

共青团杭州市西湖区委创新青年婚恋服务

在美好的场景里，遇见对的那个人

本报记者 杨昊

民生一线

4月一个周末的午后，浙江杭州西湖区黄龙体育中心，由共青团杭州市西湖区委主办的青年羽毛球交友活动正在举行，击球声与欢笑声此起彼伏。报名参加活动的几十名青年男女在体育运动中释放活力、舒展身心，也在互动中了解彼此，完成了从陌生到熟悉的“破冰”。

社交圈子窄、工作节奏快，“脱单难”是很多青年的痛点。参加相亲活动，彼此介绍情况条件就像生硬地“查户口”；去婚恋交友机构，又担心不靠谱。如何帮助单身青年解决婚恋难题？共青团西湖区委构建多层次、多元化的青年婚恋服务体系。创新场景载体，打造沉浸式兴趣社交，让青年婚恋服务精准对焦、提高成功率，切实提升青年的幸福感和归属感。

被小王身上的稳重与真诚打动。

相识两年后，两人受邀携手走上了西湖区“青年留杭第一区”传统宋韵集体婚礼的红毯。“这座城市不仅给了我奋斗的舞台，也让我找到了一个温暖的家。”小王说。“我们在调研中发现，很多年轻人并不想结婚，而是不喜欢传统的相亲形式，不希望被‘硬凑’到一起。我们改变思路，将交友活动植入各类兴趣场景，让青年在共同体验中自然相识、拉近关系。”共青团西湖区委婚恋交友工作相关负责人说。

共青团西湖区委将交友搬进山水间，让青年在户外活动中放松身心，还探索“青年夜校+交友”模式，依托“我在夜校遇见你”系列主题活动，开设羽毛球、射箭等互动性强的体育课程，让青年在切磋技艺中增进了解。同时，注重挖掘城市文化内涵与地标价值，依托西湖区两镇六街区组织开展“怦然心动天目里”“留下古桥遇见你”等联谊活动。大家在书店里挑选书籍卡片，协作完成拼贴诗歌创作；在寻访古桥遗迹、City Walk(城市漫步)中，共同探索城市文化地标，实现从“被动相亲”向“主动社交”的转变。

精准对接需求 活动从“广泛”到“分类”

不同职业背景的青年，婚恋需求也有所不同。为了提升交友匹配度与成功率，主办方深入调研不同行业、领域青年群体的职业特点与社交需求，依据青年画像提供分类服务。

2025年2月，西湖区翠苑街道新就业群体服务中心，20余名外卖员、快递员和其他

来自各行业的单身青年男女参加了由共青团西湖区委、翠苑街道团工委主办的“微联谊”活动。考虑到新就业群体工作节奏快、时间碎片化、社交圈相对单一等特点，共青团西湖区委利用他们相对空闲的下午时段，在熟悉的街道社区组织“小而精”的见面会。

“活动就在站点旁边举行，也不耽误送晚高峰的单子，挺贴心。”一名外卖员说。现场开展了破冰交友与“气球保卫战”“鹿角套圈”等互动小游戏，原本拘谨的青年在轻松的氛围中逐渐打开话匣子，分享趣事和生活点滴。最终，两名外卖员各自成功牵手了心仪对象。翠苑街道团工委副书记陈端宽表示，这种“近而便”的模式，打破了新就业群体青年因工作繁忙产生的社交壁垒。

在阿里中心·西湖园区，一场青年科技人才联谊活动如火如荼开展。“很多青年渴望寻找到精神伴侣，单纯娱乐式相亲很难满足他们对深层次情感交流的需求。”阿里中心·西湖园区办公企划束悦说，通过与团区委合作，园区为大家搭建了一个既能“玩在一起”更能“聊到深处”的平台。活动特别设置了“缘分盲盒”“默契挑战”“缘分加速”等环节，青年可以抽取问题卡片，在观点碰撞中寻找契合的另一半，也可以在趣味活动中并肩作战，拉近彼此的距离。“这种方式跳过了破冰环节，大家直接进入深层次的交流。”一名参与活动的青年说。

