

# 人民公园南门朱台路开始安装路灯

本报讯(记者 鲁超)12月26日上午,在人民公园南门的朱台路上,大型吊机正在吊装路灯杆等设备。施工人员告诉记者,这段朱台路地面已经清扫干净,天气回暖后就具备铺设沥青的基础条件,目前正在从人民公园南门往中州路方向安装路灯。

记者从梁园区市政建设局获悉,中州路至归德路之间的朱台路,为我市新建道路项目。该项目起点为归德路,向东延伸,至中州路止。道路大致呈东西走向,全长约350米,

道路红线为50米,三幅路,双向6车道。

梁园区市政建设局相关负责人说,该段朱台路道路横断面布置形式为两侧各5米宽人行道及6米宽非机动车道,中间为22米宽机动车道,在机动车道与非机动车道之间设3米宽绿化带,“作为新建道路,这段朱台路设计标准高,施工项目包括雨水工程、污水工程、绿化工程、路灯工程、交通工程”。记者看到,归德路西侧的朱台路包河桥也已完工,桥面铺设沥青后,就具备通车条件。

“朱台路在高铁北广场附近,与新建的东风路、前进街、人民路、青年路等道路贯通或相邻。”该负责人表示,在该段朱台路建设项目符合道路通车要求后,为了方便市民出行及高铁区域的建设、发展,第一时间开放了该段道路的通行,并陆续完善路灯等配套设施。

朱台路是我市陇海铁路以北一条重要的城市主干道,又紧临人民公园南大门及高铁绿轴项目,建成后将对道北的发展和交通有着重要意义。



## 冰面危险

前日下午,在商丘古城东门外的湖面上,游客在结冰的岸边游玩。近日气温回升,冰面开始慢慢融化,市民在湖边的冰面上行走、玩耍,存在着极大的安全隐患,提醒市民千万不要心存侥幸。本报融媒体记者 魏文慧 摄

## 冬季吃肉御寒? 小心给身体带来负担

本报讯(记者 宋云层)冬至已过,进入数九寒冬。不少人认为“天冷就该多吃大鱼大肉”“冬天多吃肉能御寒”,有了这些挡箭牌,不少“馋猫”可以心安理得多吃肉。吃肉到底能御寒吗,怎么才能吃出健康?今天,听听专业人士的分析。

“一方面,食物在消化时本身会释放出热能,另一方面,肉类富含蛋白质,蛋白质具有很高的食物热效应,进食消化过程中,会刺激人体产生额外的热量消耗,帮助身体产热。若吃蛋白质含量低的蔬菜,是达不到同样的产热效果的。所以,多吃富含蛋白质的肉类来保暖,不无道理。”梁园区白云社区卫生服务中心全科医生韩祝阳解释,但是,长期摄入过量肉类会给身体健康带来负担。

对于多吃肉带来的负担,韩祝阳分析:一、热量超标,易导致肥胖。多余的热量来不及消耗而转变成脂肪,导致超重和肥胖。二、饱和脂肪酸摄入过量。畜肉(猪、牛、羊)的饱和脂肪酸含量较高,尤其是摄入过多肥肉,血清胆固醇含量将升高,从而增加患动脉粥样硬化、脂肪肝、冠心病等代谢性疾病的风险。三、蛋白质过量,增加肾脏负担。肉类富含优质蛋白质,但凡事过犹不及,蛋白质中的氮元素需要肾脏排泄,长期摄入高蛋白会损害肾脏的

健康。那么,冬季饮食御寒,除了吃“大鱼大肉”,还有什么别的妙招吗?韩祝阳给出一些建议:

适量吃鱼禽肉,减少红肉和加工肉。肉类优先吃鱼肉和禽肉,其脂肪较低,且富含不饱和脂肪酸,有益心血管健康。减少红肉的摄入,像火腿、烟熏肉、腊肉这类加工肉类由于盐分过高,会增加患高血压、胃癌等风险,也要少吃。

保证充足的蔬菜水果。蔬果中的维生素C可促进铁的吸收,因缺铁性贫血而怕冷的人,在食用富铁食物的同时,可增加富含维生素C的蔬果摄入,如柑橘、猕猴桃、鲜枣等。蔬果中还富含膳食纤维,有利于预防冬季便秘。

