

营养指导员来到村民餐桌旁

新春将至,喜庆的气氛愈发浓郁。浙江省湖州市德清县洛舍镇砂村的营养指导员包飞亚这些日子收到了不少好消息。比如,王阿姨一家获得了村里“营养健康家庭”称号;沈阿姨发来消息说自己脂肪肝“又减轻了”。

变化——

“王阿姨,天气冷了,可以这么调整一下每天的菜……”“沈阿姨,今天这餐安排得特别棒,一人一手掌的瘦肉量您别忘了。”身为土生土长的砂村人,包飞亚和村里人聊“怎么吃更好”的话题时总是能打开话匣子。

作为一名营养指导员,包飞亚的日常工作包括帮助村民制订个性化饮食计划、点评家庭菜品、开展科普讲座等。

包飞亚还记得自己第一次以一名营养指导员的身份来到沈阿姨家时的情形。

那是2021年下半年的一天,上午11时不到,包飞亚进门时正碰上沈阿姨家开饭。一桌子大鱼大肉,有的菜品上飘着一层油……“我们家就爱吃肉。”听见沈阿姨和家人这

样说,包飞亚暗暗下决心要帮他们改变饮食习惯。

往后的一段时间,包飞亚时常来“打扰”沈阿姨一家,先从唠家常开始,逐渐介绍一些改善饮食结构和减油减盐减糖的小技巧,并时不时邀请沈阿姨去参加村里的营养健康科普活动。

“现在,大家生活都逐渐富足,饮食习惯难免放纵起来,不少人甚至吃出了‘三高’。”包飞亚说。

从最开始的“我们就爱吃肉”,到如今的主动来问“这个蔬菜怎么吃更好”,村民们餐桌上的菜品这几年有了大变化。

“变化是明显可见的,这是一件让我觉得小有成就感的事。在和沈阿姨的交流过程中,她一开始确实不太配合,但渐渐她的观念转

变了,不仅吃得营养健康,还坚持锻炼,连脂肪肝也在好转。”包飞亚告诉记者,在进行营养指导的过程中,不会生硬地告诉对方必须吃什么,而是根据实际情况给出建议,“这个过程可能有点漫长,但很有意义”。

以家庭为单位,谁掌勺就重点和谁聊,是包飞亚这几年工作的心得。比如,王阿姨家有6口人,既有年纪较大的太公,也有4岁的小孙子。“她们家是王阿姨掌勺,我们就经常上门和王阿姨聊天,告诉她怎么做饭菜才能更好吃更有营养;还送去了小量勺,让她日常关注油盐用量。”包飞亚介绍,就这样,王阿姨家慢慢形成了注重营养健康的氛围,还成为了村里首批“营养健康家庭”之一。

2018年,浙江省湖州市以德清县洛舍镇砂村为试点,着眼“创新工作机制+精准健康服务”,探索“营养健康村”建设。也是从这一年一起,德清县的营养健康和科普指导员队伍逐渐开始组建起来。一开始是基层医务人员和疾控人员组成专业队伍,而后,当地不少社工、志愿者在专业队伍指导下,也成为了村里带头示范的营养指导员,并接受专业培训和考核。

据介绍,德清县通过组织专家培训、考核等方式,目前已培养42名营养指导员,覆盖营养健康村居民、学校学生、养老机构人群、慢性病患者等近10万人。几年以来,包括包飞亚在内的这支队伍,逐渐成为为当地居民营养健康保驾护航的中坚力量。

激励——

从营养健康驿站、健康步道、营养健康场所、营养健康相关宣传标语和墙绘等硬实力,到日常营养健康指导和科普、“营养健康银行”信息化系统、营养健康积分制等软实力……谈起全县的营养健康工作,德清县疾控中心健康教育所所长唐智峰如数家珍。在他看来,营养指导员在其中发挥了重要的作用。

“营养健康宣传,尤其是营养健康细胞建设,离不开营养指导员的支持。我们各个营养健康餐厅、学校、社区日常营养健康菜谱的设计和营养标识的计算,也有专业营养指导员的协助和指导。”唐智峰说。

唐智峰表示,德清县疾控中心以“营养健康村”建设为抓手,推动县域合理膳食工作高质量发展,主

要通过“三步走”来落实:一是摸清底数、找准问题,二是建立机制、精准施策,三是应用推广,瞄准方向。其中,核心的一个小举措是建立营养健康积分制:居民在指定的营养健康微管家小程序上通过日常上传每日菜品、阅读科普文章等方式能获得一定积分,每日步行步数达到一定数量也有相应积分奖励。