健全长效机制 服务从“偶然”成“常态”

如何让更多渴望爱情、婚姻的青年“遇

见美好”？

共青团西湖区委通过整合社会资源，打造常态化阵地，致力于将婚恋服务从“一次性活动”升级为“长效化机制”，2025年共开展相亲交友活动20余场，服务青年近800人次。

一方面，强化阵地建设，共青团杭州市委将每个月第二个星期六确立为“固定交友日”，开展联谊交友活动，并在全市范围内精心选点，绘制“杭城青年爱情地图”，让青年可以准确了解开展“固定交友日”活动的点位。西湖区“青云里”园区作为地图上的重要点位，常态化开展青年婚恋观引导、婚恋团辅和情感个案辅导等服务，让青年想交友时“找得到地、找得到人”。

与此同时，引入专业力量，提升活动策划能力与心理咨询水平。“我们的服务不仅聚焦传统的婚恋匹配，也引导年轻人树立正确的婚恋观，为他们提升恋爱技能赋能，建立长效服务机制。比如有的青年比较害羞，不知道如何与心仪的对象相处，通过我们的压力疏导和沟通技巧的辅导，能够比较顺畅大方地与心仪对象交流。”浙江省爱卫社会工作服务中心创始人柳鹏说。

线上，新媒体矩阵实时发布活动信息与恋爱心理课程；线下，观影交友、运动交友等各类沙龙覆盖。通过解决“终身大事”，有效提升青年对城市的归属感。这种“温情留人”的举措，正成为西湖区引才育才生态中的重要一环。

共青团西湖区委相关负责人表示，未来将继续探索更具时代感的服务模式，将婚恋之事当做民生大事来抓，让西湖区成为青年奋斗的沃土，更成为他们安家立业、拥抱幸福的温馨家园。

鸡煲带火祛湿养生，体内湿气到底是啥？

本报记者 程远州

服务窗

广东省佛山市，一家名为“莫氏鸡煲”的店铺近期受到顾客热捧，店主在介绍自家药膳汤底时，着重强调祛湿功效。中医常说的湿气到底是什么？湿气重会带来哪些身体问题？如何对症祛湿呢？

“早上起来昏昏沉沉，像头上裹了一条湿毛巾；照照镜子，舌头上有一层白腻腻的苔；明明没吃多少，肚子却胀得像揣了个气球……”广东省中医院副院长杨志敏举例说明什么是湿气。

中医所说的湿邪，是六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)之一，是一种致病因素，它的特点可以用“重、浊、黏、滞、趋下、缠绵”来概括。“通俗地说，湿邪就像厨房里怎么都擦不干净的油膩——沉甸甸、黏糊糊。”杨志敏说，正因为黏滞缠绵，湿邪导致的疾病往往病程长、不容易断根。

广东省中医院主治医师原嘉民介绍，从季节上看，夏末秋初和梅雨季节是湿气的主场；从地域上看，华南、西南等地气候温暖潮湿，是湿证的高发区。“广东人爱煲祛湿汤，四川人嗜辣发汗，都是与湿气斗智斗勇的生活智慧。现在人们常待在空调房中，久坐不动，即便身处北方，湿气也照样能找上门。”原嘉民说。

湿气重有何危害？杨志敏解释，中医把人体大致分为上焦(皮肤、头面、肺)、中焦(脾胃)、下焦(肾、膀胱、肠道)。湿邪驻扎的位置不同，症状也各有侧重——在上焦，湿气重会导致头重如裹、面部油膩、胸闷气短、咽中有痰却咳不出等症状；在中焦，表现为胃口差、腹胀、恶心、大便溏烂黏马桶，舌苔白厚腻，身体困重乏力等；在下焦，则表现为小便混浊、淋漓不尽，下肢水肿沉重，腰酸酸软等症状。

原嘉民介绍，临床观察，男性多湿热，女性多痰湿。男性应酬多，烟酒肥甘厚味助湿化热；女性体质偏阴柔，脾运不足则水液凝聚成痰湿。所以，症状上表现为男士容易口苦、面油、脾气暴躁，女士则更多见肥胖、倦怠。

