

短暂的停留,是为了更好地前行

“静心游”成为乡村旅游新风口

全媒体记者 柳青 陈洋波 文/摄

“夜游双林寺,我跟你讲,晚上是另一番景象。这个雄伟壮观!小桥幽径,雕梁画栋……”近日,一则夜游双林寺的视频在抖音“火”了。视频中,主人公一口地道“义普”的赞美,引得诸多网友留下评论——“好漂亮,要去”“我一个佛堂人先震惊一下”“去过无数次了,真的美”,似要掀起一股夜游双林的热潮。

提及旅游,许多人的印象是趁着假期到热门景点打卡消费,但近年来,越来越多人选择在时间、场地上避开“人从众”,或进山野,或到农村,寻找一个宁静祥和的地方享受一场静心游,从而获得身心的疗愈。

前段时间,佛堂镇倍磊村村民龚女士带着两个孩子出游,选择了人流量相对较少的丽水。龚女士一家的一站,来到了丽水市松阳县陈家铺村,在深藏大山的先锋书店,点一杯咖啡、挑一本喜欢的书,慢慢享受静谧安宁之美。“大自然里有很多有趣的事物,小孩可以捡树叶、看蚂蚁、放风筝,不太会闹,能安静地待一下午。作为兼具家长和打工人双重身份的我们来说,多日的疲惫在暖暖的阳光中消散,长期紧绷的神经也暂时松弛了下来。这样的轻松,很久没有感受到了。”龚女士笑着说。

“一家人出去玩,就想轻轻松松的,主打一个车开到哪、就玩到哪。”随后,龚女士带着一家人一路向北,自驾打卡了畲乡、时思寺、小佐村、龙泉博物馆、古堰画乡等地。“这些景点人都不是很多。虽然带着两个娃,但整个旅程下来感觉还是比较轻松的。”龚女士开心地说,短暂的

停留,是为了更好地前行,一趟“静心游”过后,她对生活和工作又充满了热情。

对于“静心游”,在义乌打拼多年的王帅也有着自己的理解。“‘静心游’让我想到之前特别喜欢玩的一个游戏‘旅行青蛙’。”王帅说,一只“特立独行”的青蛙,成为人们竞相争养的“宝贝”,它和你全程没有交流,独自吃饭、读书、做手工、外出旅行,偶尔,它会为你拍一张照片寄回来,让你知道它身在何处,甚至还会寄来一些“土特产”,给你些小惊喜。“我觉得这样的旅行状态很自由,很惬意,我也想成一只潇洒的‘小青蛙’,可以直接背起行囊,来一场说走就走的旅行。”

近年来,“静心游”成为越来越多市民的出行选择,我市不少农村抢抓机遇,兴起了“静心游+特色产业”的特色农旅模式,走出了乡村振兴新路子。日前,位于后宅街道稠岩村的“稠岩共富园”露营基地悄然开业。该露营基地负责人介绍,来稠岩村爬一爬德胜岩,累了下山在他们的基地里喝茶、烤个串,这样的出游方式,受到很多年轻人的追捧和喜爱,热门时候,基地帐篷常常供不应求。

同样抱着“静心游”理念运营的,还有位于佛堂镇的糖厂咖啡。糖厂咖啡坐落在佛堂镇“画里南江”美丽乡村精品线上,前身是颇具义乌特色的榨糖厂,精心设计的红砖外墙,拙朴且有年代感。刚在云黄山徒步结束的游客郑丽霞,在回程路上欣喜地发现这家咖啡店,便停下脚步,点上一杯充满秋天味道的桂花拿铁。郑丽霞说,“静心游”最大的特点就是不确定性,“没有计划就意味着没有压力,连你自己



乡村露营受市民喜爱。

都不知道前方有什么惊喜在等着你”。

废弃房改造成众创空间、破旧长廊变身乡村“共富灶”、神秘古村打造成慢养休闲度假区……近年来,我市以“千万工程”实施为契机,结合各镇街文化和特色,通过“微改造、精提升”方式,将更多旅游产业元素植入村居,打造出画里南江、德胜古韵、红糖飘香、慢养龙祈等10条美丽乡村精品线,形成了文旅发展和乡村振兴的

记者手记

“静心游”不只是一种出游方式,更是一种生活态度。在“佛系”理念盛行的当下,“静心游”有了更普遍的土壤,却也值得我们警醒。正如龚女士所说,短暂的停留,是为了更好地前行。面对纷

