



舟到好邻里

普陀中大社区聚焦老城区居民养老与育儿需求,深挖、盘活银发人才资源,深耕居民自治、邻里共治路径——

银发“主理人”温情守护“一老一小”

□记者 陈颖丹

清晨时分,普陀区沈家门街道民生服务综合体前的小广场上音乐悠扬,20多位老人整齐列队,舒展肢体、锻炼身体,开启元气满满的一天。

83岁的陈文英身姿挺拔、带队领操,他是社区晨练养生主理人,从编排动作、人员召集到每日现场带队,全都由他“一肩扛”。起初,参与晨练的居民不足十人,如今在他的坚持带动下,每周一至周五的晨练活动常态化开展,稳定参与人数近三十人。老人们一起锻炼,彼此牵挂冷暖,谁几日没来,电话就打过去问一问,有人腿脚不便,队伍就放慢节奏等一等。

“以前邻里之间互不相识,现在大家每天都来锻炼、聊家常,关系变得越来越融洽。”陈文英说,这些活动不仅让老年人锻炼了身体、强健了体魄,更拉近了邻里距离,让邻里关系愈发和睦和谐。

在沈家门街道中大社区,像陈文英这样的社区“主理人”并非个例。中大社区地处沈家门街道核心区域,是典型老旧城区社区,常住

居民4201人,60周岁以上老年人口占比达45%。辖区的银发群体中,不乏擅长修补维修、深耕渔文化非遗、热爱书画创作、通晓养生健身的能人达人,社区通过网络摸排、居民自荐、邻里举荐等方式,深挖、盘活银发人才资源,目前已有五六十位居民化身社区“主理人”、基层治理“合伙人”,扎根社区、服务邻里。

金亚芬、李永达等热心居民牵头打造“银龄驿站”,以驿站主理人的身份,时常策划举办老年茶话会、邻里联谊、集体生日会、暖心走访慰问等各类活动,现已服务辖区老年居民超700人次,不仅有效缓解了高龄、独居老人的孤独情绪,充实丰富了老年人的精神文化生活,还构建起“到场即关注、缺席即联络、异常即帮扶、康复即回归”的邻里守望闭环。

有一次,居民江阿姨未能如约到驿站参加活动,志愿队员第一时间电话核实情况,了解到她清晨出门遭遇车祸住院,当即上门探望慰问。待江阿姨出院后,队员们又轮流上门陪伴照料,其身体康复后又重返驿站,加入志愿服务队伍。依托这套守望机制,社区独居、空巢老人的各

类突发情况都能够实现早发现、早关怀、早帮扶。

银发力量既温暖“夕阳”,也守护“朝阳”。16名热心公益、经验丰富的辖区居民组建起“共享奶奶”志愿队,轮班值守、悉心打理社区儿童活动室,搭建邻里共育平台,实现邻里育儿互助、就近搭把手,不仅成为社区基层治理亮眼的特色服务品牌,也切实缓解了双职工家庭临时托育难题,治愈了社区居民的“带娃焦虑”。

不少“共享奶奶”还是辖区“东海渔嫂”志愿者队伍中的骨干,她们充分发挥女性细心、耐心的天然优势,常态化开展绘本共读、益智游戏、亲子陪护等公益服务。今年以来已累计开展托育服务超300次,服务儿童5000余人次,进一步打破了邻里之间的陌生壁垒,构筑起温情和睦的社区熟人圈。

打造互帮互助、共建共享的和谐邻里,不能仅凭一腔热忱,还得依靠长效机制托底保障。中大社区升级多元积分激励机制,成为撬动居民参与、激活基层活力的重要载体——居民主动参与助老护童、文明劝导、邻里帮扶等各类志愿服务,

均可累积积分,用来兑换生活用品、家政康养、文体课程等暖心权益。社区每季度开展一次集中兑换,目前已顺利完成2轮。

家住宫下路的沈惠芬,是积分榜上的“老熟人”,也是“共享奶奶”里的一员。她日常在儿童活动室陪伴孩子们阅读绘本、做手指操的服务时长,都能累计积分,攒起来兑换了不少米油、纸巾等生活用品。“积分攒着不仅能兑换实物,还能一起去研学旅游,大家主动参与的劲头更足了,邻里间也更热络了。”沈惠芬说,这种积分激励模式让志愿者的每一份付出都被看见、被认可、有价值,也有效打通了邻里互助闭环,让邻里共治长久运转。

