

小贴士

# 秋季时令食材集中上市 医生提醒科学饮食养护脾胃



市民选购的螃蟹

口本报记者 徐楠

中秋过后,各类时令鲜果、大批新鲜鱼虾蟹贝集中上市,秋月梨、葡萄、石榴、大闸蟹等美味轮番登上市民餐桌。不少市民趁着尝鲜季放开饮食,却忽略了秋季脾胃养护要点,盲目多食、混搭进食,导致肠胃不适、过敏等问题频发。医生提醒,秋季气候特殊,人体脾胃功能偏弱,市民需摒弃饮食侥幸心理,科学节制进补,规避健康隐患。

市民李琰长期空腹食用秋季鲜果,半个多月来频繁出现腹胀、腹泻症状。“最近应季的水果真的很难让人拒绝,葡萄、秋月梨、柚子,每一样都合我口味。每天下班回家,第一件事就是切一大盘水果,有时候饿了空腹直接吃。”在市民李琰的认知里,夏天天热吃凉食容易闹肚子,秋天凉快,多吃点生鲜水果不会有问题。于是她便放开了胃口,连续吃了半个多月,腹胀、腹泻也开始频

繁找上门。

市民李瑞酷爱秋季大闸蟹,明知螃蟹性寒,仍频繁过量食用,还搭配饮料、鲜果同食,导致反复出现反酸、腹胀、腹泻等问题。“螃蟹最肥美也就这么一段时间,我也清楚螃蟹性寒,过量食用会加重肠胃负担,但是错过又要等一年。”李瑞说。

记者从集宁区总医院新华街分院相关科室了解到,近期因盲目进食秋日时令食材引发肠胃疾病的患者显著增多。该分院中医康复科主任刘昊提醒,秋季昼夜温差大、气候干燥,人体脾胃机能趋于平缓,耐受能力下降,本是润燥养脾、温和食补的关键时期。市民若长期忽视轻微肠胃不适,任由脾胃反复受刺激,短期不适极易迁延成慢性胃炎、慢性肠炎等慢性疾病,埋下长期健康隐患。

“螃蟹、芒果、菠萝、荔枝、桂圆这些秋日热门食材,虽然口感佳、含有丰富营养,但本身性味特殊,致敏风险偏高,食用时一定要留意相关禁忌,减少健康隐

患。”刘昊说,“每到金秋时节,蟹肉饱满鲜香,很多人会把螃蟹当作食补佳品,不过螃蟹性寒味咸,归入肝、胃二经,属于大寒食材,脾胃偏弱的人食用要格外小心。秋天人体阳气向内收敛,脾胃耐受度本就下降,大量吃蟹或是生吃螃蟹,寒邪容易侵入体内,损伤脾胃阳气,继而引发腹痛、腹胀、腹泻、浑身畏寒乏力等情况,脾胃虚弱者、老年人、儿童以及体质虚寒人群,更要尽量少吃甚至不吃。”

刘昊表示,死蟹、生蟹、醉蟹存在极大健康风险,死亡螃蟹会快速滋生细菌、产生耐高温组胺毒素,误食易引发急性肠胃炎;未彻底熟透的螃蟹可能携带寄生虫,损害内脏健康。食用螃蟹需彻底蒸熟煮透,搭配生姜、紫苏等温性食材中和寒气,并避开梨、柿子等寒性食物。

除海鲜外,多款秋季热门水果也暗藏健康风险。芒果致敏性极强,果皮、果

肉含有的特殊物质,易引发口唇红肿、皮肤红疹、全身瘙痒等过敏症状,严重时可出现咽喉肿胀、呼吸困难,危及生命。荔枝、桂圆性温偏燥,过量食用会加重秋燥,引发口干咽痛、上火便秘、失眠长痘等问题,空腹过量食用还可能诱发低血糖,引发“荔枝病”,出现头晕、心慌、乏力等不适,儿童、阴虚火旺人群需严格控制食用量。

