

市热力集团打压试水

有任何问题可拨打 4158850 咨询

本报讯(记者 刘晓亮)10月8日,记者从市热力集团公司获悉,为确保今冬供热安全启动、顺利开展,该公司已经开始对用户侧供热系统注水,用户有任何问题均可拨打客服电话 4158850。

今冬供热季,预计全市供热面积 2.68 亿平方米,城区范围 2.49 亿平方米。其中,太原热力集团直接管理的供热面积预计将达到 1.74 亿平方米,热用户约 140 万户,是我市影响最广、覆盖最大、用户最多

的热力企业。

市热力集团工作人员提醒广大用户,打压试水前,他们会在小区张贴通知公告知具体时间,届时最好家中留人;用户及物业公司要全面检查室内外供热设施,发现任

何问题及时联系专业人员进行维修;注水期间,要打开进回水阀门,检查暖气片及管道是否渗漏,若有跑冒滴漏情况,须立即关闭家中总阀门并及时报修。



街道相关负责人带队督查辖区菜市场。

多措并举守护“舌尖安全”

本报讯(记者 王丹 通讯员 岳婧婧 文/摄)民以食为天,食以安为先。10月8日小店区消息,小店街道强化食品安全监督管理,创新实施“三落实”“一创新”工作法,确保居民群众“舌尖上的安全”。

小店街道对照清单详细解析任务明细,让包保干部督导中明晰工作要求、任务要点,确保督导工作“开展得了、落实得下”,实现食品安全督导工作落地生根;定期开展食品安全员专题培训,培训教育抓落实,重点解析食品安全主体责任和职责要求,提升安全员对

食品安全法律法规知识的理解,增强责任意识,转变监管理念,切实将食品安全工作落实到位,为街道食品安全工作的开展注入更强力量;紧抓专项检查,加强监管保落实,不断加强对食品安全全面的摸排、检查及监督管理,多次开展拉网式排查,确保各项任务扎实推进。不断创新完善高水平监管体系,进一步加大食品安全普法宣传力度,加强法律法规和政策宣传解读,提升辖区商户和群众的食品安全防范意识,共筑食品安全防线。

久坐不喝水 当心尿石症找上门

近期,市人民医院泌尿外科门诊的泌尿系结石患者增多,大多数结石患者都是以腰痛为主诉就诊,疼痛性质可能为隐痛、胀痛、“刀割样”的绞痛。10月1日,太原市人民医院泌尿外科主任、主任医师李仁彪提醒,尿石症是泌尿外科的常见病、多发病,这与职业、不良生活习惯有很大关系,如不爱喝水、久坐、憋尿、饮食不规律等。

泌尿系结石又称为“尿石症”。结石形成是人体异常矿化失控的过程,与全身细胞活动和新陈代谢有极其密切的关系,受社会、自然、种族遗传、饮食习惯、代谢疾病、用药和泌尿系异物等多种因素影响。

“泌尿系结石患病与职业、生活习惯有关。如高温环境下工作的厨师、炼钢工人,由于经常出汗,不能及时、按时排尿,饮食不规律,容易得结石;飞行员、出租车司机、地质工作者以及医务人员等因为工作性质特殊,喝水少,排尿次数少,也容易得结石。”李仁彪说。

如何预防尿石症?李仁彪表示,饮食方面,要低钙饮食,钙的摄入增加与结石高发有关,建议成人每天 1000 毫克,50 岁以上的人每天 1200 毫克;要低草酸盐饮食,忌浓茶,不要大量食用巧克力、菠菜、甜菜、桔子、大黄、果仁、草莓、麦麸、香菇、土豆、辣椒、栗子、可可、柿子、杨梅等;合理食用蛋白质,蛋白质的摄取量与肾结石直接关联,高蛋白饮食能促进尿液中钙的排泄,形成高尿

钙,而且高蛋白饮食通常都富含嘌呤,从而增加尿酸结石的危险性;忌高嘌呤饮食,如海鲜、猪肝、猪肾等动物内脏,各种肉汤、猪肉、牛肉等,含有较多的嘌呤成分,嘌呤进入体内后新陈代谢,其最终产物是尿酸,尿酸排出过多可形成尿酸结石;要低钠饮食,少吃盐,低脂肪摄入,少饮酒。