围绕“祛湿”，不少商家推出各种药膳。杨志敏提醒，市面上的药膳常忽视个体差异，而祛湿万万不可盲目跟从别人。“药膳本质是‘寓医于食’的辅助调理手段，不能替代药物治疗，选择祛湿药膳应在医师指导下，先明确自身体质寒热虚实的偏性，再依据食材寒热凉温等属性精准匹配。”杨志敏建议，要根据湿邪所在部位，因势利导、各个击破。

两位医生推荐以下几款辩证祛湿的食疗方：如果是上焦湿，则要发汗宣透，“开上面的窗户”。适度运动出汗是天然的祛湿法，慢跑、快走、打八段锦，让身体微微出汗，湿随汗解。推荐杏仁桑叶茶。取南杏仁8克、桑叶6克，沸水冲泡代茶饮。杏仁宣肺肺气，桑叶轻清疏散，两者搭配，帮助上焦湿气从肌表透出。口感清润，日常代茶即可。

如果是中焦湿，则要健脾化湿，“管好中间的枢纽”。关键在管住嘴，少食生冷油腻甜食，饮食宜清淡温热，日常以七分饱为度。推荐陈皮茯苓山药粥。取陈皮一小瓣(约3克)、茯苓15克、鲜山药100克(切小块)、粳米50克，同煮成粥。陈皮理气化湿，茯苓健脾渗湿，山药补脾益气，三者合力，堪称中焦祛湿的“黄金组合”，口味平和，老少皆宜。

如果是下焦湿，则要淡渗利湿，“给湿气找个出口”。下焦湿邪，最好的出路就是通过小便排出。日常应避免久坐，每隔一小时起身活动，同时借助淡渗利湿的食材。推荐赤小豆薏苡仁汤。取赤小豆30克、生薏苡仁20克(生薏苡仁偏凉，脾胃虚寒者可改用炒薏苡仁)，加水大火煮沸后转小火煮40分钟，可加少许陈皮调味。此方淡渗利湿、清利下焦，适合小便不利、下肢沉重者日常饮用。

杨志敏提醒，对症治疗，再配合健康的生活方式——管住嘴、迈开腿、少贪凉、多出汗，湿气自然无处藏身。但如果湿气症状持续或较为严重，食疗和运动远远不够，建议及时就诊，请中医师辩证论治，量身定制调理方案。

甘肃开展“五一”节前景区执法指导

本报兰州4月21日电(记者宋朝军)“五一”假期临近，甘肃省市场监督管理局派出5个执法指导组，分赴兰州、定西、张掖、嘉峪关、临夏等甘肃重点旅游景区开展执法指导。

此次行动紧盯兰州白塔山和黄河索道、定西贵清山、嘉峪关方特、临夏八坊十三巷等热门景区，围绕价格、食品、特种设备、广告宣传、产品质量等领域，严厉打击违法违规行为。重点检查景区及周边餐饮单位食材采购、加工操作、餐具消毒等环节，严查过期变质、三无食品，核查索道、游乐设施等特种设备定期检验、维护记录及作业人员持证情况，规范明码标价，查处价格欺诈、虚假宣传、销售假冒伪劣商品等行为，对发现隐患实行闭环整改，全力维护假日市场秩序。

同时，为保障节日期间市场秩序稳定有序，甘肃省市场监督管理局还组织执法指导组，对全省景区及周边农家乐开展明察暗访与执法指导，采取省、市、县三级联动模式，综合运用实地核查、线索摸排、投诉举报回访等方式，直插基层、直面问题，对发现的违规涨价、虚假宣传、欺诈骗费、欺客宰客、计量作弊、食品卫生不达标、特种设备带病运行等违法行为，当场纠正、限期整改，并全力排查各类安全隐患，为群众营造安全放心的节日消费环境。