刘昊特别提醒,秋季食补贵在平和有度、按需进食,市民需摒弃“季节性不适无需就医”的错误认知,日常饮食规避生冷大寒、燥热致敏食材,多吃梨、银耳、山药等润燥健脾食材。过敏体质、肠胃虚弱人群切勿盲目尝鲜,陌生食材少量试吃、循序渐进。若食用时令食材后出现肠胃不适、皮肤过敏、呼吸不畅等症状,切勿硬扛,需及时对症处理,必要时尽快就医,守护秋季身体健康。



市民在商超内选购新鲜水果

## 民生视角

# 察右前旗:把服务送到居民家门口,让幼有善育、老有颐养

口本报记者 张国欣 通讯员 盖文佳

对双职工家庭来说,寒暑假没人看娃是个大难题;对独居高龄老人来说,下楼测个血压、剪个头发很不方便。记者从察右前旗了解到,近年来当地以土贵乌拉镇的解放、光明、向阳三个社区为试点,把服务直接送到居民家门口,围绕“一老一小”的实际需求补齐服务短板,让在家的孩子有人陪、居家的老人有人管,街坊邻居常走动。

**假期托管不缺位 双职工不用再为看娃发愁**

以前一放寒暑假,双职工家庭就得发愁:送孩子去商业托管班费用不低,把孩子独自留家里又不放心。现在这三个社区把新时代文明实践站、草原书屋腾出来,办起了免费的假期托管点,返乡大学生、退休教师、社区党员主动报名当志愿者,陪着孩子写作业、听红色故事、学防溺水安全知识、做手工小实验。截至目前,社区已经办了19期公益托管班,先后有944人次的孩子在这里度过假期。

在社区托管点接孩子的居民王春燕说,夫妻俩都在附近的企业上班,以前一放寒暑假就得轮流请假在家看孩子,孩子一个人在家总担心他爬窗台、乱碰电源。现在孩子走路十分钟就能到社区托管点,有老师陪着写作业、做游戏,下班顺路就能接,上班的时候心里踏实多了。让人意外的是,之前参加托管班长大的孩子,现在也成了社区志愿队伍里的一分子。土贵乌拉镇

组织了少年志愿服务队,110名7到14岁的孩子穿上红马甲,跟着大人一起清理小区卫生、上门看望独居老人,参与了300余场社区活动,累计服务时长超2000小时。孩子在付出的过程里慢慢懂得了责任,也把向善的品格带进了家里。

**养老服务往前送 老人在家门口就能把事办了**

社区的养老服务不再是“等着老人找上门”,而是主动往前多走一步。在社区广场,常态化的义剪义诊活动已经办了266场,卫生院的医生带着免费测血压、测血糖的设备,志愿者们带着理发工具,前后服务了上万人次。以前老人跑好几个地方才能办的小事,在家门口的广场上就能办妥。

家住向阳社区的78岁居民张桂兰腿脚不好,平时下楼都费劲,她说以前想剪个头发,得等远房孙子周末有空才能陪她去街上的理发店,现在社区志愿者每半个月就上门一次,帮着量血压、帮她把头发剪利索,平时还顺手帮她代交水电费、买个生活用品,在家坐着就能把事办了,心里特别踏实。

针对高龄、独居、行动不便的老人,社区建立了动态服务台账,网格员和志愿者们定期上门探视,做健康随访、陪老人聊家常,帮着跑腿代办需要办理的手续。截至目前,社区累计上门探视15000余次,为老人代办各类事项10000余件,把服务直接送到老人的炕头床边,既解决了老人的实际生活难题,也帮独居老人排遣了孤独。

**邻里活动办起来 小区里的隔阂慢慢消了**

以前住楼房,不少邻居住了好几年都互相不认识。这两年社区把本地的文艺骨干组织起来,305名有文艺特长的居民组成合唱团、戏曲队,逢年过节组织活动:春节办锣鼓会、元宵办灯会、端午一起包粽子、重阳组织老人登高、“六一”让孩子上台表演节目,前后办了300余场文体活动,累计有25000余人次参与。活动多了,不管是退休的老人还是放学的孩子,都有机会上台露一手,街坊邻居见得多了,自然就熟络了。

