

### 为民创城不停步



志愿者清扫地面杂物。

## 携手清洁家园 共建文明乡村

本报讯 “小广场上的桌凳，收拾擦洗一下，看上去就跟新的一样。环境好了，村民们生活得更舒心。”10月17日，古交市岔口乡大应寒村村民阎师傅看到经志愿者们清扫后的洁净村庄，不由得连声夸赞。

为提升乡村颜值，古交市委老干部局干部、职工组成志愿服务队，走进岔口乡大应寒村，开展创卫志愿服务清扫活动。

活动现场，志愿者与村民相互配合、分工合作，以主干道、墙角旮旯等部位为重点，清除杂物、清理沟渠垃圾。他们中有的充当“扫把机”，对村主干道进行清扫；有的变身“美容师”，清理路边草木杂物；有的成为“清运员”，把堆积的垃圾一一清理。大家热火朝天的劳动场景，成为了路边一道亮丽风景线。

劳动之余，志愿者还积极宣传创建文明卫生美丽乡村相关知识，引导村民自觉维护生态环境。村民们纷纷表示，要积极参与卫生城市创建活动，打造美丽整洁、文明和谐的幸福家园。

(刘志刚、师嘉俊 文/摄)



## 核载九人面包车 竟然挤进十八人

本报讯 核载9人的面包车，竟然挤进18人，而且其中16人还是小学生。10月17日，交警迎泽一大队通报了相关情况。

10月13日7时48分，在东峰路执行早高峰疏导任务的迎泽一大队民警，透过车窗看到一辆面包车内人头攒动，有明显的超员嫌疑，于是将车辆截停。车门打开，民警吃了一惊，这辆核载9人的面包车内，共拉着16名小学生，加上司机和一名陪同人员，共有18人，超员百分之百。

经初步调查，司机受雇于一个“小饭桌”，负责接送孩子们上学。为不耽误孩子们上学，民警将孩子们安全转运到学校，并将面包车暂扣，做进一步处理。(张晋峰)



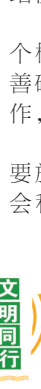
### 迎泽街道综合整治人居环境

## 垃圾桶站升级 小区面貌焕新

本报讯 “小区更换垃圾桶后，异味没有了，卫生环境更好了，也提升了大家垃圾分类的积极性。”说起最近小区的变化，家住迎泽街道青年路22号院的居民普小玲开心地说。连日来，迎泽街道对辖区老旧小区垃圾桶站进行更新，已完成24个老旧小区、158个桶站的“换装升级”，其余桶站还在有序更换。干净整洁、合理分布的垃圾分类投放点，成为老旧小区的新亮点。

垃圾桶脏乱变形，桶站棚顶破损，桶站垃圾外溢……此前，迎泽街道部分老旧小区的垃圾桶站已是“伤痕累累”，既影响垃圾的日常收集，也影响小区的环境面貌。今年，随着老旧小区改造的推进，迎泽街道着力推进人居环境综合整治，通过召开居民代表大会、挨家挨户征集民意等方式，全面落实垃圾分类投放点优化提升工作。

外观整洁，密封严实，垃圾不再外溢；设计巧妙，配有固定装置，有效防止垃圾袋滑落；颜色各异，印有类别标识，提醒居民做好垃圾分类……红色、绿色、蓝色、黑色垃圾桶在各个老旧小区“上岗”后，小区垃圾站便开启了“美颜”模式。



(王勇、梁虹)



孩子们在晋祠公园玩耍。

## 开启游学之旅 感受秋韵美景

本报讯 近日，小店区唐槐街道筹备组农牧场社区与辖区幼儿园联手举办“我和秋天有个约会”户外教育活动，让孩子们亲身体会到“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠”的美景，孩子们一同乘校车来到晋祠公园，开启游学之旅。

