

七旬老党员 防疫冲在前



张松茂在社区疫情防控点值勤。

■文/图 本报记者 王培
8月17日早上7点多,老党员张松茂像往常一样,来到市区民主路外贸家属院门口疫情防控点值班。

“你好,请把口罩戴好。”“请配合测一下体温。”……一到值勤点,张松茂便有条不紊地忙碌起来,对进出小区的车辆和人员严格把关,做好信息登记、体温测量、消毒等工作,提醒居民出行戴好口罩,积极向居民宣传疫情防控知识,引导居民加强自我防护、遵守防疫规定。

据了解,张松茂参与社区疫情防控工作已经有十几天时间了,每天他都会提前到岗,投入疫情防控工作。不管在哪个值勤点,他都认真负责、一丝不苟,受到社区工作人员和居民的好评。

张松茂今年76岁,是东大街社区居民,也是一位有着54年党龄的老党员。“我是1967年在部队当兵入的党。”张松茂告诉记者。1965年,20岁的他怀揣报国之志光荣入伍,成为一名炮兵。在部队时,因表现优异,他年年被评为“五好”战士。1969年,他退伍回到漯河,进入漯河市铸造厂工作,成为一名模型工。他踏踏实实、兢兢业业,在工作岗位上一干就是几十年,多次被评为先进生产者、优秀共产党员。

岁月匆匆,现在张松茂已是一位白发苍苍的老人。无论何时何地,他都始终作为一名党员的标准来严格要求自己。不久前,看到社区发布招募党员志愿者的信息,张松茂坐不住了,他主动请缨,加入疫情防控工作。社区党支部考虑到他年龄大了,担心他的身体状况,但他坚决要求参加社区值勤。拗不过这位老党员,社区党支部便安排他在社区疫情防控点值班。“身作为一名党员,这个时候就该行动起来。现在正是疫情防控的关键时刻,我入党54年了,就算年龄大了,也要为党、为群众做一些力所能及的事。”张松茂质朴的话彰显了一名老党员的初心和担当。

生活中,张松茂乐于助人,与邻里相处融洽——下雨了,他会帮忙把邻居晾晒的衣物收起来;看到邻居家忘了锁门,他就帮忙看看;小区里谁遇到困难,他会热心帮助;小巷地上有垃圾,他赶紧打扫干净……同时,他还积极参加社区组织的义务清扫等活动,积极为社区的发展贡献力量。他常说,作为一名老党员,希望能尽自己所能为大家多做点事。

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎提供新闻线索!

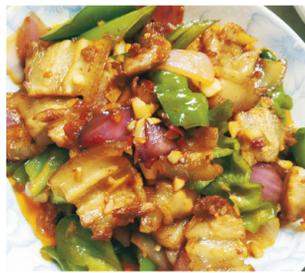


老妈厨房

肥而不腻的回锅肉

■文/图 本报记者 姚晓晓

肉片回锅后更好吃,因为料汁更入味,吃起来更香、更有味道。回锅肉的做法非常简单,配料较少,是餐桌上的一道非常受欢迎的下饭菜。8月11日,记者来到长江路金都尚城小区采访市民张女士,看她如何制作这道肥而不腻的回锅肉。



张女士告诉记者,要想回锅肉的内皮更好吃,需要将肉皮在锅里烤一下。将锅烧热,将五花肉的肉皮与锅紧贴,烧至肉皮微微发黄就可以了。然后在锅内加清水,放入大葱与清水煮开,再放入五花肉。开水下锅肉的香味更浓。把肉煮至七分熟,煮好捞出来后切薄片。

张女士告诉记者,要想回锅肉的内皮更好吃,需要将肉皮在锅里烤一下。将锅烧热,将五花肉的肉皮与锅紧贴,烧至肉皮微微发黄就可以了。然后在锅内加清水,放入大葱与清水煮开,再放入五花肉。开水下锅肉的香味更浓。把肉煮至七分熟,煮好捞出来后切薄片。

接下来将辣椒和洋葱切好备用,锅内烧少许食用油,爆香姜、蒜、花椒,放入肉片开

始翻炒,炒至肉皮卷起、肥肉中的油被炒出为止。如果不喜欢肥腻的肉片可以多炒一会儿,逼出多余的油,至肥肉呈透明状态时口感最好。放入豆瓣酱、干辣椒、老抽、豆豉,并加入少许白糖提味。翻炒后,再放入辣椒和洋葱翻炒均匀,加入少许鸡精调味即可。

