

两个小门诊开出大方子

体卫融合守护全民科学健身

记者 姚玲利

本报讯 在湖州市运动促进健康中心，24岁的校篮球队队员张同学近日结束了长达2年的伤病困扰。

此前，因右踝反复扭伤，他被确诊为“慢性踝关节不稳”，急停、变向和起跳落地时总伴有疼痛与不稳，无法正常训练和比赛。今年5月，他来到这里接受系



统康复治疗，医生为他制定了分阶段个性化方案，包括关节松动、肌力训练、动态平衡及篮球专项反应训练。如今，他不仅疼痛消失，运动功能也显著改善，并掌握了科学预防方法，最终顺利重返赛场。

这样的转变并非个例。今年5月，湖州市运动促进健康中心开设运动健康门诊和体重管理联合门诊。截至目前，已开展国民体质监测2060余人次，完成运动康复2万余人次，为3000余人开具运动处方，执行运动处方2000余人；体重管理门诊接待250余人次。服务涵盖从青少年到老年人、从运动爱好

者到慢性病患者的多元群体，成为我市深化“体卫融合”、服务全民健身的重要平台。

湖州市运动促进健康中心由市体育局和市第一人民医院联合成立，下设多个门诊，其中今年新设立的运动健康门诊和体重管理联合门诊，整合骨科、康复医学科、内分泌科、营养科、中医科等多学科资源，构建起“检测—评估—处方—跟踪”一站式服务链条。

“我们不仅是看病，更是在推动科学运动和损伤预防。”市第一人民医院骨科主治医生豆晓杰表示，门诊接待的人群除了患者，更多是运

动爱好者、肥胖人群、产后女性和准大学生等健康人群，他们共同的需求是在专业指导下实现安全、有效的运动锻炼。

据介绍，运动能力评估后，由学科专家会开具运动处方，体育指导员则会给予专业运动指导，包括为跑步导致膝痛者推荐游泳或骑行，为肥胖青少年制定饮食与有氧运动相结合、分阶段调整强度的计划等。

据悉，门诊实行周一至周五全天服务，并通过体质监测与健康筛查相结合，提升群众“运动前先评估”的意识。

既化群众烦心事 又为企业解难愁

“和平鸽”衔来“和谐枝”

记者 俞黎新

本报讯 家住长兴县和平镇的王女士因楼上漏水问题与邻居产生纠纷，和平派出所“和平鸽”党建品牌，通过“党建红”引领“警务蓝”，用平安的羽翼守护千家万户，用法治的翅膀护航企业发展。

“小徐啊，我家的水管又漏水了！”近日，70多岁的李阿婆按下手机快捷键，不到10分钟，民警徐骏超就带着维修工具上门。这是“和平鸽·银发关爱”行动的日常一幕。该

所为辖区19名独居老人开通“亲情号”，党员民警24小时响应。

“和平鸽”不仅飞入千家万户，更飞进企业的发展蓝图。和平镇作为长兴县城南工业园区所在地，现有企业150余家，流动人口1.6万余人。和平派出所聚焦企业急难愁盼，创新推出“党建+营商”模式。

在天能、超威等企业，经常能看到派出所民警开展“法治体检”。通过梳理企业合同、用工等环节的法律风险，今年该所已帮助企业规避经营风险27起。某企业负责人感慨道：

“这样的服务比事后破案更重要！”

该所通过建立“一企一警”工作机制，指派民警辅警兼任企业法治副厂长，带领“和平鸽志愿者”排查隐形矛盾纠纷，针对苗头性纠纷第一时间介入，形成“小事不出厂，大事有人管”的处置闭环。同时，针对商业秘密保护、反诈防窃等开展情景演练。

“我们要让‘和平鸽’品牌真正落地生根，既解决群众的烦心事，又当好企业发展的守护者。”副所长俞学华说。

现场零距离

铁路货场“穿针引线”

记者 董梁

9月5日，在热浪蒸腾的铁路湖州西站货场，一列满载集装箱的货运班列即将启程，驶往宁波穿山港。52岁的调车员李建斌，正与同事进行着发车前的最后准备：连接风管，攀上车厢连接处，仔细检查车况。每一个动作都熟练而精准，汗水早已浸透了他的长袖、长裤。

