

中医药膳课报名火爆

“人性皆厌于药而喜于食,这就是中医药膳受欢迎的原因。”3月13日上午,在山西老年大学的315教室,胡晋芳老师从中医药膳的特点讲起,中医讲究人与自然的和谐统一,在不同的季节,饮食也要有所调整,寓医于食,强身健体。通俗易懂的讲解让老年学员们“叩”响健康养生之门。

“老师,现在是春天,该怎么吃?”听到吃出健康,有学员忍不住发问。胡老师娓娓道来,比如,脾胃虚弱的人在春天调理,可以喝黄芪建中汤。具体做法为取黄芪10克、桂枝10克、白芍15克、炙甘草6克、生姜3片、大枣5枚、饴糖30克。除饴糖外,将其他药材放入锅中,加适量水,煮取汁液,去渣后加入饴糖,小火加热至饴糖溶化。

胡老师进一步讲解,黄芪补气升阳,桂枝温阳化气,白芍养血敛阴,炙甘草补脾和胃,生姜、大枣调和营卫,饴糖补中缓急,全方具有温中健脾、和里缓急的功效,适用于脾胃虚寒所致

的胃脘隐痛、喜温喜按等症状,但每个人存在个体差异,需要根据不同体质调整食材需量,以求最佳效果。

讲台下,学员们聚精会神地聆听,记录着重点内容,有的学员还将老师的教案及时拍下来,生怕遗漏了学习内容。有讲授、有互动、有提问、有交流……不知不觉,两个小时的课程在轻松愉快的氛围中结束了。下课时间,学员们围在老师身边,继续询问关于中医药膳的问题,胡老师耐心地一一解答。

今年63岁的学员张志如表示:“我一直对中医药膳感兴趣,觉得既能吃得健康,又能调理身体。以前自己也尝试做过,但总感觉不得要领。上了药膳课,终于可以回家给家人露一手了。”学员高世秀也表示,以前做饭就是图个饱腹,现在通过系统学习中医药膳,每一顿饭都能成为养生的好机会。这门课程很实用,能让自己和家人吃得更科学、更健康。

该校相关负责人表示,中医药膳



学员们争相用手机拍摄教案内容

课是今年春季对原有32门课程进行深度打磨与系统优化、全方位提升课程质量的课程之一,报名十分火爆。这门倡导健康饮食的课程,正成为老年

群体追求品质生活的生动注脚,也让传统中医药文化在日常生活中焕发出了新活力。

记者 李晓琳 文/摄

租房没签合同 退租起了纠纷

本报讯(记者 韩睿)因双方未签订房屋租赁合同,柴村街道小塔村租户李女士在退租时,与房东王女士发生纠纷,两人诉至村委会。3月2日,小塔村网格员进行调解,双方握手言和。

去年下半年,李女士在小塔村光明二巷租赁王女士的房屋。双方当时仅口头约定,许多租房细节未明确敲定。这几天,李女士决定搬至别处。然而,在双方费用结算时,两人就剩余房租退

还以及水电费问题产生了严重分歧。李女士认为,自己已提前告知退租,剩余房租应全额退还,水电费也应按实际使用量结算,而王女士则坚称,对方突然退租已经影响到自己的利益,而且按惯例是提前退租的话,房租不予退还,水电费也需按整月计算。于是双方各执一词,互不相让。

针对此事,网格员张静文反复查阅民法典,并走访周边居民,参考当地房租和水电费

标准后,展开调解。经多次协商,张静文提出一个兼顾双方利益的解决方案:房东退还房客大部分剩余房租,扣除一部分作为提前退租的合理补偿,水电费则按照实际使用量,结合当地标准进行结算。两人对这一方案表示认可,最终顺利完成退租。随后,村委会也在线上线下发出通知,居民今后在租赁房屋时切记签订协议或合同,避免发生纠纷。

地址没写清楚 快递送错家门

本报讯(记者 李涛)网购填写地址时,一定要写清楚小区的名称、楼号,否则快递容易被送错地方。3月16日,接连有两件快递“走”错门,原因都是收件信息不清晰。

家住和平苑小区的赵雪,前几天过生日,妹妹从北京寄来一件礼物。可是,生日过完了,礼物还没收到。妹妹在手机上查了物流信息,显示已签收。赵雪到小区驿站询问,工作人员反复核对送来的快递信息,确实没有。无奈,赵雪求助

