

民生服务

本周天气晴朗 气温宜人

本报讯(记者 祁博)上周的降雨让秋意突然浓厚了起来,本周伊始,天气虽然放晴,但是气温并没有马上回升...

具体预报如下:星期二,晴天间多云,偏北风转东北风2-3级,18℃/28℃;星期三,晴天间多云,偏东风转偏南风2级左右,18℃/29℃;星期四,晴天间多云,偏南风2级左右,18℃/29℃;星期五,晴天间多云,东南风转偏东风2级左右,18℃/29℃;星期六,晴天到多云,偏东风转东北风2-3级,18℃/29℃;星期日,多云到阴天,东北风转偏北风2-3级,20℃/30℃。

市气象局关于生产生活的建议:雨后各地应及时开展农田排涝工作,加快排除田间积水,最大限度减轻涝渍灾害影响。各地应趁下周有利天气及时开展秋作物后期管理...

编辑:赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com

小井盖有“大智慧”

文/图 本报融媒体记者 司鹤欣



工人正在整治窨井盖板。

“这处窨井安装的是智慧井盖,如井盖出现倾斜、位移等情况,我们手机里安装的‘智慧井盖’系统可以马上收到‘报警’,并能精确定位到

具体所在位置。”8月28日,在南京路与华夏路交叉口附近,市城管局工作人员指着脚下一处污水井介绍。随着他用专业工具打开井盖进行检查,

手机里安装的“智慧井盖”的界面果然收到了信息提示。

目前,商丘市城区主次干道安装的700多个窨井盖实时状态,在手机客户端以及数字化平台均能监测。市井盖办负责人杨凯介绍:“近年来,城区试点安装了700多套传感设备,这个设备安装在井盖背部,可以随时监测井盖的倾斜、损坏、打开等状况,数据会通过5G网络实时传送到云端...

自2021年我市开展城市公共区域窨井盖专项整治工作以来,我市结合窨井盖普查数据,统一规范窨井盖标识,建立了“一路一档案,一井一编号,一井一权属”的电子档案,实施推行窨井盖智慧升级改造,运用物联网、大数据、云计算等新技术,试点推行智慧井盖升级改造,提升风险监测预警能力。

既有新技术,又有“土办法”。8月28日,在文化路包河沿岸,步道上几处不起眼的雨水井井盖其实是经过多次实验改造过的,目前已经受受了7月份以来几次暴雨的考验。“以往每逢暴雨,沿河人行步道上的污水管网窨井盖板时常被雨水冲开移位,存在安全隐患,因此及时巡视、复位井盖成为我们一线工作人员的任务,如何彻底解决这一问题一直困扰着我单位干部职工。”商丘市排水管网管理处管网办公室负责人陈超群介绍。

由于市区污水主管网沿河布设,雨水量较大,暴雨冲击导致的井盖顶脱问题成为日常管理的难题。在今年的窨井设施提升整治工作中,彻底解决这一难题被纳入市排水管网管理处领导班子的议事日程,经过多次实验、调整,最终选用造价较适中的球墨铸铁井盖进行扩孔改造,在加大排水量的同时又加装防移位铁链,有效解决了这一问题。



▲8月28日,工人在商丘体育中心二期项目施工现场忙碌着。总投资12亿元的商丘体育中心二期项目总建筑面积256230平方米,建成后可进行足球、田径、游泳、篮球、羽毛球、乒乓球、网球等多种体育项目的比赛和训练。 本报融媒体记者 崔坤摄

►8月28日,大型机械在香君路(蔡河至归德路段)积水点改造施工现场作业,改造完成后将进一步提高中心城区排水效率。 本报融媒体记者 崔坤摄



用戏曲的方式讲好“重启生命”的故事

——新编现代戏《千里“髓”缘》剧本研讨会侧记

本报融媒体记者 李岩

“3年前,央视《新闻周刊》报道全国道德模范提名获得者黄伟为武汉白血病患者胡磊捐献造血干细胞、用生命重启生命的故事后,我就萌生一个想法,写一部现代戏剧本,用戏曲的方式来弘扬正能量。”如今,中国戏剧家协会会员、国家一级编剧任金义这个想法变成了现实,他创作完成了七幕现代戏《千里“髓”缘》剧本。

