

流动摊贩“安了家” 摊主送锦旗致谢

浉河区民权街道在辖区内设置便民疏导点

本报讯(记者 李倩)“我们出摊再也不用躲来躲去了。”昨日,浉河区民权街道兵站路便民疏导点的5位摊主代表来到民权街道,送上一面写有“执法为民 关爱民生”的锦旗,感谢街道设置的便民疏导点,让他们有了“定居”的感觉。

记者了解到,兵站路附近人流量大,方便百姓购买蔬菜瓜果的临时摊贩聚集而成。但是在交通高峰期造成严重拥堵,城管人员治理疏通无数次,却收效甚微。常常是“你来我走,你走我再摆”,流动商贩与城管人员打起了

“游击战”。

为了彻底解决问题,今年夏天,民权街道经过认真筛选,层层审批,在辖区内设定了6个便民疏导点,主要涉及瓜果蔬菜和小吃。兵站路北侧便民疏导点便是其中一个,沿线50米长,5米宽,共规划20余个摊位。

在与流动商贩耐心沟通协商整个过程,民权街道一线执法人员把摊贩当亲人,站在对方的角度考虑问题,执法工作更加注重规范化、人性化的文明执法过程。摊主代表李桂强说道:“感谢民权街道为我们规划

了固定的摊位,做生意不再东躲西藏了,心可以放肚子里了,收入也比以前稳定多了。”

“摊主送来锦旗,是对我们以往工作的肯定,我们要把这面锦旗当成指引我们做好工作的一面旗帜。”民权街道相关负责人说,下一步,民权街道将继续以文明执法为宗旨,从整体性、长期性、实效性出发,将辖区便民疏导点的管理推上一个新的层次,为辖区居民营造越来越舒适的居住、出行环境,让摊贩安心经营,为我市创建全国文明城市增砖添瓦。



为进一步美化社区环境,近日,浉河区车站街道的党员志愿者们穿上红马甲、戴上小红帽在辖区内开展环境卫生治理志愿服务活动。活动中,志愿者们积极行动起来,分工明确、齐心协力把杂草杂物全部清理干净,使小区面貌焕然一新。

本报记者 李倩 摄

肠道最怕什么食物

越来越多的研究证实,饮食与肠道健康息息相关。以下几种食物会伤害肠道,平时应少吃。

高脂肪,尤其是富含饱和脂肪的食物。过量摄入脂肪(比如肥牛、五花肉、油条等)可降低肠道菌群的数量和多样性,诱导有害菌过度生长,损害肠道的屏障功能,让肠道内产生的毒素有机会进入到血液中,引发身体产生慢性、程度低的炎症反应,损害机体各个组织的结构和功能,增加心血管疾病、高血压等慢性病的风险。

高精制碳水化合物的食

物。过量摄入精制淀粉、游离糖(比如米饭、馒头、甜食、甜饮料等),可能会降低肠道菌群的多样性,使有益菌的数量减少,影响肠道的结构和功能,增加心血管疾病的发生风险。

太刺激的食物。酒、过浓咖啡及茶水等刺激性饮料、过于辛辣的食物等都会刺激肠道,引起胃肠黏膜损伤,导致胃肠功能紊乱。吃盐过多,容易使胃肠道内形成高渗透压环境,使肠道内水分无法被吸收,从而引起腹泻等肠道问题。

要想保护肠道,应该多摄入膳食纤维、抗性淀粉,以及

一些特殊的寡糖。这些成分无法被消化道分解和吸收,进入人体后,会“原封不动”地被运送到大肠。肠道菌群能够对它们进行发酵和分解,产生有益自身生长、维护肠道屏障的化学物质,抑制肠源性内毒素的合成,并且阻止有害代谢产物进入循环系统。这些受到肠道菌群青睐的成分不难找,全谷物、杂豆类、新鲜蔬果,以及坚果等都是很好的来源。

(据《生命时报》)



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 10°C~19°C

- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 税务稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 市场监管局:12315
- 民航航班问询:6205656
- 有线电视维修:96266
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:12348
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

老年白内障的经典十问

(接上期)

五问:白内障只能手术吗?手术时机怎么选?

手术治疗是目前白内障唯一的有效治疗方法。目前有一种药物有确定的证据可以治疗白内障。

至于手术时机的选择其实很简单:只要白内障影响了视力,同时影响了生活质量,就要手术。如果视力只是轻度降低,完全不影响日常生活,甚至自己没有意识到视力下降了,就无需手术。

一定会有人说,“我特别能忍,是不是晚点做手术也可以”。这里一定要

“敲黑板”了。很多研究认为,视力和听力差的人,如果不用各种方法积极矫正和治疗,时间一长就会出现认知功能的明显下降。换句话说,有时候我们觉得家里的老人反应变慢了,智力也下降了,那有可能正是由于老人没有及时矫正视力和听力障碍所致。

“白内障需要熟透了才做”的说法,早已经过时了。越“熟”的白内障,手术越难做,视力恢复越慢。所以养着不做可不是聚而歼之,而是养虎为患。

(未完待续)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心