

文/余晓玲

自开展党史学习教育以来,东莞莞城街道结合本土红色文化资源,推动党史学习教育走深走实。通过大学习、深调研、真落实,广泛收集群众“急难愁盼”问题,着力解决“五位”(学位、医疗床位、停车位、养老床位、就业岗位)难题。莞城各社区也坚持深入推进从“学”到“做”,以“我为群众办实事”实践活动为抓手,努力为群众做好事、办实事、解难题,把党史学习教育的成果转化到为群众服务的具体实践之中,不断提高社区服务水平,增强群众的获得感和幸福感。



11月17日,由莞城街道“两新”组织党委联合东莞光明眼科医院、市桥社区党委共同开展的2021年莞城街道白内障筛查服务进基层活动在市桥社区开展,近百名辖区老人积极参与。活

### A 将服务送到群众“家门口”

动现场,老人们在工作人员的组织下,自觉排队、有序检测。眼科医生为老人们进行了视力检测、白内障筛查和验光检查等服务,并就如何保护眼睛、预防眼病等问题向老人进行了专业的讲解宣传,用通俗易懂的语言对老人所提的问题给予认真、耐心的解答。“这是我第一次参加光明眼科义诊活动,感谢光明眼科的医生,也感谢社区,希望今后能多多参与这样的活动。”一位参与义诊的老人表示,在家门口享受专业的健康服务,非常方便。

市桥社区还联动莞城人社分局党支部、东莞市红海企业管理顾问有限公司党支部(东莞鸿日职业培训学校),共同推出线上公益免费课程,涵盖职

业技能、人力资源管理、财税管理、营销管理等。课程一经推出就受到了广大居民群众的热烈欢迎,居民可足不出户登录账号免费收看线上课程视频,享受培训服务。

罗沙社区则以常态化驻点走访联系群众制度为契机,主动走进群众身边,了解社情民意,畅通群众反映问题和需求的渠道,实现从群众“找上门”到服务“送上门”的转变。今年已走访群众(商户)4717家,解决问题192件。根据群众反馈的服务需求,社区进行“量身定做”,提供精准服务。如在东湖花园设点开展居民换领第三代社保卡便民服务,群众在家门口便可换领第三代社保卡。



点亮“微心愿”,罗沙社区为特殊群体送上多功能医疗护理床 社区供图

### B 大力提升社区人居环境

今年以来,罗沙社区完成了步步高和平少女广场和小公园环境提升工程,每月开展“洁净城市日”活动等,不断提升人居环境水平。持续开展“行走莞城”专项行动,及时发现辖区存在问题,修复破损落水口,疏通下水道淤塞,修复树池、路面共103处,大力改善社区环境面貌。积极探索老旧小区管理新路子,充分发挥社区协商和居民自治的作用,引入社会资源,破解桃苑小组农机苑小区无人管理难题。协调解决了社区停车位不足、小区充电桩设置等难题。

市桥社区坚持以“我为群众办实事”实践活动为工作重点,

深化精细化管理,提升社区人居环境。6月10日,市桥社区接到居民群众反映称,东莞中学工地新风路一带建筑垃圾、废旧家具和生活垃圾堆积在人行道上,由于天气炎热,垃圾堆发出一阵阵异味,让周围居民烦恼不已。社区“两委”班子立即组织工作人员前往现场,发现现场堆放的不仅有大量拆迁遗留的建筑垃圾,还有大量附近居民丢弃的大件家具和生活垃圾,严重影响市容市貌,存在严重的安全隐患。随后,社区工作人员立刻联系工地建筑项目负责人安排工人进行清运。6月13日,工地方就对堆放垃圾处清理完毕。周围的居民群众对社区处理问题的速度也得到进一步改善。

纷纷竖起大拇指。

9月3日下午,市桥居民小组接到居民住户反映富贵巷4号空置房房顶铁皮存在安全隐患的问题。居民小组立即赶到现场了解情况,发现空置房房顶铁皮因长时间遭受风吹雨淋导致腐蚀,随时可能倾倒威胁过往居民安全。居民小组随即向社区反映该情况,第一时间联系相关部门进行协商处理。相关部门工作人员携专业人员到达现场后,居民小组积极配合拆除工作,现场拉起警戒线,疏散围观居民,专业人员进场对存在安全隐患的屋顶铁皮进行了拆除。消除了安全隐患,社区环境卫生也得到进一步改善。

莞城各社区坚持以人民为中心,不断增进民生福祉,把“我为群众办实事”实践活动与“民生大莞家”品牌打造工作充分结合起来,落实“民生微实事”,征集“民生微心愿”,积极解决群众急难愁盼问题。今年以来,已累计实现“微心愿”近1600人次。

其中,罗沙社区帮助困难群众实现“微心愿”163人次。10月14日,罗沙社区就为4名行动不便或残疾的卧床帮扶对象送去多功能医疗护理床,进一步提升特殊群体的生活质量。社区工作人员、“双百”社工与安装工人一起来到帮扶对象家中,组装和调试护理床,并向家属讲解护理床使用方法。收到护理床的帮扶对象及其家属表示十分欣慰,非常感谢社区的关怀和帮助。

