

节水小妙招 简单又实用

“洗脸、刷牙时，水龙头别一直开，应间断性放水。”“淘米水、煮过面条的水，可以用来洗碗筷，去油又省水。”……为迎接“世界水日”的到来，和泽苑社区在3月17日举办了一场“节水经”邻里分享活动，号召更多人养成“惜水、爱水、节水”的好习惯。借此机会，跟随网格员走进居民家中，为您打探实用的节水妙招。

一水可多用

家住智诚天和园小区2号楼的高巧艳，今年40岁，是省畜牧中心的一名高级畜牧师，不仅工作出色，生活中也很会“过日子”。谈及节水，她有不少好办法。

在她看来，节约用水就在生活点滴之间。一日三餐，她洗菜、淘洗大米时，不



高巧艳用洗菜水浇花。

会直接用水龙头冲，而是在水槽中放个盆，间断性冲洗。洗菜水用来浇花，胜过营养液。淘米水用来刷锅洗碗，去油污效果好。

好几次，网格员阎玉秀在小区巡查时，见到高巧艳拎着一桶水下楼。桶里，是漂洗衣服的水，每次都用来

洗车，干净又省钱。受她的影响，儿子也逐渐养成了节约用水的好习惯。

前几天，小区停水，平日里收集的家庭废水派上了大用途，拖地、冲厕所足够了。高巧艳曾计算过，与没有“一水多用”前相比，家里一个月的用水量少了三分之一。

肝脏有“五怕” 春季养肝要留心

本报讯（记者 刘涛）春季是肝病的高发季节，也是养肝护肝的最佳时期。3月16日，市第三人民医院肝病专家提醒，肝脏是体内最大的解毒器官，可以帮助人体过滤掉有毒物质。生活中，酗酒、熬夜、大吃大喝、乱服用药物等不良生活方式都会导致肝脏受损。

“其实，肝脏是一个较为脆弱、容易患病的器官，一定要用心呵护，养成健康的生活方式。”专家表示，肝脏有“五怕”，即怕熬夜、怕酗酒、怕肥胖、怕抑郁、怕药物。

怕熬夜。一般来说，正常人的睡眠时间为8个小时左右，最好每晚11时前入睡，凌晨1时至3时是养肝的最佳时间，如果此时不能进入睡眠状态，肝脏就无法进行修复，如果经常熬夜，易出现肝胆疾病。

怕酗酒。生活中，很多男性喜

欢以酒会友，但长期喝酒会加重肝脏的负担，从而让肝脏没有办法及时解毒，肝脏因长期受酒精的伤害易导致酒精肝。

怕肥胖。要清淡饮食，尤其是中老年人，少食油炸、高脂肪食物，这些食物难以消化，易引起肥胖，而肥胖易诱发肝炎，过度肥胖易形成脂肪肝。因此，要注意控制体重，降低肥胖的发生率，避免脂肪堆积过多而发生肝炎或肝硬化。

怕抑郁。中医认为，肝主疏泄，如果情绪不稳定，容易让肝脏出现问题，尤其是因压力大而造成心理负担过重，导致压抑，这样无法让气血很好地运转和发泄，淤积在肝脏，给肝脏带来极大的伤害。

怕药物。肝脏是人体最大的解毒器官，绝大多数药物都需经过肝脏代谢，乱服用药物会加重肝脏负担，易导致药物性肝损害。因此，用药一定要遵医嘱。

废弃家具别乱扔 莫让杂物成隐患

本报讯（记者 申波 通讯员 张桂芳）小树上靠着一个“庞然大物”，走近一看，原来是废弃的床头，随时可能倾倒，危及行人。网格员发现后，在无法确认物主的情况下，协调相关部门及时处理了废弃的床头，消除了隐患。

“你好，我发现沙沟中街西部丽景北区门口自西向东第一棵树下，靠着一个废弃的床头，随时可能倒下，还是处理一下吧。”3月11日，沙沟社区网格员董千在上班途中接到反映，在沙沟中街童心幼儿园附近，摆放一个很大的废弃床

头，影响市容环境，还有安全隐患。董千询问周边各商铺，都表示不是他们放的，也没见有人搬家临时将东西放在此处。此床头体积较大，随意靠在小树上，对面就是童心幼儿园，从此经过的孩童较多，万一有小孩好奇过去推拉，很容易伤人。

网格员上报至街办综治平台后，相关部门及时赶到，将这件废弃的家具搬离。社区提醒，居民不要将废弃的家具乱扔乱放，可以拨打大件垃圾回收电话，及时处理，避免影响市容环境，形成安全隐患。

拧小水龙头

家住涤纶厂小区的朱华，给卫生间、厨房都换上了感应式水龙头。这种水龙头开启、关闭迅速，带有起泡器，出水量小，可有效杜绝跑、冒、滴、漏等浪费问题。他说：“相比原先的水龙头，洗同样的东西，可以少用一半的水。”

