

# 冷空气刺激“暖消费” 市民餐桌开启“御寒模式”

本报讯(记者吴若雨)随着寒潮来袭,近期三门峡市气温持续走低,在这股冷空气的催化下,我市以“暖胃”为主的餐饮消费热度上升,家庭厨房的烟火气与餐饮市场暖意交织,共同展现出暖意融融的消费场景。

“天儿一冷,就想吃口热乎的,家里的砂锅、炖锅最近天天都派上用场。”10月21日,家住湖滨区的市民李女士说。近日,她特意在超市采购了羊肉、萝卜、山药等食材。“早上用高压锅炖一锅羊肉汤,晚上一家人围坐一起喝着热汤,浑身

都暖和。”李女士表示。

记者走访市区多家超市发现,与“暖胃”相关的食材销量近期明显增长。在万达广场美道家超市的生鲜区,工作人员介绍,近两周羊肉、牛肉的销量较上月同期都有提升,萝卜、白菜、土豆等耐炖蔬菜也成了抢手货。在魏国农贸市场,市民齐先生买了3斤猪肉,“现在猪肉后腿肉很实惠,20块钱就能买3斤,冬天里吃一顿热腾腾的饺子,一整天都暖和!”采访中多名市民表示,最近家里常做饺子、糊涂面、火

锅这类热乎饭,暖胃的同时更能抵御寒意。

除了家庭厨房的热闹外,我市众多餐饮店也迎来消费小高峰。在市区上官南路一家羊肉馆门口,一名外卖小哥正提着一份羊肉糊涂准备送餐。“最近天冷了,点牛羊肉类餐饮的顾客明显变多,糊涂、泡馍这些餐品的单子,大概比平时多了四成。”该外卖员表示。

降温天里,“怎么吃更健康”也成了市民关注的重点。我市的一位社区医生表示,可多摄入羊肉、鱼类、豆制品

等优质蛋白,搭配富含维生素的蔬菜以及全谷物、根茎类等高纤维食物,同时优先选择炖菜、火锅等热食,既能促进血液循环、维持基础代谢,也利于营养吸收。

从中医角度来看,秋冬饮食也有讲究。“冬吃萝卜夏吃姜”便是广为流传的养生秘籍。冬季人体阳气内收,易生内热,萝卜性凉可清热消食,但具体食用需考虑个人体质,如脾胃虚寒者冬季食萝卜宜熟食适量,以保阴潜阳,为健康过冬打下基础。

## 热线 回复

热线电话:13939804222

### 此类荣誉获得者 可免费游览省内一些景区吗?

市民陈先生:最近我听说获有无偿献血相关荣誉的献血者可以免费游览河南省内的一些景区,请问三门峡的具体规定是怎样的?

三门峡市红十字会:根据相关政策要求,在河南省获得国家无偿献血奉献奖、无偿献血志愿服务之星、无偿献血志愿服务终身荣誉奖的个人,凭有效证件可免费游览政府主办的公园、风景名胜等场所,共有289个省内景区,其中包括我市的魏国博物馆、灵宝市汉山景区、陕州地坑院景区等,详细景区名单可关注“三门峡市红十字会”微信公众号,查看相关公告。

### 三门峡大坝风景区 坝下区域开放了吗?

市民刘女士:近期,我看到消息称,为了应对洪水,三门峡大坝风景区坝下区域暂停开放,不知现在恢复开放了吗?

黄河三门峡大坝风景区:此前为应对黄河编号洪峰2025年第1号洪水,三门峡水利枢纽启动洪水防御Ⅳ级应急响应,我景区自10月13日12时起,坝下区域暂停开放。10月16日14时起,坝下区域已恢复开放,即日起景区门票恢复正常市价。

### 这条路封闭施工何时结束?

灵宝市秦先生:我家住在灵宝市涧西区长安路附近,最近这条路有一段封闭施工,出行略有不便,想了解施工何时结束?

