

文明旅游成风尚 游客也是好风景

本报讯(记者 蒋雅琛 通讯员 陈佳雯) 春节假期,有福之州好山好水游人如织,其中,人也成为一道亮丽的风景。市民游客走进各大公园、景区领略秀美风光,享受假日生活,他们将“文明”二字牢牢记在心头,游玩时爱护环境、井然有序,共同营造了文明和谐出游环境。

记者在长乐南山公园看到,园内干净整洁,游客们自觉将垃圾投入垃圾桶。“我们在公园里转了一大圈,几乎没有看到地上有垃圾。就算有人顺手想扔,看到这么干净,也会不好意思。”游客王女士说。

不少家长还教育孩子要爱护环境。“看到孩子有乱丢垃圾行为,我就会立刻制止。环境是大家的,保护环境人人有责,作为家长,我们应该言传身教,起好带头示范作用。”游客林女士说。

在长乐和平街历史文化街区,风景同样亮丽。游客们赏美景、拍美照,自觉遵守景区规定,共同维护景区环境卫生。“游客的素质越来越高了,游玩过程中都很自觉,基本上不需要我们多提醒。”街区的一位工作人员告诉记者,这不仅得益于景区的科学管理,更得益于游客素质的不断提升。

文明新风增添别样年味

本报讯(记者 沐方婷)使用公筷公勺、按需点餐、自觉打包……春节假期,市民群众自觉践行文明餐桌新风尚,倡导绿色健康的生活习惯,给春节增加了别样年味。

春节假期,福州餐饮业迎来消费旺季。记者看到,许多餐厅都会主动张贴摆放“光盘行动 节约是福”“制止餐饮浪费 小份更合适”“反对浪费 崇尚节约”等文明餐桌提示语、提示桌牌、海报。

“你好,四个人的话,四五道菜就够了,不够的话,可以再加。”西洪路上,一家闽菜馆的服务员积极引导顾客按需点餐、珍惜粮食,共同参与“光盘行动”,践行文明餐桌新风尚。

“疫情之后,文明餐桌的氛围越来越浓厚了。现在,我和家人用餐会主动使用公勺公筷,不仅降低了病从口入的风险,还能养成良好的用餐习惯。”在餐厅用餐的苏女士说。

除夕,拒绝“剩宴”也成了主流,健康文明的新“食”尚蔚然成风。香辣蟹、蒜蓉虾……市民刘先生一家三口的年夜饭精心准备了6道菜,“以前的年夜饭我们会准备很多菜,觉得有排场,但大多数都吃不完,最后都倒掉了。这两年,我们适当减少了饭菜分量,做到既吃饱又不浪费”。

餐桌举止非小事,一勺一筷显文明。近年来,福州市大力倡导尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约的传统美德,在全社会营造节约光荣、浪费可耻的氛围,市民群众也逐渐养成良好的习惯。

健康度假 专家支招

本报讯(记者 林文婧 通讯员 陈文艺) 春节假期是阖家团圆的日子,家家户户准备了丰盛的美食。“合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡,是健康的‘四大基石’。希望大家保持健康的生活方式,过一个健康幸福的春节。”昨日,市中医院脾胃病科副主任医师程珠琴接受记者采访时说。

饮食规律:春节期间,熬夜、多餐、不按时就餐情况时有发生,不规律饮食会使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。因此,饮食应注意按时按点,不打乱正常的饮食规律。如果不得不熬夜,可在晚上12点左右适当加一次餐。夜宵可选用一些易于消化的食物,如牛奶、酸奶、水果、饼干、烤面包片等,各类奶油甜点、油炸食物等不宜用于加餐。

饮食合理:菜肴品种繁多,应注意荤素搭配、凉热调理、干稀中和。要多样化选择食材,保证肉类、蛋类、蔬菜、水果、五谷等均衡摄入,使所含营养素齐全,以满足人体需要,尤其不要忘记主食。

饮食清淡:春节美食里,肉类、油炸食品、点心、糖果等少不了,蛋白质和脂肪摄入量较多,容易诱发高血压、糖尿病、痛风、胆囊炎、胰腺炎等。要注意尽量平衡膳食,多吃一些平时更清淡的食物,以减少脂肪的堆积。

