

回迁刷新“进度条” 居民提前“逛”新家

本报讯（通讯员 毕安雪）福启新岁，万象更新。近日，文晖街道草庵村在外过渡的安置户们迎来了一件“大喜事”。趁着新春年味还在，在文晖街道与区城建集团联合部署、精心筹谋下，诸葛龙吟院、长滨龙吟轩、白田畈龙吟府三个项目看房活动正式拉开帷幕。

一树梅花三两枝，红灯高挂正当时。期盼多时的居民在现场工作人员人员的有序指挥下，陆续抵达看房现场。步入项目园区，红地毯、红灯笼烘托出看房现场喜气洋洋的氛围；温馨整洁的环境，崭新大气的楼幢让居民脸上笑意盈盈。

在现场工作人员的热情引导下，看房居民们陆续走进各楼幢，参观不同户型的样板房。他们不时用手触摸墙体、查验细节，对房屋户型、布局采光、工序工艺、居住环境进行5D实景式体验。有的居民还拍摄照



片和视频与亲朋好友分享新居。现场工作人员为看房居民提供细致贴心的解说服务，让居民们全方位了解楼

栋、楼层、户型等信息。

“盼了这么多年，总算没有白等，这小区环境和户型布局比我想

象中好太多了，地理位置和周边配套也非常方便，马上又能和之前的老邻居们一起聊天了！”居民沈大伯边说边笑得合不拢嘴。

原白田畈居民李阿姨说：“看了几套户型，已经有心仪的了，希望最后能选到自己喜欢的房子。小区建得很不错，和从前的农居环境比起来，简直好太多了。”

筑就民生幸福巢，托起群众安居梦。本次“看房”活动将持续多日，居民们对未来自所有了直观体验，也对未来生活充满美好憧憬。回迁安置工作关乎群众切身利益，将回迁安置这件好事办好，不仅是圆安居梦，更是暖百姓心。



映月社区

自制新年台历 “翻出”居民阳光生活

本报讯（通讯员 韩菁 杨瑜）近日，映月社区所有社工都收到了一本特殊的新年台历。“这是我们街道残疾人之家的学员自己设计的，新的一年希望大家添点喜气。”祥符街道残疾人之家工作人员将十余本崭新的兔年台历送到映月社区社工的手中。

据悉，该台历是由街道残疾人之家的学员吴越峰亲自设计的，台历正面还有萌萌的十二生肖卡通插画，背面是简洁明了的备忘录，既美观又实用。

“一直以来，我都很喜欢设计绘图。平时我在残疾人之家享受着专业有效的庇护康复服务，也结识了一群可爱的朋友，我就想做一些回馈。”谈及为何要专门以残疾人之家为主题制作新年台历，吴越峰笑呵呵地表示，这本台历封面是残疾人之家的门头照片，而封底是残疾人之家所有学员及工作人员的卡通合照，他希望借此机会表达他对大家的感谢以及对新年新气象的憧憬。“能够以自己的一技之长回馈大家，我不但不觉累或烦，还觉得很

有成就感。”

双向奔赴的祝福总是更温暖，有居民送台历给社区表示感谢，也有社区送挂历给老人表示关爱。“好的情感是互相经营出来的，我们社区和居民之间这种朴实的情感来自于日常生活的点滴积累，也希望这个好的开端可以一直延续到我们后面的工作中。”社区工作人员表示。

夏意社区

拉紧节后“安全绳” 上好平安“第一课”

本报讯（通讯员 单永琴）“新年好啊，开门大吉！”开工上岗第一周，半山街道夏意社区“安全监管员”就已经整装待发，逐一上门对沿街店铺的消防安全情况进行排查并与商家签订消防安全协议。

开年后，辖区内沿街店铺也都陆续陆续开门了，除了搞好店铺卫生开门迎客，做好店铺安全检查也是节后不容忽视的一环。检查人员到店和商户签订消防安全协议之余，也和店主一起对沿街店铺的消防设施是否完备、货物堆放是否合理、是否占用疏散通道、店铺电线是否老化破损等情

况进行了全面检查，并对商铺租户掌握灭火器使用方法进行现场“考试”。“安全生产没有‘保险箱’，不能放过任何细节，不能轻视任何隐患。”安全监管员表示，通过此次检查，他们将切实落实好经营户的安全生产责任，有效提升沿街店铺经营者人员的消防安全意识，确保年后安全复工。

针对检查中发现问题，检查人员要求商铺店主立整改，并落实好日常的自检自查自纠工作。同时，工作人员向沿街商铺发放了消防宣传资料并签署消防安全协议，为创造良好的安全经营环境奠定坚实的基础。