繁复杂的琐事,静心充电之余,也应尝试跳出慵懒的舒适区,用更积极的态度丰富自己的生活,平和、自在地应对压力和焦虑,才能发现更多风景,邂逅“向往的生活”。

义乌巴州联办培训促共富

全媒体记者 林晓燕

本报讯 近日,义乌市和巴州区两地人社局联合举办“乡村文旅短视频创作拍摄特训营”培训,吸引40多人到场参加。

此次培训为期3天,旨在助推巴州区文旅产业发展,实现东西部共同富裕。培训期间,来自义乌工商职业技术学院的专业教师结合当地实际情况因材施教,围绕短视频脚本设计、

拍摄技巧、后期制作、直播话术等内容进行细致讲解。

除了面对面授课外,组织方还开设互动和实操环节,以便学员能尽量听得懂、学得会、用得上。“以前觉得短视频制作深不可测,通过这几天的学习,感觉也没那么难了,回去后还要继续摸索。”“老师讲课通俗易懂,收获很大,有机会一定要去义乌看看,听说那里的电商做得很好。”对于此次培训,不少学员由衷点赞。

我市两家医院荣获中国医院管理奖

全媒体记者 何欣

本报讯 近日,第七届中国医院管理奖发布,浙大四院、义乌市中心医院榜上有名。其中,浙大四院收获2个人物奖、1个全国银奖、4个区域优秀奖和1个组织奖共8个奖项,市中心医院荣获后勤管理主题决赛“全国优秀奖”。

据了解,中国医院管理奖(CHMA),是全国医院管理领域最具影响力、最高奖项之一。该奖项以“寻找最佳医疗实践,赋能中国医院管理”为评选宗旨,面向全国医院征集科学管理案例,发现医院管理标杆做法,为医院建设提供决策参考,赋能医院高质量发展。比赛采用现场演讲形式,专家团队分别从基本数据、案例结构、过程指标、结果评价四个方面,对项目进行评选。

经过激烈的角逐,浙大四院院长王凯、副院长周庆利分别获评卓越管理人物奖、先锋管理人物奖;门诊事务部《打通家门口健康服务的最后一公里》获医改与公共卫生领域的全国银奖;党政综合部《“七色党建”品牌凝聚医院高质量发展合力》、护理部《降低住院患者跌倒发生率》《以科学管理理论为抓手,促“互联网+”延续护理新模式》、医学工程科《医改背景下的医用耗材精细化管理策略》案例获评各主题区域优秀奖,浙大四院获得全国优秀组织奖。

义乌市中心医院后勤管理实践案例《合理降耗提质增效——降低医院人均能耗》,在全国总决赛中荣获后勤管理主题决赛“全国优秀奖”,成为后勤管理组中全国唯一获此荣誉的县市级医院。

为了山里孩子能过个暖冬

通讯员 陈正明

初冬时节,商城义乌洋溢着温暖的暖流。11月14日上午,一场以“手拉手,心连心,为土家族小朋友送一双袜子”为主题的爱心公益活动在前店小学举行。

前店小学少先队员代表充满感情地宣读了一封给远方土家族小朋友的信后,会场响起了热烈的掌声。当即,退役军人王一飞、陶健龙,前店小学205班顾子诺的父亲顾士勇,各捐赠了5000双袜子。随后,爱心人士厉江超捐赠了1800顶线帽,将爱心活动推向了高潮。

为表达对爱心人士的敬意,少先队员为他们敬献了红

领巾,当代“活雷锋”、金华市最美退役军人金正洪等代表军旅书法家姚定范向捐赠者赠送了爱心书法作品。市慈善总会为捐赠者颁发了捐赠证书。

屡次参与爱心活动,深受热烈气氛感染,市退役军人事务局退役军人服务中心主任王建感概地说:“义乌市是有爱的城市,退役军人有温度、个体商户有爱心,大家的善爱连接着民族团结,相信一定会让大山里的孩子过一个暖冬。”

在爱心物资启运仪式上,义乌市广和物流公司负责人带队开来了两辆货车。他说:“我是一位走南闯北的生意人,对爱心公益不缺席,一定会把爱心物资早日送到湖北来风土家族孩子的手里。”

恒风车检人员开展技能竞赛

全媒体记者 王佳丽

本报讯 为进一步提升一线机动车检验检测人员的业务水平和操作技能,营造“学技术、练技能、当能手、做贡献”的良好氛围,日前,恒风汽车检测公司组织开展机动车检测人员职业技能竞赛。

本次竞赛分为外观底盘检测和尾气排放检测两个技能比武项目,主要通过专业知识理论测试和技能操作两个方面进行考核。理论测试采用手机线上考试方式进行,主要考核检验检测人员对国家机动车检验政策、法律法规以及国