“营养指导员们每日会通过这个平台对家庭上传的菜品进行点评。如果菜品符合合理膳食的理念,会有更多积分激励。营养指导员也会教大家如何拍照上传、如何参与各类活动增加积分。”唐智峰介绍,积分不仅可以兑换实物奖品,也是评选“营养健康家庭”的参考依据之一。

“要通过更多小举措,让营养指导员深度接触居民日常饮食生活的点滴,让大家切实感到践行健康生活理念的益处,从而有动力、有氛围。”唐智峰介绍,德清县疾控中心还联合县人民医院、各乡镇卫生院共同建设“营养门诊”,对重点人群进行营养评价和诊断,开具个性化营养健康处方。目前,全县已开具类似个性化营养健康处方6.9万份。

为培养好、维护好、激励好营养指导员队伍,德清县除了定期组织营养指导员参加各级培训外,还制作了营养指导员年度工作报表。记者看到,报表中细细列下了年度营养健康讲座情况、营养健康咨询活动开展情况、营养健康工作指导开展情况等条目。每年营养指导员都

需要仔细填写并上交该报表,作为年终考核的重要依据。

据介绍,德清县将进一步加强包括家庭医生、门诊医生、社工志愿者等人员在内的营养指导员队伍建设。

“我们要打造更强大的营养指导员队伍,资助更多人参加国家营养指导员培训与考核,推动实施对营养指导员的绩效考核。”唐智峰说。

这几天,村里人已经陆续开始准备年货。包飞亚告诉记者,将在春节前进一步开展“营养健康家庭”的评选活动,让大家心里更清楚如何过一个健康美味的幸福年。

原载2月7日《健康报》



花灯绚丽耀古城

2月7日,人们在浙江省湖州市德清县的灯会上游玩。近日,三千多盏花灯在乾元古城一同点亮。大家山城墙,一条20米的龙龙盘踞在上。华灯初上,流光溢彩,庄重的城墙在灯光的映照下,增添了时尚气息和浓浓年味。春节将至,各地花灯流光溢彩、璀璨夺目,营造出喜庆祥和的节日气氛。

原载2月8日新华网



乡村处处年味浓

浙江德清有酿造米酒的习俗,游客和村民一起体验酿酒过程,感受浓浓的年味。在江苏盐城,九龙口的新春非遗大集里,非遗项目精彩纷呈,最受欢迎的是当地特色的传统小吃——藕粉圆子,甜润爽口的藕粉圆子让游客香在口中、暖在心里。春节临近,各地新春活动丰富多彩,人们在欢声笑语中,喜迎佳节。

原载2月7日央视《新闻联播》

舞龙逛集 烟火气里年味浓

看舞龙、品香糕、逛集市……近日,浙江湖州德清县阜溪街道龙胜村文化礼堂前,人头攒动,欢声笑语。一场热气腾腾、年味十足的“龙纳瑞珠世世瓷源”文化民俗节活动正在举办。

阜溪街道处于杭嘉湖平原的“金三角”地带,因阜溪流经域内而得名,悠久的历史,深厚的文化底蕴,造就了阜溪“瓷珠之源”的美誉。而龙胜村更是因为成功入选省级新时代富春山居图样板区而闻名。

活动现场,迎春集市、非遗展示、翰墨祈福、文艺演出五大活动,琳琅满目,令人目不暇接。由13人和11人组成的黄绿两条长龙,围着广场来回欢快游走。

帮着村民揉粉做香糕的74岁老人沈雪荣开心地说:“这是我们街道兴山和三桥的龙,有上百年历史呢。”

百姓们携老扶小,纷纷走出家门来赶热闹。在德御斋老字号摊前,现任公司董事长钱永洪,一边吆喝带来的定胜糕、黄豆糕等当产品,一边笑着介绍:“我们公司已经有240年历史,其中的‘定胜糕’还上过电视《繁花》呢。快过年了,大家都来尝尝鲜。”一时间,群众纷纷围聚购买。

刚刚放寒假的王忆儿挽着女

伴兴冲冲而来。“这太有过年的感觉啦,大家既能看演出,还能买年货,春节的氛围和传统文化的魅力十足,希望这样的活动经常搞!”王忆儿笑着说。

“今年是龙年,小孩子喜欢龙,现场的教学环节给小朋友们展示了生肖龙的剪纸技术要领,让孩子们沉浸式体验剪纸文化的内涵和魅力。”在非遗项目区,阜溪成校的老师们正在进行现场教学,小朋友们边看,边耐心地学习剪纸要领。

