

我市开启升温模式

本报讯(记者 祁 博)新的一周到来,降水模式翻篇,升温模式启动。预计,本周我市以晴好天气为主,最高温度29℃—30℃,最低温度9℃—10℃。

具体预报如下:星期二,晴天到多云,9℃/23℃;星期三,多云,12℃/22℃;星期四,多云到晴天,13℃/23℃;星期五,晴天间多云,13℃/27℃;星期六,晴天间多云,15℃/29℃;星期日,晴天间多云,16℃/30℃。

市气象部门关于生活生产的建议:进入夏季,慢性咽炎很容易发作,平时要注意:要休声,不要不停地讲话;通过多喝水、雾化等方式润嗓子;用生理盐水雾化滋润鼻咽、喉部的黏膜;在医生的指导下,合理使用清热解散的中成药。

初夏是小麦旺盛的生长期,要加强小麦病虫害的监测防治。前期降水多,田间湿度大,小麦病虫害发生流行气象风险高,各地应加强病虫害的监测和防治工作。要积极做好小麦“一喷三防”。各地应抓住本周有利天气,适时开展小麦“一喷三防”,达到防病虫害、防干热风、防早衰、增粒重的效果,促进小麦稳产增产。

民权县男子勇救溺水男童获赞

本报讯(记者 成绍峰)路遇男童溺水挺身而出,待男童转危为安后悄然离开……近日,民权县居民崔体华的救人事迹受到了大家点赞。

据了解,5月2日下午4时许,家住民权县盛世名门小区的崔体华路过小区内的景观池时,发现两个孩子围在水池边往水里看。崔体华看向水池,看到一名男孩面朝下趴在水里一动不动,已经没有了挣扎的迹象,崔体华马上跑过去,趴在岸边抓住护栏将孩子捞上来。

“捞出孩子后,我发现孩子已经没有了呼吸。”崔体华回忆说。面对躺在地上已经没有呼吸的男孩,崔体华冷静地为男孩进行心肺复苏,一下、二下、三下……崔体华一边做胸部按压,一边拍打孩子的背部,同时叮嘱围观群众赶紧拨打急救电话。大约七八分钟后,孩子突然吐了一口口水,这让崔体华看到了救人的希望。崔体华一刻也不敢停歇,继续按压孩子胸部。这时,附近诊所的一名女护士赶来,接替为男孩继续做心肺复苏。又过了大约10分钟,孩子能自主呼吸了且意识逐渐恢复,大家悬着的心才终于落地。

此时,120急救车赶来,崔体华把孩子送上救护车后默默离开。

后来崔体华救人的视频传播开来,被救孩子的家长通过多方打听,终于联系到了崔体华,送上锦旗表示感谢。据悉,孩子送医后得到及时救治,目前已无大碍。

小份菜引领节俭“新食尚”

本报融媒体记者 宋云层

在刚刚过去的“五一”假期,无论是家人团聚,还是好友小聚,都少不了美食相伴,餐饮业也迎来了一波消费高潮。

节日期间,市区不少餐饮店生意红火,前来就餐的顾客络绎不绝。记者走访发现,不少饭店里,“文明用餐,从我做起”“合理点餐,禁止浪费”的温馨提示随处可见。为杜绝“舌尖上的浪费”,一些商家更是推出小份菜。点餐时,服务员会提醒适量点餐,拒绝浪费。吃不完的食物,饭店还提供打包盒,节约已成为市民的“新食尚”。

餐后打包成共识

记者走访时注意到,“节约光荣”“一粥一饭来之不易”“文明就餐”等提示牌,在市区大多数饭店的显眼位置都能看到。

“你好,我们的菜品分量较大,你们点这几个菜应该够吃,如果不够可以随时加餐。”在香君路一家人饭店,服务员提示正在点餐的顾客适量点餐,避免浪费。听到服务员贴心提醒,顾客表示赞同。

“你好,我需要两个打包袋,把剩下的菜打包。”5月1日,在神火大道南段的一家饭店里,李女士对服务员说。当天,李女士和朋友聚餐,用餐结束后,她主动将吃剩的两个菜打包。

和李女士一样,越来越多市民外出就餐时有了打包的习惯,不浪费的理念渐成共识。

“每次吃不完的饭菜我都会打包,现在很多饭店都提供打包袋、打包盒,非常方便,并且服务员还主动提醒顾客打包。把吃不完的饭菜打包,不再是没面子的事,而成了

一件厉行节约的光荣事。”经常在饭店吃饭的邵先生笑着说。

“半份菜”受市民欢迎

如今,市区许多餐饮店推出了“小份菜”,其中火锅店推出的“半份菜”深受消费者欢迎。

在位于文化路的一家火锅店的菜单上,明确标明了多款“半份菜”,有荤菜也有素菜。“之前经常有顾客反映菜量太大吃不完,于是我们就推出了‘半份菜’。”该店工作人员张女士说,“半份菜”很受顾客欢迎,这样既能多品尝一些菜品,又能避免食物浪费。