家、行业、地方等标准的掌握程度。技能操作考核由金华市机动车检测行业协会专家组义乌市交警大队机动车检测监管中心专家进行现场评分。

赛场上,参赛人员精神饱满,沉着应对每个环节,操作动作规范、技术娴熟。本次技能竞赛,进一步强化了一线岗位人员的检测服务能力及服务意识,加强了黄杨梅、佛堂和后宅三个检测站之间的业务交流与学习,激发了职工刻苦钻研业务技术的热情,为广大车主提供科学、公正、规范、高效的车辆检测打下了坚实基础。

市青少年宫开展古法红糖体验研学活动

全媒体记者 龚双妍

本报讯 “你尝尝,刚榨出来的红糖真的好甜呀!”为丰富我市青少年课余生活,让青少年在实践中感悟成长,11月12日,市青少年宫组织开展了“红糖飘香,‘蔗’里最甜”研学活动,18位小朋友来到“红糖第一村”——义亭镇西楼村,开启一段甜蜜之旅。

在讲解老师的带领下,孩子们整齐地排成一队,走进茂密的甘蔗林中,脚踩湿润柔软的土地,与大自然来了一次亲密接

触。老师为他们讲解了甘蔗的种植方法、生产条件,他们也化身“小小观察员”,在研学手册上记录着甘蔗的“身高”“腰围”,体验与甘蔗“打交道”的乐趣。

他们还走进香飘四溢的熬糖车间,认真观察熬糖师傅有条不紊地把握着火候和时间,了解制作红糖的一项项流程,并认真聆听老师讲解红糖文化的发展历史。

这一趟研学之旅,让孩子们走进大自然,实地感受红糖带给义乌人的“甜蜜”,对义乌红糖制作历史和文化的有了更深的了解。

可自主选择缴费档次 多缴多得 本年度城乡居民基本养老保险征缴启动

全媒体记者 林晓燕

本报讯 从11月10日起,备受关注的2023年度城乡居民基本养老保险征缴工作开始启动。为便于广大参保人员及时准确地完成征缴工作,市社保中心工作人员就相关内容进行解读。

2023年度城乡居民基本养老保险缴费对象为具有义乌市户籍,年满16周岁(不含在校学生),非国家机关、事业单位、社会团体工作人员,且不属于职工基本养老保险制度覆盖范围的城乡居民。

此次城乡居民基本养老保险个人缴费档次分为6档:每年100元(限

低保对象、特困人员、残疾人、低保边缘户等困难群体选择,名单以2022年底在册人员为准,由市政财全额代缴)、300元、1000元、2000元、5000元、7500元。档次变更时间为2023年11月10日至11月16日;缴费时间为2023年11月17日至12月25日,相关参保人员务必在上述期限内完成变更和缴费工作。

参保人可通过委托银行代扣(税务部门将于12月1日至25日统一扣缴)、银行窗口、支付宝-浙江税务社保缴费、微信小程序-浙江税务社保缴费等多种渠道进行缴费或帮他人代缴。其中,选择银行窗口方式的,参保人需携带本人身份证直接

到相应银行窗口进行现金缴费。需要指出的是,可委托代扣银行为工商银行、建设银行、邮储银行、农商银行、稠州商业银行。

工作人员提醒,2023年度城乡居民基本养老保险将根据2022年度参保缴费档次产生缴费数据。如需变更缴费档次的参保人员,须在2023年11月16日前通过支付宝搜索“浙江税务社保缴费”,选中“档次变更”后进行线上办理;也可以就近前往上述5家代扣银行网点进行线下办理。

“参保人员每年可自主选择缴费档次,多缴多得。”从市社保中心了解到,由于选择缴费档次的不同,个人缴费总额、政府补助标准和基本养老金也会有

所不同。举例来讲,市民朱某在45周岁时参加城乡居民基本养老保险,缴费档次为每年100元,按年缴满15年,其个人缴费总额为1500元,基本养老金为每月335元;如朱某缴费档次选择每年7500元,按年缴满15年,基本养老金可达每月1155元。

对于2023年到龄人员(年满60周岁)这个群体,届时如何办理待遇领取手续?针对一些市民关心的待遇领取手续等问题,市社保中心工作人员的答复是:符合相关条件的参保人员需携带身份证或社会保障卡,到属地镇街便民服务中心办理待遇申领手续。未缴足15年的人员,可自行选择档次进行一次性补缴。