“把社区服务交到‘自己人’手中,既夯实了社区自治力量,也让服务更接地气、更合民心,邻里情分也在日复一日的相处中不断升温。”沈家门街道中大社区书记吴婷婷说,社区聚焦“一老一小”核心民生需求,深耕居民自治、邻里共治路径,在有效破解基层治理痛点的同时,拉近了邻里距离、凝聚治理合力,持续提升着社区居民的幸福感,也让基层自治活力持续释放。

人人勇挑担 全员拼实绩 聚力打好七大攻坚战

东闪岛大黄鱼“游”出新链环

□记者 胡帆 俞浙前

本报讯 秋日的普陀东闪岛海域,10万平方米深水网箱整齐排列在海面上,网箱中,金鳞闪闪的大黄鱼顶流游弋,一把饵料落下,鱼群骤然翻涌,水花四溅。“上半年刚投放的鱼苗目前长势很好,短短几个月已经长到3两左右,再经过一年多养殖,成鱼将有750克以上的规格。”舟山东闪岛海洋牧场负责人徐程雷说。

“看这些鱼的样子和活性,很接近野生大黄鱼……”10月16日下午,一群登上东闪岛考察海洋牧场的沪上企业家被眼前场景吸引。“东闪岛野驯大黄鱼如今在上海的餐饮圈内有一定知名度,现在看到养殖区域的真实环境,确实相当不错。我们对大黄鱼精加工、游钓项目很感兴趣,也看好这一产业的发展前景,期待未来进一步合作。”上海市浙江商会常务副秘书长陈丽群说。

海洋牧场、精深加工、高端餐桌、海上游钓……普陀“一条鱼”产业链正在东闪岛串联起一二三产



东闪岛海洋牧场 摄影 记者 胡帆

融合的新链环。

东闪岛海洋牧场自2021年开始建设,利用当地水体深、风浪小、冷暖洋流交汇等特点,探索实践养殖大黄鱼野驯。当地海水的高流速提供大黄鱼的“健身房”,逼着鱼群持续顶流游动,练就紧实肉质。在浙江海洋大学科研团队和舟山市海洋研究所的支持下,牧场主攻岱衢族大黄鱼耐低温亲本选育,攻克原先越老成活率低的瓶颈,同时采用HDPE深水网箱和24小时监测

体系,养殖密度控制在国内常规标准的四分之一,使得成品养殖黄鱼的各项标准不断接近野生状态。

在东闪岛对岸的朱家尖,野驯大黄鱼精深加工已形成一定产能。“我们目前的产品有黄鱼鲞、鱼丸、黄鱼馄饨、黄鱼饺子等,在长三角市场上具备一定知名度。”徐程雷介绍,今年春节期间,东闪岛大黄鱼已亮相上海浦东年夜饭,此次沪上企业家登岛,正是看中了这条从深海到餐桌的鲜活供应链。“目前

产品已形成分级,高端的活体大黄鱼已经进入上海高端餐饮市场,最高售价每斤约500元,冰鲜黄鱼市场价也在每斤120至150元,销往江浙沪和北京商超。未来我们还将开拓氮气速冻等保鲜技术,不断提高品质。”此外,体验端也在拓展。东闪岛拥有“东闪夕照”、海上游钓等资源,正探索“大黄鱼+”业态,引入高端海钓、亲子研学等场景。

近年来,普陀区加快大黄鱼产业整体跃升,实施“东海万亩黄鱼现代牧场”建设行动,加快推进六横岛、桃花岛、东极、东闪岛等海域海洋牧场。2025年全区大黄鱼养殖产量5900余吨,同比增长超20%,全产业链产值超5.5亿元。像东闪岛大黄鱼这样的养殖、生产、销售、鱼旅融合的产业链环,充分演绎将“一条鱼”吃干榨尽的新实践。