饮食节制:美食应接不暇,要注意不可暴饮暴食,三餐最好八分饱,以免增加肠胃负担。同时,应少喝碳酸饮料多喝水,注意不酗酒,过量饮酒可能导致胰腺炎、消化道出血等急症。

控制高嘌呤食物的摄入:节日期间,各类动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、浓肉汤等摄入较多,易导致嘌呤摄入量过多,从而造成尿酸血症和痛风的发病风险增高。如出现痛风急性发作,只能吃鸡蛋、精制面粉及含嘌呤少的蔬菜,多吃水果及大量饮水,禁食一切肉类及含嘌呤丰富的食物。对于慢性期痛风患者,每日可进食煮鸡蛋1个、牛奶(可选用脱脂牛奶)250毫升、白肉(如去皮的鸡肉)不超过100克,也可采用水煮肉类,弃其汤食其肉,减少嘌呤摄入。

饮食安全:采购食物时要注意查看食材新鲜度,保质期等,长时间放置的食物容易滋生细菌,尽量不吃隔夜食物,以免食用后引发胃肠疾病。

晋安台江的回迁群众在新家过幸福年——住上暖心房 新春梦成真

本报记者 赖志昌

新春佳节来临,回迁的居民陆续搬进新家,欢度春节。近日,记者走访晋安、台江的回迁群众,感受他们过年搬新家的幸福。这个春节,对78岁的林妹哥来说,多了一份喜悦。一个月前,她

和老伴从出租房搬进新家——晋安区榕发夏荷郡小区,一家人开启幸福的新生活。

走进榕发夏荷郡小区,崭新的楼房整齐林立,道路宽阔整洁,小区内飘荡着老人小孩的欢声笑语。

语。“来,进来坐,这就是我的新家。”敲开林妹哥家的房门,老人热情相迎,她和家人正张罗着制作年糕,香气扑鼻。两室一厅一厨一卫,房子宽敞明亮、干净整洁,大红色的春联和窗花更映衬出乔迁新居的喜庆氛围。“以前住老旧宿舍,环境很差,现在新房有75平方米,小区环境和原来相比也是天壤之别,我们住得很舒心。”林妹哥说。

与林妹哥一样,68岁的回迁居民张碧英一家原先住在城中村,基础设施陈旧、道路狭窄、房屋拥挤。春节前,张碧英和家人也搬进榕发夏荷郡的新家。尽管只住了十几天,但谈起住进新房的感受,张碧英的脸上自始至终带着笑容,“现在住的小区环境好,物业服务到位,我很开心”。

带着对安居的美好期盼,这个春节,榕发夏荷郡小区的回迁群众也能安心过好年。春节前夕,回迁居民林女士办理了交房手续,从物业手中接过了新家的钥匙,终

于圆了一直以来的安居梦。“期盼了那么久,终于如愿交房了,过个幸福团圆年!”林女士激动地说。

从蜗居老旧小区,到如今住上新楼房,也让63岁的榕发夏荷郡回迁居民林美英感到欣喜,一家人曾经对于“住得好”的所有期待都变为现实。“多年的梦想终于实现了,新家还在装修,准备春节后一两个月就搬进来。”林美英的喜悦之情溢于言表。

据了解,2023年全市完成回迁安置选房1.39万套1.16万户108.4万平方米,推进交房1.66万套1.38万户128.28万平方米,开票近1万套。

“新的一年,福州将全面提速安置房建设。”市房管局相关负责人表示,全市在建安置房项目36个,总建筑面积近270万平方米,预计2024年9个项目近100万平方米具备预售条件,计划全年达到竣工备案条件的项目13个,近40万平方米以上,可解决近1.6万安置群众选房回迁。