养生保健

疫情期间老人如何科学锻炼

疫情期间老人进行室外锻炼时一定要遵循疫情管理措施,锻炼时要注意运动的环境、强度和方式。

建议在锻炼前应先轻柔地活动躯体、扭动腰肢、活动关节。先做5~10分钟的热身活动,再开始运动,以防止因骤然锻炼而诱发意外。

环境:运动时,应主动与他人保持2米以上的距离,避开人多拥挤的场所。避免进行群体性的体育项目,如广场舞等。

有高血压、糖尿病的老年人户外运动时要随身携带相关药物以及糖果或饼干,以防低血糖。运动前后要监测血压、血糖变化。

强度:老年人适合低强度运动,时间也不可过长,循序渐进、微微出汗即可。

不建议老年人清晨起床后就马上到户外锻炼。高血压患者,尤其是老年高血压患者清晨血压会升高更明显。加上一夜没有喝水,老年人清晨血液黏稠度会偏高。有动脉粥样硬化的老年高血压患者此时斑块容易破裂导致心肌梗死、脑中

风甚至猝死。因此,建议老年人晨练时间适当推迟,以免诱发心脑血管疾病。

在疫情期间,应该注意以下几个方面的事项: 忌空腹。老年人新陈代谢慢,早晨血流相对缓慢,体温偏低,切忌空腹运动,尤其是糖尿病患者。在外出运动前应喝些热饮料,如牛奶、蛋汤等,以补充水分、增加热量,加速血液循环。

锻炼前要预热。老年人的肌肉相对来说比较松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,

在疫情期间,应该注意以下几个方面的事项: 忌空腹。老年人新陈代谢慢,早晨血流相对缓慢,体温偏低,切忌空腹运动,尤其是糖尿病患者。在外出运动前应喝些热饮料,如牛奶、蛋汤等,以补充水分、增加热量,加速血液循环。

带娃过暑假 累并快乐着

■文/图 本报记者 张玲玲 实习生 柏柯羽

暑假期间,对于夫妻双方都要上班的家庭来说,照看孩子的任务就落到了老人身上。老人与孩子之间发生过哪些有趣的故事?老人在家照顾孩子时,除了关注孩子吃喝,怎样尽自己所能帮助孩子过一个丰富而充实的假期?近日,记者采访了三位带孩子的老人,听他们分享与孩子相处的方法和经验。



薄根生带孙女一起玩要。

“看着她们一天天长大,一点点进步,我特别有成就感。”关女士高兴地说。

陪伴孩子度过快乐假期

今年62岁的沈豫是一名银行退休职工,她的外孙女萌萌5岁。萌萌的父母在许昌工作,暑假将萌萌送回漯河老家由姥姥、姥爷照看。8月17日上午9点左右,吃完早饭沈豫带着萌萌下楼玩。

“加油,冲击最高点!”看着萌萌小小的身体在单杠上攀爬,沈豫在一旁鼓励道。以往暑假萌萌都会上舞蹈班,今年暑假由于疫情停课了,沈豫就借助楼下的健身器材让孩子锻炼身体。“家里还有蹦床、投篮架等运动器材,我们尽可能给孩子提供丰富的活动,以增强她的身体素质。”沈豫说。

中午做饭时,萌萌会帮她洗菜、择菜;吃完饭后休息一个半小时后,便在室内阅读感兴趣的图书。沈豫告诉记者,她给萌萌规定每天看电子产品的时间不超过15分钟,时间一到萌萌便会自觉关掉电子产品。“有时候孩子不听话,要跟她讲道理,让她慢慢接受。”

家里切了水果,萌萌总是先让大家吃;每天起床、睡觉时,被子、衣物也自己叠好。“和孩子相处时,要多鼓励她。孩子做一件事受表扬了,下次就会做得更好。”沈豫说,她年轻时工作忙,萌萌妈妈小时候常常独自在家,给予她的陪伴比较少。所以,她想在照顾萌萌时换种方式,让孩子度过快乐的童年。