退休居民刘桂英说,刚搬来小区那



在社区托管班志愿者辅导孩子们做作业

察右前旗融媒体中心供图

## 暖新闻

# 三件“小事”三面锦旗,集宁民警把群众的急难愁盼当大事办

**本报讯(记者 徐楠 通讯员 黄海霞)**近日,乌兰察布市公安局集宁分局新华街派出所、新体路派出所、卧龙山派出所民辅警帮忙寻回走失老人、为外地游客找回贵重眼镜、找回市民遗失手机,当事人事后分别送来锦旗致谢。

新华街派出所接到辖区居民王某报警,称他的母亲外出未带手机,入夜后迟迟没有回家,一家人焦急万分。接警后,值班民辅警一边耐心安抚家属,一边仔细记录老人的外貌特征、穿着打扮以及身体情况,迅速兵分多路开展搜寻。经过持续查找,民辅警成功找到了老人。

确认老人身体无恙后,民辅警将其安全护送回家,同时反复叮嘱家属,务必多加看护老人,尽量避免老人独自外出。第二天一早,王某带着锦旗来到派出所,感谢民辅警连夜找回走失的母亲。

来集宁游玩的外地游客也收获了这份守护。10月8日,新体路派出所接到外地游客田女士求助,称其在游玩结束乘车返回宾馆途中,不慎遗失一副智能眼镜。该眼镜存有重要资料且价值较高,田女士内心十分焦急,前来派出所寻求帮助。值班民辅警安抚好她的情绪后仔细核对了其乘车路线、丢失时间地点

以及眼镜外观信息,并按线索逐一走访摸排,很快帮田女士找回眼镜,原样交还。事后,田女士送来锦旗表示感谢。

市民姜先生在乘车途中不慎将手机遗失。发现手机不见后,他第一时间赶到卧龙山派出所寻求帮助。值班民辅警详细了解了事发经过后,立刻开展排查溯源工作。经过逐条梳理线索、多方联系核实,成功联系上了涉事车辆的司机,顺利找回了姜先生遗失的手机,并及时通知他到派出所认领。

“真的多亏民警帮忙,手机能找回来,我心里一块石头才算落地。”拿回完

好无损的手机,姜先生悬着的心终于放了下来,并于两天后专程再次来到派出所,将代表感谢的锦旗送到了民辅警的手中。

乌兰察布市公安局集宁分局相关负责人表示,三面锦旗,三份认可,桩桩件件都是老百姓生活里的寻常小事。群众的急难愁盼,哪怕事情再细碎,在民警眼中都是必须办好的大事。下一步,集宁分局将持续紧盯民生小案,用心用情解决群众身边难题,把一件件民生实事落到实处,守护辖区平安,让群众更有安全感、幸福感。

供暖季



更换管道施工现场

**本报讯(记者 张玥)**近日,中心城区冬季供热陆续启动。老旧管网的渗漏、锈蚀问题,成了这段时间社区最要紧的事。集宁区泉山街道乌兰社区全面摸排辖区各小区供热管网、供暖设备运行现状,解决老旧管网锈蚀、渗漏等各类问题,全力守好居民冬季取暖“温度防线”。

据了解,亨资小区建成年份较久,小区1号楼4至6单元供热管线服役时间长,管道老化锈蚀严重,出现跑冒滴漏问题。由于该片区管网位置特殊,维修范围不仅覆盖居民住户,还涉及临街门面商铺,且施工需要清运、更换老旧主管道,协调环节多、施工难度大,属于老旧小区供暖整改中的难点问题。

