

### 为民创城不停步



火锅健康吃 聚会更热络

本报讯 春节聚会,连吃几天丰盛的大餐后,不少人都选择来一顿热腾腾的火锅“换换口味”。怎样吃火锅才健康呢?省中医院专家支招,教大家健康吃火锅,避免上火、烦躁、痛风等“火锅后遗症”。

“过年吃火锅,越吃越红火。”火锅那种随意的热闹,丰富的喜庆,更适合阖家团圆的热闹气氛。然而,每个人的体质不同,吃火锅也得因人而异。常见的火锅配菜中,羊肉就属于典型的热性食物,适合寒凉体质的人食用。如果热性体质的人食用过多,就容易上火、出现口舌生疮、喉咙干痛等症状。

“趁热吃”是我们的一种饮食文化,像火锅这样现煮现吃的美食更要趁热。但其实食物起锅的温度大概在120℃左右,而人体口腔、食道和胃黏膜的耐受度往往只有50℃至60℃,吃得过烫很容易烫伤口腔。因此,医生强调,吃火锅一定要晾一晾再吃。

而且涮品一定要煮熟煮透,以最大限度减少胃肠疾病发生的可能性,也可以彻底杀灭残留的寄生虫。有消化道和呼吸道疾病的人,应尽量避免过咸和辛辣等重口味,以免刺激肠胃。同时,吃火锅喝汤要趁早,否则涮得时间越久,汤中所含的嘌呤等有害物质就越多,对痛风、关节炎、尿酸高的人群都不太友好。

吃火锅还要尽量降低油脂的摄入量,少吃肉类和含油量大的食物,少吃动物内脏和半熟食,一定要注意荤素搭配,多吃些海鲜类食品、蔬菜和菌菇类食材,不仅营养丰富,对身体健康比较有利。

需要强调的是,很多人吃火锅时喜欢喝酒,这是一个很坏的习惯,有时会引起严重身体不适,有时还会抑制尿酸的排泄,容易诱发痛风和其他不良症状。

(魏薇)

### 文明单位创建



Table with 4 columns: 序号, 所在县、区, 企业名称, 企业名称. Lists various companies and their locations.

# “杏花红”点亮“夕阳红”

## 敦化坊街道为老服务有创意

本报讯 “窗帘行动”拉开暖心帷幕,“亮亮行动”引领社会风尚。日前,杏花岭区敦化坊街道和杏花红志愿服务中心开展全方位合作,共同策划“‘杏花红’点亮‘夕阳红’”志愿服务项目,全力为辖区老年群体纾困解难,以优化为老服务为切入点助力基层治理水平提升。

“窗帘行动”以年龄偏大、行动力差、体弱多病的独居老人、孤寡老人服务对象,社区工作人员和邻里志愿者,通过每天早晚在楼下观察窗帘拉开关闭,来判断老人的居家情况,彰显邻里互助精神,让社会充满温情。目前,敦化坊街道已有30余名老人参与到“窗帘行

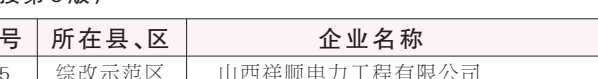
动”中,暖心举动赢得广大群众的好评。引深“窗帘行动”,敦化坊街道发起了“亮亮行动”,经街道、社区工作人员统计辖区空巢、独居老人等特殊人群的情况,并征求老人及子女的意见,以社区工作人员和杏花红志愿服务中心志愿者为主体组建服务队伍,发挥互助精神,上门为老人提供助急、助洁、助浴、助行等多方面服务,让弱势群体切实感受到来自社会的关怀,缓解心中的寂寞情绪,推动形成尊老助残扶危济困的社会新风尚,探索创新为老服务新格局。

春节前夕,敦化坊街道联合杏花红志愿服务中心开

展了“志愿服务送关爱,文明实践树新风”走访慰问活动。除了送去米、面、油等生活必需品外,工作人员和志愿者还为老人带去了新春的问候和祝福,并详细了解他们生活情况,为今后开展为老服务打好基础。敦化坊街道相关负责人表示,今年该街道要进一步发挥基层党组织的政治优势、组织优势和密切联系群众优势,继续探索志愿服务融入社区居家养老项目,服务辖区老年居民。

(袁剑锋、原 茜)

### 文明旅游

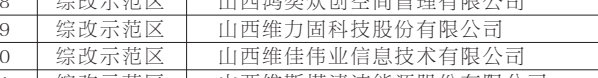


文明旅游 识”的动作。看到美景,不少游客会驻足拍照,留下美好瞬间。在一处挂满大红灯笼的背景墙前,游客们争相拍照,避免出现“抢镜”的状况。“不好意思,你们先照。”“没事,没事,您先来。”看到背景墙前出现短暂的空档时间,一对年轻情侣与一位中年女士不约而同站了过去,气氛顿时略显尴尬,那位女士先开口解围,旁边那对小情侣见状赶紧回应,一边说着话,一边退到了旁边,成人之美,愉悦自己。

文明出游,从我做起。记者在采访中深切感受到,一股文明之风缓缓流淌,在游玩赏景中为不忘营造宜居环境添彩助力。

(李晚琳)

