

维护市场秩序 保护消费者合法权益 烈山区市监局重拳砸向“特供酒”

首席记者 王守明
通讯员 朱荣廷

本报讯 为维护市场秩序，保护消费者合法权益，打击市场上以“特供酒”名义进行的虚假宣传和违法经营行为，烈山区市

场监管局持续开展“特供酒”溯源打链专项行动。

执法人员对辖区内的酒类生产企业、小作坊、酒类专卖店、超市等进行全面排查，重点检查酒类产品的标签、包装、说明书等是否存在“特供”

“专供”等违法字样。清查市场上的“特供酒”产品，杜绝其流通，严厉打击以“特供酒”名义进行的虚假宣传和违法经营行为。同时发布《“特供酒”消费提示》，开展消费宣传活

《淮北市酒类生产经营企业食品安全承诺书》，并张贴到经营场所醒目位置，接受消费者监督，签订承诺书提醒消费者警惕“特供酒”的虚假宣传，引导消费者理性消费，提高消费者对“特供酒”的识别能力，增

强自我保护意识。

下一步，烈山区市场监管局将持续加强酒类安全监管，严厉打击生产、销售“特供酒”和虚假宣传等违法行为，切实规范酒类市场生产经营行为，维护市场秩序、保护消费者权益。

任圩街道举办心肺复苏急救技能培训 守护生命 “救”在身边

记者 邹晨光
见习记者 杨紫晶
通讯员 高丽

本报讯 9月11日下午，烈山区任圩街道举办了一场以“守护生命、‘救’在身边”为主题的心肺复苏急救技能培训活动，邀请相关医院医生前来宣讲培训。活动吸引了社区40余名居民积极参与。

讲座中，医务人员用通俗易懂的语言，详细讲解了各类灾害来临时的急救技巧及注意事

项。特别强调了心肺复苏急救技能的重要性，并现场进行了模拟演示。“在关键时刻，正确的急救技能可以有效地挽救生命，因此提高社区居民的自救互救能力至关重要。”参与培训的医生王玉表示。

活动中，社区居民们不仅学到了实用的急救知识，还大大增强了应急避险意识。“下一步，我们将继续举办类似的活动，为构建和谐安全的社区环境贡献力量。”任圩街道有关负责同志表示。

特别的“开学礼”

9月9日，淮北供电公司“燕飞来”志愿者服务队队员在“燕飞来”新时代文明实践中心，为濉溪县小学的30多名小学生开展“开学第一课”活动，为他们送上了一份特别的“开学礼”。活动中，志愿者们通过动画、PPT、视频等深入浅出地向学生们普及安全用电常识，解答安全用电疑惑，引导孩子们从自身做起，争做安全用电、科学用电小小宣传员。

摄影 记者 梅月
通讯员 王磊 王也



淮北华润燃气：推进“瓶改管” 拧紧“安全阀”

见习记者 邵子怡
通讯员 王海龙

本报讯 “更换为管道燃气后更安全、更方便了。可以随时使用，不像液化石油气罐要等配过来才能用。”近日，在淮北市非居民用户“瓶改管”工作的推动下，濉溪县小溪河文创园的经营户代瑞的烧烤店使用上了管道燃气。“非常棒，给你们点个赞！”在

说到对管道燃气的使用感受时，代瑞由衷地竖起大拇指。

与代瑞感同身受的还有文创园内陆续使用上管道燃气的近30家经营户。傍晚，经营户戚待林正起锅烧油为食客备餐。对新更换的管道燃气，戚待林也很满意。他给记者算了一笔账：“没更换管道燃气之前每个月的用气花费在1500元到1800元之间，现在每个月能省将近一半的费用，对

我们商户来说更省钱了。”

与天然气相比，液化石油气的比重大、热值高，泄漏时更易聚集并产生爆燃。为保障人民群众生命财产安全，全力防范和遏制餐饮场所瓶装液化石油气泄漏爆燃事故的发生，淮北华润燃气根据《安徽省城镇燃气管道“带病运行”问题专项治理工作方案》的要求全力部署，积极推进餐饮密集场所及小微餐饮

企业的“瓶改管”工作。

为确保“瓶改管”工作按照序时进度开展，淮北华润燃气印发“瓶改管”明白卡，加大政策宣传力度；加强调度，优化开发流程，片区协同管理；对小型非居民用户“瓶改管”餐饮用户实行燃气工程“一口价”方案，给出最大让利。同时简化申请审批程序，开出“快速通道”，加快推进全市“瓶改管”工作。