为彻底根治管网顽疾,从根源解决居民取暖难题,乌兰社区工作人员逐户走访24户居民、对接13户临街商铺经营者,耐心讲解管网老化存在的安全隐患和更换管道的必要性,认真倾听居民诉求,征集群众意见,决定对1处主管道、3处立管进行整体更换,从根本上杜绝管道渗漏、供热不畅等问题。该项目整体费用约3.8万元,经过社区多轮动员统筹,在中秋节前顺利完成全部资金收缴,各项施工手续、前期筹备工作全部落实到位。10月5日,改造工程正式开工,施工人员严格按照施工标准作业,社区工作人员全程盯守施工现场,实时把控施工进度与工程质量,全力确保10月15日如期正常供暖,彻底解决供暖不稳定的难题。

人事局家属楼供暖隐患排查工作虽然整改过程较为曲折,但也在同步推进中。9月28日,供热公司开展冬季供暖前置注水试压工作时,发现该小区管网出现异常泄压现象。工作人员第一时间现场细致排查,精准锁定两处管道漏点。在征得居民同意后,社区联合小区业委会快速敲定应急抢修方案,以900元费用完成两处漏点抱卡抢修,仅用两天时间就完成隐患封堵,顺利完成首轮故障处置。

但在10月7日二次加压试水检测中,工作人员再次排查发现,小区北楼供热管道仍存在渗漏问题。针对反复出现的管道隐患,社区摒弃临时修补方式,坚持彻底整改,杜绝来年反复出问题。目前,社区正联合业委会多方对接专业施工队伍,实地勘察管网破损情况,对比施工资质、整改方案与报价,审慎筛选最优施工团队和根治性整改方案,各项筹备工作正在有序推进,力争在正式供暖前彻底消除管网隐患。

居民李潭表示:“供暖是老百姓最关心的事,从第一次紧急抢修,到现在彻底排查制定长效整改方案,社区工作人员全程跟进、耐心沟通,真心实意为居民冷暖着想,让我们对今年的冬季供暖充满信心。”

“老旧小区供热管网老化破损是冬季供暖的常见问题,每年供暖前夕,社区都会开展全城供暖隐患专项排查。”乌兰社区负责人表示,下一步社区工作人员将持续加大辖区所有小区供热设施巡查力度,常态化排查老旧管网,供暖设备隐患,持续跟进两处重点小区管网改造进度,严把施工质量关。同时全面统筹辖区全域供暖保障工作,做到隐患早发现、早处置、早整改,确保辖区全体居民安稳、温暖过冬。

# 恩和路社区“根治”管网“旧疾” 让居民生活更舒心

## 我为群众办实事

助,希望彻底解决管网扰民问题。

接到群众诉求后,恩和路社区第一时间安排工作人员、网格员实地核查管网破损情况,走访倾听居民诉求,全面梳理问题症结。为快速缓解现状,社区迅速对接市政作业队伍,连夜开展清淤疏通工作,及时止住污水外溢,暂时改善小区脏乱差的环境。

为从根源彻底解决问题,社区联合市政技术人员多次现场踏勘,精准排查管道走向、破损点与淤堵原因。针对项目跨楼栋施工、无专项维修资金、邻里协调难度大、施工条件复杂等难点,社区主动上报街道,并积极对接区相关部门及老旧小区改造施工单位集宁区国融投资发展有限公司。经过多轮沟通对接,反复优化施工方案,厘清各方责任,最终确定由国融公司对老旧破损污水管道进行整体更换与标准化维修。

恩和路社区党总支书记冀晓婷表示,下一步,社区将持续聚焦老旧小区基础设施短板,常态化开展隐患排查整治,主动回应群众急难愁盼问题,用心用情办好各类民生实事,不断提升居民的获得感、幸福感、安全感。

此前,两栋楼居民曾自发协商维修事宜,但因管网覆盖范围广、涉及住户多、维修资金分摊、责任划分等问题难以统一,自主维修工作始终无法推进。无奈之下,居民向社区求



改造后的路面平整干净