灵宝市公安局交通警察大队:因市政项目施工需要,长安路三仙鹤雕塑至河滨西路段南侧人行道、慢车道以及长安路与弘农路、长安路与解放路、长安路与河滨西路三个交叉路口南侧封闭施工,北行方向车辆可绕行建设路、黄河路,封闭时间为2025年10月9日至2026年1月10日。市民可提前规划出行路线,避开施工区域。施工期间带来不便,敬请谅解。

(本期值班记者 单义杰)

### 精细管理 保障品质

10月22日,在湖滨区磁钟乡磁钟村的草莓大棚内,工作人员正在进行人工除草作业,通过精细化管理清除杂草,为草莓生长营造良好环境,从源头保障后续草莓的品质与口感。

本报记者 张明 摄



## 公益课堂惠“银发” 共学红歌润心灵

本报讯(记者单义杰)近日,由灵宝市老年体育协会音乐专委会、黄河之声合唱团联合举办的“周六公益红歌课堂”活动在灵宝市文化中心广场举行,200余名中老年歌友齐聚一堂,共同学习红歌。

当天,歌友们集中学习《长征组歌》中的《飞越大渡河》与《过雪山草地》,指导老师深情讲述歌曲背后故事,带领学员重温“飞夺泸定桥”的壮烈与“过雪山草地”的艰难。学唱过程中,学员们从轻声练习到齐声高歌,广场上回荡着澎湃的合唱声。过往群众有的驻足聆听,有的自发加入,接受红色精神洗礼。

“每学一首红歌,就像重温一段历史,大家一起唱,特别有力量。”一位老年歌友道出众多参与者的心声。指导老师杨靖表示,他们希望通过这样的共学,让红色经典真正走进大家心里,在歌声中传承红色精神。

据悉,该公益红歌课堂自今年启动以来,已成功举办20余场相关活动,单场参与人数在200至500人之间,后期将持续围绕红色经典开展系统教学,并计划推出主题合唱展演、音乐沙龙等多元化活动,为广大中老年音乐爱好者搭建广阔的学习交流平台。

## 守护“一老一小一困” 绘就幸福民生画卷

本报讯“一老”连着“夕阳”,“一小”连着“朝阳”,“一困”连着“暖阳”。今年以来,卢氏县范里镇坚持以党建引领,以居民需求为导向,以民生服务为主线,以提升居民幸福指数为目标,重点聚焦“一老一小一困”特殊群体,让老有所养、小有所育、困有所扶,稳稳托起居民幸福生活。

让“老有所养”,托起幸福“夕阳红”。为提升老年群体的幸福感和满意度,范里镇一方面安排网格员定期入户探访,重点关注高龄老人、困难老人、独居老人身体状况,提供健康助老、生活助老等针对性服务,确保老人“时时有人护、事事有人管”。截至目前,为辖区老年体弱、行动不便的老年群体提供问诊和义诊30余次,让“老有所医”成为老年人的健康底色;组织辖区理发师爱心剪发40余次,为辖区行动不便老人免费理发;入户为高龄老人打扫卫生20余次;为行动不便老人买药、打水10余次。另一方面,以节日为契机,开展文艺汇演、手工制作等活动100余场,丰富老年人的精神文化生活。

让“小有所育”,用心呵护“花骨朵”。范里镇坚持老幼并重,在服务长者的同时全力培育下一代。在寒、暑假等时间节点,为不同年龄段、不同需求的未

成年人提供“星火课堂”等特色活动和关爱服务,让孩子们学习新技能、结交新朋友。针对单亲家庭、困境儿童,范里镇采取“物质+精神+服务”相结合的形式,定期入户走访,了解困难儿童、残疾儿童的生活状况,帮助解决实际生活困难。同时,给困难儿童、残疾儿童申请相关补贴。截至目前,走访困难儿童家庭58户。每到一户,镇、村工作人员都与孩子及其家人亲切交谈,详细了解孩子们的生活、学习状况及面临的困难,为孩子们送去精心挑选的书籍、崭新的衣服和各类文具等物资,让他们感受社区大家庭的关爱。

