走基层·为民办实事

蚌埠日报 社区民情工作站

路口多了“反光条” 居民夜行添安心

——淮上区仙林苑社区联动市政部门除隐患

记者 沈天福 通讯员 陈龙

“以前晚上骑车从这儿过,黑灯瞎火的,一不留神就磕上路牙石,我身边好几个邻居都摔过。现在涂上黄黑反光条,老远就能看见,心里踏实多了。”近日,在淮上区淮滨街道朝阳北路与花园路交汇处东北侧拐角,附近仙林苑小区居民王大姐指着路边新施划的警示标识,跟记者说起这处路口的变化。顺着她手指的方向,辅路路口的路牙石边缘,一道道黄黑相间的反光标线整齐醒目,在路灯照射下泛着柔和的反光。

而就在不久前,这里还是另一番景象。仙林苑社区接到辖区热心居民反映,朝阳北路与花园路交汇处东北侧拐角辅路路口的路牙石缺少醒目警示标识,夜间及阴雨天气时段光线条件较差,存在视线盲区。行人、骑车人上下班途经此处,极易因磕碰路牙石而摔倒受伤,群众出行安全存在较大隐患。

“群众诉求就是工作指令。”仙林苑社区党委书记陈龙说。接到反映后,社区第一时间前往现场实地查看,核实隐患详情。工作人员在现场注意到,该路口紧邻主干道,早晚高峰时段行人和非机动车流量较大,而路牙石与路面颜色相近,夜间确实难以辨认。“尤其下雨天,路面反光,路牙石几乎‘隐形’,确实危险。”附近小区居民对前来查看的社区工作人员说。

核实情况后,社区积极与淮滨街道、市政等部门对接,反馈群众诉求,沟通整改方案,合力推进隐患治理工作。蚌埠市政设施管理服务中心快速响应,及时安排人员进场施工,对路牙石边缘统一涂刷黄黑警示反光标线。

改造完成后,路口通行环境明显改善。新涂刷的标线,白天清晰醒目,夜间经路灯照射反光效果突出,过往行人和非机动车可提前识别,规避碰撞风险,从源头消除了磕碰摔伤的安全隐患。仙林苑小区居民路过此处纷纷点赞。“别看就是刷了一道漆,管大用了。”附近居民李大爷说,“我每天晚上遛弯都走这条路,现在放心多了。”

一处路牙石的“微改造”,折射的是基层治理的“细功夫”。从居民反映到现场核实,从部门对接到施工完成,仙林苑社区用最快的速度回应群众诉求,把一件看似不起眼的“小事”办到了居民心坎上。

“群众的操心事、烦心事,就是我们工作的着力点。”仙林苑社区党委书记陈龙表示,社区将持续深耕基层治理,常态化开展辖区周边道路、公共区域安全隐患排查,畅通居民意见反馈渠道,紧盯群众身边的微小诉求,做到早发现、早对接、早处置。用心办好每一件民生小事,切实筑牢安全防线,不断提升辖区居民的获得感、安全感与幸福感。

记者手记

反光条不贵,施工也不复杂,但恰恰是居民每天夜里都要经过的地方。一个不起眼的磕碰隐患,放在日常里或许只是“走路小心点”的提醒,但社区把它当成了必须解决的事。从居民反映到现场核实,从部门对接到施工完成,前后不过几天。

基层治理常常面对的就是事情不大,但磨人;不难,但没人盯着就容易拖的情况。仙林苑社区没有绕道走,而是拉着市政部门一起把这道“小坎”填平了。反光条反的是光,暖的是心。

消防演练进校园 筑牢安全防火墙



本报讯(记者 夏乐 文/图)“呜——”一声急促的消防警报声划破校园,蚌埠市滨湖实验学校的楼道里,同学们迅速弯腰、捂住口鼻,沿着预定路线快速有序撤离。11月6日上午,该校组织开展全校消防疏散演练,以实战化体验助力全市消防安全宣传月活动落地见效。

警报响起,各班教师立即组织学生疏散,大家听从引导、不慌不乱,避开危险区域,迅速抵达操场安全地带。各班随即清点人数并上报,整个撤离过程紧凑规范,秩序井然,演练流程达到预期效果。

疏散演练结束后,蚌山区消防救援大队消防员来到现场,结合校园场景,讲解教室、宿舍等场所常见火灾隐患、火场逃生要点,细致演示灭火器操作步骤。师生代表、安保人员依次进行实操,在实践中掌握灭火技能。

“依托消防安全宣传月,我们把演练、宣讲、实操结合在一起,让消防安全教育不再停留在书本上。”蚌埠市滨湖实验学校校长苏家浩表示,校园人员密集,安全防线不能有丝毫松懈。学校将持续开展消防主题班会、校园隐患自查等活动,常态化组织应急演练,引导学生熟练掌握自救技能。

