

“户外运动天堂”再添精彩篇章

SALOMON精英之路总决赛在莫干山圆满落幕

记者 陈明月

5月11日,SALOMON精英之路总决赛在莫干山国际旅游度假区激情开跑,来自北上广深杭5个城市的参赛选手齐聚于此,在初夏的苍翠山野中展开激烈角逐,为莫干山打造“户外运动天堂”再添精彩篇章。

本次赛事设24公里精英组和11公里大众组两个组别,汇聚了越野跑界的精英选手和潜力新星。赛道以莫干山郡安里度假酒

店为起点、终点,途经竹海、古道、溪流等,充分融合了莫干山的自然野趣与专业越野技术路段。

“莫干山的赛道设计兼具技术性和观赏性,是竞技与享受并存的绝佳赛场。”来自杭州的精英组选手钱觅思时隔三年再次“征战”莫干山,她特别点赞了当地的赛事保障体系:“从基础设施到后期保障,每个细节都彰显国际赛事水准,这三年莫干山的办赛水平有了质的飞跃。”

作为全球顶级户外运动品

牌,SALOMON将此次赛事落地莫干山具有战略意义。“我们看中的不仅是这里得天独厚的自然环境,更是当地日益成熟的户外运动生态。”SALOMON越野社区负责人米修表示,期待未来与当地进一步深化合作,推出更多元化的户外活动。

近年来,莫干山度假区积极响应“品牌打造”的号召,充分发挥“品牌赋能”效应,相继引进了凯乐石跑山赛、斯巴达勇士赛、猛犸象山径赛等一批具有国际

影响力的品牌IP赛事,通过与国际户外运动品牌深度合作,成功构建起独具特色的“户外天堂”品牌矩阵。

“通过与国际品牌联动,我们正加速实现‘运动+旅游’的产业升级。”莫干山度假区相关负责人介绍,今年还将举办马拉松、越野跑、障碍赛、滑翔伞争霸赛、精英骑行赛等系列赛事,让莫干山真正成为覆盖全年龄段、满足多元化需求的户外运动目的地。

县实验学校女子排球队勇夺市冠军



5月10日,2025年湖州市中小学生排球赛落下帷幕,德清县实验学校女子排球队的队员们抱着金灿灿的奖牌欢呼雀跃。这支由12名平均年龄11周岁的小姑娘组成的队伍,用一记记充满力量的扣杀、一次次奋不顾身的扑救,让“德清县实验学校”的名字首次镌刻在市中小学生排球联赛小学女子组的冠军奖台上。

记者 杨名 通讯员 蒋奕

春晖小学创新课堂 校园建起“蝴蝶谷”

记者 杨名

“这些比米粒还小的淡黄色珍珠,就是蝴蝶写给世界的第一个故事。”在学校新建成的“琉光蝶苑”青少年实践基地,春晖小学科学老师姚海珍轻托着橘子叶片,带领着学生观察蝴蝶幼虫。通过专业的工具和细致入微的讲解,学生们可以近距离观察到幼虫如何啃食叶片,如何保护自己免受天敌侵害,以及它们蜕变过程中的奇妙变化。

今年三月,县春晖教育集团与县青少年宫共建了“琉光蝶苑”青少年实践基地,在青少年宫的支援下,蝶

苑的网围了起来,等待蝴蝶在此蜕变。“这两个月的观察,不仅是知识的学习,更是一次生命教育的实践。孩子们亲眼目睹了蝴蝶从卵到成虫的完整过程,感受到了生命的奇妙与顽强。”姚老师感慨道,这种沉浸式的教学方式极大地激发了孩子们的兴趣。他们会主动提问:“为什么这只幼虫会选择吃这种叶子?”或者“它是怎么躲开捕食者的呢?”

“琉光蝶苑”青少年实践基地的建成,为孩子们打开了一扇亲近自然、探索生命奥秘的大门,希望更多的孩子能够在这里收获知识、感受自然之美。

“红果子”熟了,山野间有“初夏的甜”

首席记者 倪悦雪

一到周末,德清人的朋友圈就被一种“红果子”刷屏了。它红艳艳、有细毛,藏在山坡灌丛间,路人稍一低头,便能发现这一片片悄然成熟的“野味”——它有个土名,叫“嘤(háo)嘤梦子”,而它真正的学名,是“蓬蘽(pénglěi)”。

这种野果不招摇,却极具风味。果实呈近球形,中空无蒂,颗粒饱满,鲜红诱人,入口香甜。每年4月底便有第一批果实成熟,5月上旬迎来盛果期,正是现在。懂行的村民一早带着小篮子出门,山坡、灌丛、阴湿的石缝间,随手一摘,就是一把清凉初夏的甜蜜。

“小时候放学路上总爱摘来吃,一大把放嘴里,酸甜得不得了。”北湖村村民沈阿姨笑着回忆,“现在我孙女也喜欢吃,我们两代人都没断过这个口味。”

