

注重营养 避免浪费

假日家庭餐桌质高量少

本报讯(记者 袁剑锋)提前制定“计划菜单”,提高质量,减少菜量……“五一”小长假期间,记者在社区采访发现,很多市民已经形成了健康科学的就餐方式,假日的家庭餐桌质高量少。

5月2日上午,住在西苑社区的高大娘一大早就忙了起来,为中午的家庭聚餐做准备。“孩子们好久没回来了,别看我很早就开始忙碌,其实中午的菜并不

多。”高大娘告诉记者。高大娘一家人早就改革了家庭聚餐的备餐方式。每次聚餐前,她都要给孩子们打电话,确认就餐人数和每个人想吃的菜,然后按需准备,基本次次“光盘”,没有剩饭。现在,高大娘又开始追求家庭餐桌高质量,只要有空就通过网络小视频学习烹饪。“在最近的居家期间,我又学习了好几道菜,这次正好给孩子们露一手。”高

大娘说。

记者发现,经过多年的宣传,如今很多市民在家庭餐桌上积极践行“光盘行动”,根据自身情况想方设法减少浪费。但节约并不等于质量差,一些家庭开始追求高质量饭菜,在花费同样的情况下,饭菜更健康、更营养了。

胜利东街社区的杨大娘说,过去家庭聚餐基本都是大鱼大肉,貌似丰盛,吃

第一口觉得还行,但再吃上两三口就感觉腻了。现在,她家的餐桌上,肉食已经少多了,菜逐渐转为了清淡口味,吃多不觉腻,也有助于“光盘”。

采访中,不少居民表示,其实日常饮食更要注重营养、健康和适量,只要提前制定好计划,按需购买和烹饪,就能有效减少食材的浪费。

按需点餐 提倡节约

本报讯(记者 张慧)“您一家人点5个菜足够吃了,主食就不用点了,避免造成浪费。”5月3日,张女士和家人在鸿宾楼点餐时,一旁的服务员根据用餐人数和该店菜量,给出提醒。连日来,记者走访我市部分饭店发现,营业期间,饭店工作人员均能积极引导消费者参与“光盘行动”,营造杜绝浪费、厉行节约的氛围,

而大部分顾客都积极配合,通过理性点餐实现文明用餐。

在亲贤街礼舍日式和牛火锅店大厅显著位置张贴着“光盘行动、从我做起”“浪费可耻、节约为荣”等海报,并在菜单上标注菜量信息,提醒消费者餐前适量点餐。负责人李先生表示,为避免浪费,火锅店已推出了半份菜,帮助顾客适量

点餐,同时要求服务员主动提醒,并协助顾客做好剩余饭菜的打包服务。

在丰汇源自助烤肉三墙路店,工作人员也积极引导顾客按需拿取,避免浪费。“宝贝,咱们少拿一些,不够吃再来拿,免得吃不完浪费!”当日中午就餐时,赵先生细心提醒孩子按量选择自己喜欢的菜品。他表示,自助餐厅内美食种类

多,一不小心就会拿多,因此,告诉孩子勤拿少取,“勤俭节约是咱们国家的传统美德,理应奉行和传承。”



反对浪费 崇尚节约



5月3日,省城钟鼓楼大中市内,非洲鼓爱好者正在进行表演,吸引了不少市民驻足观赏。
张昊宇 摄

在文道巷一起“动起来”

本报讯(记者 陈辛华)“五一”假期,一场全民健身活动在文道巷拱极门广场热力开跳。3日傍晚,广场上都是“刘畊宏男孩、女孩”,“文道相遇,为并打call”的口号和《本草纲目》的旋律交织,享受假期的人们动起来、跳起来,运动激情点燃太原的初夏夜。

健身活动以“龙城复苏日,文道运动季”为主题,从5月1日持续至4日,以当下较热的刘畊宏健身操为主,号召居民走到室外,坚持运动健身的好习惯。每晚7时30分,夜幕轻垂,拱极门广场上动感的音乐

响起,市民排着齐整的队列,以同一个旋律律动。拱极门下,LED大屏上炫彩变幻,专业教练边带领动作边喊“加油”,市民们跟着节拍欢跳,畅享五月,空气中流动着挥汗如雨的气息。

作为太原市府城文道城市更新改造项目,文道巷北起拱极门,南至坝陵北街,东起五一路,西至东三道巷,承载着太原老城区的历史与记忆。古老拱极门下的“文道运动季”,厚重与青春相遇,过去与当下交汇,相得益彰,传递出假日太原的无限热力与活力。

众人进山游玩走错方向

22人被困深山 连夜搜寻救回

本报讯(记者 申波 郭晓华 通讯员 王小豹)以微信群召集,一行25人从市区出发,去往崛围山景区游玩,其中22人出山时走错方向。夜色降临,他们依然没有走出重重大山。接警后,救援人员连夜展开搜寻。5月3日凌晨1时30分许,经过公安民警、消防救援人员和山西蓝天救援队5个多小时的努力,终于将被困人员救出。