在外卖平台上,也有不少餐饮商家推出“小份菜”“小碗菜”。打开美团外卖App,里面也有“小份菜”,并有“简约适度,文明点餐”的提示语。在一家带有“小碗菜”字样的店铺里,记者看到酸辣土豆丝3.9元、土豆红烧肉16.6元、小炒肉12.8元……菜品价格非常实惠。在这家店消费过的市民刘女士说:“我不想做饭的时候常点这家小碗菜,菜量不大,非常适合一个人吃,不会造成浪费。20元就可以吃到三四种菜品,既丰富了口味又节约了费用,消费体验感很好。”

多部门发出倡议

随着餐饮行业活力恢复,市民消费热情高涨。在就餐人数持续增加的情况下,为减少餐饮食品浪费,我市多个部门积极推行“文明餐桌”,倡导文明用餐社会风

尚,营造“厉行节约,反对浪费”的社会氛围。

前几天,在柘城县华景路一家餐饮店,柘城县市场监督管理局工作人员向商家分发了“‘光盘行动’、杜绝餐饮浪费”倡议书。近期,他们围绕餐饮单位、自助餐、外卖点餐平台等重点环节,落实执法者普及宣传责任,引导督促餐饮经营者落实反餐饮浪费各项措施。

此外,商丘市消费者权益保护中心向广大消费者发出倡议:厉行勤俭节约,反对餐饮浪费。倡议广大市民要大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统,树立节约光荣、浪费可耻的思想观念。珍惜粮食,减少食品浪费,坚持营养、健康、适量、节约的用餐原则,善待一餐一饭,倡导勤俭持家的良好家风。无论在家吃饭、外出就餐,还是自助餐、点外卖,把“够吃”作为一种习惯,鼓励“光盘行动”,避免浪费。

为在全社会牢固树立文明节约的消费理念,大力倡导“节约光荣 浪费可耻”的良好社会风尚,市市场监督管理局也向广大消费者发出倡议:厉行勤俭节约,反对餐饮浪费,从现在做起、从我做起。

让我们行动起来,从现在做起,珍惜每一粒米、每一口菜,积极引导健康、文明、和谐的餐饮消费“新食尚”,共同杜绝餐饮浪费现象。



5月7日,一群孩子在郊区一处研学基地观看相声表演。精彩的表演让孩子们掌声连连,充分感受到了传统文化的魅力所在,提升了文化自信。
本报融媒体记者 崔 坤 摄

积水涵洞路面完成改造

梁园区双八镇组织专班打通出村“动脉”

本报讯(记者 司鹤欣)“以前,村民出村必经的两个铁路涵洞每到下雨天就积水,这给村民出行带来很多不便。经过市12345政务服务便民热线帮忙,现在涵洞修缮好了,无论是村民出行,还是外地收购商上门拉草莓、蔬菜,都非常方便,这真是民心工程。”近日,梁园区双八镇彭元村村民高兴地说。

彭元村位于双八镇西北部,辖7个自然村共918户3789人,南侧紧邻双李路,北侧是商周高速公路,区域内有京九铁路上下行两条铁路线,将彭元村分割为三部分。彭元村双李路为该村村民外出的唯一道路,京九铁路上下行线横穿此道路,两个铁路涵洞(位于京九线上行666公里901米和下行667公里222米处)成了村民必经之路。

以往每逢汛期,市12345政务服务

便民热线便收到该村群众反映“涵洞积水无法通行”等相关诉求。据该村村民介绍,村里两个铁路涵洞逢下雨就积水,路面毁坏严重,时有事故发生。2021年8月、2022年6月,双八镇遭遇了强降雨天气,为防止产生危害,彭元村委会在涵洞两端入口处设置了安全警戒线,劝返来往群众和车辆。

关于涵洞积水和路面损坏的问题,村、镇、区三级党委、政府都比较重视,但由于铁路涵洞的施工必须经过郑州铁路局的审批才能进行,双八镇党委、镇政府了解到这一情况后,成立了镇村两级干部工作专班,多次到现场了解情况,积极联系专业人员制订方案。在梁园区委组织部的支持下,双八镇党委、镇政府和彭元村委会与铁路工务段共同研判分析,最后由双八镇政府组织

人员对涵洞道路进行重新修缮。为尽快解决村民的“心病”,双八镇党委书记宋秀杰及时联系砂石、水泥的供应商。3月28日,该项目正式动工,目前两个铁路涵洞维修完成,村民出行问题得到彻底解决。

记者了解到,目前彭元村各村组之间以及村组内都已经铺设了水泥路,路网已经形成,随着这两处出村涵洞道路的改造完成,为彭元村的经济发展打通了“任督二脉”。



河南新闻奖新闻名专栏



12345 热线
微信公众号

办理质量较高的单位有:市公安局、市城市管理局、城乡一体化示范区管委会、虞城县人民政府、夏邑县人民政府、梁园区城市管理局、梁园区李庄镇政府、梁园区长征街道办事处、睢阳区住房保障中心、睢阳区路河镇政府、睢阳区新城街道办事处、示范区住建局、示范区张阁镇政府、示范区中州街道办事处。

