

高中昌，清徐西高白村人，农民出身，诗词、楹联、书法、辞赋，样样皆通。倏忽几十年，声名鹊起。于是经常有人找他约稿，讨教学问。“全力支持！”妻子武秀绒识字不多，信念却坚定。多年来，妻子几乎包揽了所有的家务事，只为高中昌能爱其所爱。

高中昌后来将家搬到了清徐东于镇。妻子武秀绒眉头舒展，把住家楼上二层全让出来，设置成了丈夫的工作区，让高中昌安心在里面写字创作。书香盈室，高中昌意气风发，佳作迭出。武秀绒楼下做饭洗衣、种菜养花。偶尔回望二楼窗口，脸上会露出喜悦的笑容。两年后，他们家获得2022年太原市“文明家庭”荣誉称号时，武秀绒有说不出的称心如意。

如今高中昌七十有八，仍志在千里。2019年他创作的《蒙古马赋》获“马文化楹联辞赋大赛”特等奖，全文



## 脂肪肝危害大 科学饮食要记牢

“今年体检结果都挺好，就是查出脂肪肝了，应该不是啥大问题。”市民李先生和同事聊着体检情况。近期，参加体检的人数增多，不少人查出脂肪肝。11月7日，北大医院太原医院(市中心医院)消化科府城病区主任、主任医师杨昕表示，脂肪肝的发生多与不良的生活方式有关，如果查出脂肪肝，一定要定期复查，及时掌握病程，做到早发现、早干预、早治疗。

“脂肪肝发病呈年轻化趋势，多与不健康的生活方式有关。”杨昕分析说，如平时摄入过多的高糖、高脂及深加工的食物，缺乏必需营养素，多坐少动、经常熬夜，导致机体代谢紊乱，大大增加脂肪肝的发病风险；过度节食者，营养不良导致蛋白质缺乏是引发脂肪肝的重要原因；长期过量饮酒，不仅会引发脂肪肝，还会加速脂肪肝向脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌的发展。

得了脂肪肝怎么办？“管住嘴，迈开腿必不可少。”杨昕提醒，一要调整饮食习惯，减少饱和脂肪、含糖饮料、精制碳水化合物、红肉和加工肉类的摄入，增加蔬菜、瘦肉蛋白、鱼类的摄入；吃优质蛋白质，促使已经发生损伤的肝细胞恢复和再生；增加膳食纤维摄入，吃低果糖食物；吃饭有顺序，先吃蔬菜再吃肉，最后再吃主食，先摄入能量低、饱腹感强的食物，吃饭吃到八成。二要合理减重，坚持运动。三要戒烟、限制饮酒或戒酒。如查出脂肪肝，千万别忽视，要定期复查，及时掌握病程，尽早干预。

记者 刘涛



## 诗书传家 笔耕不辍

565个字，托物言志，意境深远，留给人无限遐思。想必是高中昌祖辈在内蒙古从商的经历，给予了他极好的草原文化滋养。2021年，高中昌应邀为科学家钱学森作元勋赋，追忆峥嵘岁月，弘扬爱国热情。该篇辞赋出彩出众，得到高度赞扬。

高中昌先后任职山西省诗词学会和太原市诗词学会副会长，太原市楹联家协会副主席，清徐县诗词学会主席等。为社会服务，他视之为崇高职责。年事渐高，高中昌的人生态度更为积极。目前正在协助县文旅局主攻《清徐古碑刻》一书的出版。断句、注释、拓片、点校、设计、付印，出书所有环节，他全程参与，已进行了3年。

最值一提的是，家里有位“同道中人”，令高中昌欣喜

不已。多年耳濡目染，当医生的女儿高洁，对格律诗早就表现出特别的喜好。每有新作，都会第一时间发给他。父女间常为一首诗交流、切磋，高中昌喜不自胜。

家里的孙子是生命的延续。高中昌经常教导孙子学习中华优秀传统文化，他不遗余力，让孙子长大一定要正直做人。前些日子，高中昌亲书东汉崔子玉百字《座右铭》，以“无道人之短，无说己之长”对之进行勉励，表达对孙辈所有的厚望。