云南推出城市道路挖掘修复“一件事”改革

本报昆明4月21日电(记者张驰)记者从云南省住房和城乡建设厅获悉：云南近日推出城市道路挖掘修复“一件事”改革，推动分散审批事项集成办理，压缩办结时间，精简申请材料，对工程量小、风险可控的简易工程探索推行告知承诺制，实现“减跑动、减环节、减时限、减材料”，提高城市道路挖掘修复审批服务质量和效能。

云南省住房和城乡建设厅、云南省公安厅联合印发《云南省城市道路挖掘修复“一件事”工作方案》。方案要求，将占用挖掘城市道路审批、依附于城市道路建设各种管线杆线等设施审批、临时占用城市绿化用地审批、砍伐城市树木迁移古树名木审批、涉路施工交通安全审查等5项分散事项集成整合为“一件事”。建立联合勘验机制，由牵头部门统一组织，相关部门“一次到场、一次踏勘、一次出具意见”，精简环节16个。整合精简申请材料，由各部门分别要求的材料压缩至11份。同时，将现场勘验及审批全流程承诺办结时限由法定的95个工作日压缩至10个工作日。对工程量小、风险可控的简易工程探索推行告知承诺制，进一步提升审批效率。

据悉，改革在线下依托市、县级政务服务中心专窗开展工作，线上依托云南政务服务网工程审批系统实现“一网通办”。

本版责编：唐天奕 刘梦丹 刘子赫

应急管理部署当前安全防范重点工作

强化高层建筑等人员密集场所火灾隐患排查

本报北京4月21日电(记者刘温馨)应急管理部20日部署当前安全防范重点工作，强调要深入分析研判“五一”假期前后安全风险，采取针对性措施严密防范，确保安全形势稳定。

针对一季度中央安全生产考核巡查明查暗访发现的问题隐患，“一省一单”督促整改，落实跟踪督办机制，对典型问题集中曝光。

强化高层建筑、餐饮酒店、商业聚集区、多业态混合经营等人员密集场所火灾隐患排查，推动强化体育赛事现场安全管理，严防事故发生。扎实推进重点行业领域“打非治违”和外保温材料、油烟管道安全等专项工作。督促企业加强安全培训和现场管理，严格执行检修维修、动火、有限空间等特殊作业安全规程。

坚持底线思维，加密会商研判，及时向重点地区预警提醒，督促做好自然灾害防范应对准备。扎实开展重点部位度汛隐患排查，抓好强对流天气防范，及时提醒公众避险。加强野外火源管控和雷击火、边境火监测预警，出现火情打早打小打了。

中消协发布消费提示

拼豆选购需谨慎

安全使用要留心

本报记者 齐志明

一款名为拼豆的DIY产品近期在玩具市场流行。它将彩色塑料颗粒在底板上有序排列，经通电设备高温熨烫定型，便能拼出各式各样的图案。凭借操作简单、趣味性、解压等特点，拼豆在年轻群体迅速出圈，掀起一波消费热潮。然而，拼豆玩具已引发多起安全事故，甚至造成儿童烫伤、死亡等严重后果。4月21日，中国消费者协会提醒广大消费者，在购买和使用拼豆产品时应注意以下方面：

理性选购，远离“三无”商品。认准正规产品是防范安全风险的第一步。在购买拼豆玩具时，消费者应向商家索要产品质量报告，并仔细核对产品名称、生产厂家、合格证等关键信息，配套的认证标志应认准CCC(中国强制性产品认证)认证标志，切勿选择低价“三无”产品。部分拼豆在材质、组装方式、电源插头等方面不符合安全用电技术规范，暗藏致命风险。需要特别注意的是，目前市面上存在部分拼豆熨斗的额定电压超过国家标准的情况。根据《玩具的安全》国家标准，玩具供电电压不应超过24伏。消费者在使用前务必查看熨斗上的电压参数，若发现电压超标或未标注任何参数，应立即停止使用，并向市场监管部门举报。

