

爱党爱国 爱我家园 遵纪守法 诚实守信
维护公德 热心公益 崇尚科学 移风易俗
爱岗敬业 助残济困 勤劳节俭 健康生活
尊师重教 拥军爱民 敬老爱幼 邻里和睦
言行文明 谦让包容 美化环境 保护名城

服务送上门 治理有温度

双卡联动打通联系服务群众“最后一米”

本报讯(通讯员 詹礼邦 记者 孔令玲)周山镇吴堡村一名常年在外的残疾村民计划回乡养老,却因老宅年久失修、位置偏僻犯了难。通过“党群连心卡”上的便民热线反映后,村红色代办员吴小智第一时间靠前服务,全程代办相关手续,让他零跑腿圆了安居梦。而在高邮街道北海社区,一名独居老人家中水管深夜爆裂,满屋积水,情急之下他翻出“邻里解忧卡”拨通水电维修热线,商家接单后半小时内上门抢修,漏水问题很快解决。

据悉,近年来,我市聚焦群众急难愁盼问题,以党建引领为抓手,创新推行“党群连心卡”和“邻里解忧卡”双卡联动服务机制,推动党员干部常态下沉、服务资源直达

家门,变“群众跑腿”为“服务上门”,变“被动等待”为“主动响应”,有效打通了联系服务群众的“最后一米”。

我市坚持“以小切口做好大民生”,推动党员干部下沉一线,在入户走访中逐户发放党群连心卡——把村(社区)干部的姓名、职务、联系电话印在卡上,群众遇政策咨询、困难求助、矛盾纠纷,拨打卡上的电话就能直接找到对应的村(社区)干部。卡片虽小,却让群众真切感受到“组织就在身边、有事随时能找”的便利。截至目前,全市已发放“党群连心卡”超6万张。

经过前期调研走访、座谈对接,全市广泛开展“社区主理人”签约活动,吸引有资质、有技术、有口碑、有担当、有爱心的

“五有”商家,结合自身业务特长认领所在社区的服务事项,社区统一把关后集中印发“邻里解忧卡”。群众有维修需求,拨打卡片上的联系方式即可联系本地商家,既解了燃眉之急,也为合规经营主体带来稳定客源。目前,“邻里解忧卡”已覆盖城区主要社区,接入开锁、疏通、维修等信誉商家百余家。

为防止“党群连心卡”和“邻里解忧卡”沦为“摆设卡”,我市将“双卡”发放与党员干部“双报到双服务”“十必联”群众工作法深度融合,组织党员定期入户走访、收集群众反馈、更新卡片信息,实现了走访联系常态化、服务响应快速化、便民信息动态化。

关爱未成年人健康成长

日前,周山镇工会邀请市交警大队宣讲员走进镇暑托班,开展少儿交通安全专题宣讲。宣讲员结合儿童出行与夏季路况特点,用通俗讲解、案例警示、趣味问答等形式,普及红绿灯识别、头盔佩戴、避开车辆盲区等实用知识,引导孩子们摒弃横穿马路、路边打闹等危险行为。

汤娅楠 晓莉 摄影报道



市健康文艺工作队扬州获双奖

本报讯(通讯员 金志鹏 记者 木杉)近日,扬州市健康科普秀大赛圆满落幕,由我市开发区社区卫生服务中心编排的《甄嬛传之肠癌风云》、市送桥中心卫生院编排的《心脏的求救悄悄话》分别获二等奖和三等奖。

据悉,两部获奖作品均出自高邮市健康文艺工作队,是市第三届健康科普作品征集大赛遴选出的优质成果。市健康文艺工作队自组建以来,始终聚焦基层健康需求,坚持以文艺为载体,把专业医学知识转化为群众听得懂、记得住、用得上的健康

常识。此次获奖的两部作品各有特色,兼具专业深度与传播温度。《甄嬛传之肠癌风云》借力经典影视IP,以古装情景喜剧的形式,将肠癌早筛早诊、高危因素防控、健康饮食习惯等核心知识巧妙植入剧情;《心脏的求救悄悄话》则聚焦心血管健康这一热点话题,通过生活化场景与细腻演绎,直观拆解心梗预警信号、快速识别方法、应急处置流程及日常养护要点,让科普更具亲和力与感染力。