这25个人大多不认识,同在一个微信群。有人提出假日一起到崛围山景区游玩,大家纷纷响应。5月2日上午,他们在五一广场集合,去往崛围山燕子崖游玩。前半程游玩基本正常,在之后的行进过程中,人群分成两拨,一拨22个人走在一起,由一位有经验的人带队,另一拨3个人走在队伍后面,双方的距离越拉越大。按照约定时间,3个人走出景区后,并未发现大部队。时间很快到了晚上8时许,22个人依然不见踪影,而且电话也打不通,3人赶紧拨打报警电话。

接到报警后,公安民警、消防救援人员迅速向指定地点集结。与此同时,山西蓝天救援队调集30多辆车、50多名队员,携带山地救援装备前往协助搜救。

时间就是生命,救援人员了解情况后立即展开救援。大家分成两组,一组由横岭进山,另一组由十字沟进山。

由于当晚风大无法使用无人机,救援人员只好通过呼喊和哨声寻找。随着山里气温越来越低,救援队员的心也揪了起来。

晚11时30分许,救援人员在十字沟底发现了被困游客。他们冻得发抖,蜷缩着挤在一起取暖,已有人出现失温情况。经过救援人员检查,除一人脚部骨折外,其他人员均无大碍。

原来,尽管有人带队,这22人在行进过程中也走错了路,偏离正常轨迹,在大山中越走越险,越走越难。为走出大山,他们甚至走过了非常险峻的小路,依然无法回到正常的道路上,就连手机也没了信号。

在救援人员的努力下,历时5个多小时,被困人员终于在5月3日凌晨1时30分许走出大山。

救援行动圆满结束,被救者纷纷向救援人员表示感谢。救援人员提醒广大游客,进行登山、露营等具有探险性质的活动时,一定要注意安全。出发前必须了解天气、路线等信息,一定要做好充足准备,出现意外,第一时间拨打救援电话。

古稀老人走失 民警连夜寻找

本报讯(记者 刘友旺 通讯员 王鑫焱)5月2日,一名曾患脑梗的77岁老大娘外出走失。深夜接到报警后,鼓楼派出所民警迅速寻找,最终安全将老人送回家。

当晚11时10分许,家住半坡西街的武先生拨打110报警称,77岁的老母亲下午离家后一直未归。接到指令,鼓楼派出所值班民警赵伟、郭凯带领辅警弓伟迅速赶到现场了解情况。

武先生说,老母亲每天下午都会出门遛弯,但曾患脑梗的母亲愈后语言表达能力受阻,当天下午出门

后就不见返回。

了解情况后,民警立即带着武先生夫妻返回派出所,调取公共视频寻找老人的行踪。就在民警一帧一帧地查看视频资料时,庙前派出所打来电话反馈,值班民警此前救助了一位走失老人,根据外貌特征判断可能是武先生的母亲。

民警立刻带上武先生,赶往庙前派出所,发现老人正是武先生的母亲。随后,民警将母子俩送回家中,武先生对民警连夜救助表示感谢。

母子骑行走散 保安帮助会合

本报讯(记者 申波)5月3日,一位母亲带着自己的孩子在汾河景区滨河自行车专用道骑行游玩,不承想走散了,母亲在景区下兰段寻找,儿子已骑车跑到了10公里外的景区最北端。好在有景区保安帮助,母子二人很快会合。

中午时分,正在汾河景区下兰段执勤的保安队员,遇到一位神情焦急的女士,她自称领着自己十多岁的儿子在景区骑自行车,从胜利桥出发,不承想儿子骑得太快,自己跟不上,很快在滨河自行车专用道(东岸)走散。她一直往北追,到了柴村桥以北依然不见孩子踪影,她很着急,求助保安队员。

接到求助后,负责景区下

兰段保安工作的山西蓝盾保安公司的带班队长李志鹏,立即在景区保安群中发出相关提示,请景区各段正在执勤的保安队员留意这位女士的儿子。

很快,在汾河景区一号坝附近的保安反馈,他们发现了该女士的儿子,小伙子一切正常,地点在景区最北端,距离该女士所在的下兰段往北约10公里。

之后,李志鹏驾驶景区服务车,将该女士送往一号坝附近,与儿子会合。对保安队员的及时帮助,该女士表示感谢。

李志鹏介绍,节日期间景区人流量很大,家人之间很容易发生走失,一旦不慎走失,可以向景区执勤保安求助。

上树摘槐花 不文明 很危险

本报讯(记者 申波)5月2日,皇后园村,一女子上树摘槐花,突然大风侵袭,不慎跌落,腰部受伤,无奈前往医院接受医治。

据了解,该女子约50岁,下午3时许,她手持工具,爬上自家附近的一棵槐树上摘槐花。就在这时,一阵狂风吹过,大树猛烈摇晃,女子站立不稳,从高约5米的大树上

跌落。险情发生后,附近人员迅速上前了解情况,经确认,该女子腰部受伤,肢体运动受限。随后,伤者被送往医院接受救治。

时下正是槐花盛开的时段,每逢此时总有人设法摘槐花。既不文明,又很危险。

(报料人:姜先生 报料费:30元)