沿着整洁的道路，孩子们快乐地歌唱，手拉手走进公园。社区工作人员和老师们沿途引导幼儿观察、体验秋天的变化，并给孩子们讲述了许多关于植物生长的知识。孩子们边听边看，叽叽喳喳地讨论，用纯真的双眼认识秋天、感受秋天。

社区工作人员还与小朋友一同参加了拔河、吹泡泡的游戏，大大增加了此次游学的趣味性。

社区工作人员还与小朋友一同参加了拔河、吹泡泡的游戏，大大增加了此次游学的趣味性。(王丹、张晓翔、马丽婷 文/摄)



## 螃蟹正当季 食用有讲究

秋风起，蟹黄肥，食蟹最好的季节莫过于秋天。然而，近期医院接诊的急性肠胃炎患者中，每天都有因吃蟹不当而出现不适症状的患者。日前，市第二人民医院营养师武娟娟提醒，秋蟹虽味美营养高，但如果进食不当，可能会给人体健康带来损害。

### 一餐最多吃两只

“昨天晚上吃饭的螃蟹，还喝了些啤酒，没想到饭后不久肚子就不舒服，去了好几趟卫生间。”一位患者正向医生讲述发病情况。“螃蟹属于寒性食物，吃多了容易导致胃寒、腹泻，而啤酒也是寒凉的，酒精摄入过多，会带来消化道黏膜损伤，并诱发胃溃疡、胰腺疾病、急性胃炎、肠炎等，吃螃蟹时不宜喝太多酒水、冰饮料。”医生解释说。

“螃蟹属于高蛋白低脂肪食物，很受大家欢迎。但如果进食不当，可能会给健康带来损害。”武娟娟说，吃螃蟹是有讲究的，不吃死蟹，螃蟹死后，体内的细菌会迅速繁殖，导致肉质腐败，食用死螃蟹可能会引发呕吐、腹泻等肠胃问题，甚至引起食物中毒；不吃生蟹，生螃蟹未经煮熟，可能携带有细菌、病毒等致病微生物，食用生螃蟹容易导致寄生虫感染和肠胃疾病，威胁身体健康，一定要确保将螃蟹煮熟煮透；不过量吃蟹，蟹黄的胆固醇含量高，容易导致血脂异常，引发心血管疾病，螃蟹性寒，过量食用容易导致肠胃不适。

“对一般人群来说，一餐食用不要超过2只。”武娟娟表示，儿童及老年人则需要再酌情减量。食用时，可搭配适量的醋和姜末食用，醋和姜具有一定的杀菌作用，能够中和蟹寒，同时帮助消化蟹肉。

### 有些人不宜吃

“螃蟹并非人人都适宜吃。”武娟娟表示，以下人群不宜吃螃蟹，如脾胃虚寒者，中医认为“蟹性寒”，脾胃虚寒者吃后容易引起腹痛、腹泻或消化不良等症。慢性胃炎、胃溃疡及十二指肠溃疡患者最好不要吃螃蟹，因食后易使旧病复发或病情加重。

心脑血管疾病患者。由于蟹黄中胆固醇的含量非常高，冠心病、高血压病、动脉硬化症、高血脂症等心脑血管病患者，食用含胆固醇过高的食物，会加重心脑血管病的发展。

海鲜过敏者。螃蟹含有特异蟹蛋白，更容易诱发蛋白质过敏。特异蟹蛋白会通过通透性增高的肠壁进入肌体而发生过敏反应，产生大量组织胺等，引起胃肠等平滑肌痉挛、血管性水肿，出现恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。

肝炎患者。由于胃黏膜水肿、胆汁分泌失常、消化机能减退，而蟹肉含有丰富的蛋白质，不易消化吸收，致使食物滞留肠道中腐败，往往易造成消化不良和腹胀、恶心、呕吐，甚至造成肝细胞大量坏死，加剧病情。

伤风感冒、发热的人群。因为螃蟹含有蛋白质比较高，且属于寒性食物，会加重伤寒的病情。记者 刘涛



# 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