让“困有所扶”,织密民生“保障网”。范里镇聚焦困难群体,以“困有所助、难有所帮、弱有所扶”为工作目标,整合多方资源,用心用力解决困难群众的烦心事。常态化开展政策帮扶、生活帮扶、困难帮扶,实现“人找政策”向“政策找人”转变,推动全覆盖联系到户、服务到人,让困难群众的获得感成色更足、幸福感更持续、安全感更有保障。

“我们将不断创新工作方式方法,努力办实事、做好事、解难事,托起‘一老一小一困’的幸福生活。”范里镇相关负责人表示。(常帮娃)

## 河池县陈村乡: 全时烘干不停歇 多措并举保秋收

本报讯连日来,河池县陈村乡迅速行动、统筹安排,积极组织人力、调配机械和设备,全力加快秋粮抢收抢烘作业。

“我们是人歇机不歇,24小时连轴转,每天至少能烘干玉米230多吨……”近日,在陈村乡后河村鑫润农业有限公司院内,伴随着机器轰鸣作业声,负责人范玉卓介绍道。在他的指引下,只见一台台玉米脱粒机、烘干机正在开足马力、全速运转,工人们正有条不紊地用铲

车将玉米倒进进口口,刚从田间收割的湿玉米摇身就变成了颗粒饱满、水分达标的干玉米,并顺着出料口落入粮仓。截至目前,该公司已向群众收购鲜玉米穗和代加工方式,累计烘干玉米2600余吨,极大缩短了玉米晾晒周期,解了群众的燃眉之急。

据悉,该乡将持续紧盯天气变化和农情动态,积极协调各方,全力做好粮食烘干服务,推动秋粮应收尽收。

(王勇 姚宽旗)

## 灵宝市豫灵镇: 宣讲无偿献血知识 弘扬无私奉献精神

本报讯为弘扬无私奉献精神,普及无偿献血科学知识,10月20日,灵宝市豫灵镇政府邀请三门峡市中心血站宣讲师李晓,为全体干部职工带来一场深入浅出、内容翔实的无偿献血知识宣讲。

宣讲围绕“为什么要实行无偿献血制度”“血液库存为何依然紧张”“献血是否影响健康以及献血者”“家人用血权益保障”等公众普遍关心的问题展开。讲师系统阐释了《中华人民共和国献血法》的相关规定,分析了当前三门峡市用血需求的持续增长与血液供应面临的严峻形势,强调了定期、自愿、无偿献血对于保障医疗急救用血的重要性。

宣讲从血液生理学角度进行了科学解答,详细说明了

人体强大的血液再生与代偿能力,介绍了严格的献血前健康检查和“一人一袋”的安全采血流程,明确了在符合标准的前提下科学献血,不仅无损健康,还能在一定程度上促进新陈代谢,可谓一次免费的“健康筛查”。

宣讲重点解读了无偿献血者享有的激励政策,如献血者及其家庭成员(配偶、双方父母、子女及其配偶)在临床用血时享有优先用血权益;献血量累计达到一定标准后,献血者本人及家人可按规定享受相应的血费减免等。

此次宣讲有效破除了大家对无偿献血的认知误区,增强了大家参与无偿献血的社会责任感和使命感。(肖倩茹)

## 冬季未至 体感入冬 谨防“断崖式降温”诱发疾病



温馨提醒

真的提前入冬了吗?

近期,多地气象台发布了道路结冰预警,不少网友也表示感觉今年已经提前入冬。事实当真如此吗?