我为群众办实事

控糖不是“不吃糖”！而是这样吃

说到控糖,很多糖尿病患者认为就是要彻底戒甜。于是,米饭不敢多吃,水果不敢品尝,三餐只靠蔬菜粗粮度日,硬生生过上忌口的“苦日子”。结果呢?饿到头晕眼花,血糖反而忽高忽低,连代谢都跟着变差。

其实,这是控糖的一大误区。科学控糖不等于“零糖饮食”,更不是完全戒掉甜味,关键在于分清糖的种类、选对食材、掌握吃法。不管是普通群众日常养生、体重管控,还是糖友调理身体,都能吃得舒服,还能稳住血糖、保护代谢。

分清天然糖和添加糖

不少糖友盲目“一刀切”戒糖,根源在于分不清天然糖与添加糖。真正需要限制的,并不是食材本身自带的天然糖分。

1、可适量摄入的“天然糖”

天然糖蕴藏在水果、牛奶、谷物、薯类当中,例如果糖、乳糖。它们不是“孤身一人”,而是和膳食纤维、维生素、矿物质绑定在一起,消化吸收速度慢,适量吃不会让血糖猛蹿,还是身体必需的营养和能量来源。像谷物、薯类里的淀粉,属于碳水化合物主食,更是我们日常能量的主要来源,完

全戒掉反而伤身。

2、必须严格管控的“添加糖”

添加糖是加工食品额外添加的糖分,白砂糖、果葡糖浆、麦芽糖、浓缩果汁、蜂蜜都属于此类。它仅有热量,几乎没有营养,食用后血糖上升迅速。长期过量摄入,容易加重代谢负担,引发肥胖、血脂异常、龋齿等问题,更是造成血糖波动的重要诱因。

《中国居民膳食指南(2022)》明确建议:成年人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以内。

换算一下,一瓶500ml的普通可乐,添加糖就有50多克,喝一瓶直接顶满一天上限。如果是糖尿病人群,建议尽量不碰添加糖,含糖饮料直接拉黑。

控糖选对食物很重要

不甜的食物,未必不升糖。食物升糖快不快,看的是升糖指数(GI)和吃的总量,跟口感甜不甜没必然关系。很多吃起来没甜味的食物,其实是“升糖刺客”。

日常最容易被忽视的高升糖食物:白米饭、馒头、面条、面包、糯米制品、精制糕

点……这些精制碳水经过深度加工,膳食纤维大量流失,淀粉极易被人体吸收,进食后血糖快速攀升,控糖人群一定要控制摄入量,不能顿顿吃、吃太饱。

还有白粥、勾芡的菜、速溶麦片、红烧酱汁,看着不甜,升糖速度一点不慢。

而一些口感清甜的低GI水果,比如柚子、草莓、蓝莓、苹果,虽然带甜味,但水分足、膳食纤维多,只要定量吃,并不会让血糖大幅波动,还能补维生素和膳食纤维,比吃饼干糕点健康太多。

科学控糖5个吃法

1、主食粗细搭配,严禁完全断碳水
糖尿病患者不可不吃主食,否则极易诱发低血糖、基础代谢降低。日常可将一半精米白面替换为玉米、燕麦、杂豆、山药、红薯等粗粮。

△重点提醒:山药、红薯、南瓜算主食,吃了它们,当天的米饭馒头就要减量,不能当菜配着米饭吃。

2、规避隐形添加糖,少吃深加工食品
奶茶、瓶装果汁、饼干、蜜饯、沙拉酱、红烧酱汁等含有大量添加糖。选购包装食品时查看配料表,白砂糖、果葡糖浆、麦芽

糖排在配料表前几位的尽量不选购,日常饮水优选白开水、淡清茶。

3、水果择优、择时、定量食用

优先选择樱桃、桑葚、苹果、草莓、柚子、蓝莓等低GI水果,少吃榴莲、荔枝、龙眼等高糖水果。吃水果安排在两餐中间,不建议餐后立刻食用,严格控制单次食用总量。

4、调整进餐顺序,平稳餐后血糖

遵循固定进餐顺序:先吃绿叶菜→再吃肉蛋豆制品等优质蛋白→最后吃主食。蔬菜中的膳食纤维可延缓糖分吸收,显著降低餐后血糖峰值。

5、优化烹饪方式,杜绝额外加糖

日常烹饪优选清蒸、白灼、清炖、凉拌,少做糖醋、蜜汁、红烧菜品。炒菜少放油、别额外加糖,勾芡、浓汤尽量少做,既能减轻胰岛负担,也不容易长肉。

来源:高邮市卫生健康委员会

健康科普