

单县时楼镇郑新庄村办起乡村大食堂，七旬老人乐享“幸福餐”——

一年餐暖饭安晚年

开栏的话

聚焦凡人微光，见证小城大爱。即日起，本报开设“花样菏泽 小城大爱”专栏。本专栏将深入挖掘菏泽在好人好事、文化艺术、民俗美食、环境保护等领域的暖心故事与实践成果，全方位展示城市的文明温度与人文精神，记录菏泽的多样风貌，传递身边的善意与力量。

香、吃得甜。真是赶上了好时代！”

记者走进装修简约、窗明几净的乡村大食堂，桌椅整齐，戏曲节目正在大屏幕上播放。老人们聚在一起，一边聊天一边等候开饭，气氛融洽。一到用餐时间，乡村大食堂座无虚席，饭香四溢。

乡村大食堂专注于为全村70岁以上老人免费提供一日三餐。早餐和晚餐供应馒头、米粥、鸡蛋等，午餐则荤素搭配、营养均衡。为了让老人们吃得放心、吃得健康，食堂在食材采购环节严格把关，确保饭菜新鲜、可口，营养丰富。

郑新庄村党支部书记郑其玉介绍，乡村大食堂是村里今年着重推进的民生工程之一。随着村里年轻劳动力大量外出务工，留守老人做饭难的问题愈发突出。乡村大食堂的开业，犹如一场及时雨，不仅解决了老年人的用餐难题，还为大家搭建了一个交流互动的良好平台，极大地增进了

邻里之间的感情。

一些长期在外务工的村民在村民微信群里纷纷表达自己的感受，他们看到年迈的父母不用再辛苦做饭，而是能够吃上免费的一日三餐，心里感到无比欣慰，也少了许多对家中老人生活的担忧，从而可以更加专心地在外干活挣钱了。

乡村大食堂运营经费主要来源于村集体的收入。近年来，郑新庄村坚持党建引领，通过党支部领办合作社以来，整合土地1500余亩，实现规模化经营，农业生产效益显著提升。如今，村集体年收入突破50万元，每年分红超20万元，村民收入稳步增长。

除了物质生活的改善，村里每年还举办团拜会、孝善敬老宴等活动，不断丰富村民精神文化生活，提升凝聚力和幸福感。

乡村大食堂是郑新庄村推动乡村振兴、改善民生的生动实践。它既暖了老人的胃，更暖了大家的心，为乡村生活增添了浓浓的烟火气与幸福感。同时，乡村大食堂也成了促进乡风文明的重要载体，成为邻里交流的新平台，让尊老爱老的风气在郑新庄村更加浓厚。

这一农村社会治理的创新举措，也为时楼镇及其他乡村提供了可复制、可推广的宝贵经验。

通讯员 刘波 记者 王富刚



共同确保道路安全畅通

9月15日，鲁西新区丹阳街道办事处联合市公安局交警支队中华路中队，在中华路与和平路交叉组织开展交通阻塞集中整治行动。行动重点针对电动车逆行、闯红灯、未佩戴头盔以及机动车不礼让行人、违法停车等行为进行劝阻和查处，并向市民发放宣传资料，结合交通事故案例讲解交通规则的重要性。下一步，丹阳街道办事处将建立长效机制，加强对重点路段、时段的管控，并持续开展宣传教育，营造全社会共同维护交通秩序的良好氛围，确保道路安全、有序、畅通。 记者 孔博 摄

单县中心医院在省级专业赛事中连获佳绩

本报讯（记者 王富刚 通讯员 刘亚鲁）近日，单县中心医院在山东省肝胆胰外科手术视频大赛及老年护理科普作品评选中双双斩获殊荣，充分展现了医院在临床技术、学科建设与健康科普领域的综合实力与持续发展势头。

在由中国研究型医院学会主办的第二届“思复杯”——“精术肝胆，行成于思”肝胆胰外科手术围术期管理山东省总决赛上，该院肝胆外科医师朱宗文凭借精湛的临床技术和规范的病例汇报，荣获“优秀病例奖”。本次赛事聚焦肝胆胰外科围术期技术创新与规范化管理，通过手术视频展示、病例汇报、专家点评与投票等环节，全面考察参赛选手的临床思维与操作能力。经过全省各分赛区激烈角逐，仅12名优秀医师进入决赛。朱宗文以分赛区冠军身份晋级决赛，最终在高手如林的舞台上脱颖而出，再创佳绩。