8月26日上午,在商丘市文化广电和旅游局的协调组织下,新编现代戏《千里“髓”缘》剧本研讨会在河南省文化艺术研究院召开,河南省知名专家学者以及河南省红十字会造血干细胞捐献者服务部工作人员参加会议。河南省文化艺术研究院院长吴亚

明主持会议。“用现代戏的方式展现造血干细胞捐献者的故事,这是戏剧题材上的一次创新,剧中人物鲜活、情节感人,语言质朴,与中华民族传统道德一脉相承。搬上舞台前,在思想性以及挖掘人物的性格上可以再进行打磨,争取把这部戏打造成精品。”河南省艺术专家委员会主任李霞在点评这部作品时中肯地说。

“这是一部根据造血干细胞捐献者的真实经历改编的戏剧,这种纪实性的戏剧具有正能量,社会价值非常高,有利于引导公众树立正确的价值取向。整部戏情节流畅,不少细节都进行了生活化处理,有血有肉,希望在事件的冲突和思想内涵上再进行丰

富。”河南省文化艺术研究院学术委员会主任刘景亮如是说。新编现代戏《千里“髓”缘》深刻展现了捐献者的执着、患者的顽强、父母爱子的伟大以及红十字工作人员的敬业奉献、红十字志愿者们的大爱情怀。现场,黄伟声情并茂地讲述了自己捐献造血干细胞和淋巴细胞背后的故事,很多细节令人忍不住落泪。为了写好这部现代戏,任金义到武汉与胡磊及他的父母真诚交流,挖掘出很多不为人知的感人细节。经过认真思考、反复锤炼,创作出全国首部以造血干细胞捐献为主题的现代戏《千里“髓”缘》。

会上,与会专家对剧本逐一进行了点评,大家对剧本主题立意、创作初衷、思想

主题、故事结构、人物设置、唱词语言等给予了充分认可,并对提升打磨剧本提出宝贵建议,通过吸收集纳艺术创作专家、行业专家的创作手法和智慧,为剧本搬上舞台提供了清晰思路。

商丘被誉为“戏窝”,艺术创作精品比较多。河南省文化和旅游厅原一级巡视员董文建说:“《千里‘髓’缘》这个剧本有强烈的时代气息,弘扬了中华民族的美德和社会主义核心价值观,让人感觉既亲切又震撼。”河南省文联原一级巡视员王洪应说:“剧本故事很典型,也很感人,主题和立意非常好,对弘扬社会正气、弘扬正能量具有特殊价值和现实意义。”

河南省红十字会造血干细胞捐献服务部部长张书环表示,这是一部弘扬正能量、宣传正能量的好剧本,对于引导大家主动加入中华骨髓库,捐献造血干细胞志愿服务活动发挥了积极作用,河南省红十字会将积极推动该剧搬上舞台,让更多人通过这部接地气又充满人情味的戏剧中获得爱与力量,继续为造血干细胞捐献这项公益事业奉献大爱。



上海旅客给这位铁路人寄来锦旗

本报融媒体记者 司鹤欣

“之前乘坐高铁,除了必要的验票等环节,很少和工作人员有直接的沟通,这次出行让我全家意识到高铁不只有便利,也有温情。”以服务为宗旨,待旅客如亲人,商丘站工作人员在践行这句承诺,不怕麻烦、不惧辛苦……8月27日,商丘火车站客运值班员李明收到上海旅客寄来的锦旗和精心打印的感谢信。

