

# 找来旧挂历 环保包书皮

本报讯(记者 李涛)入校报到,领回新书。家长用几张旧挂历,与孩子一起动手包上书皮,环保又美观。元宵节过后,中小学陆续开学。社区网格群里,不少居民询问“谁家有旧挂历”。包书皮,正在刮起低碳环保风。

家住西华苑四期的杜女士

是一名“70后”,很怀念小时候包书皮的情景:扯下一张旧挂历,将书放在中间比画一番。再沿书的边缘,用指甲在纸上刮出浅浅的折痕。参照折痕,剪出书脊两端的凹口。把挂历纸折叠好,套在书上。最后,还要在书皮正中间,写好书本名和自己的名字。虽然比较繁琐,却提高了动

手能力,还促进了亲子互动。

这几年,孩子上了小学,她总去文具店买现成的塑料“书膜”。这种塑料书皮,看上去油光发亮,尺寸很合适,几乎不费力就能包好,就像给手机贴膜。不过,她得知这种书皮并不环保,如塑料袋一样,丢弃后,不容易降解,反而会

形成污染。另外,有的塑料书皮闻上去还有一股味道,让人不放心。新学期,她决定改用旧挂历,带着孩子包书皮。在网格群里留言后,很快有邻居回复“我家有”。

记者采访发现,随着环保理念的提高,不少家长回归“老传统”,选用挂历、牛皮纸、

包装纸等废旧材料,让闲置物得到了充分再利用。



图为酒店内景

小店区招商引资重点项目

## 太原 JW 万豪酒店开业

本报讯(记者 王丹 通讯员 李丽娜 文/摄)2月24日,小店区招商引资重点项目——太原JW万豪酒店开业。该酒店位于亲贤长风商圈核心位置,地处亲贤北街茂业中心副楼,拥有309间别致的客房和套房。

步入酒店大堂,充满现代奢华与艺术气息:大理石地面光滑如镜,反射出璀璨的吊灯光芒,典雅又不失温馨;精致的艺术品点缀在各个角落,为空间增添了几分文化底蕴;工作人员身着整洁的制服,面带微笑,专业又不失温度的服务让人宾至如归。

该酒店是小店区去年4月举办的“携手小店 共赢未来”招商引资推介会上的重点签约项目,

也是该区招商引资的又一重大成果。JW万豪酒店目前在近40个国家及地区内拥有超过120家酒店,太原店是其在国内城市布局的第24家。作为万豪国际集团在山西省会的首家奢华酒店,太原JW万豪酒店的开业将为亲贤长风商圈增加又一国际酒店打卡点,标志着蓬勃发展的太原酒店业进入了一个充满活力的崭新时代,同时为小店区构建“北中南”区域经济发展格局,打造省城现代新型商业商务中心和区域消费中心的目标助推提速。



## 爱心送汤圆 驿站传温暖

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 刘苗苗)近日,朝阳二社区户外劳动者爱心驿站内暖意融融,社区志愿者将煮好的汤圆,送给在这里休息的环卫工人、外卖小哥、快递员等户外劳动者,并送上节日的祝福。吃着热气腾腾、香甜可口的汤圆,大家心里暖暖的,连连向志愿者们表示感谢。

当日下午,户外劳动者爱心驿站内,飘荡着汤圆的香味。“大姐,喝一碗汤圆暖暖身子!”社区志愿者盛了满满一碗热气腾腾的汤圆,递给前来驿站休息的环卫大姐。吃着香甜软糯的汤圆,环卫大姐开心地说:“真好吃,谢谢咱们社区的关心!”收到节日的关爱,环卫工人感到非常暖心。外卖小哥、快递员等户外劳

动者因赶时间未能进驿站吃上汤圆,社区志愿者只要看到他们的身影,立马追上去送上汤圆和节日祝福。一位快递员收到汤圆后高兴地说:“能在元宵佳节收到这样一份礼物,既开心又温暖。”

“送出去的是温暖,收获的是感动。一碗小小的汤圆,传递的是一份温情,一份美好祝福,让辖区户外工作者感受到社区驿站对他们的关爱之情。”社区党委书记表示,下一步,社区爱心驿站将会一如既往地户外劳动者提供更加便利,更加贴心的服务。