### C 积极推进“民生微心愿”工作

西隅社区则开展了“党建领航微心愿,情暖困难家庭户”主题党日活动。“微心愿”党建公益项目由社区党委与爱心企业共同实施,着力解决辖区困难群众的所急所需所盼,希望以此引导广大党员主动融入社区、服务居民,以“微心愿”点亮“微希望”,传递正能量。活动中,社区驻点党代表、社区“两委”班子成员及爱心企业党组织代表共同将“微心愿”小家电送到各困难家庭,并了解他们的家庭生活状况和存在的实际困难,鼓励他们要保持积极向上的生活态度,并叮嘱他们遇到任何困难及时与社区党委联系。参与活动的爱心企业表示,希望通过参与“微心愿”党建公益项目,为社区公益事业发展贡献一份微薄力量,带动更

多社会力量做公益、献爱心,共同助力构建共建共治共享的社会治理格局。

西隅社区的为长者送餐活动已经坚持五年多时间,每月开展一次。每次活动当天中午,爱心餐饮企业的工作人员会把做好的饭菜及汤送到社区综合服务中心,随后志愿者们一起分装饭盒并规划好送餐的路线。在社区社工的带领下,志愿者们把暖暖的饭盒一户一户稳稳地送到老人家的手中,叮嘱老人家们趁热吃。志愿者们除了把爱心饭盒送到每位老人家的家中,还坐下和老人们聊天,了解他们的身体状况和日常生活。为长者送餐活动在为老人们送去温暖的同时,提升了长者的晚年生活质量。



罗沙社区坚持以“我为群众办实事”实践活动为工作重点,

## 冬季无需刻意进补 医生建议膳食均衡

近日,53岁的张阿姨想着秋冬进补一下,一晚上吃了3斤牛肉和海参炖鸡等“大补”食物。没想到,事后便因腹痛被送往急诊,随后被查出高脂血症胰腺炎,病情危重,紧急送入重症医学科(ICU)治疗后才得以脱险。医生检查发现,其血脂严重超标,比正常人高了整整67倍,静脉血放置后,竟然还呈现出类似奶茶的颜色。

牛肉等肉类一直是秋冬进补的重要食物,肥牛、炖牛腩、羊排、羊肉汤等,都是很多市民的进补首选,但专业医师提醒,进食方法不当或食量掌握不好,很可能适得其反。冬季其实无需刻意进补,跟其他季节一样,保持营养均衡即可。



肉类摄入适量才能达到科学的进补效果(资料图)

## 东莞生活·健康

### A 吃肉能“暖身”原理何在?

东莞市人民医院临床营养科医生祁志云表示,冬季安全进补很重要,但要正确掌握相关知识,以避免危险找上门。很多市民觉得冬天吃肉进补,能帮助御寒,其中一个原因是觉得吃肉后身体变得暖和。为什么吃肉能“暖身”呢?祁志云表示,这是因为肉类热能高,富含优质蛋白还有大量脂肪。蛋白质的“食物热效应”大,相比碳水化合物和脂肪两大类营养物质,消化吸收时产生的热量更多,吃完让人们感觉身体更暖。

肉类包括鸡、鸭、鱼等,脂肪含量相对较少,蛋白质含量更高,且含有的氨基酸组成与人体所需的氨基酸更接近,更利于消化吸收。尤其是鱼肉,富含不饱和脂肪酸,有助于控制血脂,对保护心脑血管更有帮助。

基于以上情况,虽然建议少吃红肉,多吃白肉,但因为白肉无法替代红肉中的铁元素,因此要均衡摄入。专业人士同时提醒,应注意少喝汤,尽量吃肉。汤里的营养

祁志云比喻称,人体的产热系统就像一个大锅炉,吃进去的食物就是燃料,血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气,只有燃料、氧气充足时,身体才能不断得到热量供应。如果人缺铁、贫血、体内血红蛋白携带的氧气不足,就会容易觉得冷。很多人老是手脚冰冷,就是因为缺铁性贫血导致的。而羊、牛肉等肉类能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,大大缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

### B 健康的关键是食物多样化

《中国居民膳食指南》建议人体每天摄入畜禽类40至75克,也就是不到二两。但一盘涮肥牛可能就有半斤到八两,涮一盘就超标了。因此,适量食用是健康进补的关键。

肉类分为红肉和白肉,红肉主要包括猪、羊、牛、驴等家禽的肉,含较高的饱和脂肪酸,过量食用会增加患高血脂、心脏病等心血管疾病的风险。《中国居民膳食指南》建议,人体每日红肉摄入量最好控制在50克以内。

白肉包括鸡、鸭、鱼等,脂肪含量相对较少,蛋白质含量更高,且含有的氨基酸组成与人体所需的氨基酸更接近,更利于消化吸收。尤其是鱼肉,富含不饱和脂肪酸,有助于控制血脂,对保护心脑血管更有帮助。