值得一提的是，单县中心医院副院长、肝胆外科主任郭祥峰主任医师受邀担任本次省决赛评审团专家，成为评审团中唯一的县级医院代表，充分体现了该院在山东省肝胆胰外科领域的学术影响力与专业认可度。近年来，肝胆胰外科团队在郭祥峰带领下，持续强化技术攻关与人才培养，在多项省级赛事中屡获殊荣，科室整体技术水平实现跨越式发展，已形成集微创手术、加速康复、全程化管理于一体的现代化诊疗体系。

与此同时，在由山东省护理学会主办的山东省老年护理学术会议上，医院护理团队也在健康科普领域传来捷报。内分泌一病区选送的两项科普作品《美小护大战糖奶奶》和《王大爷降糖历险记》，从全省90余件参赛作品中脱颖而出，荣获“老年护理学术会议科普大赛活动优秀作品奖”，并入围现场展示环节。

其中，《美小护大战糖奶奶》以情景剧形式生动还原老年糖尿病患者使用胰岛素笔的常见误区，寓教于乐，提升患者依从性；《王大爷降糖历险记》则通过电话随访与入户指导的真实场景再现，展现延续护理服务的全过程，助力患者实现居家血糖平稳管理。两部作品以通俗易懂、贴近生活的内容设计，有效提升了老年患者的自我管理能力和获得评审专家的一致好评。

此次在临床技术与护理科普两个维度同时取得突破，标志着单县中心医院在推进高质量发展进程中迈出了坚实步伐。



热血青年携梦赴军营

9月15日，定陶区2025年下半年新兵欢送大会在庄严肃穆的氛围中举行。65名优秀青年身着戎装、胸佩红花，即将奔赴军营，开启军旅生涯。大会现场，新兵们精神抖擞、意气风发，年轻的脸庞上洋溢着青春的朝气，写满了对军营生活的憧憬与向往。现场亲情融融，家长们与子女依依话别、深情相拥。谈及即将开启的军旅征程，新兵们难掩激动之情，纷纷表示将不负家乡重托，努力成长为合格军人，为强军事业贡献青春力量。

记者 马源 摄

莫让“车窗抛物”抛掉“公德心”

近日，我市公安交警部门迅速查处一起市民举报的“车窗抛物”行为：晚高峰时段，在长江路快速通道上，一驾驶人从车窗抛掷垃圾，严重危害道路交通安全。经民警查证属实，依法对其予以罚款并进行安全教育。该案例再次警示，车窗抛出的不仅是垃圾，更是对城市文明的轻蔑和社会公德的缺失。

尽管《中华人民共和国道路交通安全法》及其实施条例早已明确规定，驾驶人与乘车人不得向车外抛撒物品，但现实中这类行为仍屡见不鲜。一些驾驶人贪图方便，随手扔出烟头、纸巾、塑料瓶等垃圾，这一“随手”之举，既抛掉了个人修养，也抛掉了对社会责任的担当。它不仅污染环境，更容易引发交通事故——轻则干扰后方车辆正常行驶，重则造成剧烈碰撞，甚至导致车毁人亡。

治理“车窗抛物”需双管齐下。一方面，公安交警部门应进一步加强普法宣传，借助各类媒体平台广泛传播相关法律法规知识及其对城市文明形象的危害，提升司乘人员的文明意识和安全意识；另一方面，应不断创新执法方式，完善举报机制，强化视频技术运用，实现违法必究、证据扎实。

每一位交通参与者都应是文明出行的践行者和监督者。正如驾驶人在接受处罚后所承诺：自觉遵守法规，安全文明驾驶。拒绝车窗抛物，守住的不仅是安全底线，更是城市的文明线。只有全社会共同重视、形成抵制陋习的良好氛围，才能真正杜绝“抛”物又“抛”德的行为，营造更加安全、文明、整洁的道路环境。

