场，吸引了大量“零基础”居民踊跃参与。大家只需在iPad镜头前摆出统一的太极姿势，系统便会自动拍照并给出分数。“哇，我得了80分！”“看来动作还不够标准。”现场笑声与讨论声不断。这种“老师教动作，AI来打分”的简单玩法，大大降低了参与门槛。一位年轻居民兴奋地说：“特别有意思！”活动尾声，社区太极队献上的太极扇表演，更是将现场气氛推向高潮。

“太极不仅是老年人的理想运动，更是全龄友好的健身方式。”活动现场，清河社区向居民发出日常锻炼和加入公益培训班的邀请。这一充满活力的场景，将新嘉街道构建更高水平全民健身公共服务体系的蓝图，转化为居民触手可及的幸福实景。据了解，近年来，新嘉街道持续打造家门口的“15分钟健身圈”，从公园广场到居民小区，健身设施不断提档升级。在西马桥社区的百姓健身房，乒乓球爱好者激战正酣；穆河社区里，升级后的智能健身器材可实时显示运动数据，居民扫码即获个人“运动处方”；电子社区的长者运动健康之家，更是配备了18台适老化康复器材，让老年朋友在家门口就能享受科学、安全的健身体验。

即将展开的11场大型全民健身赛事，将进一步点燃这股“家门口”的健身热情。“赛事形式丰富多样，既包括太极交流赛、乒乓球交流赛等传统项目，也设置了趣味运动会、亲子运动赛等适合各年龄段居民参与的活动。”新嘉街道相关负责人表示，从智能健身器材到适老化运动场所，从百姓健身房到社区乒乓球室，街道正努力满足全年龄段居民的健康运动需求，未来街道还将持续优化服务模式、丰富活动内容，营造更浓厚的社区健身氛围，让更多居民在家门口动起来、乐起来，共享健康幸福生活。

连线时间：5月12日
文字整理：记者 谢梦婷
图片由相关村(社区)提供



“防灾+国防”双教育 守护孩童平安

播报人：南湖区大桥镇广益社区党总支书记 杨佳伟



5月11日，广益社区联合多家单位，走进嘉兴市第一幼儿园，开展防灾演练暨国防启蒙教育活动。活动以升旗仪式拉开序幕，点燃孩童爱国情愫。随后，校园组织开展应急疏散演练，模拟地震、火灾险情，引导幼儿规范完成避险、撤离等操作。消防救援人员现场演示消防服穿戴、灭火器使用方

法，科普消防安全知识。同时，活动按年龄段分层设置体验项目，大班幼儿体验军姿训练，中班幼儿加入趣味国防课堂，小班幼儿近距离参观消防器材。本次活动摒弃枯燥理论，以沉浸式体验帮助幼儿提升安全防护意识和能力，根植爱国拥军的红色基因。

邻里欢聚茶话会 服务关爱长者

播报人：南湖区南湖新区(东栅街道)文贤社区党委书记 卢云霞



5月11日上午，文贤社区在悦动·YI空间举办贤雅茶话会活动，共有15名长者参与。活动现场布

置温馨，志愿者贴心准备了茶水、零食。长者们畅聊日常趣事、养生知识，畅谈社区发展变化，邻里间氛围融洽、暖意融融。工作人员同步收集对茶馆运营、活动规划的意见建议，精准对接长者生活需求。据了解，贤雅茶馆是社区专属长者服务板块，全年计划开展10场特色活动，后续将推出健康科普、节日聚会等多样化活动，持续传递社区对长者的关爱。

蓝红联动进社区 敲响安全警钟

播报人：南湖区新嘉街道栅堰社区党委书记 鲍宇



5月11日，栅堰社区开展安全宣教公益活动，联动消防救援队伍、红十字会，打造专业安全公开课。活动面向社区工作人员、师生、新就业群体等开展教学，红十字志

愿者现场实操演示心肺复苏、AED使用方法，细致拆解每一个急救动作要领。消防宣传员科普台风、地震、洪涝等各类灾害的识别技巧与避险要点，同时组织灭火器实操、地震逃生、防汛人员转移等实战演练，贴合汛期防灾实际需求。此次“火焰蓝+急救红”联动模式，以“科普+实操”的形式，让安全知识通俗易懂、易学易用。下一步，栅堰社区将持续整合优质资源，常态化开展安全宣教活动，提升辖区居民安全防范意识，守护群众生命财产安全。

