

慎终追远 纸短情长 邀您写下那些“从未离去的印记”

本报讯(记者 张文利)清明,是慎终追远的肃穆时刻,也是温暖“痕迹”悄然浮现的时节。日前,一位网友偶然连上一个Wi-Fi,其名称正是逝去父亲的名字缩写。那一刻,这个看似冰冷的信号名称,成了生活里未被时间抹去的珍贵遗物。

这一细节,引发人们关于记住与遗忘的深刻思考:原来,离去并非生命的终点,那

些融入日常的痕迹,才是最绵长的陪伴。

记忆或许会随岁月淡去,但总有些东西顽固而长久。它可能是一道菜固定的做法,是亲人习惯性坐在沙发的那个角落,或是那个即使主人不在,却依然每年续费的Wi-Fi。

今起,本报面向广大读者发起征稿,邀请您写下那些关于“痕迹”的故事。征稿体裁为散文、随笔、诗歌,字数建议

在800至1500字之间(诗歌不限)。

投稿请发送至电子邮箱:zjlnbxw@126.com,邮件主题注明“清明特刊征稿”;或扫码加入浙里养俱乐部,在群内投稿参与,同样请备注“清明特刊征稿”。具体可咨询(0571)85312173。截止日期为4月1日,投稿作品我们将择优刊登。



扫码投稿

事关清明祭扫! 这份倡议书请查收

本报讯(记者 乐美真)风清气明,慎终追远。3月26日,记者从省民政厅获悉,省文明办、省民政厅联合发出文明祭扫倡议书,号召广大群众传承中华优秀传统文化,深入践行“浙江有礼”,推动文明祭扫成为全民行动自觉。

低碳祭扫,文明生态。倡导以敬献鲜花、植树绿化、踏青遥祭、经典诵读等环保的方

式祭奠先人;倡导通过网络献花、撰写祭文、家庭追思等方式寄托哀思,推动文明祭扫蔚然成风。同时,鼓励广大市民朋友积极参与“网上祭英烈”活动,缅怀革命先烈的丰功伟绩。

为保障群众祭扫需求,全省民政系统将进一步优化服务保障,通过增设服务窗口、延长服务时间、强化人文关怀

等措施,为广大群众特别是老年人、残疾人等特殊群体提供便捷、温馨、高效的服务。

省民政厅相关负责人表示,希望公众用生态、文明、绿色的方式寄托哀思,自觉做文明殡葬的倡导者、践行者。同时,倡导大家预约祭扫、错峰祭扫,密切关注天气和交通情况,科学合理安排祭扫时间,文明出行。

警惕日常生活中的伤牙习惯



00后说真相

本报讯(和柯旭)近日,聚焦日常伤牙行为的科普内容引发广泛关注,这些看似微不足道的小动作,实则是损伤牙体、诱发口腔疾病的“隐形推手”。

本期视频选取了几个有代表性的常见伤牙习惯。长期直接饮用碳酸饮料,会导致酸性物质持续侵蚀牙釉质,造

成其软化;用冷水刷牙易刺激牙齿,诱发敏感不适;嗑瓜子可能造成牙齿局部磨损,甚至楔状缺损;长期偏侧咀嚼可能引发口腔受力失衡,甚至导致面部肌肉不对称;用牙签剔牙易划伤牙龈,增加牙周疾病风险。

牙釉质作为牙齿的天然保护层,一旦受损便不可再生。建议使用吸管饮用碳酸饮料、坚持温水刷牙、以手剥代替牙嗑瓜子、采用双侧交替咀嚼、替换用牙线清洁。

配合正确刷牙方式,定期进行口腔检查,方能全面维护牙齿健康。



图据AI生成



视频号



抖音号

上城区 应急演练送安全

本报讯(许南涛)3月25日上午,杭州市上城区小营街道应急消防管理站联合金钱巷社区举办“应急第一响应人”演练,为辖区老人筑牢安全屏障。在实操环节,消防员示范灭火器“提、拔、握、压”要领,参与者分组轮练。最后,志愿者带着灭火毯走进独居老人家中“上门送安”,排查电器燃气隐患,手把手教用法,在拉家常中叮嘱用火用电安全。

临海市 邻里守望 共筑家园

本报讯(通讯员 张乐佳)3月24日上午,临海市委老干部局联合白云社区银耀党支部开展“邻里守望 共筑家园”银龄邻里节活动。

活动现场,银耀志愿者们热情地为居民提供免费理发、修剪指甲、刀具打磨等便民服务;退休医生为居民测量血压、血糖,并提供“一对一”健康咨询与指导。现场还设置了消费科普体验区。志愿者们制作特色小吃供居民品尝,并走访慰问孤寡独居老人、困难家庭等特殊群体,为其送上暖心餐食。

越城区 两会春风润银心

本报讯(通讯员 魏彤)3月27日,绍兴市越城区老干部服务中心在区老年大学组织开展“春天的约定,中国的答卷”——“人大代表话两会”宣讲活动。活动现场,第十四届全国人大代表、振德医疗用品股份有限公司绍兴工厂制造部主任孟红娟结合亲身经历,以接地气、有温度的视角,为离退休干部、老年大学学员代表们生动解读两会声音,专题传达全国两会精神。