妻子懂他的追求，默默守护一旁，从不打扰。女儿以父为傲，绕圈膝下，孜孜以求。一家人相亲相爱，诗学洋溢所带来的快乐，既简单又美好，令人羡慕。

记者 张国英



长风社区组织工作人员和志愿者近日开展志愿服务活动。活动中，大家集中清理街巷空调外挂机、电线杆、共享单车车身等地的“牛皮癣”，整治乱停乱放非机动车，进一步改善了辖区环境卫生，提高了居民环保意识。

周利芳 郭芳芳 摄



## 为民创城不停步

本报讯 11月7日，阳曲县市场监督管理局协调河南华测检测技术有限公司到该县首邑学校，将该县食品抽检合格备份样品捐赠，为这所扶贫学校送去温暖和祝福。同时，倡导厉行节约，推进食品抽检合格备份样品合理利用。

阳曲县积极落实省、市关于推进食品抽检合格备份样品合理利用工作要求，探索食品抽检合格备份样品再使用机制，推进食品抽检合格备份样品有效利用。一方面进一步完善食品安全抽检工作全程管理，更加规范、科学、高效地管理样品，对符合捐赠条件的备份样品及时查验、安全评估、统一标识、统一装箱、统一捐赠。另一方面最大限度地发挥财政资金价值，用于救助帮扶，做到物尽其用、节约资源、造福社会。据了解，该县坚持以节约社会资源与服务社会公益为理念，将充分挖掘抽检样品的再利用价值，协调检测单位将每年抽检的合格食品进行公益捐赠，推动社会公益事业发展。（李杰华、赵国华）



## 读书分享活动 鼓励终身学习

本报讯 唯有书香能致远，唯有书香沁心田。11月8日，古交市消息，东曲街道文化站联合新时代文明实践所开展以“全民阅读促文明 共沐书香润心田”为主题的读书分享活动，倡导辖区党员、居民、单位职工多读书、读好书，营造全民读书、终身学习的良好社会氛围。

在新时代文明实践所内，参加活动的人员认真挑选，静心阅读，并围绕学习、工作经历谈心得体会、谈收获感悟。“啼春之鸟，代表希望，代表生机，我享受自然带给自己的这份静谧和安详，希望自己在日常生活中可以用美的眼睛发现美好事物，以积极的态度对待工作和生活。”阅读者庄晨结合自己的读书实践，向大家作了读书分享。

东曲街道相关负责说，此次活动让群众能够更加深刻领悟“书中自有黄金屋”的内涵，拓展了解书中的文化视野，做到“一人谈体会，大家受启发”。下一步，街道将持续开展全民阅读系列主题活动，引导广大群众积极参与到阅读中来，让读书成为生活中的一部分，努力在书香的熏陶和浸润中，增强人文素养，提升综合素质，让书香飘满实践所。（刘志刚）



## 太原市人民政府12345政务服务便民热线公告

2023年9月1日到9月30日，市政府12345政务服务便民热线对各网络单位办结事项33459件进行了电话调查，电话调查成功的共26925件（占确定基数的

80.47%），市民满意数17625件，经调查9月各网络单位办结事项平均满意率为65.46%。

### 市政府12345政务服务便民热线2023年9月办结事项市民满意度调查结果排名（一）

市直单位	排名	市直单位	排名
市市场监管局	1	市公安局	17
市妇联	2	市城管局	18
市体育局	3	市教育局	19
市消防救援支队	4	市国资委	20
太原学院	5	太原供电	21
市税务局	6	市园林局	22
市人社局	7	太原有线	23
市文物局	8	市公交公司	24
市住房公积金中心	9	市医保局	25
市邮政管理局	10	市轨道公司	26
市文旅局	11	市交通运输局	27
市汾管委	12	市住建局	28
市卫健委	13	市规划和自然资源局	29
市审批服务管理局	14	市房产局	30
市民政局	15	市龙投公司	31
市公安局交警支队	16		

