

# 晚上不追剧，追个“系统养生班”

## 市中医院首期中医养生夜校开课

■ 晚报记者 徐杨蕾  
通讯员 包璐晨 石云彬

本报讯 “春三月，此谓发陈。夜卧早起，广步于庭。”4月7日晚，嘉兴市中医医院首期中医养生夜校正式开课。第一节以“春季养生”为主题，为学员们带来了一场关于“顺时养生”的知识盛宴。

“您好，请先品尝一下这杯枸杞参茶，有清肝明目的功效。”当天下午5点半，学员们陆续走进教室，

签到落座后，医师便端上一杯热气腾腾的枸杞参茶，淡淡的茶香弥漫开来，帮助大家驱散一天的疲惫。

学员王永亮一直对养生很感兴趣，看到中医养生夜校的报名信息后立刻报了名，“我看了课表，对特色技术和保健最感兴趣。平时工作忙，一累就觉得身体各种不舒服，所以想了解这方面的知识。”

据介绍，首期中医养生夜校共设十次课程。除了《春季养生》

《体质辨识与养生(含体质自测)》《黄帝内经的养生智慧》等基础养生知识外，还开设了《刮痧疗法的居家应用》《人体常见穴位保健》《适合春季养生的药膳制作》《灸法的居家应用》等可实操的特色技术与日常保健课程。此外，备受期待的八段锦学习也在课程安排之中。

为什么会推出中医养生夜校？嘉兴市中医医院副院长刘杰介绍：“现在大家都很关注自己的身体健

康，很多人存在不同程度的亚健康状态，皮肤过敏、鼻炎等问题也相当普遍，但大家接触到的很多养生知识鱼龙混杂。我们希望通过专业的中医团队，把真正适合嘉兴市民的养生知识带给大家。”

“大家看，伪品的边缘比较光滑，而正品则不同。”“玫瑰和月季虽然相似，但功效有所不同，也要注意区分。”……现场精心设置了药材真伪鉴别区。课程开始前，嘉兴市中医医院主管中医师朱佳贤为大

家讲解了常见药材的功效、真伪辨别方法。

“课程报名信息发布后，一天多时间就报满了。可见大家对健康的关注度很高，也确有学习相关知识的需求。”刘杰说。接下来，中医养生夜校将根据不同节气，推出相应的养生课程，并开展非药物治疗的简单教学和正确养生观念的普及。课程内容将随节气变化及学员反馈适时调整，第二期课程预计在夏季开课。



## 这个小镇被福布斯“点名”

昨天，在风景如画的秀洲区油车港镇胜丰村，民居错落有致，外墙上色彩斑斓、栩栩如生的农民画与村民的日常生活融为一体。日前，首届福布斯中国·产业创新乡村振兴系列评选颁奖典礼在嘉兴举行，油车港镇获评“福布斯中国·活力文旅小镇(绘画小镇)”称号。

■ 记者 张启帆 摄

## 方寸邮票里藏着一个“流动课堂”

### 菊乡少年邮局“开张”啦！

■ 晚报记者 沈瑜轩  
通讯员 沈舒莹 吴慧力

本报讯 “你知道吗？在桐乡市青少年宫的剧场里，可以盖‘菊乡少年邮局’专属邮戳啦！”近日，随着这枚邮戳落印，浙江省首家落户县级青少年宫的少年邮局——菊乡少年邮局正式在桐乡市青少年宫揭牌。这标志着邮政桐乡市分公司以“邮文化”为纽带，成功开辟出“邮政引领、教育共融”的校外美育创新阵地。

与以往邮政单纯参与活动不

同，此次邮政桐乡市分公司主动策划、前置介入，将邮政文化资源系统地导入青少年校外教育场景。活动现场，菊乡少年邮局正式授牌，8名学子接过聘书，成为首批“小邮局工作人员”，另有特聘校外辅导员同步上岗。

“能和小伙伴们一起体验邮政工作、传播集邮文化，我特别自豪。”受聘学生的感言，道出了少年邮局更深层的价值。这里不仅是集邮爱好者的“小天地”，更是青少年职业启蒙、文化认同、实践成长的

“大课堂”。

这一理念也体现在当天首发的桐乡市青少年宫建馆40周年纪念封与邮折中。1000套个性化邮折、10000枚邮资封，将青少年宫的历史积淀与邮政文化符号巧妙融合，成为兼具文化价值与收藏意义的“双载体”。

