

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

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进餐气氛，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鸭，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。但吃烧鸭的嘌呤更高。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候出现，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，一天两顿食量又很大，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，目前感染过新冠病毒

的市民不在少数，即使抗原阴性的人，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，彩椒（灯笼椒）的维C含量比较高。还有，坚果类食物，注意挑选钠或低钠的原味，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。

李冰提出，有些人以为饮用或嗅闻烈酒可以杀菌，这是不可取的。一方面达不到杀灭病毒的酒精浓度；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。



春节食物丰盛，但医生建议，饮食要适量，防止“病从口入”

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。万一发生噎住时，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，培植的温室里充满螨虫、花粉、孢子等，容易诱发哮喘过敏性疾病。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，除了饮用清水外，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，春节期间切勿嘴馋，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，也不能过饥，更不要大补，以免增加肠胃负担。“有后遗症的市民，尽量不要有油腻甘厚和辛辣的食物；如果有感冒在服用抗生药的，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，如果驾车前有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、线下车管服务资源，线上打造多维度的“互联网+车管服务”，线下延伸便民窗口，构建车管服务“一窗办、便捷办、一网通办、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部车管自助服务机进驻全市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”。

服务群众更有温度

市车管所坚守为民服务的“初心”，解决群众的“关键小事”，不断提高群众办事的满意度、获得感。在各交警车管所大厅设置老年人、残疾人绿色通道专窗20个，配备老花镜、轮椅等便民服务设施，2022年为老年人、残疾人提供“便捷办”服务超过3000宗。推出便利出国（境）人员换领驾驶证“延期办”服务，为3700多名无法及时回国的驾驶人办理延期换证业务，避免驾驶证被注销。在各交警车管所大厅设置“一号窗口”，及时受理解决群众反映的2.3万个“疑难杂症”烦心事。联合邮政部门推出驾驶证、行驶证补换证业务“上门办”的便民服务措施，解决群众无法到窗口办理业务的困难，提供服务超过3万人次。12123语音服务热线受理补换驾驶证等11项车管业务，处理群众来电咨询和投诉，指引群众办理业务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

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

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、通讯员良宜报道：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，鼓励企业坚定发展信心，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队，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，与企业家面对面进行深入交流，对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，鼓励大家坚定发展信心，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队先后到广东伊之密精密注压科技有限公司、顺德酒厂有限公司等企业进行走访，交流过程中传达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》——致在顺德省外商属的家书，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归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

的实用性、美观性、文化性。大沥镇同步颁布《大沥镇提升城市公共空间品质实施导则（试行）》，对城市公共空间提升工作进行指导。本次《方案》的实施范围为大沥镇人民政府新建、改建，或由开发商建成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；建筑风貌应体现地域性、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板等建筑材质，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。在街道设计方面，大沥镇的

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。

佛山三水“文塔欢乐世界”启动

羊城晚报讯 记者梁正杰、通讯员西南宜摄影报道：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、乐高喷球车、轻舟游船、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”只是三水河口百年火车站项目的一部分，该项目总占地面积约21万平方米，火车轨道长约3公里，总投资约1亿元，整体以浪漫“时空之旅”为主题概念，打造历史文化商业街、研学旅游、婚恋产业服务链、餐饮娱乐、古风元素相结合的水三名片式旅游景区，成为大湾区“首个怀旧浪漫主题微度假”的新地标。项目整体规划布局分六大业态板块，其中包括：充满历史人文、民俗文化的研学文化区；多彩、浪漫的婚恋主题区；极具科技感和趣味互动体验的时空中转站；以“露营+”为特色的时尚野奢区；全面涵盖机动游乐的潮流游乐区；以文塔公园为引线，穿越古今的大明庙会区。



“文塔欢乐世界”剪彩仪式现场