林妹哥给新家贴窗花。本报记者 赖志昌摄

高铁“神医”守护回家路

本报记者 陈君沂 通讯员 沈经纬 姜振涛

“丁零零……”一阵急促的手机铃声响起,“贾工,2451-01车BTM天线发现破损,好像是冰雪击打的,您快来看看。”电话那头传来焦急的声音。现在是10日凌晨2点,结束一天繁忙的工作,刚躺下的福州电务段福州南二所动车车载设备区工长贾乐又爬起来,揉了揉惺忪的睡眼,顾不上窗外淅淅沥沥的雨滴,抄起床边的“防护服”外套,夺门而出。

“受到途经城市冰雪天气的影响,动车组列车的车底天线被打出小缺口。”贾乐第一时间赶到动车组旁,矫健地穿梭在车下与地沟之间,争分夺秒地修补车底天线。

“列车的车载设备相当于人的大脑中枢神经,负责接收和处理大量的数字化信息。”贾乐说,他的日常工作主要就是进行车载设备的应急检修和故障处理,对高铁动车组进行全面体检和严谨的分析判断,保证第二天安全稳定地飞驰在线路上。

几个小时过去了,贾乐还没有停下脚步。检修完天线,他还要检查速度传感装置、雷达等车底设备的螺丝安装情况和防松标记的状态。“列车运行时速300公里,每一项检查都很关键,这关系到整车旅客的人身安全。”贾乐说。

汗水浸湿贾乐的衣服,刺骨的风钻进衣袖口,手冻得通红,

但他依然坚持着,“情况紧急的时候哪顾得上那么多,在我们铁路人眼里,应急大于一切”。

“贾工,4道2列位的CR400AF-Z-2323电池换好了,请你来帮忙确认一下。”手机铃声再次响起,贾乐以最快的速度将手上的工作收尾后,小跑到司机室,气喘吁吁地开始确认工作。不足5平方米的司机室里一片寂静,贾乐聚精会神地做着车载设备的“有电实验”,核对设备的版本和各类参数,测试各项设备制动是否正常。

“像这样的紧急电话时常响起,我们24小时都要做好待命准备。”贾乐说,最忙的一个月,他的手机通话时长达到2700多分钟。

春运期间,贾乐和工友平均每人一晚上要检修6辆至8辆列车,上车钻钩像是在“打游击战”,每个班下来至少要走5公里。“乐哥从不喊累,每次有突发情况,他总是冲在最前面。”工友刘明翔对贾乐赞不绝口。

这是贾乐经历的第15个春运,春节本该阖家团聚,但这15个春运中,他只回过一次老家。“我们都知道他有多想回西安老家过年,但是为了更多人能回家,他选择坚守在工作岗位。”刘明翔说。

阳光下,带有贾乐汗水的动车组驰骋在祖国大地,载着无数期盼返乡的心驶向家乡。



贾乐检查动车组车底车载STM设备。吕琦摄

进口原料假期抵榕 海关高效保障通关

通讯员 郑兴 本报记者 吴桦真

昨日是正月初一,14时30分,来自韩国蔚山、满载2317.93吨丙烯的“荣耀”轮靠泊在福州港江阴港区中江化工码头,早已在码头等候的榕城海关关员郭金明、高翔立即开展船舶登临检查。

冬季的江阴港风高浪急,郭金明、高翔爬过舷梯到达甲板,用流利的英语向船上16名菲律宾籍船员致以春节问候,让他们感受中国传统节日的温暖。

审核准予卫生控制措施证书、医疗记录,对全体船员进行体温监测,重点了解船员近期是否有发烧、咳嗽、皮疹等症状;实地监督检查厨房、餐厅和食品仓库等场所,开展蚊类等病媒生物监测……两名关员有条不紊地开展

工作。15时30分,随着船上的检疫旗帜降下,登临卫生检疫工作结束。这批丙烯将通过管道接入岸上的储罐,输送到江阴化工产业园福建中景石化有限公司聚丙烯生产线。

“公司生产所需的原料丙烯大部分从国外进口,对我们而言,原料保供是生命线。感谢榕城海关不仅为我们制定了专门

的登临检疫和检验监管方案,还在春节派关员为我们的进口原料提供通关保障,给了我们极大的支持。”中景石化相关负责人朱泽斌说。

据了解,丙烯属于危险化学品,“荣耀”轮属于散装进口危险化学品船舶,榕城海关针对这类产品的特点,一方面依托“大风控”体系建设,绘制“风险地图”,加强风险研判和检验监管,保障口岸生产安全;另一方面指导中景石化规范提前申报,提供预约加班、优先查验等通关便利化举措,确保原料船舶靠岸后第一时间开展登临检疫,快速通关放行,确保企业供应链稳定安全。