根据中国居民膳食指南的建议,每天应吃300克至500克蔬菜和250克至300克水果。

可以用豆制品代替部分肉类。大豆、豆腐、豆干的蛋白质含量高,必需氨基酸的组成比例与动物蛋白相似,不含胆固醇,代替部分肉类更健康。

巧用香辛料烹饪。在菜肴中放点姜片、姜黄、肉桂、辣椒等香辛料,在不增加热量摄入的基础上,增加身体散热速度,达到温暖的效果。

## 永城市蒋口镇财政所 落实四项举措 推进标准化财政所建设

本报讯(通讯员 孙旭)今年以来,永城市蒋口镇财政所进一步提高工作水平和服务能力,增强干部素质和业务能力,精心部署,积极推进标准化财政所建设。

抓数字化,推进数字化建设。积极做好做实乡镇财政信息管理与公共服务网络对接,逐步推进财政财务终端新型载体应用,实现互联互通、业务协同和资源共享,为乡镇财政管理提供更加有效的技术支持。

抓学习,提高基层财政干部综合素质和业务能力。运用多种形式加强基层财政干部业务培训,定期组织开展职业道德和廉政警示教育,切实提高基层财政干部的综合素质和能力水平。

抓服务,增强乡镇财政公共服务能力。积极开展学习教育,让每一名财政干部牢固树立“群众利益无小事”的理念,将与群众利益息息相关的各类专项资金的申报、拨付和涉农补贴项目的登记、核查、上报和发放作为全年工作重点,做到早布置、早安排,确保取得工作实效。

抓管理,加强乡镇财政科学化、精细化、规范化管理。在加强涉农补贴审核上,准确把握涉农补贴资金信息,规范和完善工作流程,严格落实内控制度;加强国有资产管理,更新完善国有资产信息数据库,做到国有资产清晰完整,账实相符;加强涉农资金监管,建立健全项目库管理制度,真正落实惠农政策。

鲁超 跑腿热线 15503709668



## 道路易积水 居民盼整改



路面积水 本报融媒体记者 鲁超 摄

本报讯(记者 鲁超)梁园区的田先生12月12日求助称:“梁园区观堂镇郭老家村东西向道路的西段,因路面低洼,雨雪过后会出现积水,导致附近居民出入不便。”

记者报告:梁园区的田先生因为道路低洼易积水的问题而向《鲁超帮办》求助。他说,梁园区观堂镇郭老家村东西向道路的西段,因路面低洼,雨雪过后会出现积水,导致附近居民出入不便。

“这条东西向的道路,是郭老家村内的主要道路,修好七八年了。”田先生说,村内的这条东西向道路在修建时就存在问题,导致西头有一段低洼,一旦遇到雨雪天气,就会出现积水,“前些天下了雨雪之后,这段路全是积水,行人难以通过”。

田先生说,村内容易积水的这段路,在混凝土路面两侧,还有一些黄土,但因为雨雪之后结了冰,行人在黄土上绕行也存在安全隐患,“这段积水路段并不长,但给附近三户人家的出入造成了不便,尤其是其中一户还是‘五保户’,老人平时出门都是步行”。

接到田先生的求助后,记者来到郭老家村,在这条东西向道路西头看到,二三十米长的路上全是积水,行人难以从积水路段通过,两侧的黄土上还有未化完的冰雪,行人也很难通过。积水严重的这段路,两侧村民家门口的出入通道被淹没,如果步行出入,确实存在不便。

记者就此采访了郭老家村党支部书记赵传友。他称,这条路已经修好很久了,确实有一段路面低洼,在雨雪后出现积水。

“积水路段并不长,有四五米。”赵传友说,这段路在雨雪后积水,除了路面低洼外,还有两侧垫高的原因。

赵传友称,要彻底解决该路段低洼积水的问题,只有将现有路面扒开后,重新施工进行加高,“现在天气冷,没办法施工,等天气暖和后,再想办法解决”。

### 帮办令

### 能否投放

示范区的梁先生,商丘古城内没有共享单车,也没有共享单车停放点,不知道是否能在商丘古城内投放共享单车,并设置停放点。

### 开奖公告



玩法	排列3	排列5	大乐透
期号	23347	23347	23149
开奖号码	742	74216	01 16 17 21 29+01 06