此次演练融疏散实训、科普宣讲、实操教学于一体,进一步强化了全体师生的消防安全意识,检验了校园应急处置预案的可行性。该校将持续抓实校园安全管理,常态化开展消防安全教育,织密校园安全防护网。

柚香正浓需留心 服药期间慎食“柚”

蚌医大二附院药师提醒:西柚是多种药物的“死对头”

记 者 洪吉庆 尤晓娜 王绚
通讯员 周 飞 孟佳佳 文/图

眼下,沙田柚、红心柚、西柚等各类柚果集中上市,成了不少家庭秋冬果盘里的“标配”。但这份舌尖上的清甜,对正在服药的人群而言,却可能暗藏用药安全隐患。近日,蚌埠医科大学第二附属医院(上海一院蚌埠医院)药剂科主任药师孙祥瑞为市民送上秋冬用药安全提醒,详解柚子与药物的相互作用。

为什么普通的水果,会和吃药扯上关系?孙祥瑞解释,核心“元凶”是西柚(又称葡萄柚)中含有的呋喃香豆素类物质。这种成分会抑制肠道中负责分解药物的CYP3A4酶,这种酶就像肠道里的“药物分解工”。

“酶‘停工’了,本该被代谢分解的药物没法正常降解,会大量进入血液循环。”孙祥瑞打了个通俗的比方:原本吃一片药的药效,可能相当于两三片甚至更多,极易引发不良反应。孙祥瑞特别强调,哪怕只是一杯200毫升的西柚汁,就足以产生这种抑制效果。

记者了解到,有多类临床常用药物与西柚同服时风险较高。其中,硝苯地平、非洛地平等地平类降压药最为常见,与西柚同服后可能导致血压大幅“跳水”,引发头晕、心慌、乏力等不适,严重时甚至可能诱发晕厥。除此之外,部分他汀类降脂药、镇静催眠药、免疫抑制剂、抗凝药、抗心律失常药以及抗肿瘤药,均在“高风险名单”之列。



围绕市民最常见的几个疑问,孙祥瑞结合临床经验,逐一作出专业解答。

错开几小时吃,总能避开风险吧?答案是否定的。研究显示,西柚对CYP3A4酶的抑制可持续长达72小时,即便服药与吃柚间隔数小时甚至数天,风险依然存在。

不吃西柚,换成普通柚子呢?普通柚子同样含有呋喃香豆素,只是整体含量普遍低于西柚,且品种之间差别很大,从外观上难以区分。因此,正在服用高风险药物的人群,建议连普通柚子也一并避开,不必拿健康“碰运气”。

喝蜂蜜柚子茶总没影响吧?同样不建议。蜂蜜柚子茶和柚子果酱在制作时大多会保留柚子皮,而柚子皮中呋喃香豆素的含量远高于果肉。服药期间饮用带皮熬制的柚子茶,仍可能带来用药风险。

想日常补充维生素C,还能吃什么水果?甜橙、蜜桔、砂糖橘等可以正常食用,苹果、梨、桃、草莓等常见鲜果一般也不会影响药物代谢。

孙祥瑞提醒,服药期间,不妨查看药品说明书,看是否注明“避免与葡萄柚同服”或“经CYP3A4酶代谢”。如果不慎在服药期间食用了柚子,切勿自行停药或调整药量,可密切观察自身是否出现头晕、乏力、肌肉酸痛等异常不适,及时咨询医生或药师。

据了解,蚌埠医科大学第二附属医院淮上院区开设有药学门诊,每周一上午接诊。市民若有用药相关疑问,可前往门诊咨询专业药师。多一句询问,少一分风险。

撷百草之美 绘非遗画卷



为弘扬传统中医药文化,丰富辖区居民精神文化生活,11月5日下午,海航社区开展“撷百草之美,绘非遗画卷”中草药拼贴画DIY活动。志愿者为大家科普常见中草药功效,居民兴致勃勃,巧用草本材料拼贴出别致画作,在动手体验中感受中医药独特魅力。活动寓教于乐,拉近了传统文化与群众的距离。下一步,社区将持续依托党群阵地,推出更多暖心文化活动,不断提升居民的获得感与幸福感。

王文凤 摄

折翼也乘风 拼搏夺荣光

——省第九届残运会上蚌埠代表团获16金 交出亮眼答卷

记者 李景

当发令枪响,有人听不见声音,却用脚步丈量赛道;当铅球落地,有人看不清远方,却用臂膀掷出弧线。在安徽省第九届残疾人运动会的赛场上,蚌埠代表团的32名运动员,用16金9银7铜的答卷,在无声与黑暗中写下最响亮的宣言。