### 欢度佳节 文明相伴



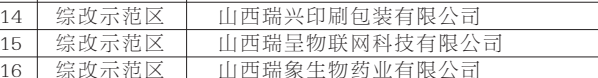
本报讯 赏民俗、赶集市、吃美食……春节期间,柳巷商圈的人气超级旺,记者在采访中注意到,游客在欢度佳节的时候不忘与文明相伴同行,描绘出一幅美好和谐的画面。成功入选国家级旅游休闲街区的钟楼街,在这个春节吸引众多游客前去“打卡”。1月26日晚,这条风情老街上人头攒动,记者发现虽然游客众多,但街道上依旧保持着干净整洁,鲜能看到被丢弃的垃圾、纸屑,出游的舒适感大提升。铁板豆腐、烤蜜薯、章鱼小丸子……铜锣湾夜市上美食云集,极大地满足着人们的味蕾,市民们在尽享特色小吃的同时,随手将垃圾扔进垃圾桶已是“下意识

文明旅游 识”的动作。看到美景,不少游客会驻足拍照,留下美好瞬间。在一处挂满大红灯笼的背景墙前,游客们争相拍照,避免出现“抢镜”的状况。“不好意思,你们先照。”“没事,没事,您先来。”看到背景墙前出现短暂的空档时间,一对年轻情侣与一位中年女士不约而同站了过去,气氛顿时略显尴尬,那位女士先开口解围,旁边那对小情侣见状赶紧回应,一边说着话,一边退到了旁边,成人之美,愉悦自己。

文明出游,从我做起。记者在采访中深切感受到,一股文明之风缓缓流淌,在游玩赏景中为不忘营造宜居环境添彩助力。

(李晚琳)

### 社区奔波为80户居民送去温暖



小井峪街道前进路南社区辖区的富地凯旋门小区,是一处新建小区,目前入住了80余户居民。由于暂时无法享受集中供热,在社区协调下,开发商委托第三方对小区进行气改电供暖设备改造,并承诺,在此期间居民家里使用空调、电暖器等设备取暖的,会给予用电补贴。然而,气改电供暖改造完成后,因用电量激增,没多久小区变压器被烧坏,居民家里陷入停电又停暖的困境。得知情况后,社区工作人员按楼层包户到人,安抚居

民情绪,督促开发商租用柴油发电机,临时解决了小区的发电问题。不过,柴油发电机的负荷大,运转一段时间就需要短暂停机,正常用电和取暖仍无法保障。为此,小井峪街道便民服务中心、社区、物业多方联系,最终在驻地单位的援助下,为小区提供了可用变压器。

“快过年了,家里的灯亮了,也暖和了,可以把孩子、老人接回来团圆了!”居民们很高兴,为了感谢社区的帮忙,特意送来一面写有“为民办事映初心、为民服务暖民心”字样的锦旗。

(李 涛、崔雪梅)

### 专家讲座疏导居民心理困惑



本报讯 “阳康后失眠怎么办?”“身体恢复后不敢出门怎么办……”为有效缓解中老年居民在新阶段疫情防控期间的心理压力,有效做好心理疏导,近日,坞城街道并南二社区组织居民开展解忧室心理健康知识讲座,与居民们聊家常,让心舒畅。

活动现场,不少老年居民纷纷提出自己的心理困惑。国家二级心理咨询师王玉梅耐心倾听了老人们心理、身体、情绪等状况,逐一解答出现焦虑、暴躁、抑郁、惶恐、痛苦情绪时的原因和缓解方法。

针对居民提出的“康复后会失眠怎么办?”等一些普遍性问题,武老师回答:“康复后伴随睡眠障碍都是正常的身心应激反应,不需要过度担心,保持乐观心情和充足营养,做好自我检测,外出做好自我防护,在家也要勤通风勤消毒。”且从实际出发,为老人们提出了“合理用药、定期检查,保持家中空气流动,每天定期通风2至3次;外出随身携带健康应急卡”等10条保健措施。

(王 丹、马锦丽)

### 新时代文明实践



本报讯 “阳康后失眠怎么办?”“身体恢复后不敢出门怎么办……”为有效缓解中老年居民在新阶段疫情防控期间的心理压力,有效做好心理疏导,近日,坞城街道并南二社区组织居民开展解忧室心理健康知识讲座,与居民们聊家常,让心舒畅。

活动现场,不少老年居民纷纷提出自己的心理困惑。国家二级心理咨询师王玉梅耐心倾听了老人们心理、身体、情绪等状况,逐一解答出现焦虑、暴躁、抑郁、惶恐、痛苦情绪时的原因和缓解方法。

针对居民提出的“康复后会失眠怎么办?”等一些普遍性问题,武老师回答:“康复后伴随睡眠障碍都是正常的身心应激反应,不需要过度担心,保持乐观心情和充足营养,做好自我检测,外出做好自我防护,在家也要勤通风勤消毒。”且从实际出发,为老人们提出了“合理用药、定期检查,保持家中空气流动,每天定期通风2至3次;外出随身携带健康应急卡”等10条保健措施。

(王 丹、马锦丽)

### 2022年度“太原市中小微诚信企业”公示名单



(上接第5版)

Table with 4 columns: 序号, 所在县、区, 企业名称, 企业名称. Lists various companies and their locations.