### 市政府12345政务服务便民热线2023年9月办结事项市民满意度调查结果排名（二）

县市区（开发区）	排名	县市区（开发区）	排名
中北高新区管委会	1	杏花岭区政府	7
西山示范区管委会	2	万柏林区政府	8
小店区政府	3	阳曲县政府	9
迎泽区政府	4	娄烦县政府	10
清徐县政府	5	古交市政府	11
晋源区政府	6	尖草坪区政府	12

## 太原市六城区创卫月督查暗访点位类型得分排名

点位类型	排名					
	1	2	3	4	5	6
农贸市场、便民市场（100分）	迎泽区 80.2	晋源区 74.3	万柏林区 71.4	尖草坪区 70.7	小店区 68.7	杏花岭区 64.6
食品三小行业（100分）	尖草坪区 62.0	杏花岭区 61.6	小店区 61.0	晋源区 58.8	迎泽区 56.8	万柏林区 54.3
重点场所四小行业（100分）	尖草坪区 70.4	杏花岭区 66.9	晋源区 66.5	迎泽区 66.2	小店区 65.7	万柏林区 65.2
主次干道（100分）	小店区 82.8	万柏林区 82.2	迎泽区 78.9	杏花岭区 76.6	尖草坪区 68.2	晋源区 67.0
背街小巷（100分）	万柏林区 78.7	杏花岭区 71.9	迎泽区 70.1	小店区 67.9	晋源区 67.6	尖草坪区 67.5
垃圾中转站（100分）	万柏林区 70.3	杏花岭区 67.4	晋源区 66.9	小店区 65.7	尖草坪区 62.4	迎泽区 62.2
公厕（100分）	杏花岭区 72.0	尖草坪区 69.6	万柏林区 68.8	小店区 65.9	晋源区 64.5	迎泽区 62.3
老旧小区（100分）	尖草坪区 65.0	万柏林区 64.7	迎泽区 62.8	杏花岭区 61.2	晋源区 59.3	小店区 58.3
早夜市（100分）	杏花岭区 63.0	尖草坪区 63.0	晋源区 62.5	迎泽区 52.5	小店区 45.0	万柏林区 27.0
铁路沿线（100分）	万柏林区 87.5	小店区 80.0	晋源区 79.3	迎泽区 78.0	尖草坪区 49.5	杏花岭区 47.9
废品回收站（100分）	小店区 62.8	杏花岭区 59.8	迎泽区 58.7	尖草坪区 57.3	万柏林区 52.1	晋源区 51.7

## 太原市六城区创卫月督查暗访点位类型得分

点位类型	迎泽区	小店区	万柏林区	晋源区	杏花岭区	尖草坪区	太原市
农贸市场、便民市场（100分）	80.2	68.7	71.4	74.3	64.6	70.7	71.6
食品三小行业（100分）	56.8	61.0	54.3	58.8	61.6	62.0	59.1
重点场所四小行业（100分）	66.2	65.7	65.2	66.5	66.9	70.4	66.8
主次干道（100分）	78.9	82.8	82.2	67.0	76.6	68.2	75.9
背街小巷（100分）	70.1	67.9	78.7	67.6	71.9	67.5	70.6
垃圾中转站（100分）	62.2	65.7	70.3	66.9	67.4	62.4	65.8
公厕（100分）	62.3	65.9	68.8	64.5	72.0	69.6	67.2
老旧小区（100分）	62.8	58.3	64.7	59.3	61.2	65.0	61.9
早夜市（100分）	52.5	45.0	27.0	62.5	63.0	63.0	52.2
铁路沿线（100分）	78.0	80.0	87.5	79.3	47.9	49.5	70.3
废品回收站（100分）	58.7	62.8	52.1	51.7	59.8	57.3	57.0
总分（1100分）	728.6	723.6	722.1	718.3	712.8	705.7	718.5