

赏金秋明月 游锦绣太原

中秋月圆时，文化底蕴深厚的太原城在朦胧月色中愈发迷人。壮美桥梁、古城古塔、城市公园、城郊山巅，均是赏月的好去处。中秋佳节，让我们走进锦绣太原，共赏皎洁明月，共赴美好旅程。

桥畔观月

桥畔月，别样明。月圆之夜，月与桥相映成趣，蕴含无尽诗意。中秋佳节，皓月当空，长虹卧波，皎洁月光洒向汾河上的一座座壮美桥梁。天上明月，地上汾水，嫦娥弄波，静影沉璧。游客桥头相遇，举头共望明月，须道今夕别样明。

赏月地点：晋阳桥、南中环桥、北中环桥

城中追月

秋天是古城最有韵味的时候，红墙黛瓦，亭台轩榭，让城市的文化底蕴愈显厚重。花好月圆夜，漫步在古城里追月光，穿梭在古镇里品月饼，行走在古街里尝美食。当明月与古朴建筑融为一体，以为穿越了时空。特别推荐的名场面是“双塔揽月”，意境唯美，不容错过。

赏月地点：太原古县城、青龙古镇、钟楼街、双塔寺

园中赏月

月色融入繁华夜景，明月、微风、湖畔、河水构成一幅幅诗意图卷。公园里，流光溢彩，各类建筑夜间散发着别样魅力。空中月与水中影交相辉映，恍若仙境。以湖为樽，邀明月共饮。无论是抬头赏月，还是低头寻影，都令人沉醉。

赏月地点：太原植物园、迎泽公园、龙潭公园、晋阳湖公园、汾河景区

山顶揽月

山顶赏月因视野极佳，而备受人们青睐。中秋佳节，站在城市制高点，看万家灯火，赏星月争辉，伸手似乎可以触摸到明月，有高处不胜寒之感，也有“千里共婵娟”的温暖期盼。

赏月地点：蒙山、龙山、太山、崛围山

温馨提示：鉴于疫情形势，出行前请查询景区官方公众号，了解疫情防控措施和景区开放动态，遵守“预约”“错峰”“限流”措施，非预约不出游。

记者 贾尚志

太原交警发布中秋出行提示

本报讯（记者 杨沫）中秋小长假即将到来，群众探亲访友、自驾出游需求增强，9月7日，太原交警根据道路情况发布“两公布一提示”，保障群众节日期间出行安全。

中秋假日期间，预计我市交通以中短途自驾出行、旅游踏青、返乡探亲为主，出行主要时间集中在首尾两天，市区高速公路周边道路交通流量会明显增加。易拥堵区域主要有：朝阳街、柳巷商圈、长风商圈、万象城商圈、亲贤商圈等商业街区流量增大；五龙口、小商品批发市场和河西水果批发市场等货物集散地周边道路交通流量增大；太原古县城、晋祠公园、晋阳湖公园、方特等旅游景区和民俗活动中心周边的道路交通流量大；我市共有23条道路因改造施工被封闭，尚未完成施工，对市区交通影响较大的封闭路段有地铁1号线（下元站、迎泽桥西站、桃园路口站、

青年路柳南站、建设北路站），龙城大街打通工程（东中环路至和熙路、太榆路），上述区域内交通压力巨大，通行能力有限，极易发生时段拥堵。

另外，还有3条易发生交通事故的路段，分别是X254太古路40KM—60KM，S217省道娄烦县城南山公园交叉口到县城体育路交叉口，G339国道娄烦县王家坪至柳林寺路段。

太原交警提醒大家，节假日期间自驾游增多，驾驶车辆在山区道路行驶时应控制车速，避免强行超车、会车，切勿在山区道路驻车观景，随意停放车辆。驾驶车辆时必须系好安全带，为孩子选用适合其年龄、体重的儿童安全座椅，切莫怀抱孩子或让孩子坐在副驾驶位置。尽量避免夜间长途驾驶，拒绝酒驾，严禁超速、超员和疲劳驾驶，行驶中勿接打手机、分心驾驶，确保出行安全。

“糖友”过中秋 吃法有讲究

本报讯（记者 刘涛 通讯员 马剑茹）又是一年中秋时，月饼、水果、螃蟹成了中秋时节的美食。然而，每年中秋过后，就有不少糖尿病患者血糖骤然升高，出现各种不适症状。9月7日，北大医院太原医院内分泌科病房区主任医师王蔚提醒，中秋佳节，糖尿病患者要科学合理选择月饼、水果等食物，适量进食，监测血糖，健康过节。

“月饼是典型的高热量、高糖分、高脂肪食物，对糖尿病患者而言，在血糖控制比较稳定的前提下，可以少量食用，如果平时血糖控制的不理想，最好不要吃月饼。”王蔚提醒，在选择月饼时，糖尿病患者一定要看清月饼包装的配料，选择糖分和油脂含量较低、配料相对简单的月饼，这样在食用后可避免血糖出现过快升高。“比较适合糖尿病患者的‘无糖’月饼，大多是用低热值食品甜味剂糖醇替代普通月饼中的白砂糖或绵白糖。但‘无糖’月饼并不是没有糖，只要月饼皮含淀粉，就可能转化为葡萄糖而导致血糖升高。因此，‘无糖’月饼不可多吃，要控制量。”王蔚提醒，月饼最好是在早上或中午吃，晚上要少吃或不吃。如果早餐吃月饼，午餐和晚餐要做到少油、少糖，同时，搭配一些富含蛋白质的食物，如牛奶、豆浆等。

