

姜堰日报 小程序

语音播报 海报分享 文章收藏 笔记制作 往期查阅……



品荠麦秧草包子 尝春日限定美味

本报讯(记者 钱菊香) 秧草,是春日里很受市民欢迎的时令蔬菜,不论是炒着吃还是做馅儿都是极美味的。眼下,充满春日特色的美食——荠麦秧草包成为市民舌尖上的新宠。

每年春季,嫩绿的秧草破土而出,散发着独特的清香,是春天馈赠的美味。而将秧草与荠麦面粉结合制成的荠麦秧草包子,不仅口感独特,更是营养丰富。荠麦富含膳

食纤维和多种维生素,秧草则饱含春日的鲜嫩与生机,二者的搭配堪称一绝。

在锦都社区一家包子铺里,师傅正忙着将荠麦面粉揉成面团、分割、擀皮,包入满满的秧草馅料。经过蒸制,热气腾腾的荠麦秧草包子新鲜出炉,麦香与草香交融,令人垂涎欲滴。店主王静告诉记者:“荠麦秧草包子比较受欢迎,目前一天要售出2000只,不仅有本地市民来尝鲜,还有

外地的来购买。为了便于保存,我们做的是生包子的工艺,回去复蒸的时候仍然可以吃到很新鲜的包子,包子一打开馅儿还是碧绿的,很新鲜,可以保存10到15天。”

荠麦秧草包子的走俏,不仅得益于其独特的口味,更与市民对健康饮食和时令美食的追求密不可分。这种充满春日气息的美食,让人们在品尝美味的同时,也感受到春天的温暖与活力。



昨日,区融媒体中心联合开展无偿献血活动,广大职工踊跃奉献爱心。图为献血现场。
刁晓玉 石玉 摄

有问必答

聚焦民生热点 传递群众心声

热线电话:13914446256

市民陈女士咨询:延迟退休后,养老金会不会增加?

区人社局答复:一般情况下会有所增加。一方面延迟退休使得缴费年限增加,养老金计算中,缴费年限是重要参数,缴费年限越长,基础养老金和个人账户养老金都会相应提高;另一方面,延迟退休期间工资还在继续增长,社保缴费基数也可能随之提高,进入个人账户的金额增多,退休后个人账户养老金也会增多。

市民杨先生咨询:住宅小区的汽

车停放如何收费?如租车位,租金是多少?

区发改委答复:前期物业阶段住宅小区各类轿车地面停放费最高为80元/辆/月,地下停放费最高为50元/辆/月,下浮不限。业主大会成立后,汽车停放费实行市场调节价,由汽车停放服务单位与业委会协商确定收费标准。建设单位未出售或未附赠的车位用于出租的,租金最高标准为200元/月,下浮不限。住宅小区内依法配建的人防车位出租,最高标准为120元/月,下浮不限。

大伦:以手作之名 话巾帼风采

本报讯(通讯员 赵雨)日前,大伦镇妇联开展主题为“以手作之名 话巾帼风采”联谊活动。

在手工DIY香薰环节,

大家一边专注手中的制作、一边热烈交流心得。不一会儿,一件件造型精美、香气宜人的香薰作品便在她们手中诞生了。座

谈会上,在该镇机关工作的妇女围绕如何立足自身岗位、践行初心使命畅所欲言,展示机关女同志对事业发展的倾情投入、对火热生活的深情挚爱,展现她们蓬勃向上的力量和干事创业的激情。

张甸:庙会现场志愿服务忙

本报讯(记者 陈慧)3月7日,借助农历二月初八庙会人流量大的优势,张甸镇开展“汇聚爱心 服务民生”志愿服务大集市活动。

活动现场,区农业农村

局、水利、人社等10多个部门的志愿服务摊位依次排开,为来往行人发放宣传手册,讲解惠民政策和法律法规,为群众提供贴心、暖心、精准的志愿服务。活动现场还举

行消防安全宣传演练。张甸镇人民医院和红十字会将送健康服务融入志愿服务。此次志愿服务大集市活动是张甸镇各部门践行服务宗旨、为民办实事的生动实践。各部门紧密协作,充分发挥自身职能优势,为群众提供实实在在的服务。

世界肾脏日:早检查 保健康

本报讯(记者 杨雯)今年3月13日是第二十一个“世界肾脏日”,主题是:“您的肾脏还好吗?早检查,保健康。”肾脏作为人体重要器官,承担着过滤血液、排除废物、调节血压等重要功能。然而,慢性肾脏病已成为全球公共卫生问题之一,早期症状隐匿,容易被忽视。医生建议,高危人群应定期检查肾脏功能。

据统计,全球约有8.5亿人患有肾脏疾病,慢性肾脏病发病率逐年上升。在我国,慢性肾脏病患者已超过1亿,知晓率却不足10%。许多患者直到病情晚期才被发现,错过最佳治疗时机。姜堰中医院肾病科副主任中医师张正春说:“常见的肾脏病包括急性慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病

肾病、高血压肾病等。一般到了中后期,患者可能出现水肿、尿液异常、血压增高,严重的会出现没有力气、恶心呕吐等症状。糖尿病、高血压、肥胖是慢性肾脏病的高危人群,我们建议定期进行尿常规、肾功能检查,做到早发现、早治疗。”

早期发现和治理是预防肾脏疾病进展的关键,预防肾脏疾病,关键在于养成良好的生活习惯。张正春说:“要注意合理饮食,尽量减少高盐、高脂、高糖的食物摄入;要注意适量补水,避免憋尿;要注意坚持运动,控制体重;同时要戒烟限酒,有了感冒等情况时避免滥用药物。最主要的还是通过定期体检发现肾脏问题,早期到肾脏专科咨询诊治。”

区老干部大学启动春学期开学工作

本报讯(通讯员 袁赤忠)3月8日,区老干部大学召开春学期开学工作会议。

会议要求坚持以学员为中心、以建设“五心”学校为抓手,继续优化课程设置,创

新教学方式,优化考核激励机制,全力提升学校“建、管、用”水平,努力打造特色课程,进一步提升老干部大学的吸引力和影响力,力争创建全省示范性老干部大学。

与会人员表示,在新的一年里将振奋精神,做到同心给单位、爱心给他人、专心给课堂、舒心给学员、放心给社会,推动老干部大学建设“五心”学校各项工作再上新台阶、再创新辉煌。