

# “越夜越美”服务大集点亮群众缤纷夜生活

□ 全媒体记者 张颖 高瑾敏



晚间七点，“越夜越美”服务大集在上河印巷街区的灯火阑珊中拉开序幕，为市民们带来了一场集文化、服务与公益于一体的夏夜盛宴。

细腻、魔术的奇幻、舞蹈的灵动、国风秀的古典韵味……舞台上，文艺志愿者们为市民们带来了精彩纷呈的文艺演出。“这演出真是太棒了！以前只能在电视上看到这么专业的表演，没想到

到今天在家门口就能欣赏到，太过瘾了！”市民李先生兴奋地说道，“尤其是那戏曲唱腔，太有韵味了，让我感受到了传统文化的魅力。”伴随着戏曲唱腔和舞台艺术，人们仿佛一同走进了吴侬软语的典雅世界，沉浸在这美妙的艺术氛围中。

当晚服务大集点位更是人气火爆。现场设摊60多个，提供40余种服务项目。“今天我们精心筹备的义卖品都是咱们以往活动中那些心灵手巧的爷爷奶奶们亲手剪制的剪纸艺术品。”

新风公益负责人陈佳齐介绍，“每一幅剪纸背后，都承载着他们的爱心与匠心，而这些义卖所得，我们将全部投入后续的公益活动中。”一旁，学生曹嘉琦手持一张活灵活现的小老虎剪纸说道：“因为正巧我属虎，这个小老虎剪纸栩栩如生，我毫不犹豫地就买下了它，也是希望为公益事业贡献自己的一份绵薄之力。”此外，人社政策宣传、法律宣传、书香夜市、中医养生等摊位各具特色，内容丰富多彩，吸引了大量的人驻足。

《中国书法史简介及书法临摹与创作》专题讲座现场，中国书法家协会会员谢骏正在为书法爱好者们授课，他深入浅出地讲解着中国书法的发展历程，现场示范书法临摹与创作的技巧。“学生周瑞芊兴奋地说道：“今天晚上很开心，原来书法学习这么有意思。谢老师幽默风趣的讲解，让我坚定了学习书法的信心！”

不远处《有想法更有写法》写作专题课现场座无虚席。县教师发展中心教研员朱海燕以其丰富的教学经验和独特的教学方法，吸引了众多学生和家长的关注。“朱老师的课真是太实用了！”实验小学学生翟子淳激动地说，“朱老师传授了许多实用的写作技巧，现在我再也不怕写作文时没话可说了。”

新时代文明实践的“夜模式”不仅有效拓宽了民众夜间生活的幸福领域，还成了培育社会文明新风尚的摇篮。县文明办将持续不断创新，让文明实践焕发勃勃生机，热潮涌动。

洋口镇

## 召开第六届人民代表大会第六次会议

本报讯（全媒体记者 章晶晶 贾兆亮 吴欣宇 张平）近日，洋口镇召开第六届人民代表大会第六次会议，会议选举产生洋口镇副镇长一名。

会上，人大代表们听取并审议了洋口镇2024年上半年《经济和社会发展情况的报告》《2024年上半年代表建议、批评和意见办理情况的报告》《2024年上半年财政预算执行情况的报告》等。会议进一步推进各级人大代表“牢记嘱托、感恩奋进，持续推进乡村振兴”“双实践”等活动等工作。

大会依法选举辛伟峰为洋口镇副镇长。

2024年上半年，洋口镇经济运行平稳向好，半年实现一般公共预算收入6.1亿元，完成规模以上工业总产值221.4亿元，签约注册亿元以上项目22个。乡村振兴、城乡建设、民生保障等各项工作成绩显著。下半年，洋口镇将加快构建新发展格局，着力推动高质量发展，统筹推进城镇化和乡村全面振兴，巩固和增强经济回升向好态势，全国百强镇排名继续前移。

丰利镇

## 开展暑期未成年人网络安全教育活动

本报讯（全媒体记者 徐海波）为增强未成年人的网络安全意识，引导他们正确、安全地使用网络，构建绿色健康的网络空间。日前，丰利镇在凹桥村组织开展了暑期未成年人网络安全教育活动。