本报融媒体记者 司鹤欣整理

12345 热线一周速递

5月1日到7日,全市共受理有效事件7541件,其中电话受理6567件,微信受理910件,手机App受理9件,网站受理19件,省平台受理36件。

上周群众反映的问题主要集中在以下几类:城市管理753件,占比25.05%;公

共服务493件,占比16.40%;交通管理331件,占比11.01%。

现场督办的群众较满意工单有:睢阳区宜兴路与金银路交叉口往北50米处法院家属院水表井盖开裂问题,已由商丘市水务公司当天更换完毕;睢阳区张巡路与紫荆路交叉口往西1公里路南处下水道井盖丢失问题,已由市城市管理局市政科当天下午处理完毕。



花海叠翠醉游人

本报融媒体记者 戚丹青



市民在沙河公园赏花游玩。
本报融媒体记者 戚丹青 摄

近日,沙河公园内美丽月见草、金鸡菊、红花酢浆草、细叶美女樱次第开放,娇嫩的浅粉、炫目的金黄、纯净的深紫……伴随着叶片的浓绿,造就了一幅花海叠翠的绝美画卷。盛开的鲜花吸引了许多市民前来打卡,他们徜徉在花的海洋里,享受着初夏的美好时光。

5月8日上午,记者来到位于通达二路与汇聚八路交叉口东北角的沙河公园,远远望去,就看到一片姹紫嫣红。走近看,一大片金鸡菊与美丽月见草迎着阳光肆意绽放,微风吹来,它们纤细的茎秆摇曳生姿,美不胜收。虽然都是草花,看似柔弱,但它们有一股不服输的劲头。土坡上、大树下、河流旁、木桥边,只要有一点点土壤,它们就能坚定地扎下根,开出花朵。

美丽月见草和红花酢浆草的花量巨大,一朵挨着一朵,密密实地遮盖住了地面,给大地铺上一层颜色深浅不一的粉色地毯;细叶美女樱的每一朵花都那么小巧玲珑,但是盛开时一朵一朵从外围向中间聚拢,最后变成了一个缩微版的小绣球。它们的颜色是深紫,特别引人注目;金鸡菊金黄的颜色比初夏的阳光还要炫目。尤其是沿着沙河栽植的大片金鸡菊,从通达二路一直延伸到通达五路,绵延数百米,非常壮观。

层层叠叠的花朵成为一处胜景,前来欣赏的市民络绎不绝。据了解,这几种花儿的花期都比较长,这段时间,市民可以到这里欣赏。



5月6日,我们迎来了二十四节气的立夏。春夏之交,阳光充足,气温上升,正是一年中最好的时候,但也是一年中天气复杂多变的时候。近日,商丘市中医院急诊科主任、副主任医师邢金生提醒大家,当前时节养生的关键在于养心、养阳。

邢金生说,中医讲“心者,通于夏气”,这是因为在五脏中,心和夏季对应,因此夏季养生偏重养心。如果心阳不足,容易出现心悸气短、乏力、畏寒等症状,甚至容易出现腹泻。

邢金生说,近来气温有所上升,人体的阳气也会随之外发,有的人会觉得自己脸色红润了。但要注意的是,此时如果经常贪凉、熬夜,可能导致体内的阳气相对不足。

邢金生表示,“春夏养阳”,这个时节养生的关键在于让阳气更加合理、茁壮地“生长”。阳气就是人们所说的“火气”,火气不足就会感觉四肢发冷、体凉畏寒。而保养阳气最重要的一条就是“捂”,因为春夏之交,天气乍冷乍热,该“捂”的时候一定要“捂”。

“立夏后养心、养阳气很重要。”邢金生提醒,心经和心血管关系密切,如果心经不畅,常会出现烦闷、手心热、手臂靠近小指侧有疼痛或麻木感等症状。此外,心经不畅还会导致失眠、健忘、心神不宁。

“此时节的饮食宜清淡,应减少油脂类食物的摄入,可多吃易消化、富含膳食纤维的食物,这样既能补充水分消减内热,又能滋养身体。”邢金生说,古代民间在立夏这天有喝冷饮的习俗,为的是让身体舒服些。可对老年人来说,家里的风扇、空调就能起到降温作用,而且其胃肠功能相对较弱,应避免吃生冷的食物。同时,可以吃助体内阳气升发的食物,如红豆、番茄、胡萝卜、红苋菜、樱桃等红色食物,或者在炖汤时放些姜丝或姜片,可解表祛寒。此外,这个时节人体的器官比较活跃,对营养物质的需求增大,应适当补充鸡蛋、肉类等蛋白质含量高的食物,以及蔬菜、水果等高纤维食品。

邢金生说,此时要保证睡眠时间,睡好子午觉。“每天早上六七时起床,中午午睡30分钟左右,22时准备入睡,23时前进入梦乡,这样有助于消除疲劳,保持充沛的精力。”

早上5时至7时是阳气增长最快的时段,在这个时段运动较为合适。但要注意的是,运动不宜过度,要根据个人的身体状况量力而行,至微微出汗即可。

春夏之交如何养生

本报融媒体记者 鲁超

编辑:赵若羽

E-mail:zhaorouyu7890@126.com