如果午餐吃月饼，其他食物的烹调最好以蒸、煮、烫、凉拌为主，并多吃蔬菜，达到膳食平衡，降低月饼的升糖速度。

“糖尿病患者要根据自身血糖控制情况选择合适的水果。”王蔚提醒，柚子每100克碳水化合物的含量为9.5克，升糖指数低，同时柚子汁中含有胰岛素样成分，有辅助降低血糖，防止糖尿病并发症、高血压和动脉血管粥样硬化，每日宜食80克。猕猴桃每100克热量为56千卡，维生素C含量丰富，纤维含量较高，且能刺激细胞分泌胰岛素，对血糖有帮助，每日宜食100克至200克。山楂含钙量在秋季水果中最高，每100克果肉中含钙52毫克，每100克热量为93千卡，含有黄酮类物质、胡萝卜素及大量维生素C等，可助消化、降血脂，防止糖尿病心脑血管并发症，每日宜食3个至4个。

此外，中秋节也是品尝螃蟹的时节，王蔚提醒，虽然螃蟹含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有滋补作用，但螃蟹属于高胆固醇食物，特别是蟹黄的胆固醇含量丰富，对糖尿病合并心脑血管疾病及糖尿病肾病的患者，要少吃或不吃，避免诱发心梗、脑梗；对单纯糖尿病患者，可适量进食，但吃多了会间接升高血糖。

臭！化粪池污水外溢

快！社区四套方案“去污”

本报讯（记者 李涛 通讯员 陈芳 张勇）小区的后院有个化粪池，因年久未掏，造成堵塞溢出，臭味难闻。9月7日万柏林消息，面对居民的这个烦心事，千峰街道的公园路社区在最短时间内拿出4套解决方案，征求居民意见后迅速敲定最终办法，很快疏通了化粪池。此事快速得到解决，赢得了小区居民的一致称赞。

公园路社区网格员郝若苓在入户中，听不少居民反映了同一件事：瓦窑街8号宿舍的化粪池外溢。大伙都说，这个情况严重影响小区的整体环境，由于气味太重，4个单元的低层住户都不敢开窗，对小区的和谐也造成了一定影响。

由于小区没有物业进驻，于是网格员郝若苓马上把这一情况上报给社区。考虑到这个化粪池

长期没有清理过，气体浓度高，贸然疏通施工有风险隐患。处置前，社区首先联系了自来水、燃气、环卫等单位，专业人员赶来对化粪池进行了安全排查。

为及时解决堵塞外溢的问题，社区召开民主协商会议，邀请网格长、居民代表、党员志愿者、楼长、单元长迅速制定了4套解决方案，并通过线上、线下渠道，把这些方案推送给小区里的每一户居民。然后，很快从中选定“平摊维修费用”为最终解决方案。

于是，由小区每家每户各出100元、多退少补的方法进行集资，请来专业人员使用抽粪车集中清理化粪池。经过紧张施工，化粪池疏通完毕，小区环境恢复了整洁，居民的生活也恢复了正常。

做月饼、赏诗词、绘脸谱

亲贤长风商圈党委温暖离家的人

本报讯（记者 王丹 通讯员 魏文婷）“我们把皮当‘团圆’，馅儿当‘圆圆’，今天自己包好月饼带回去，就把‘团团圆圆’带回了家……”为弘扬中华民族优秀传统文化，切实让商圈企业内离家的党员、职工感受到党组织的关怀与温暖，9月7日，平阳路街道工会、亲贤长风商圈党委共同组织辖区多家企业党员代表及部分会员、职工代表，参与“诗画中秋、花好月圆”中秋主题活动。

“今天的做月饼材料很充足，我们分工合作，几个人一组，分别负责称重、揉馅儿、捏皮儿、压花脱模等，一会就能吃到自己做的月饼啦！”活动现场，大家套上围裙，戴上一次性手套，在志愿者老师指导下“流水线”作业。

欢声笑语间，一个个粉色的精致月饼逐渐成形，散发着水蜜桃的清香。来不及放盒装袋，有人便迫不及待咬了一口，香甜软糯、唇齿留香。“不愧是自己做的月饼，就是好

吃！”参与者杜颖娜说，亲手做月饼，香的不仅是月饼的味道，还有中秋节的祝福和家的温暖。

将脸谱与自己的创意结合，勾勒线条、填充色彩，一张张独特的脸谱在大家笔下应运而生。“学习并尝试绘制脸谱，让我感受到中华传统文化的魅力，也体验了中华京韵之美。”年轻的姑娘庞紫荆表示，首次参与这种活动收获颇丰。

“小时不识月，呼作白玉盘。又疑瑶台镜，飞在青云端……”听着动人的音乐，赏读有关节日的诗词，让大家的心平静下来，有人随后不禁唱起“但愿人长久，千里共婵娟”的歌曲，感情充沛。

离家多年的宋真说：“平日里工作繁忙，已经好几年没回家乡过中秋了。现在太原已然成为我的第二故乡，这几年企业和支部就像一个大家庭，为我排忧解难，帮助我成长。虽然不能回家过节，但今年和商圈党委的家人们团聚在一起，也非常高兴。”

停水通知

兹因配合针灸医院西侧非规划路道路工程，需对供水管线进行改迁，定于2022年9月8日16时—2022年9月9日16时在下列区域实施停水：

针灸医院西侧非规划路（北园街——巷尾）
望相关区域内的用户周知并提前做好储水准备，因停水给您带来的不便请予以谅解。

太原供水集团有限公司

2022年9月7日