

# 记住这些点,平安过大年

文/图 羊城晚报记者 梁正杰 张闻

春节是中国人最看重的节日,亲朋好友欢聚一堂,其乐融融。整年不见,迎来送往,大家串门、拜访、聚餐是“必修课”,如何注意合理膳食?新冠病毒感染后,是否需要额外补充营养?选择时有哪些注意事项?

## 饮食:以适量为宜



春节食物丰盛,但医生建议,饮食要适量,防止“病从口入”

佛山禅医健康管理中心首席保健医生、内分泌学专业临床医学博士、副主任医师李冰表示,家人一起就餐,享受家庭的温馨和温暖,营造和睦愉快的家庭就餐气氛,这有利于营养改善和健康提升。

李冰介绍,节日餐桌上,除了海鲜,还有其他高嘌呤食物,比如鸭肉、鹅肉,很多有痛风的人只知道避免吃海鲜,但是不知道鸭、鹅肉中的嘌呤是海鲜的两倍。她接待过一位20多岁的小伙子,他天天点外卖,还特别喜欢吃烧味拼饭之类。他吃了一个星期的烧味,然后痛风发作。他是资深的痛风患者,已经发作3年,就是因为经常吃烧味外卖。他以为只要不吃海鲜,不喝啤酒,就不会痛了。但吃烧味的嘌呤更高。如果很喜欢吃鸭肉的人,就不要吃动物的皮,皮的嘌呤是非常高的。

过节时,除了容易诱发痛风以外,尽量避免吃得过于丰盛,一是造成胃肠负担,油腻的饭菜,加上喝酒,诱发急性胃肠炎的概率较高,表现为腹胀。春节前后是急性胃肠炎的高发期,医院消化科全年总量至少有一半的病例是这个时段出现,故急性胃肠炎又称为节日病;二是避免暴饮暴食,有的人不吃早餐,只吃午餐和晚餐,一天两顿餐量又很大,这就容易诱发急性胰腺炎。胰腺,既是内分泌器官,也是消化器官,分泌出胰蛋白酶来帮助消化。若暴饮暴食,胰腺就会骤然分泌高分泌消化液,有可能损伤消化道。尤其家族史上有胰腺疾病的人更要注意。

同时,还有一些慢性病要留意,一些有基础病的老年人,进食高脂肪、高糖食物后容易令血糖升高,容易诱发高糖性昏迷,或酸中毒。

此外,目前感染新冠病毒

的市民不在少数,即使抗阴性的人,病毒在人体内并没有马上消失,它仍会存在于脏器里面两三个月,伺机寻找人体内的薄弱环节进行攻击。因此,人从病中缓过来,饮食上补充一定量的蛋白质,一般人每天一两个鸡蛋,每顿50-80克肉类(相当于两根排骨),血脂高的人可以两天一个鸡蛋,肉类尽量选择白肉,如鸡肉、淡水鱼等。

市民“阳”过后,建议补充天然维生素C,水果以猕猴桃、圣女果为佳,若天气冷,不想吃水果,也可以用蔬菜来代替,西红柿(灯笼椒)的维生素C含量比较高。

还有,坚果类食物,注意挑壳薄或低钠的原味,不要选奶油、烘烤味的坚果。若菜太多一顿吃不完,如何处理?李冰认为,肉类可以留两三顿,鱼、蔬菜类的食物就不要再用,这类食物反复加热,营养流失,口感差,得不偿失。

李冰提醒,有些人以为饮用或嗅闻烈酒可以杀菌,这是不可取的。一方面达不到杀灭酒精的浓度;另一方面就算达到75%的浓度,也会伤害人体呼吸道和呼吸道。

## 幼儿:不要边玩边进食

春节聚会,小朋友嬉闹打闹难以避免,但由此引发的噎食并不鲜见,如何防止?佛山复星禅诚医院儿科副主任兼儿内科主任郑志坚提出:“不要边玩边进食。”

