

善意与城市的“双向奔赴”

舟山晚报

鲁家峙大桥上死命拽住轻生女孩

00后外卖骑手严子祥获多方慰问表彰



□记者 傅明燕 俞浙前 王亚中
通讯员 陈童 鲍佳乐 文/摄

来自安徽阜阳的大二学生严子祥在兼职外卖骑手时，挺身而出救下轻生女孩的事迹(本报8月15日报道《惊险一幕!鲁家峙大桥女孩翻越护栏00后大学生骑手体力耗尽仍不松手》)，获众多市民和网友点赞。昨天上午，市红十字会、市工商联、市市场监督管理局普陀分局、普陀区委社工部、普陀区个民协会、舟山市安徽商会的工作人员，专程前往严子祥的暂住地，为这位挺身而出的年轻人送上表彰与关怀。

严妈妈说，严妈妈还说起一件往事：有一年正月十五，邻居家中失火，当时全家都穿着睡衣跑出来看，只有严子祥二话不说，拎着火桶往返救火，直到大火被扑灭，才发现自己胳膊酸痛得抬不起来，全身衣物早已湿透。

这次救人后，严子祥给妈妈打了电话：“妈妈，我今天救了一个人，心里特别高兴，我终于能帮到别人了，不只是为家里做事……”他还说，如果以后再遇到险情，自己一定还是会救，因为袖手旁观会让心里过不去。

人，外卖小哥崔平义将走失幼童送至派出所，三位夜骑大哥接力完成受伤骑手的配送任务。这个常被贴上“送餐”“赶时间”标签的群体，正在用行动重新定义自己的社会角色。

事实上，外卖骑手和快递小哥早已不只是城市的“奔跑者”。定海鼓励骑手参与社会治理，普陀推行“五员报到”机制，靠“随手拍”提供问题线索。一个能调动这种天然信息优势的城市，基层治理的触角就多延伸了一程。从这个意义上说，他们是城市运转的毛细血管，也是最先感知城市冷暖的神经末梢。

对于这份贡献，舟山并非无动于衷。定海在村(社区)建“暖‘新’加油站”，设立“小哥食堂”“小哥医院”“小哥理发店”；普陀推出“潮汐无忧”保障体系，着力缓解住宿难、吃饭贵、出行险等现实困扰；全市近两百家“劳动者驿站”，司法局的法律服务指引，多部门联合印发的关爱项目实施办法……一座城市与新就业群体之间的“双向奔赴”，正在这些细节中逐渐成型。

当前关爱措施更多集中在解决生活便利性问题上，而劳动关系模糊、社保覆盖不足、工伤认定困难等深层矛盾，仍是让骑手们牵挂的麻烦事。夏日送清凉、冬日送温暖固然暖心，但如果保障体系始终存在盲区，这份暖意就无法真正落地生根。让一个救人的骑手被看见、被褒扬是必要的，让千千万万个普通骑手病有所医、伤有所赔，更是题中应有之义。

一座城市真正有温度，恰恰不在于几桩义举被高高挂起，而在于每一个愿意伸手的人都知道，自己身后也有人在撑着。当善意不再是一种孤勇，当制度跟上了善行的步伐，一座岛的底色，才会从几束光变成一片暖色。

动员更多力量建设舟山群岛

□林上军

据《浙江日报》报道，今年6月，舟山市定海区山海自然志愿服务中心面向全国发布志愿者招募令，服务期为一月一轮，工作内容涵盖小鲛馆日常讲解、野外观察记录个体等，半个月后就收到30多份申请。经志愿者协同服务，7月至今，小鲛馆已接待访客20余批次，总人数近500人次。

与此举异曲同工的，还有定海金塘水獭科普馆。此前，该馆招募金塘水獭志愿巡护员，每月2~3次巡护，记录水獭活动痕迹(脚印、粪便等)、排查栖息地风险及协助清理垃圾。

至于嵊泗县黄龙岛招募青年创客，推行“小島共建计划”，激活离岛经济与文化，同样收到良好效果。数千年轻人参与线上共建社区，部分核心共建人深度驻岛，原本沉寂的黄龙岛，周末游客量大幅增长。

舟山群岛，2085个岛屿，2万余平方公里海域面积，江海联运服务中心，中国(浙江)自由贸易

试验区的核心片区，连接国内国际双循环的战略枢纽，这里风光旖旎、底蕴深厚。这么大的区块，外界很多人包括境外人士，其实对舟山很感兴趣，也很愿意为开发、建设这片世界级宝地做点力所能及的事情。所以，招募志愿者虽不是新鲜事，但确实是一个比较实用的好点子。