张啸



随着生活质量的提升，我国高血压的患病率呈逐渐上升趋势，高血压成为危害人类健康的常见疾病之一，严重时会引起心梗、脑梗、脑出血等严重并发症。因此，如何精准防控及管理血压显得至关重要。尽管我国高血压患者的知晓率、治疗率和控制率有了明显改善，但总体仍处于较低水平，《“健康中国2030”规划纲要》明确了高血压管理的具体目标：到2030年，实现中国30岁以上居民高血压知晓率不低于65%，高血压患者规范管理率不低于70%，以此更好地管控血压。《全民健康生活方式行动方案（2017-2025）》组织实施了“三减三健”行动，即减盐、减糖、减油，健康口腔、健康体重、健康骨骼，以及适量运动、控烟限酒和心理健康等专项行动，进一步提升了危险因素防控在高血压管理中的地位。

高血压的发病与多种因素相关。常见病因包括高钠、低钾膳食，超重和肥胖，吸烟，过量饮酒，心理社会因素等。其他因素还涉及家族史、缺乏体力活动、空气污染、低气压，以及寒冷、昼夜温差大等环境因素。

秋冬季因“寒冷，昼夜温差大”的特点，是高血压患者需要特别警惕的季节。因为天气气温下降，温差增大，容易导致人体心率加快，血管收缩，血压升高，从而增加心脑血管疾病的风险。所以，在秋冬季正确且精准地“防”“治”血压尤为关键，我们首先要做到以下几点：

- 一、正确的科学监测及规范的药物治疗
(一)定期监测血压
建议每天早晚家庭自测血压，并认真做好记录。
1.测量前静坐5分钟。
2.测量血压时，应相隔30秒-60秒重复测量，取2次读数的平均值记录。若收缩压或舒张压的2次读数相差10mmHg以上，应再次测量，取3次读数的平均值记录。
(二)遵医嘱用药，切勿自行调整，避免因随意药物调整引起血压波动导致心脑血管损伤

- 二、生活方式干预
(一)健康饮食(遵循“DASH饮食”原则)
1.限盐：这是饮食控制的关键。每日食盐摄入量控制在5克以下，尽量少吃咸菜等腌制类食物。
2.多吃富含钾的食物，有助于排钠、降压。如香蕉、橙子、菠菜、土豆、山药、菌菇类食物。
3.多吃富含钙镁食物：多摄入奶制品、豆制品、新鲜绿色蔬菜。
4.多吃优质蛋白及新鲜蔬果：优质蛋白可选择鱼类、禽类等白肉，减少红肉摄入。
(二)保暖防寒，避免生活环境寒冷骤热，防止血管突然收缩或舒张，引发急性心脑血管事件

- 1.室内保温：保持适宜的室内温度(建议18℃-22℃)。
2.出门穿戴：戴帽子、围巾、手套，穿保暖的鞋袜。头部和颈部受寒会引起血管剧烈收缩。
3.温水洗漱：坚持用温水洗脸、刷牙，避免冷水刺激。
4.沐浴注意：洗澡前先让浴室充满热气，水温不宜过高，洗澡时间不宜过长。

- (三)坚持适度运动
1.时间选择：避免在清晨寒冷天气外出运动，最好选择上午9点-10点或下午3点-4点，温度相对较高时。
2.运动方式：以和缓的有氧运动为主，如快走、慢跑、打太极、八段锦等，同时做好充分的热身准备。
(四)戒烟限酒
吸烟和饮酒都会导致血压急性升高，并损害血管。务必戒烟，严格限制酒精摄入。
(五)保持良好的心态及充足的睡眠
情绪激动、紧张、焦虑及作息不规律、熬夜都会导致血压飙升。学会通过听音乐、冥想、与朋友交流等方式管理情绪，避免大喜大悲。

总体而言，随着秋冬季的来临，为避免心脑血管疾病的发生，我们要做到“穿衣要保暖，饮食要清淡，运动要适度，监测要规律，用药要坚持”。通过健康的生活方式和科学的药物治疗双管齐下，平稳度过秋冬季。

工作研究



陕西户县 王文吉 作

中宣部宣教局 中国文明网