让一条鱼“游”出更大价值,需要想象力,更需要创新力。东闪岛的实践表明,当好海域、良种、深水网箱、越冬技术、加工销售和海上游钓被串成一条链,一条传统大黄鱼也能游出高质量发展的新航道。

定海安洋食品进入试生产

旧厂房“腾笼换鸟”变身现代化化工厂

□记者 吴建波

通讯员 任志明 邵鼎盛 顾瑜洁

本报讯 这几天,位于定海马岙街道的浙江安洋食品有限公司内一片繁忙。车间里,工人们忙着把收购来的鲳鱼分拣后运往冷库。冷库月台上,叉车往来穿梭,将一箱箱冷冻鲳鱼装车发往山东等地。“企业上个月进入试生产,冷库已储存约4万吨货物,生产车间正在逐步投运。”公司相关负责人说。

据了解,安洋食品是马岙街道的重点招商引资项目。2024年,外

地投资方看中舟山天然的码头优势和渔业集散地地位,通过司法拍卖拿下马岙一处老旧水产企业厂房。“舟山产业集中,政府对渔业支持力度大,我们果断推倒旧厂房重建。”该负责人说,今年6月竣工的厂区占地近4万平方米,建有7幢主体功能建筑,构建起“原料处理—精深加工—冷链仓储—环保处理”的全产业链生态。目前,项目已累计投入2.5亿元,后续设备添置后预计总投入达2.8亿元。

如今,厂区试投运5000平方米冷冻鱼车间,后续还将投运金枪鱼

鱼柳等高附加值产品和鱼油、鱼蛋白等精深加工车间。其中,10万吨级整体式冷库总库容达到33万立方米,规模居舟山前列。目前企业员工约100人,全面投产后预计有400至500人。

项目建设中,企业还投资800多万元启动水产品精深加工全流程自动化生产线建设,贯通原料预处理、双模分选、矩阵式冻结及终端检测包装全链路。

“传统产线淡旺季切换困难,设备利用率不足40%。”企业技术负责人介绍,新系统可在24小时内

完成分拣模块切换:汛期采用重载滚轴分级机,吞吐量达10吨/小时;淡季换装高精度动态检重分级机,速度达120次/分钟,误差控制在±2克以内。冻结端则根据不同产品自动分流至整板速冻、冲击式单体速冻或“初冻一包冰—复冻”精细路径。

据企业测算,精深加工全流程自动化生产线投产后,年加工总量将提升至3万吨左右,设备综合利用率由传统的40%提升至80%以上,为企业带来实实在在的降本增效红利。

“有高远目标,更有耐心有定力” ——习近平总书记在内蒙古乌兰察布考察纪实

本报讯(记者 虞仁珂 通讯员 黄家振)轰鸣的卸船机起落不停,赤红矿料顺着皮带长廊源源不断输送至堆场,中控大屏上船舶动态、堆存余量、作业效率数据实时跳动。近日,40万吨级散货船“矿石湛江”号,满载38万吨巴西铁矿石,靠泊码头开展卸货作业。

像这样的繁忙景象,今年以来呈现常态。今年9月,码头多项核心指标刷新纪录:全月货物吞吐量突破750万吨,创年内月度新高;单月卸货作业量突破400万吨,码头总堆存量更是首次站上600万吨大关,交出一份亮眼的答案。

亮眼数据的背后,是货源开拓、现场组织、设备保障、多方协同同向发力,海岛码头全力释放中转产能。“面对外轮集中到港带来的压力,我们紧盯市场波动与船货动态,动态调整船舶靠泊方案,保障下游钢厂原料稳定供应。”码头公司相关负责人介绍,码头商务部抢抓进江运价利好窗口,加大货物催运疏运力度,持续规整堆场、盘活库容,坚持以疏保卸。依托新增堆存能力,工作人员灵活调度货物进出流转,保障新老堆场高效联动,总堆存量首破600万吨。同时紧扣质量工作部署,从严管控货运全流程质量,为码头稳产筑牢根基。