事情还得追溯到8月13日。“8月13日,我和家人乘坐G3296次高铁,19时许弯腰拿之前放在座位底下纸袋中的手机,发现袋子不见了……”8月27日,上海旅客王先生在感谢信中回忆了当时的情况。当日,王先生一家三口乘坐G3296/G3297次列车前往西安,晚上车刚过商丘站不久,王先生的太太去拿座位下的手机,发现装手机的纸袋不见了,可能是此前不慎被当作垃圾丢入了列车上的垃圾袋中。由于手机里保存了大量工作资料和信息,如果被当做垃圾丢弃,会非常麻烦,王先生一家顿时非常着急。列车长得知情况后,当即与收集这批垃圾的商丘站取得联系。

“我是刚刚送走G3297次列车没多久儿接到的电话,当时该列车上的垃圾都被送下来收入了商丘站。列车长说旅客的手机装在一个麦当劳的纸袋里,请我们帮忙寻找。”李明回忆。当时垃圾房内堆满了垃圾,李明和一名保洁员立即对一袋袋垃圾开包搜寻。冒着炎热和难闻的气味,两人翻找了约30分钟,终于找到了旅客丢失的手机。

随后,李明当即跟G3296/G3297次列车和王先生分别联系,告知了这一好消息。“当天20时28分,我委托途经商丘发往西安的G1941次列车,把手机给王先生一家捎带过去,当晚他们就收到了丢失的手机。”接受采访时,李明高兴地说。

“身穿这身‘蓝’,旅客放心间。在站台上工作,我和同事经常捡到旅客遗忘的财物,并将财物物归原主,这都是我们该做的。不过像这次这么顺利、快速地物归原主,我也是第一次遇到。”李明表示。



鸡蛋能不能多吃? 要视个人情况而定

本报融媒体记者 鲁超

如今不少人认为鸡蛋含有脂肪,尤其在减重期内不敢多吃甚至不吃。商丘市中心医院中西医结合科主任、脾胃肝胆科主任医师王友杰表示,鸡蛋富含蛋白质,虽然含有一定脂肪,但仍然是一种适合减重人群的营养食品。

王友杰说,一个中等大小的鸡蛋热量约为90千卡,其中约有6克蛋白质和5克脂肪。鸡蛋中的热量约四分之三在蛋黄中,四分之一在蛋清中。蛋白质的分布接近鸡蛋的一半。蛋黄中的营养主要是蛋白质、脂肪、胆固醇、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、B族维生素(如叶酸、硫胺素、核黄素、泛酸、维生素B12)和矿物质(如铁、钙、锌、磷)等。蛋清中的营养主要是蛋白质、少量脂肪、B族维生素(如核黄素、泛酸)和矿物质(如钠、钾、镁)等。

“对于除高血脂人群以外的人来说,建议每天食用一个到两个全蛋以补充蛋白质、维生素和矿物质等营养。而蛋清则可以食用更多,以增加蛋白质的摄入。”王友杰说,此外,有个别胆固醇高的患者认为不能吃鸡蛋,其实这也是一种误解,胆固醇高患者能适量吃鸡蛋,但不可过量,建议每天的食用量为50g(约1个)。

据王友杰介绍,鸡蛋中含有丰富的营养物质,比如蛋白质、维生素、微量元素等营养物质,胆固醇高患者适量吃鸡蛋,一般不会导致胆固醇水平明显升高,还可以补充体内的营养,对身体有一定益处。但是建议胆固醇高患者不要过量吃鸡蛋,鸡蛋也含有一定数量的胆固醇,如果过量吃就可能会导致胆固醇水平升高,导致病情加重。此外,对鸡蛋过敏、消化不良、脾胃虚弱等人群也应慎吃鸡蛋。“胆固醇高患者需要保持清淡饮食,不要吃脂肪含量高的食物,比如肥肉、炸鸡、炸串等,以免导致体内脂肪堆积,影响自己的身体健康。”

王友杰提醒,烹饪方式以蒸煮鸡蛋或少油煎蛋为佳。即使喜欢吃溏心蛋,也应烹到七分熟或以上,这样可以增加蛋白质的吸收利用率。维生素和矿物质的补充对于减重人群来说十分重要,而鸡蛋的蛋白质不仅优质,而且可以帮助控制食欲和提高饱腹感。