机场路立交化改造三阶段月底试通车

全媒体记者 傅柏琳

本报讯 昨日,记者从城投集团获悉,机场路立交化改造三阶段预计11月底前开启试通车。

机场路立交化改造工程三阶段北起国贸大道,南至环城南路,全长约

3.55公里,工程涉及路面、桥梁、隧道、管廊等多个工程。机场路立交化改造三阶段通道开放通行后,机动车进入机场路地下隧道,下穿城中路、工人路、稠州路、江滨路、义乌江、江东路后到鸣山前接顺地面,直至环城南路。在环城南路,进入高架与江赤公路高

架相衔接。

机场路主线为城市快速路,采用地下快速路+高架的建设形式,快速路主线标准段为双向六车道规模,设置八进七出。通过现场测试发现,从北起机场路与国贸大道的桥洞出发,驾车往南行至环城南路,总用时约4分钟,一路畅

通,无红绿灯,整个车程比未改造前提早约12分钟。“机场路立交化改造三阶段预计于11月底前开启试通车,届时将有效缓解交通转换压力,大幅缩短通行时间,形成一条高效的城市南北向交通‘大动脉’。”城投集团机场路现场代表介绍。

孕期“一路绿灯”,突然胎盘早剥

产科医生提醒:两个危险信号要留意

医线传真

全媒体记者 何欣

“你的胎盘有增厚,最近有没有出血?”“没有啊。”前不久,在浙大四院产科诊区,B超医生的话,让已有34孕周的孕妇小玉(化名)有些疑惑。谁知,话音刚落,正准备检查颈管长度时,小玉突然感受到一股热流哗啦啦流出来,一床的血!

“胎盘早剥,赶紧联系手术室急诊剖宫产!”几分钟前,刚在专家门诊诊断小玉考虑胎盘早剥的产科副主任医师杨慧燕听到呼救后,立即冲到B超诊间,组织部署抢救工作。所有人高度紧张,默契配合。

启动急救流程,开通绿色通道,快速完善术前准备,医务人员全力奔向手术室……抢救刻不容缓,一群人全力与时间赛跑!

在浙大四院产科团队和手术团队通力合作下,从门诊送手术到宝宝出生仅仅15分钟!幸运的是,抢救及时,小玉和宝宝平安无恙。小玉说:“如果再晚一会儿,我不敢想象后果!”

原来,当天凌晨5点,小玉被频繁的宫缩吵醒,持续1小时仍旧没有缓解。无论如何变换体位,都感受不到明显的胎动。察觉到异常的她,于当天下午来到浙大四院产科就诊,杨慧燕医生凭借丰富的经验,通过胎心监护检查,结合症状、查体,立刻联想到很有可能是胎盘早剥,立即安排超声检查。随即,发生了开头

那惊险的一幕。

此前,小玉整个孕期产检“一路绿灯”,产检医生也告知小玉,宝宝发育得很好。事后,小玉十分困惑:“孕期以来产检都很稳定,胎盘早剥到底是咋回事?”

杨慧燕解释,胎盘早剥是一种妊娠晚期严重并发症,起病急、发展快,一旦出现,失去胎盘营养的胎儿,就像被连根拔起的树苗,必须立即实施剖宫产手术。慢一秒,就多一分生命危险。

正常情况下,胎盘是紧紧吸附在子宫壁上的。宝宝在妈妈的肚子里,都是依靠胎盘来汲取营养和氧气,排出代谢产物。胎盘一旦剥离,就像大树被连根拔起,氧气和必需的营养得不到补充,宝宝就会出“大问题”。胎盘剥离面一般超过胎盘的2/3或以上,胎盘多

会因严重缺氧而死亡。而对于产妇而言,也可能因为子宫胎盘早剥导致大出血,甚至需要切除子宫。所以一旦出现胎盘早剥,必须立即进行剖宫产手术,把胎儿剖出来。

此外,杨慧燕提醒,有些孕妈孕晚期肚子会突然摸起来硬硬的,也要警惕是胎盘早剥。孕妈在孕7个月左右会有假性宫缩出现,假性宫缩发生时孕妈也会感觉肚子突然变硬,但假性宫缩一般不会腹痛,持续时间也比较短,一般走一会儿或休息片刻甚至换下体位后都会恢复。

总之,阴道流血和腹痛是胎盘早剥的最常见症状,如果孕妈有此症状,别犹豫,立即就医。另外,孕妈孕早期一定要按时做好孕检,如果发现胎盘有异常的情况,及早排查,避免胎盘早剥的发生。