生活方面,要多饮水,慢性脱水和饮水量不足与结石高发有关,每天饮水量不低于 2 升,饮水必须昼夜兼顾,养成多喝水的习惯,以增加尿量,有利于体内多种盐类、矿物质的排除。同时,要注意饮水卫生,注意水质,避免饮用含钙过高的水。“可乐中含有大量磷酸盐类,这种物质和结石及肾脏病有极大关联,且这些饮料含有容易形成结石的草酸钙,长期用可乐替代白开水饮用,会增加患结石病和其他疾病风险。”李仁彪特别提醒。

多活动,如散步、慢跑等,体力好的时候,可以原地跳跃,有利于预防泌尿系结石复发。有研究显示,每周慢跑 1 个小时或散步 3 个小时,患上肾结石的风险降低 31%。

记者 刘涛



外地游客不会刷卡 公交司机耐心指导

本报讯(记者 于健)10月7日,外地游客小周乘坐公交车到太原南站,因不会用微信刷卡,急得满头大汗。公交司机不仅手把手教他刷卡,还顺便告诉他怎样把小程序收藏,以便下次使用。小周十分感动,连连夸赞“太原公交服务好!”

当天上午,一辆 51 路公交车行驶到柳南站时,小周上车后用手机对着付款码一顿扫,但半天也没能支付成功。由于小周没有

支付成功,尴尬地向司机师傅解释说,自己是从外地来太原游玩的,不知道怎么刷公交卡。司机师傅说,“先上来吧,一会儿我告诉你咋操作。”到下一个红灯时,司机师傅指导小周点开微信,按步骤依次操作,顺利扫码支付成功。随后又告诉他,可以把这个小程序收藏起来,以后出门使用就方便多了。男子边扫码付钱边连声道谢,返回座位时不住夸赞“太原公交服务就是好!”

车辆剐蹭 民警调解

本报讯(记者 刘友旺)停在院子里的工具车被粪罐车剐蹭,两名车主因维修费、误工费的赔偿问题引发争执。10月8日,娄烦县公安局消息,盖家庄派出所民警耐心调解,成功将这起矛盾纠纷化解在萌芽状态,促使当事双方握手言和。

“我和另一个人起了争执,想请你们帮忙解决……”10月5日,村民王师傅向盖家庄派出所报警,称其与他人因车辆剐蹭问题发生纠纷,求助民警出面协调处理。接警后,值班民警迅速赶到现场。

经了解,报警人王师傅将一辆新购置的工具车停放在养猪场院子里,周师傅驾

驶粪罐车倒车时不慎剐蹭到工具车副驾驶车门,车窗玻璃碎了一地,受损较为严重,导致工具车无法正常使用。事情发生后,王师傅要求周师傅赔偿车辆维修费,并支付相应的误工补偿,但周师傅称自己经济紧张,只赔偿维修费,不承担其他费用。因赔偿意见不一致,双方产生纠纷。

得知情况后,民警抓住矛盾关键点,分别对双方当事人从情理、法律等方面开展思想工作。经民警耐心劝导,双方各让一步,周师傅表示愿意赔偿更换车门的费用,王师傅不再追究误工等其他费用。

升航茶文化培训研学基地

茶艺·茶道 培训班开始报名啦

想了解六大茶类对健康的作用吗?想识别茶叶品质的优与劣吗?想泡出一杯好喝的茶水吗?想提升茶事活动中自身的仪容仪表吗?想……

资深茶人团队鼎力支持 学业结束颁发专业证书
自编教材+实践操作 一次培训 终身复训

主讲 张老师

- ◆教授级茶艺评茶职业技能高级考评员、督导员
- ◆中国茶叶流通协会、茶馆专业委员会副秘书长
- ◆山西省茶业协会副会长、专家委员会智库成员

她从事茶叶检测、茶文化推广服务及教学近 30 年。是我省最早参加原劳动部组织的“茶艺师命名及培训研讨”的代表,先后参与编写《茶博览》《走近茶道》《茶叶标准教案》《习茶培训》等书刊,为省内外培训了众多高级别优秀茶艺师、茶艺教师及资深茶人。

爱茶人士均可报名参加学习
欢迎企事业单位、学校、社区预约茶文化专题培训

报名
热线

18634627619 张助教
18734582087 刘助教

地址:太原市桃园南路 60 号(第二社区院内)