李家桥社区

定格舌尖“年味” 家常菜里看国泰民安

本报讯（通讯员 薛莉）过大年，家家户户都少不了准备一道“春节大餐”。一家人坐在一起吃年夜饭，既是分享美食的过程，也是全家和美、团圆的美好时刻。年夜饭里不仅藏着舌尖的诱惑，还有家的温馨。为了记录这份美好的回忆，年前，和睦街道李家桥社区特别开展了春节美食主题摄影活动，邀请居民拍年夜饭大餐，和大家分享团圆背后的幸福故事。

活动一经发出，便迅速吸引了大批社区居民参与，大家纷纷用镜头记录下难忘的“美味”：冬笋炒肉、清蒸黄鱼、卤鸭儿、香炒鸭舌、手工水饺、水果拼盘……一张张照片直看得人口水滴嗒，这些或丰富的菜色、或精致的摆盘，捕捉大家味蕾的同时，也让大家感受到了“最幸福的味道莫过于家的味道”。“大家你看看我

家的年夜饭，我看看他家的，问一下这个菜怎么烧，下次能不能教教我，这个活动蛮好，感觉‘年味’更浓了！”“得不得奖的不是重点，重点是邻里邻居多沟通多走动，培养不出来的。”居民纷纷对活动竖起大拇指。

社区从主题内涵、创意构图、视觉效果三个维度“艰难取舍”，最终评选出阖家团圆奖10名、幸福健康奖10名、平安喜乐奖10名。此次活动，不仅拉近了邻里之间彼此的距离，还增强了社区的凝聚力，让年味飘香更久远。

下一步，李家桥社区将持续做好民生服务工作，解决群众急难愁盼问题，开展更多有意义的活动，凝聚人心、汇聚民心，让群众有更多、更直接、更实在的获得感、幸福感、安全感。

点亮“诗和远方” 东新这家社区书房你一定要逛逛

本报讯（通讯员 杜嫣菲）俗话说，每逢春节胖三斤，正月里吃吃喝喝、大块朵颐的乐趣是少不了的。但随着生活水平的提高，大家不仅要吃得饱，还要吃得好；不仅要吃得好，更要过得充实。吃饱喝足后，你不想去“诗和远方”看一看？有一个地方，就藏着祥和的诗韵与向往的远方。

在这里，居民们时常三三两两坐在窗前，或捧一张报纸或翻阅一本小说，心无旁骛地浏览着，时间似乎也随之静止。在这里，亲子阅

读家庭也常常出现，孩子全神贯注地翻着绘本，与家长不时地轻声交流，仿佛已穿越在故事中的那方天地……这个地方，便是东新街道东新园社区的“邻聚里”社区书房。

东新园“邻聚里”社区书房位于广电雅苑小区门口，是杭州市首批示范型社区服务品牌“邻聚里”社区书房，于1月正式启用。启用当天，社区居民闻讯前来，有的借书，有的看报，孩子们则加入做手工的行列，书房里洋溢着欢声笑语。“邻聚里”社区书房是集旅

行、读书会、育儿、观影、烘焙、心理咨询等活动的多功能书房，“在推广文旅进社区的同时，我们还会不定期推出社区便民服务，比如理发、节日手工等，增加社区邻里亲密关系。”书房负责人杨丽萍说。在启用不久，书房便举行了主题活动，包括新春包饺子、手工制作福兔奶冻等，来参加的有街坊邻居，也有留杭过年的新杭州人。

“家门口有了特色书房，大家都很开心，我们今后不仅可以在这几通借还杭州图书馆的图书，参

加新书读书会、手工制作活动，还能了解到更多关于旅游的知识。”经常与姐妹们一同“宅”在书房里的居民王大姐笑着说，“世界这么大，我们这群老姐妹也想多看看。”

书房不仅就建在小区门口，而且一两百米开外就是新建的杭州市东新园实验幼儿园和杭州市胜蓝实验小学（东新园校区）。东新园社区负责人表示，“通过打造书房，我们将进一步丰富社区居民文化生活，增进居民的获得感和幸福感。”

快递丢失需要理赔？当心这是骗子“复工复产”

本报讯（通讯员 顾伊薇）快递丢失，快递员主动联系表示愿意赔偿的电话你接到过吗？近日，拱墅分局潮鸣派出所接到反诈预警平台下发的紧急预警，发现辖区有居民邵阿姨与一境外电话通话，时长达20分钟。反诈专员戚晓玲感觉情况不妙，立即联系邵阿姨，但她的电话一直打不通。显然，邵阿姨的电话已经被他人开启了呼叫转移。