邮政桐乡市分公司副总经理李娟表示：“菊乡少年邮局将以‘邮育新人，以邮润心’为宗旨，开展邮政体验、集邮课堂、书信文化、邮品创作等特色活动。我们不仅提供日

戳，更将邮政的职业标准、文化深度、服务体系完整植入，让少年邮局成为一个‘活’的文化实践平台。”

活动余温未散，“邮韵童心”集邮游园会便将现场气氛推向高潮。手绘邮票、打卡集章、明信片寄语、加盖专属邮戳……孩子们在互动中化身“邮文化”的主角。“我设计了‘马邮票’，还寄了一张明信片给班主任朱老师！”上海尚阳外国语学校桐乡丰子恺学校的学生沈一诺举着自己设计的作品，脸上满是自豪与喜悦。

此次活动不仅是一场文化盛宴，更是“文化IP+邮政服务+教育实践”模式的成功验证。邮政桐乡市分公司通过定制化文创开发，在实现业务增收的同时，推动文化传播与产业发展形成良性闭环。

下一步，桐乡邮政将深化与青少年宫的合作，持续开展邮票创作大赛、集邮知识讲座、主题邮展、职业体验等延伸活动，让菊乡少年邮局真正成为青少年心中“邮文化”的“活地标”，让方寸邮票成为传播家乡文化、滋养童心成长的“流动课堂”。

## 楼上四个卫生间，楼下阿姨苦了几年

### 持续多年的漏水纠纷被“全链条治理”解决了

■ 晚报记者 唐潇伦 通讯员 刘艳霞

本报讯 “小张啊，楼上群租房又漏水了，我家电箱都跳闸了！”“沈阿姨您别慌，我们马上就到！”一句急切的求助，一声暖心的回应，背后是海盐经济开发区(西塘桥街道)海景社区破解基层治理难题的责任与担当。

群租房违规改造、漏水扰民，历来是社区治理中难啃的“硬骨头”。尤其是海景南苑14幢的一起漏水纠纷，持续多年，令邻里不睦、矛盾重重。

海盐经济开发区(西塘桥街道)

凭什么破局？答案，就藏在党建引领的坚守与“全链条治理”的巧思之中。

海景南苑14幢1203室，原本是标准的三房两卫户型，却被违规改造造成了4间房、4个卫生间。违规新增的卫生间设在客厅及北阳台，如同一颗“定时炸弹”，随时可能引发漏水危机。

随着漏水问题日益严重，楼下1103室的沈阿姨苦不堪言，家中墙面渗水、吊顶发霉，正常生活受到严重影响。社区将此事列为重点督办事项，确立了“先解漏水之急、再治违规之根、终促邻里和解”的工作思路。网格员迅速上门勘察，耐心对接房东、二房

东及受损居民，厘清各方责任；联动物业现场办公，督促二房东优先维修漏水点位，缓解燃眉之急。

化解多年纠纷，关键在于“抓重点、破症结”，精准施策解民忧。不同于以往“头痛医头、脚痛医脚”的事后处置，海景社区建立了常态化的“网格化”排查机制。巡查发现问题后，社区网格员第一时间联动物业、派出所上门核查取证，梳理问题症结，明确责任主体，为后续精准治理打下基础，成功避免了“小问题”拖成“大纠纷”。

同时，社区趁热打铁，向相关责任人宣讲法规、核查装修手续，通过

法理结合、耐心协调，最终推动二房东拆除了违规增设的卫生间、封堵了废弃管道，从根源上消除了漏水隐患。随后，双方就赔偿事宜也达成了一致，多年的心结终于解开。

“多年的纠纷之所以难化解，核心痛点往往在于‘解决不彻底、容易反弹’。”海景社区党总支书记朱丽霞告诉记者，为防止问题回潮，社区将“回访一巩固”纳入治理全流程。“在问题看似解决后，渗漏现象曾一度又出现，沈阿姨再次求助。社区迅速响应，联系二房东排查原因，协调租客搬离配合维修。经查，此次漏水系污水主管破损所致，社区全

程跟踪，督促二房东进行规范维修，确保问题彻底解决，不再反弹。”朱丽霞说。

“基层治理的核心是为民。破解邻里纠纷，既要靠方法，也要靠责任。”海盐经济开发区(西塘桥街道)相关负责人道出破局关键。从常态化排查筑牢基础，到精准施策破解症结，再到闭环回访守住成效，该区(街道)以党建为引领，聚焦群众“急难愁盼”，构建起“排查—处置—回访—巩固”的全链条治理模式，通过多部门联动、零距离服务，不仅化解了邻里隔阂，更让基层治理有力度更有温度。