## 农技服务送到村民心坎上

本报讯(记者 刘志刚)受前几日降雪影响,古交市气温走低,给蔬菜种植业带来考验。连日来,在古交市邢家社乡龙子村的蔬菜大棚基地,古交市农业部门组织的农技人员仔细查看生菜、黄瓜等蔬菜生长情况,并现场答疑解惑,指导种植户采取有效措施应对低温天气。

农技人员走进龙子村蔬菜种植户康树明的黄瓜大棚,种植户康树明正在大棚内忙活,面对大雪降温天气,管理经验不足的他,愁容满面。

“低温天气下,要做好大棚内的光、湿等调节,保证农作物正常生长……”农技人员查看了大棚内的蔬菜长势后,为康树明解疑答惑。听着农技人员耐心的讲解和满满的关怀,康树明悬着的心终于落了下来。“农技人员把技术送到家门口,为农民增收‘加油助力’,我们心里踏

实不少,应对这次大雪低温天气也有信心,真是太感谢了!”康树明握着农技人员的手,脸上露出笑容。

连日来,为做好降雪降温防范应对工作,古交市农业相关部门及时向农户发布灾害性天气预警信息,重点排查各类设施蔬菜大棚安全隐患,及早做好加固设施、增加覆膜、加盖棉被等增温保暖准备。同时加强技术指导服务,指导农户科学合理调控温度、湿度和光照,做好水肥管理及病虫害防治,确保设施作物正常生长,最大限度减轻灾害损失,为种植户丰产丰收“护航保驾”。



## 不爱喝水不运动 当心尿石症找上门

2月23日上午,一个面色苍白、满头大汗的小伙被搀扶着走进太原市人民医院泌尿外科。经检查,一颗1.5厘米的结石卡在了输尿管中段。2月25日,太原市人民医院泌尿外科主任、主任医师李仁彪表示,泌尿系结石又称尿石症,是泌尿系统最常见的疾病之一。随着人们生活节奏的加快,喝水少、运动少的人群也逐渐增加,尿石症发病率也随之增加,而保持良好生活习惯是预防尿石症的关键。

“人体‘下水道’长期有垃圾(一些代谢废物,如草酸盐、尿酸盐、钙质等)排不出去,就可能在肾、输尿管、膀胱,甚至尿道产生结石。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。”李仁彪提醒,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”绞痛。一般结石卡住时间较长或者结石比较大、卡住不动时会表现为胀痛,大多数患者可以忍受;如果是小结石在尿路里翻滚就会引起难以忍受的绞痛。因此,疼得越厉害反而也可能是个好事,因为症状比较轻或者没有症状的,病情往往可能已经发展很长时间,变得复杂。有的患者还会伴随发烧、恶心、呕吐、尿频、尿急、活动后血尿等症状。

如何预防泌尿系统结石?李仁彪提醒,在饮食方面,低钙饮食,钙的摄入增加与结石高发有关;合理食用蛋白质,高蛋白饮食通常都富含嘌呤,从而增加尿酸结石的危险性,高嘌呤饮食,如海鲜、猪肝、

猪肾等动物内脏,各种肉汤、猪肉、牛肉等食物含有较多的嘌呤成分,嘌呤进入体内后要经过新陈代谢,其最终产物是尿酸,尿中尿酸排出过多可形成尿酸结晶;少吃盐,盐在进入人体后会与大量的游离钙结合,而盐又是通过肾脏来排泄的,如果经常高盐饮食,就会导致肾脏和尿液中的钙浓度升高。“尿结石的生成和饮食结构有一定的关系,注意调整膳食结构能够预防结石复发。”李仁彪提醒。

多喝水。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升为宜,饮水必须昼夜兼顾。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。同时,这些饮料含有容易形成结石的草酸钙,长期用这些替代白开水饮用,会增加患结石病和其他疾病的风险。要养成多喝水的习惯,以增加尿量,有利于体内多种盐类、矿物质的排除。要注意饮水卫生、水质,避免饮用含钙过高的水。

多活动。平时要多活动,如散步、慢跑等,也可以原地跳跃,有利于预防泌尿系结石复发。有关研究显示,每周慢跑1个小时或散步3个小时,患肾结石的风险会降低31%。

李仁彪特别提醒,“多喝水,可以稀释尿中酸浓度,防止尿液中的高浓度盐类及矿物质聚集成结石;多运动,可以促进微小晶体排出体外,预防结石。”

记者 刘涛

