

宪法宣传主题车厢亮相



本报讯(记者 齐向真 通讯员 付琳 文/摄)“您好，2024年全国‘宪法宣传周’活动于12月1日启动，本次活动的主题为‘大力弘扬宪法精神，推动进一步全面深化改革’。在此，我呼吁大家弘扬宪法精神、增强宪法意识。”12月3日，812路公交车推出“宪法宣传周”主题车厢，在等候路口红灯之际，驾驶员向乘客宣传宪法知识。

主题车厢内张贴的红色宣传海报和法律名词猜谜卡吸引了乘客的注意。悬挂在扶手上的彩色猜谜卡是车

驾驶员李灵正在装扮车厢。

法治宣传教育

高纤维饮食减肥有讲究

本报讯(记者 尹哲 通讯员 平雅丽)随着人们健康观念的提升，特别是很多人注重日常减肥，高纤维饮食由于有助于维护肠道健康、控制体重、降低慢性病风险，并能够改善消化系统功能，正逐渐受到越来越多人的青睐。就此，记者走访疾控与健康饮食专家，就正确食用高纤维饮食给出建议。

高纤维饮食，是指饮食中富含膳食纤维。常见的膳食纤维来源包括粗粮、蔬菜、水果、豆类、蘑菇类以及海藻类等，作为一种无法被人体消化吸收的碳水化合物，膳食纤维对维护肠道健康、减少热量摄入、降低慢性病风险等起到积极作用。

业内人士建议，日常生活中，可将主食中的一部分精制米面替换为粗粮，如糙米、燕麦、玉米等，多吃菠菜、香菇、芦笋、芹菜、苹果、香蕉等膳食纤维含量较高的果蔬，适量食用豆类和豆制品，增加膳食纤维的摄入量并提升整体营养水平。

此外，在烹饪高纤维食物时，应尽量避免使用过多的油脂和调味品，建议选择蒸煮等健康的烹饪方式，保持食物的营养价值。

文明健康

• 有 你 有 我 •

关爱老年夫妇 定格幸福瞬间

本报讯(记者 郭晓华)
12月1日，赵北峰一社区为银龄夫妇提供免费拍照服务，为老年夫妇留下珍贵回忆。

活动当天，社区工作人员早早布置好拍照现场。现场不仅提供多种样式的服装，还设置了温馨布景，每一处细节都透露出社区对此次活动的用心与诚意。一对对老年夫妇应邀而来，在摄影师引导下，或并肩而坐，或牵手站立，

人人脸上洋溢着温馨和爱意。

居民孙大娘牵着老伴的手说：“过去日子苦，结婚就是领张证，哪有机会拍这种好看的照片。社区能为我们提供这样的机会，很有意义。”

伴随着“咔嚓咔嚓”的快门声，一个个美好的瞬间被定格，成为老人们珍贵的记忆。

志愿服务

山西·太原



讲文明树新风

争创文明城市
建设美丽太原

太原市文明办
太原日报社