“在原料供应稳定良好态势的支撑下,我们的聚丙烯产能持续扩大。”朱泽斌说,公司产品已从国内市场走向国际市场,销往美国、巴西、泰国、印度尼西亚、印度等30多个国家,公司产值也不断创新高。

“登临检疫时,我听到远处村庄传出鞭炮声。这个时候,家里的儿子应该正在给长辈拜年。”高翔笑着说,“我们在守护这平安幸福的中国年,感觉很自豪。”



清泉进万家 好水润心田 我市“软硬兼施”护好农村饮水安全

本报记者 谭湘竹 实习生 林阳舟



飞竹镇自来水厂全面升级。(市水利局供图)

“现在用水方便,但也不能浪费。”除夕前,罗源县飞竹镇飞竹村村民林伊姆坐在院子里清洗竹笋,洗完的水她没有马上倒掉,而是浇了院子外的一株小树。2022年开始,村民们用水要交费了,尽管每吨只要1元,但节约用水的种子已经在大家的心里生根发芽。“以前的水质没这么好,白衣服洗完都会变色,现在的水很清,真幸福。”林伊姆说。

村民们用的清水,来自飞竹镇一座占地200平方米的自来水厂。厂区的平地上矗立着400吨的清水池,拾级而上,是刚刚“上新”的50吨净水器。

54岁的飞竹村村民林寒在水厂工作近30年,见证了水厂设备的日新月异。舀起满勺的聚合氯化铝颗粒,尽数倒入絮凝加药器,再打开缓释消毒器的开关,林寒的操作

十分熟练。“通过絮凝加药器的智能调控,水中的杂质可以被吸附、沉淀,水也可以被消毒,村民喝的就是干净的水。”林寒说。

曾几何时,飞竹村村民使用和饮用的都是山涧水,村民在自家水缸边沿用明矾画一条白线便当作

消毒。山涧水满是泥沙沉淀,细菌和微量元素含量都超标。“那时候用水洗被单,白被单都会变成黄被单。”林寒说。

饮水安全事关民生福祉,如何才能让村民用上“安全水”?飞竹村的答案是——全面升级。

蓄水能力不足,新建两座100吨的清水池;老旧机器难以净水,添加智能化消毒器、加药器、净水器;旧管道易腐蚀,镀锌管微量元素超标,全部换成PE材质管道……2021年,飞竹镇自来水厂全面焕新。“自来水厂这一套新设备,包括加药器和净水器,总共花了50万元购入,是市水利局提供的资金支持。”飞竹镇综合行政执法队队长陈犹灿说。

“硬件”升级了,“软件”也要跟上。飞竹镇多措并举提升村民的节水意识,同时进一步推进水源地保护。

走进村民家中,原本孤零零的管道被合理规划,统一装上智能水表,以每吨1元的价格提供经过水厂净化的自来水。“原来,村民的用水习惯不好,经常浪费自来水,水不够用时又开始用山涧水。智能

水表的安装提高了村民的节水意识。”陈犹灿说,要保持农村饮水安全工程良性运行,很重要的就是抓好水费收缴和水厂管理,“水费收缴不在多,但要有。”

今年春节假期,林寒依旧忙碌,每天8点准时出现在自来水厂,加药、巡视水管、清理淤泥。三十年的寒来暑往,林寒从未懈怠,兢兢业业地守护着飞竹镇近3000名村民的“大水缸”。

飞竹村的“水之变”是福州市保障农村饮水安全工作的缩影。2023年,全市农村饮水巩固提升工程完成投资7.18亿元,新增受益农村人口48.14万人。

在市水利局的未来蓝图里,抓好农村饮水安全仍是为人民谋福祉的重要任务。随着城乡供水一体化项目的推进,“安全水”将浸润越来越多的村庄,流进千家万户。