村(社区)书记来播报

冒雨敲窗几十分钟 辅警成功拦截诈骗

■记者 周明丽 通讯员 曹颖

本报讯 “您的专业尽责、为民解忧，让我万分感动……”日前，市民李女士给南湖区公安分局南湖派出所送来一封情意切的感谢信，致谢该所民警、辅警关键时刻出手，帮她摆脱诈骗分子控制，守住了毕生积蓄。事情要回到一个月前的一天。南湖派出所辅警大队长陆春辉接到邻居李女士的紧急来电，电话那头的李女士语气慌张、声音颤抖，哭喊着说：“警察要抓我，我该怎么办！”整个人陷入极度恐惧之中。原来，当天李女士接到一通自称市公安局民警的电话，对方谎称她涉嫌贩卖儿童，要求她全程不得挂断电话，下载某App并将资金转入“安全账户”，否则将立即对她实施抓捕。

意识到情况危急，陆春辉立刻直奔李女士的店铺，却发现店内无人。结合李女士电话中的表述，他猛然想起周边有一处停车场，驱车赶到后，果然发现李女士的车停在那里，只见她蜷缩在驾驶座上，仍在与诈骗分子通话。“那是骗子！快开门！千万不要转账！”陆春辉上前用力拍打车窗，可李女士非但不开门，还拼命摆手示意他不要说话，嘴里念叨着：“别出声，他们会抓我！”此时雨越下越大，陆春辉站在雨中一遍遍敲门喊话，反复劝说：“你没有干过的事，不要去相信！赶紧挂掉电话！”经过几十分钟的耐心劝说，李女士终于缓缓打开了车门。随后，增援民警赶到现场，一把夺过李女士的电话，向电话那头的诈骗分子亮明身份：“我们是派出所的！你是哪里的？”原本气势汹汹的“假警察”顿时语无伦次，慌忙挂断了电话。即便亲眼看到这一幕，李女士仍惊魂未定，哆哆嗦嗦地向民警询问：“万一他们真的找上门来怎么办？”随后，民警将李女士带回派出所，详细讲解该类诈骗的惯用套路，李女士这才幡然醒悟。



扫码下载读嘉App



巧手生香暖邻里

近日，南湖区新嘉街道西马桥社区妇联携手管佳服务组织，开展了一场别开生面的干花团扇制作活动。居民们一边动手制作，一边交流心得，现场氛围温馨融洽。

■通讯员 宋春 摄影 记者 徐志达

温情致敬母爱 涵养文明家风 南湖区新时代文明实践阵地多形式开展主题活动

■记者 李玲
通讯员 胥颖 陈春艳

本报讯 5月10日是母亲节，连日来，南湖区新时代文明实践中心联动各镇(街道)实践所、村(社区)实践站，围绕“感恩母爱 传承家风”主题开展一系列温情满满的新时代文明实践主题活动，以多样创意形式传递孝亲暖意，践行“浙风十礼”之“亲有礼”，让文明家风润物无声。新丰镇竹林村新时代文明实践站开启“半亩庭院·一卷书香”母亲节活动，雅致清幽的庭院里，亲子家庭围坐在一起共读经典，轻声分享“功夫奶奶”手工课堂内，“银发”居民巧用扭扭棒制作永不凋零的玫瑰花。“手工课堂既能活动筋骨，又能和邻里同乐，让我们度过了一个特

别而温暖的母亲节！”唐阿姨表示。不少村(社区)还融合非遗体验，解锁了别样过节方式。大桥镇曹庄社区新时代文明实践站，宋锦珍珠画活动温情开展，居民们耐心创作，一幅幅精巧细腻的珍珠画，让大家近距离感受了非遗的魅力。湘家荡区域(七星街道)湘城社区新时代文明实践站推出“赴宋韵茶宴·致母爱芳华”非遗点茶活动，特邀亲子家庭参与其中。氤氲茶香中，孩子们认真学习点茶技艺，双手捧起亲手调制的茶汤，躬身送至母亲面前。非遗活动还延伸至校园。南湖新区(东栅街道)南江社区新时代文明实践站走进嘉兴市第一幼儿园，开展了扎染发圈手工活动。老师用童趣通俗的语言讲解非遗扎染知

识，孩子们动手捆扎、浸染布料，亲手制作独一无二的彩虹发圈，并用心包装赠予母亲。为贴合简约质朴的家风理念，余新镇各实践站还打造了创意十足的生活化节日活动。余南社区新时代文明实践站举办了“蔬香寄母爱”蔬菜花DIY活动，西兰花、彩椒、胡萝卜等常见蔬菜，经大家巧手搭配组合，化作别致清新的花束。活动以朴素食材致敬母爱，传递崇俭尚廉的优良家风。一场场接地气、有温度、有新意的新时代文明实践活动，既丰富了居民的精神文化生活，让孝亲敬老的传统美德在邻里间传递，也让绿色环保、清廉向善的文明家风深深扎根在群众心中。