刘月丽表示,从气象学意义上说,各地气候特点不同,进入冬季时间也各不相同。以山西省太原市为例,接下来几天的最高气温预计都将超过10摄氏度,并不满足连续气温稳定在10摄氏度以下的判定条件,因此,并不能从气象学角度定义目前山西太原已经提前入冬。而在我国东北等地,未来几天的温度持续在10摄氏度以下,甚至最低温已至零下,已达到入冬标准。

为什么体感和实际情况有“温差”?

专家分析,人的感觉主要依赖“体感温度”,这往往受到多种因素影响,例如风速、湿度、日照、穿着等。大风天里,即使气温是5摄氏度,体感可能接近0摄氏度。这种“湿冷”或“风寒”让人的“体感温度”比实际平均气温冷得多。

今年北方多地秋天短暂,有着从暖到冷的剧烈反差,这也会极大地强化入冬的感知,让人从心理上产生“断崖式降温”和提前入冬的感觉。

虽然有些地区气象学意义上的冬天还未正式“报到”,但寒冷的感觉已然真实。大幅降温容易引发心血管类和呼吸系统的疾病。专家提示,尽管俗语中有“春捂秋冻”的说法,但对于免疫力较低的人群,仍要及时添衣,注意保暖。(樊欣阳 柴婷)

10月以来,北方多地出现连阴雨天气,气温直线下降。为应对连续低温,山西太原19日开始提前供暖,比去年同期早了10余天。北京南郊观众台20日最低气温跌破冰点,一些网友表示,今年感觉像是“一秒入冬”。

入冬、立冬、冬至有啥区别?

“上一秒”还秋高气爽,“下一秒”就火速入冬,难道冬天真的来了?入冬、立冬、冬至,听起来好像都是迈入冬天的信号,它们有啥区别?

山西省气候中心正研级高工刘月丽解释,气象学上的入冬,是指按照气象学标准进入冬季的意思,而立冬、冬至均是二十四节气之一。从气象学上来说,是以温度来划分四季。以当年5日滑动平均气温稳定降到10摄氏度以下时,第一个小于10摄氏度的日期作为冬季的开始。

而根据节气划分的四季中,冬季,以立冬为起点,冬至为中点,终点在立春前。立冬日期基本固定在每年的11月7日或者8日。冬至,俗称“数九”,这一天太阳照射北半球时间最少,白天最短。

## 你说我说

### 打破年龄桎梏 让人才价值与时代同行

葛洋

近日,2026年国考报名将普通岗位年龄放宽至38岁,研究放宽至43岁,四川、浙江等地也相继放宽事业单位招聘年龄限制。这一政策调整打破了横亘职场多年的“35岁门槛”,不仅引发社会对就业公平的热烈讨论,也为破解年龄歧视、释放人力资源活力提供了制度突破口。

打破年龄桎梏,是对人才价值的理性回归。35岁本应是职业生涯的黄金期——既有10余年实践积累的专业沉淀,又具备家庭责任催生的抗压能力与稳定性。然而,“35岁门槛”却将不少人才挡在门外。四川眉山、遂宁等地的新政,通过差异化年龄设计,既尊重了学历与经验的梯度价值,又为不同群体提供了公平竞争的机会。正如一位求职者所言:“年龄限

制放宽后,我终于能凭业绩和能力而非身份证上的数字竞争岗位。”

破除就业歧视,是社会公平的必然要求。从国考年龄放宽引发的全民热议,到地方事业单位率先“破冰”,政策调整的背后是对民生诉求的积极回应。四川明确“支持企业放宽用工年龄限制”的政策导向,与事业单位改革形成呼应,有望推动全社会形成“年龄无优劣,实干论英雄”的就业文化。

从“年龄门槛”到“能力标杆”,这场招聘制度的改革,不仅是对个体价值的尊重,更是社会治理理念的进步。期待更多地方以四川等地为范本,让每个奋斗者都能在公平的赛道上,与时代同频共振,书写“不负韶华,何惧年龄”的职场新篇章。