“穿着长袖长裤是为了防止晒烫伤。”李建斌胸前夹着的调车作业通知单上，清晰地列着马上就要干的19个活。

正午时分，钢轨、道砟、铁皮车身在长时间暴晒下，温度已超过50℃。没有遮挡，没有风，只有对讲机里不断传来的指令声和火车行驶的隆隆声。

调车员往往需要在户外连续作业四五个小时。李建斌向记者详细描述着日常：“我们的活，核心就是取送车、编组列车，要把到站的车厢精准送到货场装卸点，装卸完再拉出来，重新编组成班列发出，日

行3万步是家常便饭。”

作为湖州西站资深调车员，李建斌颇感欣慰的是，曾经面临青黄不接的调车员队伍，如今正注入新鲜血液。站上24名调车员中，已有5名二三十岁的年轻面孔。

湖州西站作为湖州地区的铁路货运枢纽，货物主要发往上海芦潮港、宁波穿山港。每年7至9月的货运高峰期，湖州西站调车作业量激增。

“货运量一年比一年多，到站的都是原材料，运出去的都是椅子、家电、木地板等湖州制造。今年的作业量比去年增加了不少，其中一条港务货运专线的到站货物比去年增加了150%左右。铁路货运量越大越大是个好事情，说明湖州经济正在往上走。”李建斌说。

记者了解到，近年来，我市持续优化调整交通运输结构，正推动大宗货物运输加速“公转水”“公转铁”。截至目前，全市铁路、水路货运量在综合运输体系中的占比已提升至41%。

台上台下磨“嘴皮子”

记者 王洁涵

“要生态还是要发展？中国人不爱做选择，我们要All in！绿水青山可以源源不断地带来金山银山，我们种的常青树就是摇钱树……”日前，一场别开生面的“绿水青山就是金山银山理念青年说”宣讲备课会在吴兴区爱山街道“湖学讲堂”举行。吴兴区爱山街道、朝阳街道和道场乡的青年宣讲员，用跑步见闻、快板艺术和村庄变迁故事，让绿水青山就是金山银山理念宣讲既接地气又冒热气。

台上，青年宣讲员绘声绘色进行宣讲展示；台下，特邀听众及宣讲导师从内容深度、表达技巧等维度逐一点评指导。“浩宇的宣讲一次比一次表现好，提一个小建议，再突出下故事性和具体情节，比如百姓的农产品为什么卖得好，他们做了哪些创新。”梦佳的宣讲开篇非常有新意，但总体感觉有点意犹未尽，刚刚切中正题

却又在高潮部分急转直下，可以在这方面进一步打磨。”……

这是吴兴区为青年宣讲员量身打造的备课会机制，每月1次，宣讲员们汇聚一堂，不仅“磨稿”、切磋，更在交流中激发新思路、新表达。“基层宣讲要从小切口入手，用身边事讲清大道理。”章浩宇在交流分享时说：“一次次修改、一遍遍演讲，效果越来越好。”他还特别提到，另一名宣讲员使用的“开放麦”形式让他深受启发，“这样的平台让我们可以交流互鉴、共同成长。”

“一场成功的理论宣讲离不开系统化的准备，既要确保内容权威准确，也要让群众愿意听、听得进、有共鸣。”吴兴区宣讲导师介绍，通过宣讲备课会机制，青年宣讲员集体“磨稿”，评委老师“一对一”指导、提出改进意见，帮助进一步厘清逻辑、优化表达、提升感染力，让党的创新理论以更“潮”的话语“贴地”飞行。

免费接种等你来

湖城月河飞英街道社区卫生服务中心，市民近日在接种流感疫苗。本月起，60周岁及以上老年人可免费接种流感疫苗，筑牢健康防线。

记者 施莉娜 摄



“我们拼尽了最后一颗子弹”

长兴队主场抱憾,决心攻防细节再打磨

但比赛中，队员们以钢铁般意志、敢打敢拼的冲劲，一次又一次将比赛推向高潮。

随着一声哨响，比赛正式打响，两队迅速进入战斗状态。富阳队开局即取得6：0领先，随后双方展开激烈拉锯战。长兴队随后凭借主力球员的强势表现掌控节奏，反超富阳队1分。富阳队通过研判形势调整战术，第一节结束富阳队便建立6分领先优势。进入第二节，富阳