网格员高小梅，专门向朱女士请教了卫生间的节水妙招，分享给其他人。朱女士采

用了2个很实用的办法：将抽水马桶储水箱的浮球高度调到最低位，每次可以节省约2升水；水箱内放一个装满水并密封的矿泉水瓶子，每次可以节约0.6升水。

朱女士建议，用洗衣机洗少量衣服时，水位不要定得太高。否则衣服之间缺少摩擦，洗不干净还浪费水。小件衣物，提倡手洗，可节约大量用水。

带走“半瓶水”

37岁的赵凯，是一家科技公司的职工，经常参加各种产品推介会。

他发现，几乎每次开会，桌上都放着矿泉水或纯净水。会议结束时，人们各自离开，却留下不少半瓶水。类似“扔掉半瓶水”的情况，在公园、游乐场以及人流量大的商圈等地，也常能见到。

赵凯特意上网查了资料，得知“每1吨瓶装水，一般需耗费1.3吨原水。”趁着这次邻里分享活动，他想给邻居们提了个醒：水滴虽微，渐盈大器。别忘带走喝剩的半瓶水，虽然不多，可攒起来也能做点事。

记者 李涛

通讯员 李海燕 文/摄

市妇幼保健院 “尿失禁”诊治门诊开诊

本报讯（记者 刘涛）3月15日，市妇幼保健院压力性尿失禁多学科门诊开诊。主要针对育龄期女性产后及老年女性压力性尿失禁疾病开展系统诊治。

压力性尿失禁指打喷嚏或咳嗽等腹压增高时出现不自主的尿液自尿道外口渗漏。体征是腹压增加时，能观测到尿液不自主地从尿道流出。随着年龄增长，女性尿失禁患病率逐渐增高，高发年龄为45岁至55岁。一些老年常见疾病，如慢性肺部疾患、糖尿病等，也

可促进尿失禁进展。该门诊是由医院盆底康复科、中医科、妇科计划生育—盆底—生殖整复科联合开办，患者挂号后可享受一站式多学科诊治服务，就诊时间缩短，就医体验改善。

门诊开诊时间为每周三、周四下午。患者可通过微信搜索“健康山西”，点击“去挂号”，搜索“太原市妇幼保健院长风院区”，下拉列表至“Y”找到“压力性尿失禁多学科诊治门诊”即可完成挂号。

个税年度汇算开始了 看看你是否需要办理

2023年度综合所得个人所得税汇算（以下简称个税汇算）已经开始。时间是2024年3月1日至6月30日。纳税人可通过“个人所得税”App办理个税汇算。具体该如何操作呢？记者寻求税务人员进行了介绍。

首先，需要办理个税汇算的人群包括以下几大类：已预缴税额大于汇算应纳税额且申请退税的；2023年取得的综合所得收入超过12万元且汇算需要补税金额超过400元的；因适用所得项目错误或者扣缴义务人未依法履行扣缴义务，造成2023年少申报或者未申报综合所得的，纳税人应当依法据实办理汇算。有汇算初期（3月1日至3月20日）办理需求的纳税人，可以根据自身情况，通过“个人所得税”App预约上述时间段中任意一天办理，3月21日至6月30日，纳税人无需预约可以随时办理。

办理前需要先下载国家税务总局官方发布的“个人所得税”App，登录查看“2023综合所得年度汇算”专题，点击“开始申报”。或者在“办&查”功能中，点击“综合所得年度汇算”，选择申报年度“2023”，进入年度汇算。以标准

申报为例，申报前需仔细阅读申报须知，点击“我已阅读并知晓”。核对“个人信息”，选择或确认“任职受雇单位”，点击“下一步”，没有任职受雇单位的，可选择主要收入来源地，户籍所在地或经常居住地。然后进入“收入和税前扣除”界面，点击进入“工资薪金”，选择“全年一次性奖金”计税方式。可以选择将“全年一次性奖金”全部并入综合所得计税，或者选择其中一笔“单独计税”。接下来进入“税款计算界面”，当您对收入、费用、免税收入和税前扣除等项目核对无误后，点击“保存”或者点击“下一步”进入税款计算界面，此时需要仔细阅读提示内容，确认无误后再进行下一步操作，点击“继续”。系统会根据您填报的信息，自动计算出您的“应补税额”或“应退税额”，并在下方显示。

申报成功后，如果需要退税，则跳转到退税界面。需要补缴税款，则跳转到缴税页面。需要说明的是，您如果需要补税，但年度综合收入不超过12万元，或者汇算需补税金额不超过400元，且依法预缴税额的，可点击享受免申报。记者 孙耀星