参加活动的未成年人观看了《青少年网络安全常识》视频，了解网络安全方面的知识。志愿者们结合PPT，深入浅出地讲解了沉迷网络的危害、网络诈骗的常见手段、如何正

确安全地使用网络等知识，让未成年人认识到合理控制上网时间的重要性，了解在网络世界中要注意保护自己的隐私和安全。为加深未成年人对网络安全的理解，志愿者们还鼓励大家结合自己所理解的网络知识，用五彩画笔描绘出网络安全主题画作。

据了解，丰利镇将持续开展好未成年人网络安全教育活动，为未成年人成长营造一个安全、健康、文明的网络环境。

# 高温天气，爱吃这些食物的一定要注意！

近期，天气持续高温湿热，食物容易腐败变质。高温时节凉皮、凉粉和肠粉等美食深受吃货们喜爱。然而，近年来我国部分地区时有发生由鲜湿粉（如河粉）、凉皮及泡发木耳等引起的中毒事件。

2023年7月，河南永城市两名女子吃凉皮后中毒致1死1伤的消息，引发广泛关注。据媒体报道，两人是米酵菌酸中毒。

2020年黑龙江“酸汤子”中毒事件，鸡西县一个家庭聚餐中有9人食用了“酸汤子”，全部中毒死亡，其元凶也是米酵菌酸。酸汤子是东北流行的一种小吃，大多是用玉米水磨发酵后做成，样子很像粗面条。

2020年7月，广东揭阳，11人在一家肠粉店吃完肠粉不久，先后出现呕吐、腹泻等疑似食物中毒症状，其中1人死亡。

米酵菌酸是什么？中毒有哪些症状？哪些食物可能会含有？如何预防？米酵菌酸是什么东西？

米酵菌酸是由椰毒假单胞菌产生的，这种细菌在土壤及植物中无处不在，最佳生长温度是37℃，而最容易产生米酵菌酸的温度约为26℃。米酵菌酸耐热，即使用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性，而且浸泡和清洗也无法去除。

中毒症状有哪些？米酵菌酸毒素引起的中毒发病急，潜伏期一般为30分钟至12小时，少数为1至2天。

主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕、全身无力。重者出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、尿血、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克甚至死亡，一般无发热。平均病死率在68%~89%之间，个别中毒事件病死率甚至高达100%。是我国病死率较高的一种微生物性食物中毒。

一旦中毒，危害极大，无特效解毒药物。

米酵菌酸现在没有特效解毒药物，一旦中毒，危害极大。如果怀疑发

生疑似中毒，应立即停止食用可疑食品，尽快催吐，排出胃内容物，以减少毒素的吸收和对机体的损伤，并及时送医院救治，对症治疗。

哪些食物可能会含有？所有面制品在发酵过程中都有被椰毒假单胞菌污染的可能。

南方经发酵制作的汤圆、吊浆粿、糍粑、醋凉粉、河粉、肠粉（卷粉）、粿条、米线（米粉）、凉皮等湿米粉。北方的臭豆腐、酸汤子、格格豆，还有马铃薯粉条、甘薯面、未经晾晒加工的鲜银耳、泡发的银耳或木耳，这些食品在制作过程中都要经过长时间的浸泡或发酵，都有中毒风险。

如何预防？为预防米酵菌酸毒素中毒，要注意以下几点：

- 1. 选购河粉、肠粉（卷粉）、陈村粉、粿条、米线（米粉）、糍粑、凉皮等湿米粉食品时要选择正规渠道。
- 2. 湿米粉保质期一般为24小时，

但由于湿米粉生产工艺已经发生了变化，超过保质期的湿米粉感官性状仍然正常，且不会有发酸发臭等变质性状，会给人造成可以继续销售或食用的错觉，然而这类湿米粉却可能已被椰毒假单胞菌污染进而产生米酵菌酸毒素，食用后引发中毒的风险将大大增加。因此无论是食品经营者还是消费者，都应该按照保质期销售或食用湿米粉，对于过期食品要坚决予以废弃处理（即使看上去或闻气味没感觉坏）。

3. 椰毒假单胞菌也可能在泡发木耳、银耳等食材上繁殖，进而产生米酵菌酸毒素。因此，食用木耳、银耳等菌类前应检查其感官性状，发现受潮变质的不应食用；泡发木耳、银耳等菌类时间不宜过长，泡发用水要干净，时间尽量不要超过两个小时，不过夜泡发。泡发后应及时加工食用；不能食用隔天泡制加工的银耳、木耳及其制品；不要采食鲜银耳或鲜木耳，特别是已变质的鲜银耳或鲜木耳。