科学操作，确保环境通风。网红产品，健康隐患不容忽视。一些消费者在拼豆高温融化过程中吸入大量刺鼻气体，随后出现眼睛刺

痛、喉咙干痒、脸部红肿、胳膊起疹子等不良身体反应。正规拼豆产品多采用PE(聚乙烯)或EVA(乙烯-醋酸乙烯共聚物)材质，而劣质产品则常用ABS(丙烯腈-丁二烯-苯乙烯共聚物)或回收塑料，加热后可能释放甲醛、乙醛、一氧化碳等物质。消费者应优先选购明确标注PE或EVA材质的产品。在熨烫时，要避免长时间加热，保持通风并佩戴口罩以减少有害气体吸入。此外，孕期、哺乳期女性切勿进行熨烫操作。如在使用拼豆产品后出现头晕、恶心等不适症状，应立即停止操作并及时就医。

谨慎使用，家长全程看护。家长应确保拼豆产品存放在儿童无法自行触及的地方。拼豆颗粒细小，3岁以下婴幼儿应严禁接触，谨防误食、呛噎窒息。儿童使用拼豆熨烫拼豆时，家长务必全程在场看护并给予正确指导，避免烫伤、触电等风险。目前市面上不少产品配置的熨斗发热体缺乏控温装置，存在通电3分钟后发热板温度超过130摄氏度的情况，若通电时间延长温度仍会上升，儿童一旦触碰，极易被严重烫伤。此外，多数玩具熨斗未配备支座，家长应避免儿童在加热过程中随意挪动或乱放熨斗。务必要注意，熨斗电源线不耐高温，当儿童误将发热体触及电源线，可能会损坏护套和绝缘层，从而引发触电风险。同时，高温发热板接触到易燃易爆物品，还可能引发火灾事故，后果不堪设想。

“要是不救，我心里过意不去”

本报记者 付明丽

4月13日，25岁的山东菏泽曹县小伙张健驾车从山西返乡，驶入晋中市境内的白塔山隧道时，突遇货车起火事故。循着呼救声，他发现一名司机浑身是血、倒地无法动弹，另一名司机不停招手呼救。

当时，着火的地方距离张健不足10米，火势汹汹、浓烟密布，伤者若不及时转移可能有生命危险。“下车救人！”张健来不及多想，和同行的顺风车乘客一起将受伤司机抬上副驾驶位置。由于伤者腿部无法动弹，车辆只能开着门往前行驶。浓烟不停灌进车内，3人逐渐呼吸困难，只能用矿泉水淋湿身体，强打精神。

张健怕伤者睡着，一直跟他说话。交谈中，他得知隧道有10余公里。“没想到这么长，我一下子慌了！”张健回忆，当时车辆位于隧道中间，一片漆黑，进退两难。车子缓慢前行，张健呼吸越发困难。“不会出不去了吧……”绝望之下，张健拨通妈妈电话，“我被困到白塔山隧道了。要是能出去，最多两个小时，我再打给你。”挂断电话，张健和同行乘客相互加油打气：“我们福大命大，一定能出去！”

行驶过程中，浓烟持续灌进车内，张

健被熏得脑袋发晕、视线模糊。“一定要撑下去！”张健硬着头皮往前开，5公里的路变得格外长，不知道开了多久，终于看到了隧道出口，交警和急救人员已经到位。将伤者送上救护车后，张健没有耽搁，将顺风车乘客安全送到河北邢台。他在当地休息了一晚，第二天才顺利返回曹县老家。

山西高速交警六支队五大队大队长姚勇介绍，当日接到平榆高速监控中心报警，东吕高速(吕东方向)宝塔山隧道中段，两辆运煤半挂车发生事故着火。当时前车故障，打着双闪在隧道内低速行驶，后车误判车距发生追尾后燃气泄漏起火。前车司机把后车司机救下后，寻求救援。当晚伤者被送至医院，目前已脱离生命危险，正在接受后续治疗。

事后，伤者家属给张健打电话道谢。“要是不救，我心里过意不去。”张健说，他平时和父母在青岛打工，有一个一岁半的女儿。事后，他告诉记者，给妈妈打电话时，特别想跟女儿也说说，但害怕控制不住情绪就忍住了，“被困隧道时，女儿是我最大的精神支撑，想到孩子这么小，一定得开出去。”