和平苑社区网格员刘晓莉。

网格员看了物流信息后,发现地址有问题,只写了“和平苑”。殊不知,万柏林区有两个叫“和平苑”的小区,一个位于和平北路上,为赵雪所在的和平苑小区。另一个位于和平南路,叫太化和平苑小区。居民都习惯将各自所在的小区,简称为和平苑。很有可能,快递被送错了地方。当即,网格员前往太化和平苑小区,来到驿站后,果然找到了赵雪的快递。

十二院城小区也出现类似

情况。住在17号楼的居民侯先生回家时,见门口放着一件快递,但自己最近并未网购。他找到十二院城社区网格员王瑞,让帮忙在群里问一下。

这件快递,地址只写着“2603”。网格员拍照发到群里,很快有居民认领。原来,这栋楼有9个单元,楼高却不一样。2单元只有9层,而收件人住在7单元的26层。因忘标注单元号,让快递小哥错以为是2单元的603号,闹出了误会。

井具频频丢失 警方抓获窃贼

本报讯(记者 任晓明 通讯员 晓兵)3月14日从市市政建管中心了解到,在该中心与市城管指挥中心的密切配合下,尖草坪公安分局在一废品收购站成功抓获涉嫌盗窃市政井具的嫌疑人1名,查获失窃的雨水进水井具40余个、检查井具5个。

2月7日起,市市政建管中心市政设施管理所巡视人员、市城管指挥中心信息采集员在巡查中发现,尖草坪区芮城街、滨河西路、呼延村等区域发生多起市政井具失窃案件,给市民出行安全及交通秩序带来安全隐患。

接到市政设施被盗信息后,市市政建管中心高度重视,采取

了多项措施推进案件侦破:市政设施管理所在案发第一时间向尖草坪公安分局报案;设施巡管人员加强了案发区域日间巡视频率;市政应急保障站安排专人在案发区域开展夜间巡查值守;道排保障三所及时对失窃井具进行补装,尽快恢复市政设施正常运行,确保市民出行安全。

家中莫名断电 原是男童“作怪”

本报讯(记者 韩睿)最近,家住胜利街27号院的居民赵先生可是让邻居孩子给折腾坏了,对方每晚出门玩时都习惯性地顺手拉闸,他正看电视时,屋内就突然断电一片漆黑。几次之后,居民向社区进行了反映。网格员登门劝导教育,顽童和家长都承认了错误,承诺下不为例。

3月12日上午,接到赵先生反映后,属地胜利东街社区网格员王华第一时间进行了走访。居民表示,最近一周以来,每天晚上8时看电视正入神时,家里就突然断电。起初,他以为是电路故障,赶忙联系物业,物业人员仔细检查未发现任何问题,临走时提醒可能是人为因素。于是,赵先生就有意留心起来,终于发现是隔壁邻居家9岁男孩子的恶作剧。无奈,他只好找孩子家长反映,对方态度不错,承诺会教育孩子。可没过几天,孩子依旧故技重演。赵先生这次很生气,找到了社区。

针对此事,当天中午孩子放学回家后,网格员就入户作了协调沟通,向家长说明,孩子如此恶作剧不仅严重影响了邻居生活,而且极具危险性。随后,王华还给家长和孩子播放了小孩把电闸当玩具触电受伤、甚至身亡的新闻视频看,孩子的父母面红耳赤,一再表示一定好好教育,绝不再犯。

药店非法行医 执法人员查处

本报讯(记者 韩睿)因没有取得诊所备案凭证,2月26日,滨河果岭小区8号楼一处药店疑似非法行医被查处,维护了居民的生活环境。

数日前,有居民向社区反映,楼内一户居民每天都在熬制中药,味道十分难闻,且持续很长时间了,已经影响到邻里生活。网格员冯伟丽接到投诉后,迅速展开协调工作,但在走访过程中,她意外发现该住户煎药不是自用,也不是代为煎药。从家中多个储物柜放置着的大批中药材看,疑似是一处非法行医的“黑药店”。于是,网格员对这一情况进行了拍照取证,并第一时间向社区、街道和区卫健委反映。卫健委工作人员随即上门核查,查实该场所未取得诊所备案凭证,其行为违反了基本医疗卫生与健康促进法,认定为非法行医行为,须在办齐相关证件后按规定另选址经营。

面对店主不配合的情况,翠馨苑社区选择报警,随后和古城派出所、区卫健委联合执法,依法对这家药店进行取缔。