经与上级领导沟通，戚晓玲立即对邵阿姨的预警电话取消呼叫转移，同时继续拨打她电话。终于在

连续不断的拨打中，邵阿姨接通了电话。“邵阿姨，你不要相信对方，千万不要转账……”电话一接通，戚晓玲即对邵阿姨进行劝阻。“你真的是反诈中心的同志吗？好的，多亏你及时提醒，我正准备给对方转账，现在我不转了，我撤回。”邵阿姨激动地说道。

据了解，当天下午邵阿姨接到一陌生电话，对方熟悉了解邵阿姨的网购信息，并伪装成快递客服，表示邵阿姨的快件丢失，他们可以以商品价格的3倍进行赔偿。邵阿姨一听，第一反应是这个客服态度

好又热心，很快加了对方微信，在对方的“指导”下操作理赔。“他叫我去支付宝领一个‘快递备用金’，我的东西3倍赔偿也才75块钱，这个备用金领了有200块，那我按道理还要退还他125块钱。”邵阿姨说，她正准备给对方微信转账125元时，戚晓玲的反诈电话就打进来了，这才阻止了这一次的财产损失。

其实，这个“快递备用金”不是白领的，也不属于快递公司，属于网络小额贷款，骗子是骗了邵阿姨贷款了200元。骗这一笔还

不算，他们还要邵阿姨再倒贴一笔125元钱。而这，还不是他们的最终目的。“如果我们这个电话不及时打到，在骗子的引导下，邵阿姨支付宝内的2万余余额以及银行卡内的20多万存款也都发发可危了。”戚晓玲说。

随着春节假期的结束，大家陆续返工，各种别有用心诈骗手段也逐渐“复工”了。大家接到转账汇款电话时，一定要多留个心眼，再三核实对方信息，如果不能确认的，可以拨打反网络诈骗专用号码“96110”。



青少年近视防控

儿童青少年如果生活不规律、长时间近距离用眼，很容易导致近视发生或近视程度加深。

◎ 中国现状

目前中国的近视情况呈现低龄化和高发趋势，同时中国是世界上青少年发病率最高的国家。

据《2022年中国儿童青少年视觉健康白皮书》显示：全国儿童青少年近视防控形势严峻，尤其是在2014年全国小学、初中、高中生近视人数突破1亿人，其中小学生近视率为46%，中学生近视率为74%，而高中生近视率已达到83%。

◎ 怎么养成正确的用眼习惯

1、规范读写姿势，控制近距离用眼时间

(1) 一拳一尺一寸：身体距离书桌一拳，眼睛距离书本一尺（约33厘米），握笔时，手指距离指尖一寸（约3厘米）。

(2) 20-20-20法则：近距离用眼（比如阅读），20分钟，望6米（即20英尺）远的物体休息20秒以上。

(3) 光线充足的阅读环境。

(4) 适当规范做眼保健操。

2、增加日间户外活动 建议每天户外活动不少于2小时，每周累计不少于14小时。户外活动的关键是“户外”，即使室外温度较低，在做好防寒保暖的情况下也要经常到户外活动。

各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼

睫状肌，促进眼部血液循环。

3、减少电子产品使用 选择视频工具要坚持“宁大勿小”原则，选择顺序依次为：投影、电视、电脑、平板电脑、手机，观看电子屏幕要适时休息。建议看屏幕20分钟后，抬头远眺20英尺（6米）外至少20秒以上，即“20-20-20”口诀。非学习使用电子产品不宜超过15分钟，每天累计不超过1小时。年龄越小，连续使用电子产品的时间应该越短。

4、营养均衡 可以多补充维生素A，多吃一些西兰花、胡萝卜、菠菜、大蒜、豆制品、水果、鸡蛋、鲑鱼和沙丁鱼、黑巧克力等食物。 胡萝卜中富含大量的维生素

A。维生素A是保持眼睛健康不可或缺的微量元素。鸡蛋中含有半胱氨酸，硫，卵磷脂，氨基酸和黄体素，这些物质都可以预防白内障。豆制品富含对眼睛好的脂肪酸；ω-3脂肪酸的主要来源是鱼类。水果中的维生素C可以消除能对眼睛造成伤害的自由基。

巧克力中的黄酮类化合物可以保护眼部血管，从而可以强化眼角膜和晶体。需要强调的一点是只有纯黑巧克力才能达到这种预期的效果。

◎ 结语

家长们要关注青少年的眼健康问题，共同呵护他们的心灵之窗，让其拥有一个美好的未来！