保持耐心,掌握孩子的心理
在市区黄水路水木青城小区,今年65岁的薄根生大部分时间都在家里照看孙子、孙女。8月18日上午,为了不打扰7

隆庆祥:传承创新 打磨精品



■本报记者 于文博

隆庆祥是一个拥有500年历史的品牌。它坚持以传统文化为根、以传承创新为魂,通过对传统文化的传承与精湛工艺的创

新,力求带给消费者更多情感共鸣。“一寸布、一寸丝物尽其用,不自高不自大量体裁衣”是隆庆祥一直坚守的宗旨。从设计

到制作,隆庆祥每一件定制服饰都坚持单人单版、单版单裁、单裁单做。从剪裁到手工缝制,再到定型熨烫,需要406道工序,所采用的技艺手法历经几十代匠人的口传心授,其中手工扎驳头、假缝制技艺等被评为非遗技艺。

寓意美好的图案、丰富的色彩、精美的刺绣……隆庆祥坚持将传统与时尚融合,追求民族美学精髓和国际时尚元素的统一,力求满足客人的多元化追求,实现了从产品需求到人文需求的转变。

2021年8月8日,隆庆祥在北京饭店金色大厅通过“云发布”的形式,全网直播了2022“迁徙”流行趋势暨定制新品发布会。发布会产品用中国古籍《山海经》中的“玉”为设计灵感,博采众长,采用民族传统图样和优质面料,无论中式工坊系列,还是商务系列和时装系列,都牢牢吸引了人们的眼球,获得人们

的一致好评。

坚守品质,提升服务。隆庆祥把消费者的体验作为不断努力的方向。为了让更多消费者了解非遗技艺,隆庆祥搭建了线上交易、线下展示的体验平台。在线上智慧门店和终端活动现场,通过数字化工具和3D试衣技术,消费者可以近距离感受非遗的魅力,近距离了解隆庆祥高端定制的服务。

正是对完美工艺精益求精的追求和对客户个性化需求的最大化满足,隆庆祥品牌获得了越来越多消费者的认可,在国际舞台

上闪闪发光。隆庆祥连续7年在钓鱼台国宾馆举办新品发布会,将品牌展示给全世界的消费者。随着国际市场的开拓,隆庆祥将为产品注入新的活力,获得更多关注的目光。此外,为更好地满足客户需求,隆庆祥在原有品牌基础上推出高端品牌“隆庆工坊”,围绕中式风格,打造忠于传统文化的定制服装。

与时间做朋友,用慢工营造精品。未来,隆庆祥将进一步扩大品牌影响力,提升品牌价值,走进更多人的生活。

图片由隆庆祥提供

康构天农
放心消费在漯河
Safe Consumption In Luohe
漯河日报社 漯河市场监督管理局 漯河市消费者协会 主办 消费者投诉热线:12315

珠宝赏析专栏 (漯河老庙银楼特约推出)

有一种幸运叫遇见你

四叶草是幸运和爱情的象征,这是每个女孩都渴望的。有人会把带有四叶草的首饰送给所爱的人,代表自

己对爱情的美好祝愿。四叶草灵动钻石吊坠的设计理念:代表初遇时的怦然心动;浪漫而幸运的四叶

草化为颈间的守护者;将四叶草送与所爱之人,寓意“遇见你我的幸运”。

此款吊坠采用标准18K金镶嵌,不惧水洗与褪色;表面光滑如镜,耀眼光泽散发时尚气息。采用360度镜面抛光,纯手工打磨,表面光滑如镜,每个角度都光芒四射。

挂和悬浮镶嵌技术——芯动悬浮镶嵌90度,自然随心摆动;炫闪双层车花片工艺,10倍显钻效果。

四叶草钻石吊坠——取一颗钻石镶嵌于四叶草中央,精湛的车花工艺使钻石绽放耀眼光芒。与心爱的人心心相印,就是对爱情永恒而忠贞的守候。

小朱



老庙
爱的礼物
Wonderful Cutting Diamond
老庙优质切工钻石
老庙首饰维修中心 0395-2111888
品牌授权: 老庙首饰维修中心在漯河市设有维修点
品牌授权: 交通银行漯河支行在漯河市设有维修点

健脑游戏

填数字

在右图每个小格子填上1至9中的数字,使得每行、每列、每个3x3的粗线围成的宫内每个数字各出现一次。

7				1	2			
	1			9	2	8		5
		2		3	5	9		7
3								8
6	7				1		2	
				4				9
		6			8	5	2	
		7				4	8	
2	8		1				9	

火柴游戏

请移动4根火柴,使图形变成完全相同的三部分。