11月6日下午,省第九届残疾人运动会全部赛程结束,运动员们满载荣光返回蚌埠,记者见到了这群刚刚凯旋的年轻人。和煦的阳光照在他们胸前的奖牌上,泛着细碎的光。每一枚奖牌背后,都藏着一段普通人难以想象的坚持故事。

作为视力三级残疾的运动员,郝俊峰的世界里只有模糊晃动的光影,别说看清赛场标线,就连最基础的投掷动作,都要教练杨俊威手把手带着他一遍遍地校准肢体记忆,在无数次重复里形成肌肉记忆。从2023年正式投入系统训练算起,满打满算不过三四年时间,他就先后拿下全国残运会铁饼冠军、2026年爱知·名古屋亚残运会铅球第四名,这次省运会上更是把铅球、铁饼、标枪三枚金牌全部收入囊中,被大家称为“金牌大户”。

“我站在投掷圈里,哪怕看不清周围,也能立刻听出咱们蚌埠队友的喊声,让人顿时觉得底气足了。”郝俊峰说。从跑道边到投掷区,从篮球场到举重台,蚌埠队的运动员们永远是彼此最靠谱的后盾,这份不分项目的彼此托举,让每一块奖牌的分量,都多了一层并肩作战的温度。





图片由市残联提供。

15岁的陈梦瑶第一次站上省残运会的赛场,就把铁饼和铅球两块金牌稳稳收入囊中。铅球成绩突破7米,比第二名整整多出4米,这个刚接触投掷项目一年多的小姑娘,此前曾因肢体残疾感受到外界的异样目光,是田径场让她第一次真切摸到了自信的形状。训练场上她是最专注的那个,动作要领听一遍就记在心里,哪怕重复几十遍也不喊累,这次站在最高领奖台上的她,终于把过去的自卑和胆怯,都随着手中的铅球远远抛在了身后。

同样15岁的听障姑娘刘馨蕊,在田径跑道上跑出了属于自己的“无声速度”。从小学五年级开始,她把所有的课余时间几乎都留在了跑道上。这次省残运会她一口气拿下100米、200米、400米三个项目的金牌。

“去年在蚌埠家门口的全国锦标赛上,我把标枪的全国纪录攥在了自己手里,现在铁饼和标枪两项成绩已经稳稳超过之前的老对手,就剩铅球这一项还差一点,冬训我继续努力,明年开春的比赛,我争取赢过他。”秦钦香说。家在秦集镇的他常年坚持训练从不缺席,如今最大的心愿,就是能有更完善的残疾人体育配套设施,让更多热爱运动的残疾孩子,能更踏实地站上赛场。

老将们的登场,更是为蚌埠代表团稳稳托住了金牌基本盘。举重运动员李茂凭借绝对实力拿下两枚金牌,同时获评项目最佳成绩第一名、总成绩第一名,作为久经赛场的全国冠军,他每一次发力的瞬间,都藏着常年泡在举重房里的汗水。另一位全国冠军张道续,依然保持着铁饼项目的全国纪录,这次省运会上他拿下一金一银,用稳定的状态证明了多年深耕的厚度。45岁的飞镖选手葛银兄,在赛场之上稳扎稳打,为蚌埠拿下一枚来之不易的飞镖金牌,让不少原本关注度不高的小众项目,也写上了属于蚌埠的名字。

这群自强不息、带着韧劲的运动员,最终在省残运会的赛场上交出了一份沉甸甸的答卷:我市代表团共派出45人参赛,其中领队、教练员及工作人员13人,运动员32名,参加田径、游泳、棋类、飞镖、乒乓球、举重、三人制聋人篮球共七大项目角逐。经过赛期激烈比拼,代表团累计斩获金牌16枚、银牌9枚、铜牌7枚,奖牌总数位列全省第七名,荣获“体育道德风尚奖”。

这份亮眼的成绩单,从来不是运动员一个人的孤军奋战。赛事筹备阶段,蚌埠残联就把保障工作做在了最前面:从运动员统一体检、保险办理,到合身的参赛服装,每一个细节都反复核对,让所有参赛选手没有后顾之忧。赛前组织各项目队伍集中封闭集训,专门采购补充训练器材,为训练备战提供物质保障。比赛期间,专门设置辅具维修点位,配备血压计等医疗设备,随时响应运动员的各类需求,守住了安全参赛的底线。

这届省残运会留给蚌埠的,从来不止16枚金牌的数字,更是一群普通人突破命运限制的滚烫故事。每个故事背后都离不开默默托举的双手——我们期待,这座城市有更多的关爱与投入,能托举起更多这样的梦想,让每一个不屈的生命,都能在属于自己的赛场上绽放光芒。