走进生产现场,三条作业线同步高速运转,卸、装、混矿、清场、清舱各工序有序衔接。生产部门锚定高产目标,科学统筹人机资源,持续优化昼夜作业计划调度,最大限度压缩非生产等待时间,泊位利用率持续提升,支撑月度吞吐量突破750万吨。设备管理部做实设备战略性保养,加密巡检频次,完善应急抢修预案,在生产高峰期间快速处置设备隐患,最大限度降低故障对作业的扰动,用稳定可靠的装备保障码头连续高效作业。

高效运转离不开跨主体协同攻坚。码头主动加强与海关、海事等口岸单位联动,抢抓大风管制解除后的窗口期,第一时间安排船舶进港靠泊。提前对接船方、货主,研判船货信息,前置制定“一船一策”作业方案。巨轮靠泊后,各环节无缝衔接、并行推进,持续优化口岸查验流程,打通生产链条堵点,压缩船舶在港停留时间,凝聚起多方保产攻坚合力。

“下一步我们将持续抓实货源争揽、精细生产组织、深化多方协同,不断畅通江海联运分拨网络,持续提升铁矿石中转分拨能力。”该负责人表示。

市总工会市卫健委推出暖心惠民举措 新业态从业者免费接种流感疫苗

□记者 陈好

本报讯 近日,市总工会、市卫健委推出暖心惠民举措,面向全市快递小哥、外卖骑手、网约车司机及网约物流、电商平台、网约家政等新就业形态劳动者,开放免费流感疫苗预约接种服务。

记者从相关部门了解到,目前,全市以“两员两司”(网约配送员、快递员、网约车司机、货运司机)为主体的新业态从业人员有1.4万余人。该群体长期户外作业量大、日常接触人群繁杂,在秋冬季呼吸道传染

病感染风险更高,健康防护尤为关键。此次专项免费接种服务,精准对接新业态劳动者的工作特点与健康需求,让普惠式健康保障服务直达一线。

本次免费接种对象为全市近半年未接种过流感疫苗的新就业形态劳动者,疫苗数量有限,实行线上预约、先到先得,预约报名日期截至10月31日12时。预约成功后,属地接种单位会通知在11月份进行接种。届时,只要手机出示互联网平台注册或接单等工作信息,就可免费接种,流程简单、便捷省心。

浙超联赛舟山主场战平宁波

□记者 王倩倩

本报讯 昨天下午,2026年浙江省足球超级联赛(浙超联赛)A组展开第四轮较量,舟山佳玉队坐镇主场迎战上届冠军宁波嘉乐智能队。双方最终以0:0的比分握手言和。

本场比赛前,舟山佳玉队以2胜1负、积6分的战绩,排名A组第三。而宁波嘉乐智能队以1胜2负、积3分的战绩,暂列积分榜第五。这场比赛对两队来说都至关重要。

哨声响起,两队开局都选择稳妥打法,整体节奏偏保守,耐心互相试探。随着比赛逐步推进,两队慢慢放开手脚,均创造出一些破门机会,无奈两队

临门一脚也都欠缺些运气,始终没能攻破对手球门。

易边再战,舟山佳玉队依托年轻球员的体能与速度优势,持续边路突破,给宁波嘉乐智能队制造压力。两队在禁区内外反复拼抢、攻防拉锯,身体对抗频繁,全员拼至体能见底,但始终没有球队能够撕开僵局、完成致命一击。全场比赛结束,0:0的比分保持到终场。

整场赛事进程中,舟山球迷始终伫立看台,用不间断的呐喊、整齐的助威口号和热烈的互动,为赛场注入满满活力,也为家乡球员注入强大动力。

10月24日,舟山佳玉队将主场对阵萧山华丰队。

气象	今日	22℃~30℃	多云,夜里转多云到阴,局部阵雨。偏南风6级阵风7-8级,上午减弱到5-6级阵风7级,半夜转北到东北风5-6级阵风7级。
	明日	22℃~28℃	阴到多云,局部阵雨。东北风5-6级阵风7级,夜里转南到东南风5-6级阵风7级。