立秋时节如何养生——

## 继续防暑祛湿

7日迎来二十四节气中的立秋节气。立秋过后天气逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大，公众应如何养生保健？怎样科学健康度过季节交替，特别是预防呼吸道疾病和过敏？中老年人如何加强心血管疾病预防因素管理？国家卫生健康委6日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

“立秋时节要注意凉风影响，还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰在发布会上说，这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间，

可能会出现口干、咽干等症状，可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物；若出现流鼻涕、咽痛等感冒症状，按揉列缺穴，可起到宣肺解表、温经通络作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏，俗称“秋老虎”，人们容易出现四肢乏力等症状，对此，专家表示，立秋到秋分这段时间大部分地区气温仍炎热，出现上述症状很可能是湿气困脾的表现。宜通过食养结合的方法进行调养，可以煮药膳粥，根据个人口味喜好，在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节，易引发流感等

## 预防过敏问题

呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上建议，公众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念，保持良好的个人卫生习惯，养成健康的生活方式，增强身体素质，提高身体抵抗力。根据天气变化，适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等。

针对季节交替预防过敏问题，专家特别提醒，对于已知的过敏原，如花粉、尘螨、动物皮毛等，应尽量避免接触；保持室内清洁，特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方；秋季是海鲜等食物的丰收季节，但过敏体质者应谨慎食用；如果出现皮肤瘙痒、红肿、打

喷嚏、流鼻涕等过敏症状，应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。

秋季是心血管疾病多发季节，尤其是中老年慢性病患者，可能会出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生在发布会上提醒，立秋之后，中老年人血压波动可能会更大。心血管病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制，及时到医院复查，遵医嘱规律用药，将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时，保持良好的生活习惯，包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。



# 「成语街道」文化不能生搬硬套

□ 项向荣

据媒体报道，近日，邯郸发布了一则《关于对邯郸经济技术开发区部分道路进行更名的公告》，将对区域内十多条以成语命名的道路予以更名。这些道路包括“一言九鼎街”“志在四方街”“胡服骑射路”“脱颖而出路”“青出于蓝街”“自强不息街”“将相和路”“一鸣惊人街”，更名的理由是“被认定为不易识别”。

邯郸被称为“中国成语典故之都”，邯郸学步、叶公好龙、滥竽充数、掩耳盗铃、梅开二度、完璧归赵、毛遂自荐、负荆请罪、纸上谈兵……据统计，有1500多条成语都来自邯郸。因此邯郸用成语给街道命名有其合理的考量，只是这些“成语街道”的确有点牵强生硬。

不是说成语不能在街道上，街道名称一般来自历史文化、地理环境、人文特色等方面，具有一定的文化内涵和地域特色。有诗意美感的街道名字，能蕴含着丰富的人文元素和深刻寓意，也能起到很好的文化传播作用。比如，扬州有两条路——“春风十里路”“烟花三月路”，北京有“百花深处路”，洛阳有“勒马听风街”，这些街道名不仅用得贴切、意境也高，而且还朗朗上口，因此美誉度比较高。

回头看邯郸经济开发区命名的这一大堆“成语街道”，其名字实在有点弄巧成拙，甚至可以说是邯郸学步。不说“脱颖而出路”“将相和路”“青出于蓝街”等地名在历史上和这些典故的发生到底有没有什么具体关联，单单从口感上读起来也怪怪的，没有朗朗上口的感觉。

道路命名应遵循的基本原则不仅要简洁明了、好找易记，还有通俗有美感的要求。邯郸经济开发区的这些“成语街道”不仅辨识度不高，而且过于生硬。不少网友因此提意见说，还不如把成语缩短一下，比如，改成“九鼎街”“毛遂街”“青蓝街”“将相路”“负荆路”“完璧路”等等，这样或许还好记一点。

据说，4年前这些“成语街道”命名时，相关部门曾经经过征求意见、专家论证和相关程序，没想到仅存在4年就要改了。这一番改动，不仅街道门牌、公交线路需要更换，涉及地名的相关证件证照信息也要更换，这无疑会造成很大的浪费。

成语故事是河北邯郸的闪亮名片，也是弘扬当地历史文化的重要载体。“成语街道”命名本来是一个很好的创意，希望在起名的过程中，也要多听听市民和各界的意见，这样才能让创意落地得更完美。（摘自《钱江晚报》）

# 读书，让生活更精彩