识，孩子们动手捆扎、浸染布料，亲手制作独一无二的彩虹发圈，并用心包装赠予母亲。为贴合简约质朴的家风理念，余新镇各实践站还打造了创意十足的生活化节日活动。余南社区新时代文明实践站举办了“蔬香寄母爱”蔬菜花DIY活动，西兰花、彩椒、胡萝卜等常见蔬菜，经大家巧手搭配组合，化作别致清新的花束。活动以朴素食材致敬母爱，传递崇俭尚廉的优良家风。一场场接地气、有温度、有新意的新时代文明实践活动，既丰富了居民的精神文化生活，让孝亲敬老的传统美德在邻里间传递，也让绿色环保、清廉向善的文明家风深深扎根在群众心中。

肺癌发病率高居首位 40岁后风险走高 南湖区最新癌症监测数据发布

■记者 庄佳莉 通讯员 章海晖

本报讯 谈及癌症，多数人都心生畏惧。眼下在南湖区，依托完善的监测体系和常态化早筛举措，越来越多的癌症得以被及早检出，规范施治，不少患者经治疗后，完全可以重返日常工作与生活。癌症固然凶险，但并非不可防、不可治，守住健康主动权的核心，就在于早筛查、早发现、早干预。近日，南湖区疾控中心正式发布全区最新癌症监测数据。报告显示，恶性肿瘤是威胁南湖区居民生命健康的“头号杀手”，占全部报告死亡数的近三成。在发病与死亡顺位中，肺癌依然高居榜首，防癌抗癌工作刻不容缓。从发病谱特征来看，南湖区的癌谱结构呈现出明确的性别与年龄差异。数据显示，2025年南湖区发

病率靠前的恶性肿瘤依次为：肺癌、甲状腺癌、乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、肝癌、胃癌、胰腺癌、非霍奇金淋巴瘤。具体来看，不同性别的发病“警戒线”有所不同。男性发病前十位的癌种分别为肺癌、前列腺癌、甲状腺癌、结肠癌、肝癌、胃癌、直肠癌、胰腺癌、膀胱癌和食管癌。女性发病前十位的癌种则为甲状腺癌、肺癌、乳腺癌、结肠癌、胰腺癌、非霍奇金淋巴瘤、子宫癌、肝癌、胃癌和直肠癌。从癌症死亡顺位看，情况更为严峻。肺癌不仅是发病率最高的癌种，更是导致南湖区居民死亡的第一大癌种。2025年南湖区恶性肿瘤死亡前五位依次为：肺癌、肝癌、胰腺癌、结肠癌、胃癌。其中，

导致男性死亡前三位的癌种为肺癌、肝癌、胰腺癌；导致女性死亡前三位的癌种则是肺癌、胰腺癌、结肠癌。值得注意的是，胰腺癌因起病隐匿、进展迅速、死亡率高，在男女死亡顺位中均排名前列，需引起公众高度警惕。区疾控中心相关负责人在解读数据时强调，年龄是影响癌症发病和死亡最关键的因素。监测数据显示，恶性肿瘤的发病和死亡风险随着年龄增长呈现显著的阶梯式上升趋势。40岁是一个关键转折点，此后肿瘤发病率开始逐步走高；而60岁以后，肿瘤死亡率上升速度则明显加快。这有力地提醒公众，防癌绝非老年群体才需关注的课题，中年人群的健康管理同样至关重要。面对这份沉重的癌谱数据，科学防癌理念的普及与行动的落实

显得尤为关键。根据《健康中国行动——癌症防治行动实施方案》的指引，癌症防治的核心在于“防”与“早”。业内专家形象地将体检比作健康的“防火墙”，指出很多癌症在早期并无明显症状，一旦出现不适，往往已错失最佳治疗时机。唯有通过积极主动的定期筛查，实现早发现、早诊断、早治疗，才能有效阻断疾病进展，大幅提升患者的生存率和生活质量。那么，哪些人群需要格外警惕？专家建议，35岁以上人群、有癌症家族史者、长期保持吸烟饮酒等不良生活习惯的人群，都属于癌症高危群体，应主动进行定期筛查。同时，在日常生活中，保持规律作息、均衡饮食、坚持运动、远离烟酒、保持良好心态，都是预防癌症最基础也最有效的“健康锦囊”。