队继续发挥优势，并以35：21的比分结束上半场。

第四节决战打响，双方延续高强度对抗，比分交替上升。富阳队突然发力，将分差进一步拉大。面对不利局面，韧性十足的长兴队没有放弃，以快攻反击与精准投射作出回应，着力缩小分差。最终以27分之差遗憾告负。

纵观整场比赛，两队均多次打出精彩表现。长兴队队长钱喆表

示：“我们拼尽了最后一颗子弹。”长兴队球员俞乐则说：“攻防的细节处理还需要打磨，争取赢得下半场比赛的胜利。”

现场许多球迷纷纷表示，长兴队敢打敢拼，韧劲十足，体现了极佳的体育精神，和富阳队一起贡献了一场精彩绝伦的赛事。

“我们会加强基本功和体能训练，全力备战下一场比赛。”长兴队助理教练鞠一帆说。

《之江传》分享会在湖举行

记者 王洁涵

本报讯 昨天，张加强散文集《之江传——具化的南方想象》分享会在湖州安定书院举行。中国作协会员、著名作家张加强，近年来以文学之笔，为江南的山河立传，推出了《湖州传》《顾渚山传》《太湖传》等一系列文化大散文作品。《之江传——具化的南方想象》由上海人民出版社于今年7月出版，是张加强继《太湖传》后第2部书写“东方水经”的重要著作。

浙江山水地貌丰富多样，水网密布、纵横交错的自然环境，孕育了深厚的农耕文化和人文景观。《之江传——具化的南方想象》以宏阔的笔触，从容游走于新安江、富春江、钱塘江这条“之江”主脉，勾勒之江流域的地理形胜、文化淬炼与精神风骨，为读者展开一幅“地域巨人”的史诗画卷。活动现场，张加强分享了创作历程，与会学者、作家和读者畅谈体会，探讨如何以文学之笔勾连江南历史的文化时空，倾听江南文化最深处的足音。

火眼金睛识假币



9月5日，中国人民银行湖州市分行组织中国银行湖州市分行、吴兴农商银行等10多家金融机构在荈山农贸市场开展反假币宣传，增强市民对假币的防范意识，营造安全、稳定的金融环境。

记者 施莉娜 摄

用柔情执法“绣”街巷新容

每天清晨，我和同事们准时出现在辖区网格内。管好店外经营、劝离流动摊点、清理乱堆乱放、纠正乱挂乱晒，这些都是工作日常。虽然琐碎，但关系着街坊邻居家门口的干净和脚下的路是否好走。看着在我们努力下城市环境变得整洁有序，是我最大的欣慰。

我一直认为，执法不是冷冰冰的，带着理解和温度沟通，才能真正化解矛盾、赢得尊重。处理投诉举报是我的另一项重要职责，我给自己定下了铁规矩：群众的事，再小也要认真办，件件有落实，事事有回音。能当场解决的，

绝不拖延；需要时间的，耐心解释、仔细调查，最终给投诉人一个明明白白的交代。现在大家不论年龄大小，都喜欢叫我“小费姐”，我想，这是因为我愿意站在大家的角度想问题。

回想25年前刚入职时，可没这份从容，是队里的前辈们手把手教我方法和沟通技巧。如今，我也成了前辈，会把20多年摸索的经验毫无保留地教给年轻队员。

每个月，我们都会开展“执法进小区”活动，我和同事们一起为居民提供法律法规咨询、业务解答、投诉受理，力所能及搭把手，

目的就是实打实解决城市管理中让老百姓头疼的急难愁盼。大家反映的问题，我记在本上，更记在心里。社区的小路，我走了无数遍；服务群众的路，也刻在了心上。

25年一晃而过。从当初被刁难哭鼻子的小姑娘，到现在大家口中的“小费姐”，时间带走了青春，沉淀了经验，也磨砺了初心。那些“执法办案能手”“最美城管人”的荣誉，是肯定，更是责任。

未来,我还会继续穿行在熟悉的街巷,一步一个脚印,守护好咱们共同家园的整洁与舒心。

(记者 王艳琦 整理)



讲述人:南浔区综合行政执法局
双林中队副中队长费恩丽

今年是我在执法一线工作的第25个年头。有人说我是执法“铁娘子”，我觉得，执法不仅要有铁骨担当，更要有柔肠服务。