基于以上情况,虽然建议少吃红肉,多吃白肉,但因为白肉无法替代红肉中的铁元素,因此要均衡摄入。专业人士同时提醒,应注意少喝汤,尽量吃肉。汤里的营养

其实非常少,大部分还是在肉里。乳白色的肉汤中脂肪很多,味道好喝,但并不健康。

其实,冬天虽然冷一些,但饮食方面其实没必要跟其他季节有太大区别,还是要保持良好的饮食习惯,注重营养均衡。肉类尽管美味,但还是要注意搭配一些蔬菜和水果,健康的关键是食物多样化,要什么都吃,但又什么都不多吃。

此外,有一种养生说法是“多喝姜水、吃红枣御寒”。“这其实是一个常见的养生误区。喝热的生姜水会让人暖和,主要是因为热水的温度,跟生姜也没有很大关系。至于红枣,它的维生素C含量丰富,能促进铁的吸收,但是并不会让人觉得更暖和。”祁志云说。

如果想从饮食方面达到驱寒御冷的效果,建议多吃一些富含蛋白质的食物,因为蛋白质的食物热效应高,在增加人体热能的同时,会加速人体散热,给人以舒泰清爽感。

(文/图 姚梓婷)

## 工银稳健瑞盈一年持有债券开放

为了更好地满足市场对潜力“固收+”的投资需求,工银瑞信基金旗下的工银稳健瑞盈一年持有债券基金(代码:A类:013588,C类:013589)自11月29日起已开放日常申赎及定投业务。尤为值得关注的是,该基金在原有大满贯基金经理何秀红的基础上,增聘了工银瑞信基金投研领军人物、基金业三大奖项大满贯将杜海涛共同管理,成为市场上少见的“双大满贯基金经理”配置的“固收+”基金。

在多变市场环境下,工银稳健瑞盈一年持有债券作为一只一年持有期产品,有助于避

免投资者因短期波动导致的非理性追涨杀跌,提升持有体验和产品的超额收益概率。展望后市,预计A股市场年内维持震荡走势,存在结构性机会,关注板块再平衡的可能性。债券部分应维持中性久期配置,信用债应以高等级为主,可适当通过中长期利率波段操作获取超额收益。凭借一众汇聚杜海涛、欧阳凯、何秀红等大将和中生代明星赵健、新秀张洋的“王牌固收”战队,工银瑞信基金近年来持续构建“固收+”精品矩阵,固收投资影响力稳居业界前列。

(陶丽蓉 杨广)

## 华夏港股消费ETF发行

自11月30日起,华夏中证港股通消费主题ETF正式发行,助力投资者提前布局港股消费股,聚焦反转动能。该基金办理网上现金认购的日期为2021年12月27日至2021年12月29日,办理网下现金认购的日期为2021年11月30日至2021年12月29日。正在发行中的H股消费(认购代码:513233),紧密跟踪HKC消费指数,选取港股通范围内流动性较好、市值较大的50只消费股进行布局,覆盖港股消费股细分龙头。该指数行业分布较为均衡,七个重要的权重板块分别为休闲服务、传媒、食品饮料、汽车、纺织服装、电子、家用电器,权重占比均在9%至20%的区间范围内。(陶丽蓉 杨广)

### 公告·声明·启事

**诚 资 公 告**  
化州市富文化传播有限公司,统一社会信用代码:91441323MA51J09H7G,经股东会决议,拟将减少注册资本,由原来人民币100万元减为人民币50万元,股东黄某将其持有的股权转让给股东黄某,股东黄某向本公司申报债权,本公司将依法向股东黄某清偿债务,并提出相应的担保请求。特此公告。

**诚 资 公 告**  
广东旭峰建筑工程有限公司,统一社会信用代码:9144132357699L,经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币3000万元减少为人民币3000万元,请债权人自公告之日起5日内,向本公司申报债权,逾期不报,视为放弃债权,本公司将依法向股东黄某清偿债务,并提出相应的担保请求。特此公告。

**诚 资 公 告**  
湛江市漫谷酒店管理有限公司拟向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币6800万元减少为50万元,请债权人自公告之日起5日内,向本公司申报债权,逾期不报,视为放弃债权,本公司将依法向股东黄某清偿债务,并提出相应的担保请求。特此公告。

**遗失声明**  
罗定市高富建筑材料有限公司的行政公章一枚,现声明作废。

**遗失声明**  
东莞市正禾艺术投资有限公司遗失公章一枚,现声明作废。

**遗失声明**  
东莞市正禾艺术投资有限公司遗失公章一枚,现声明作废。

**遗失声明**  
本公司因不慎遗失名称为“罗定市高富建筑材料有限公司”的行政公章一枚,现声明作废。挂失单号:202112月3日

**遗失声明**  
本公司因不慎遗失名称为“罗定市高富建筑材料有限公司”的行政公章一枚,现声明作废。挂失单号:202112月3日