别看它“接地气”,在电商平台上一公斤售价能达到两百元。更有不少网友别出心裁,用它泡酒,或将其果实用于甜品制作。“泡一罐果酒,一

年四季都能回味这个季节的味道。”一位正在采摘的年轻游客说,这是他在社交平台上种草后的“实地打卡”。

蓬蘽属于悬钩子属植物,在一些中药资料中记载,其果实和根可入药,民间常用于清热解毒、活血化痰。

在蓬蘽之外,还有一种更显“高贵血统”的“亲戚”——覆盆子。它们同属蔷薇科悬钩子属,却走出了不同的成长路径:蓬蘽多沿地面或低矮灌丛生长,而覆盆子则以直立或拱形枝条结果为主。二者果形相似,均为红色聚合果,但覆盆子摘下后果实中空,留有果托,更像迷你版的野草莓。

“看着像,吃着却不一样。”村民一边比划一边介绍,覆盆子果实更紧实,酸甜适中。记者查阅资料后发现,它的营养价值也不容小觑——富含维生素C、维生素A及钙、钾等微量元素,是不少高端果干、果酱品牌的心头好。

无论是“红遍山野”的蓬蘽,还是“高攀枝头”的覆盆子,它们都是德清初夏最鲜活的馈赠。趁着果子正甜,不妨走进山间,一边踏青一边寻味,给这个季节添一抹自然的惊喜。

防灾减灾 寓教于乐

5月12日是第17个全国防灾减灾日。当天,禹越镇高桥中心小学联合镇综合应急消防队,开展防灾减灾飞行棋、室内避险等趣味活动,提高学生科学防灾意识和灾害避险自救能力。

记者 姚海翔



防灾减灾 安全“童”行

5月12日是第17个全国防灾减灾日。钟管镇应急管理站联合专职消防队走进钟管镇干山中心幼儿园,开展防灾减灾教育主题活动。通过应急逃生演练、防灾减灾培训、灭火器使用和消防水枪使用等活动,向孩子们普及防灾减灾知识,增强安全防范意识。

记者 白羽



“专业托举”失能老人护理 长护险获群众赞誉

记者 韩洁

近日,县医保局长护中心第三方服务机构椿熙堂收到了来自三位长护险服务对象家属的肯定:一面锦旗和两封感谢信。

70岁的沈奶奶,是享受长护险服务后家属送来感谢信的失能老人之一。据悉,沈奶奶已长期卧床5年,日常饮食起居完全依赖他人,给家庭带来了沉重的身心负担和经济压力。掌握相关信息后,椿

熙堂作为德清地区长护险上门服务机构之一,第一时间组织专业团队上门评估,为老人量身定制个性化护理方案。护理团队每日定时上门,不仅承担起洗漱、进食、擦身、理发等基础生活照料工作,还运用专业技能开展生活自理能力训练、生命体征监测等服务。经过一段时间的精心照料,老人的身体机能明显改善,精神状态也焕然一新。“护理团队的服务,我们看在眼里,感动在心里,只能以感谢信这

样的方式,表达我们一家人的感谢。”沈奶奶的女儿说道。

长期护理保险,作为社会保障体系中的“第六险”,聚焦长期失能群体的基本生活照料,为失能家庭撑起了一把坚实的“保护伞”。面对失能人员居住分散、就医不便、家庭护理能力薄弱等难题,我县长护险上门护理机构组建“护理专员+照护骨干”联合服务队,实现服务网络全覆盖。截至目前,长护险居家服务机构已累计为200余

户失能家庭建立“一户一档”动态健康档案,从生活照料到心理关怀,提供全链条、精细化服务,实现“家庭负重”向“专业托举”转变。

县医保局相关负责人表示,未来将继续深化服务模式创新,整合更多社会资源,提升服务质量,让长护险成为失能家庭遮风挡雨的坚固屏障,助力构建更加温暖、和谐、有保障的社会养老环境,让每一位失能人员都能在关爱中安享晚年。

浙里办 | 伴你一生大小事

浙里办是一款基于浙江政务服务网一体化平台能力的APP,是全省掌上办事官方唯一入口。“浙里办”囊括“掌上办事”“掌上咨询”“掌上投诉”三大核心功能板块,以及查缴社保、提取公积金、交通违法处理和缴罚、缴学费等数百项便民服务应用。



扫码下载浙里办

不想套模板 装修选良工

良工® 家装 人性化定制专家

装修咨询 151-6720-3622

德清县武康街道德兰广场写字楼6幢1201室 电话: 8487159

6大生活方式样板间 8+设计师 年度荣誉 10+累计 万客户 300+ 人性化设计解决方案

95% 顾客好评率 21年 浙江名企 500+ 设计师 10+ 每年 项目国家级设计奖 5 年度 全国家装品牌企业

浙江家装 领军品牌 四年全国施工 标准领跑者 21年服务浙江 10万+家庭

“领跑者”证书 良工家装 人性化定制服务开创者 良工家装 人性化定制服务开创者

《连续4年全国前五强品牌》 《连续4年全国前五强品牌》

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善