郑志坚表示,进食时,尤其两三岁的小孩,千万不要让其边玩边进食,这样食物很容易卡在呼吸道。万一旦发生噎食时,除了打120外,还可采用海姆立克法来急救。简单来说,施救者站在或跪在患者背后,用双臂抱住患者的腰,一手握拳,拳眼对着肚脐稍上方,用另一只手抓住握起的拳头,快速向内向上冲击病人的腹部,重复冲击直到异物冲出且病人能呼吸、咳嗽或讲话为止。对于小孩,也可用震动俯拍其背部,让其催吐。患者送医院时,以俯姿态为宜。

此外,逛花街时,建议不带小孩入花房内,培植的温室里充满螨虫、花粉、孢子等,容易诱发呼吸道过敏性疾病。同理,一些平时无人住的乡郊房屋或房间,先通风一段时间,再让小孩入内。

若小孩误食有毒的农药或干燥剂,郑志坚认为,除了用清水外,不要试图用其他液体中和,在人体内发生化学反应,对脏器也是一种伤害。

## “阳康”:携带急救健康包

春节期间,聚会和出行成为了市民朋友的常态。不过,许多市民“阳康”时间并不长。对此,佛山市中医院健康管理中心副主任、主任中医师戚振红提醒,春节期间切莫嘴馋,甘、厚、腻和辛辣刺激的食物,“特别是对于患有基础病的老人,出行时建议随身携带一个急救健康包”。

戚振红表示,随着春节的大迁徙,奥密克戎的传播或许会迎来又一个一个小高潮。对于还没有“阳”过的市民,建议尽量减少大规模人群聚集;而对于“阳康”的市民,在饮食上尽量不要过饱,更不能吃油腻辛辣的食物;如果有感冒在服用抗生素的,切勿饮酒,饮酒很有可能出现双硫仑反应。

而对于出游的市民,戚振红提醒,家庭出游时,驾驶人尽量不要长时间驾车,如果驾车前在服用一些抗过敏药物的,要注意看药里有没有让人嗜睡的一些成分,避免在长途驾车中出现风险。而对于出游的老人,如果有基础病的,要带好相应药品,“建议老人出行时随身携带一个急救健康包”。

此外,戚振红也提醒,春节期间要注意儿童的安全防护,包括避免儿童被鞭炮炸伤。“春节期间天气变化快,也要注意防止感冒,家中可以准备一些治疗感冒、肠道炎症和腹泻的药物”。

## 佛山车管所再创佳绩

连续两届被评为全国一等车管所

文/图 羊城晚报记者 张闻 通讯员 陈敏杰

18日,记者从佛山市公安局了解到,2022年12月底,佛山市公安局交警支队车管所(以下简称“市车管所”)再次被评为全国一等车管所,这是市车管所连续两届获此殊荣。此外,顺德车管所、南海车管所、三水车管所被评为全国一等车管所,一等车管所数量全省最多。

## 放管服改革更有深度

市车管所整合线上、线下车管所服务资源,线上打造多维度的“互联网+车管所”服务,线下延伸便民窗口,构建车管所“一窗办、便捷办、一网办、自助办、掌上办、预约办、马上办、上门办”服务新体系。全面应用交管互联网服务平台、“交管12123”手机APP,26项车管所业务网上办,佛山注册用户超过375万,累计完成网上服务超过2000万人次,网上为群众核发车辆免检标志123万笔、临牌70万笔、电子驾驶证143万笔,补换领驾驶证63万本,实现群众办事“零跑腿”。

130部车管所自助服务一体机进驻全市8个24小时公安自助服务大厅、25个行政服务中心、村居、社区666部市民之窗自助服务机可办6项车管所业务,打造365天无休车管所。全市490多个服务网点编织成“一张服务网”,打造5分钟服务圈,实现换证业务“不出村”,车辆入户、过户、年审“不出镇”,驾驶人考试业务“不出区”。

