

今天你困了吗?
这份春困“自救”指南请收好:

(1)作息规律,早睡早起,睡前少用电子产品,中午最好也能拥有30分钟左右的午睡时间;(2)多做运动,强身健体,提高免疫力、让身体保持活力;(3)多伸懒腰,活动筋骨、放松脊柱;(4)合理膳食,避免生冷、油腻和辛辣刺激的食物,适量饮用绿茶或花茶,促进血液循环的同时减轻困倦感;(5)选在阳光最好的上午10点至下午1点开窗通风,保持屋内空气新鲜且能杀菌防病。(来源:科普中国)

兴化市科学技术协会 宣
兴化市融媒体中心

2023年3月30日 星期四

责任编辑:王蒙

责任校对:冯欣悦

组版:洪薇

联系电话:80677405 投稿信箱E-mail:xh.xwzx@163.com

移风易俗过清明 文明祭祀成新风

本报讯(全媒体记者 袁野)清明将至,扫墓既是缅怀故人的一种仪式,也是我们中华民族传统美德的一种传承。今年民政部门积极倡导低碳文明祭扫,深入推进移风易俗,确保今年清明祭扫工作安全、文明、有序进行。

3月18日下午2点,在冷家公墓门前,前来祭扫的市民络绎不绝。记者发现,原本大门口卖纸钱、元宝蜡烛的摊贩如今都换成了贩卖鲜花。公墓门前两名工作人员正在对进出公墓的市民进行文明祭扫的宣传,他们告诉记者,为了防范火灾隐患,如今民政部门已经明令禁止在公墓内使用明火,市民携带的纸

钱、元宝等可焚烧的祭祀品也禁止入内。考虑到很多市民前来祭扫时对规定并不了解,公墓管理处还特地开展了贴心的置换服务。“我们会用鲜花换他们的纸钱,然后在纸钱上写上逝者的姓名,我们集中焚烧减少污染。”市公墓管理处支部书记冯春昌说道。

走进公墓,不少前来祭扫的市民手持鲜花来到逝者墓前,表达哀思。由于禁止焚烧祭品,如今公墓内不再是漫天烟尘,墓碑旁的树木、小路也不再有焚烧祭品后留下的痕迹,整个园区显得更加干净、美观。对于公墓管理处实行禁止焚烧祭祀品的规定,大部分市民都表示支持,他们告诉记者,经过多年的文

明祭扫宣传,他们早已自觉摒弃在街头、路边、广场、林区、草地焚香烧纸等不文明祭祀行为,用健康安全的行动告慰逝者,度过一个绿色、平安、文明、健康的清明节。现场的一位祭扫市民说:“肯定是买花祭扫比较环保,还有比较安全。毕竟烧纸会有火灾之类的隐患。”

记者从公墓管理处了解到,清明将至,公墓也将迎来祭扫高峰,届时公墓周边会实行交通管控,希望广大市民前来祭扫时,能够合理安排时间,错峰祭扫,尽量采取乘坐公交等绿色出行方式,减少车辆拥堵。注意安全,绿色祭扫。

净化提升河道环境 助力文明城市创建



本报讯(通讯员 朱小琴 陈树源 全媒体记者 冯兆宽)连日来,市城管局河道处组织保洁人员携带专业工具对直港河、车路河、卤汀河、大溪河、下官河、兴姜河等河道及岸坡垃圾等进行打捞清理,并统一转运、集中处理,河道及岸坡环境卫生整治已初见成效。“家门口的大溪河经过清理整治,垃圾没有了,环境更好了,吃完饭去河堤散步,心情也变好了。”周边居民王女士高兴地说道。

“为持续推进全国文明城市创建,营造‘景美、岸绿、水清’的城市水环境,近期,我们组织专业人员开展城区河道专项治理行动。”据市城管局河道处负责人介绍,该处坚持“一日多巡”的常态化巡查管理制度,重点加强直港河、车路河、卤汀河、大溪河、下官河、兴姜河等河道的管护。在专项行动过程中,清理主要以人工配合机械,对河道内的杂草、水面漂浮物、河道两侧的垃圾等进行清理。

据统计,此次行动,市城管局河道处日均出动80余名工人,安排3条全自动保洁船、25条划船、17条机动船和6辆拖车,共清理河道水生植物、水上漂浮物2880立方,河岸生活垃圾、建筑垃圾360吨。“下一步,我们河道处将持续加大河道、河岸巡查力度,不间断开展河道整治,及时清理河道及周边杂物,营造优质的城区水环境。”

新业态亲子公益 “骑手母子”共享欢乐时光



本报讯(全媒体记者 冯润 钱婧)近日,“巾帼同行,倍感幸福”外卖行业亲子烘焙活动在吾悦广场“外卖行业党建服务中心”举行,本次活动邀请了20对“骑手母子”前来参加,家长和孩子们一起享受难得的亲子快乐时光。

活动现场,市场监管局的工作人员给孩子和家长带来了精彩的读书分享《习近平走进百姓家》,并观看了外卖行业党建视频。到了亲子烘焙环节,大家在

专业烘焙老师的指导下,兴致勃勃地开始了蛋糕“制作之旅”。孩子们变身烘焙达人,家长们也忙得不亦乐乎,有人负责造型指导,有人给“小厨神”打下手,还有人充当专职摄影师。活动不仅让小朋友们了解了蛋糕制作的过程,也增强了小朋友们动手能力,让他们感受到了劳动的快乐。美食的香味混合着幸福的甜意,大家沉浸在一片欢声笑语中。

参与活动的家长朱玲是一名“骑手

母亲”,平时工作忙,很少能够陪伴孩子,她希望以后可以多多举办一些这样的活动,她说:“这次有机会能带着孩子一起参加此次亲子活动,我非常开心,我的女儿也非常高兴。让我们给予她陪伴的同时,还能让她学到许多知识。”小朋友范雯轩的妈妈同样是一位繁忙的骑手,“我的妈妈平时工作很忙,很少有机会带我出来玩,这次参加了这个烘焙蛋糕的活动,我觉得非常有意思,在活动中,我不仅学到了很多的知识,还吃了亲手做的蛋糕。我希望以后爸爸能够经常带我出来玩。”

无论烈日当空还是狂风暴雨,大街小巷随处可见外卖骑手的身影,他们是这个城市不可或缺的“送餐人”。在这支浩浩荡荡的外卖大军中,越来越多的“骑手妈妈”跻身于这个行业。由于工作的特殊性,她们很难兼顾到家庭。市市场监管局和市妇联面向外卖行业“骑手母亲”,共同打造了这次公益亲子活动。增进母子亲情,共享欢乐时光。市市监局妇联主席陆璐表示:“此次活动为繁忙的外卖快递姐姐和子女创造了一个难得的相处机会,亲子关系在充满乐趣的蛋糕制作过程中得到了增强,为两新群体送了一份娘家人的专属温暖。”



用团结协作
弘扬我们的时代主旋律