德清人的年味记忆里,少不了圆子、香糕、饅糍。广场边,五六名老年居民忙碌在方桌前,她们一起将近30斤的糯米粉,做成圆子、香糕,圆子寓意“团团圆圆”,香糕表示“又香又高”。只见一个个光滑柔软的面团,经过居民们一番“打扮”,变身造型精致、寓意吉祥的艺术品。而饅糍摊前,100碗加入开水、糖等料的饅糍汤,早被排着长队的居民笑着领完。

“2024春节期间,我们组织了近50场‘为爱接龙’文化年俗节等文化活动,充分展现新时代德清乡村的新风貌新气象,让广大群众充分感受到烟火气和浓浓的年味。”德清县委宣传部相关负责人表示。

原载2月7日新民晚报网

新市举行迎新春走“大运”活动

近日,在浙江省德清县新市古镇旅游集散中心,新市镇“迎新春走大运”活动热闹开幕。近300名游客从新市古镇旅游集散中心出发,沿着新市古镇、运河新天地、运河游步道等,开展新年祈福“走运”活动。

活动当天,天空中飘起了小雪,但前往参加活动的市民热情高涨,他们边欣赏雪中古镇美景,边沿着运河打卡集运。

新市古镇是一座因运河而生,因运河而兴的千年古镇,京杭大运河为新市带来了物质丰裕与文化繁荣。此次举办“迎新春走大运”活动,旨在以“讨彩头”“走大运”为切入点,进一步传承弘扬运河文化,拉动春节期间文旅市场消费。

据介绍,此次活动由新市镇人民政府、德清县文化旅游发展集团有限公司联合主办,以“大运河文化”为核心,涵盖运河徒步走、舞龙表演、民俗体验、戏曲演艺等各项内

容。整个活动将从2月6日持续至2月17日。除了开幕式当天的精彩内容,春节期间,新市古镇将进行为期九天、每日两场“为爱接龙”秀暨舞龙演艺。与此同时,针对“走运”集章的大众游客,新市还将发放超12000份新春大礼包,其中包括集运卷轴、利是封、线下商铺折扣减免等惠民新春福利,并安排运河新天地夜景观光秀、古镇展馆门票全免等刺激消费举措,为春节旅游“再添一把火”。

大运河文化是中华优秀传统文化的重要组成部分,近年来,新市镇积极融入国家大运河文化带建设,统筹推进大运河保护传承和古镇修复开发,相继完成运河新天地、运河公园、“微改造精提升”运河书局等项目建设,并系列开展以“运河”“宋韵”为主题的蚕花庙会、文旅演艺、非遗市集等活动。

相比往年,新市古镇此次活动



在原有的基础上,更注重文旅融合和开拓创新,抢抓当前“文旅+新年”热潮,进一步开拓长三角客源市场、促进春节期间旅游消费,推动德清文化和旅游迈上新台阶。

2024年的“迎新春走大运”活

动是新市镇保护传承运河文化的又一探索,接下来,新市镇将通过点线面同进做好系统规划、产城景融合突出运河主题等举措,持续焕发运河古镇活力。

原载2月7日中国新闻网



反诈宣传 筑牢村民防范网

为进一步提高村民防范电信诈骗意识,切实保护村民的财产安全,2月6日,德清县禹越镇钱塘村在该村的文化礼堂开展“反诈宣传不停步,筑牢全民防范网”宣传活动。

现场,钱塘村的村干部为村民们讲解相关反诈反诈知识,劝导大家要提高警惕,一定要将“不听、不信、不转账、不汇钱”牢记于心,并告知在场村民在生活中遇到诈骗时如何进行自保、自救。同时,村干部向大家宣传如何使用“国家反诈中心APP”,发动村民积极安装使用“国家反诈中心”APP,提高村民预防意识,共同守护“钱袋子”。

因在场有一部分是老年群体,

村干部聚焦老年人的日常实际需求,对智能手机的基本功能操作进行耐心讲解,切实解决老年人实际生活中遇到的困难。同时,村干部还通过发放宣传资料,形成全民反诈的良好氛围,构筑电信诈骗“防火墙”,最大限度减少人民群众财产损失的目的。

此次反诈反诈宣传活动不仅有效提高了老年人日常操作智能手机的能力,也为老年人反诈防骗筑起一道防线,让更多的人参与到“反诈”宣传活动中来,切实增强村民识骗、防骗能力,营造安定和谐的社会氛围。

原载2月7日浙江在线新闻网