## 促进发展更有力度

市车管所推出促进汽车消费“放管服”配套便民保障“九项措施”,2022年“一证办”办理新车注册业务27万笔,实施车辆转让、迁入、变更登记“异地办”“跨省通办”,完成电子化转籍机动车登记业务15万笔。在全省率先取消限迁政策,为群众办理



佛山市车管所再获全国一等车管所荣誉

## 佛山三水“文塔欢乐世界”启动

羊城晚报讯 记者梁正杰、通讯员西南宣摄影报道:1月19日,佛山三水“文塔欢乐世界”开业盛典举行,幸福摩天轮这座三水地标性建筑正式对外运营。巨大的摩天轮缓缓转动,象征着城市发展的脚步稳稳向前,至此,“文塔欢乐世界”超高层摩天轮正式开始服务于三水乃至全国的游客。

据悉,“文塔欢乐世界”位于河口百年火车站和文塔公园的中心位置,由火车站动力游乐区和文塔公园无动力游乐区组成,占地面积约10万平方米,投资2000万元,打造集生态旅游、科普教育、主题场景于一体,具有先进游乐设备和管理水平的大型主题游乐园。

园区拥有近25个游乐项目和服务功能,其中包括幸福摩天轮、海盗船、碰碰车、太空漫步、激战鲨鱼岛、花仙子、迪斯科转盘、卡丁车、旋转木马、果虫滑车、自控飞机、乐高碰碰球、轻骑游船、充气城堡等多个项目。其中,粉红色的摩天轮高50米,占地面积约600平方米,运转一圈约10分钟,是三水区首座摩天轮,设有26个全透明水晶座舱,可同时容纳104人进行参观游览,360度极致视野一览三水胜景。正式投入使用后,为游客观赏提供了一个全新的角度和平台,成为三水标志性的建筑以及三水区中心旅游、观光的新地标。



“文塔欢乐世界”剪彩仪式现场

## 瑞兔喜迎幸福年 真情服务暖企心

顺德大良开展新春暖企慰问活动

羊城晚报讯 记者杨苑莹、通讯员良宣报道:2023年春节将至,佛山市顺德区大良街道开展“潮起德胜 春满凤城”新春暖企慰问活动,由街道全体领导班子成员带队分批走访慰问辖区34家重点制造业企业,了解企业生产经营情况,鼓励企业坚定信心,及时解决企业所需所盼,与企业家共商谋划明年大良经济高质量发展的愿景蓝图,并向企业及员工致以新春祝福。

1月12日,大良街道党工委副书记李少玲带领,先后到广东瑞德智能科技股份有限公司、顺德区港华燃气有限公司、广东顺德广顺饲料有限公司等企业进行走访,与企业面对面进行深入交流,为企业为大良经济社会发展所作出的贡献给予肯定,并深入了解各企业生产经营、市场开拓等情况,鼓励大家坚定信心,勇担大良经济实现高质量发展的排头兵,大良街道上下各级部门也将继续做好企业的“店小二”和“服务员”,全力支持企业高质量发展。

1月11日、13日,街道党工委副书记、办事处主任李少玲带领先后到广东伊之密精密注压科技有限公司、顺德酒店有限公司等企业进行走访,交流过程中传达了刚召开的顺德区两会精神,鼓励企业主动抢抓发展机遇,坚持以市场为导向,不断增资扩产、提质增效,做强做大,助力大良街道跑出经济社会高质量发展“加速度”。

本次新春暖企活动,街道全体领导班子成员带队深入企业,连同街道各职能部门为企业送温暖、送服务、送人才,以走访提升服务,以走访解决问题,构筑“亲”“清”政企关系,助力企业做大做强。

慰问活动过程,街道还为企业职工赠送慰问礼品、新春福字、春联合计近3500份礼包,随礼包附上《瑞兔迎春 凤城献礼》——致在顺德工省外亲属的家书,以此感谢大良务工人员过去一年工作的辛勤付出,以及感谢他们亲人们的理解与支持,更让凤城年味随着职工回家的脚步飘向全国各地。