当然，动员更多力量参与建设舟山群岛，仅仅招募个别项目的志愿者远远不够。这一点，嵊泗通过黄龙岛案例已经尝到了甜头，那么其它岛屿、其它区域、其它项目？

这些年，舟山各项事业进步明显，其发展空间还非常巨大、不可限量。笔者以为，舟山的发展，要抓住一个“海”字。背靠长三角，与上海、宁波仅一海之隔，舟山完全可以集聚更多的人口、人才。

舟山人当珍惜脚下这块宝地，以更宽的视野、更高的站位、更大的格局，经营好这片海域，建设好这片群岛，为中国的崛起乃至世界海洋产业的兴起，贡献海岛人民的聪明才智。

减重大赛给予健康生活的启示

□音律

全程为期90天的2026舟山市全民健康体重科学管理大赛，近日落下帷幕(《舟山日报》8月18日报道)。

减肥贵在行动。在这次减重大赛中，参赛选手将每日30分钟运动、健康膳食、健康学习落实到具体行动中，累计有4.6万次打卡与37.3万次互动，印证了参与人群的减重自觉。据赛前赛后对比，118名参与者人均减重5.64公斤，腰围平均缩减8.9厘米，超四成人员从肥胖或超重状态回归正常BMI范围。这说明只要有决心、有行动、能坚持，减肥并不是一件困难的事。

减肥需讲究科学。本次大赛并未将目光锁定在“减了多少斤”单一维度，而是统筹提出将运动、膳食、健康学习等行为融合成“健康生活力”体系，演绎了一条以生活方式干预为核心的科学

减重路径。过去，一些人将减重简单等同于节食，还有人认为减重越快越好。大赛中呈现的一个个成功案例告诉人们，减肥一定要消除误区，通过合理膳食与规律运动，才能实现“健康体重”。

减肥考验治理创新。健康管理长期存在“碎片化”的症结。在这场大赛中，舟山医院组建内分泌、营养、全科等多学科专家团队，领尚体育等专业运动机构专家介入运动指导，“菜篮子”等民生单位加入健康管理行列，探出了一条“政府主导、社会协同、专业支撑、全民参与”的治理新路。目前，赛事中验证的“健康驿站”体测机制与多学科专家联合门诊模式，已在舟山医院体重管理中心得到应用，“健身房的运动燃脂局”等场景化活动正被纳入市级健康促进与健康教育资源库。将“赛事流量”转化为“健康存量”，这场减重大赛，应能为健康舟山建设贡献一份可借鉴的经验。

直饮水进小区 让生活 更“净”一步



扫一扫，下载竞舟客户端

近日

在高亭城区

新增直饮水供应站点

打通高品质

饮水服务“最后一百米”



在高亭城市阳光小区

岱山自来水公司直饮水供应站点

新近投入使用

该站点支持刷卡、扫码取水

24小时开放，低价惠民

□阿康

今年以来，岱山自来水有限公司加快推进直饮水惠民工程，在高亭城区布局直饮水供应站点，打通高品质饮水服务“最后一百米”(《舟山晚报》8月6日报道)。

在高亭城市阳光小区，全新投运的直饮水站点备受居民青睐。放好桶、按下开关，简单操作后，一股清水便径流入桶中。至此，居民实实在在享受到了社区的饮水便利暖心服务。直饮水惠民工程建设，是满足居民对高品质生活新期待的一个生动缩影。

随着人们生活水平的日益提高，居民在追求更高生活质量的同时，更加注重自身的健康，健康饮水作为健康生活的一个重要组成部分，日渐得到了人们的重视。为增进民生福祉，解决健康饮水问题刻不容缓。今年，岱山自来水公司在高亭城区已建成投用6处直饮水供应站点，计划在全县范围再布局10个直饮水点，其余点位将结合各社区居民实际需求统筹落地，逐步构建绿色低碳的社区便民饮水新格局，让居民“零距离”感受高品质供水的便捷与安全，切实增强群众的获得感、幸福感。

直饮水项目既是一项民生工程，也是一项民心工程。真正实现让居民喝上“品质上乘”放心水、“价格亲民”的民生水、“随取随用”的贴心水。