## 南海大沥颁布《提升城市公共空间品质实施方案》

文/图 羊城晚报记者 张闻 通讯员 张秋枫

建筑风格应体现地域性、文化性、原创性特征,不鼓励大面积使用玻璃幕墙,适当减少机动车道数量或缩窄道路红线的宽度,增加慢行空间……1月19日,佛山市南海区大沥镇举办《提升城市公共空间品质实施方案》发布仪式。今后,大沥的公共空间不但要实用,更要美观和保留地域特色。



佛山市南海区大沥镇举办《提升城市公共空间品质实施方案》发布仪式

## 公共空间不但要实用 更要美观和保留地域特色

### 竞得人须按品质提升要求落实设计方案方可报建

根据当天颁布的《大沥镇提升城市公共空间品质实施方案》(以下简称《方案》),大沥镇将以人为本的设计理念植入到具体地块设计中,针对城市公共空间存在的现实问题和群众生活需求,结合我镇城市更新、村级工业园改造及集体资产交易等工作,有针对性地补充公共设施,提升景观绿化、彰显文化内涵,全面提升城市公共空间品质。

本次《方案》的实施范围为大沥镇人民政府新建、改建,或由开发商承建后移交该镇管理的公共建筑及市政工程;大沥镇城市中轴、广佛新城、主干道道路红线100米和重要水道河堤线

100米范围内土地面积10亩、租期3年及以上,且有新建、扩建、改建要求的集体土地开发项目;第(二)点的范围之外,土地出让(出租)面积20亩、租期3年及以上,且有新建、扩建、改建要求的集体土地开发项目;大沥镇城市品质提升领导小组按照此方案实施,或建设单位主动申请镇城市品质提升领导小组审查的其他项目。

在工作架构上,大沥镇将成立由镇委书记、镇长担任双组长,各成员单位分管领导担任副组长的大沥镇城市品质提升领导小组。各成员单位在土地交易前,对实施范围内的建设项目提出品质提升要求,并纳入出让(出租)方案。竞得人须按品质提升要求落实设计方案,并经镇城市品质提升领导小组同意后,方能进行报建及建设。

### 适当减少机动车道数量或缩窄道路红线的宽度

在管控要素方面,《方案》对建筑风貌、环境设计、夜景亮化、街道设计都提出了系列要求。其中,建筑色调不得采用大面积高彩度的原色和深灰色,不允许出现高彩度搭配的外观色彩;建筑立面应体现地域性、文化性、原创性特征,标志性建筑通过专家论证确定建筑风格;建筑立面材质应避免对周边环境的光污染和热污染,不得选用聚碳酸酯板材、高反射率的高光釉面砖、未经处理的不锈钢、高反射率的镀膜玻璃或亚光金属材料等建筑材质,不鼓励大面积使用玻璃幕墙。此外,地块开放空间面积原则不少于净用地面积的15%;住宅建筑附近不宜使用外溢光和杂散光。住宅建筑楼顶及建筑外轮廓线应设置灯光效果。

街道设计要树立行人优先的理念,实现从“主要重视机动车通行”向“全面关注人的生活”转变;街道空间允许的情况下,宜在人行道与非机动车道、人行道与机动车道之间设置设施带,建议步行空间(含设施带)总宽度不宜小于4米;若空间条件有限,应保证不小于2米;适当减少机动车道数量或缩窄道路红线的宽度,增加慢行空间等。

“随着生活水平的提高,人们对舒适的生产和生活环境、便捷的交通、优质的教育越来越看重。”南海区常委、大沥镇委书记岑灼雄表示,只有一流的城市功能和配套,才能吸引到一流的人才。为此,大沥要坚持久久为功十年,多到其他城市建设较成功的区域多看看、多学习,让大沥镇成为人们“既能容纳肉身,又能安放灵魂”的区域。