目前，全市能够实施“瓶改管”“气改电”的餐饮商户共2421户，已完成“瓶改管”用户158户，正在施工221户。淮北华润燃气有限公司市场部市场代表吴昊表示，下一步，淮北华润燃气将全力推动非居民用户“瓶改管”工作，持续加强调度，总结示范点经验，倒排重点区域施工时间表，力争年底前全面完成“瓶改管”工作。

读懂情绪密码，与孩子共同成长

在孩子的成长过程中，3—6岁是一个特别关键的阶段。这个年龄段的孩子开始逐渐形成自己的个性和情感表达方式，他们像一本未完待续的故事书，每一天都在展现新的篇章。作为父母或监护人，我们如何读懂这本“故事书”，理解并应对孩子的各种情绪，与孩子共同成长，是一项既充满挑战又极具意义的任务。

一、认识3—6岁孩子的情绪特点

1. 情绪的直观性：3—6岁的孩子往往通过直接的行为来表达情绪，比如哭、笑、闹等。他们还不擅长用语言来详细描述自己的感受，因此，我们需要更加细心地观察他们的行为，以理解他们背后的情绪。

2. 情绪的易变性：这个年龄段的孩子情绪变化很快，可能上一秒还在笑，下一秒就因为某个小挫折而哭泣。这是他们情绪调节能力还在发展中的表现，我们需要给予足够的理解和耐心。

3. 情绪的敏感性：3—6岁的孩子对周围环境的变化非常敏感，他们可能会因为环境的细微变化而产生强烈的情绪反应。因此，我们需要为他们营造一个稳定、和谐的生活环境，以减少不必要的情绪波动。

二、读懂孩子的情绪密码

1. 细心观察：孩子的每一个细微的表情、动作都可能是他们情绪的流露。我们需要细心观察，捕捉这些“信号”，以理解他们背后的情绪。

2. 耐心倾听：当孩子试图用语言来表达自己的情绪时，我们需要耐心倾听，给予他们足够的时间和空间。即使他们说得很三倒四，我们也要尽力理解他们

的意思。

3. 共情理解：我们需要尝试站在孩子的角度去感受他们的情绪，理解他们的困惑和不安。这种共情理解能够帮助我们更加贴近孩子的内心世界，从而更好地引导他们处理情绪。

4. 积极引导：当孩子出现负面情绪时，我们需要积极引导他们学会如何表达和调节情绪。我们可以教他们一些简单的情绪调节技巧，比如深呼吸、数数等。

三、与孩子共同成长

1. 建立亲密的亲子关系：亲密的亲子关系是读懂孩子情绪密码的基础。我们需要花时间和孩子在一起，陪伴他们成长，让他们感受到我们的爱和关心。

2. 创造良好的家庭氛围：家庭氛围对孩子的情绪发展有着重要的影响。我们需要创造一个温馨、和谐、充满爱的家庭氛围，让孩子在这样的环境中健康成长。

3. 培养孩子的情绪表达能力：我们可以鼓励孩子用语言来表达自己的情绪，教他们如何描述自己的感受。这样不仅可以提高孩子的语言表达能力，还可以帮助他们更好地理解和处理自己的情绪。

4. 教会孩子情绪调节技巧：当孩子出现负面情绪时，我们可以教他们一些简单的情绪调节技巧，比如深呼吸、转移注意力等。这些技巧可以帮助孩子更好地应对情绪波动，保持情绪稳定。

5. 以身作则，树立榜样：作为父母，我们的言行举止都会对孩子产生影响。因此，我们需要以身作则，学会管理自己的情绪，为孩子树立一个良好的榜样。

四、具体实践建议

1. 设立“情绪时间”：每天设

定一段特定的时间，专门用来和孩子交流情绪。在这段时间里，我们可以鼓励孩子分享他们一天中的情绪体验，无论是快乐、悲伤还是愤怒。

2. 情绪角色扮演：通过角色扮演的游戏，让孩子体验不同的情绪情境。比如，我们可以扮演一个生气的角色，让孩子学会如何面对和处理生气的情绪。

3. 情绪绘本共读：选择一些关于情绪的绘本，和孩子一起阅读。通过绘本中的故事和插图，帮助孩子更好地理解 and 识别不同的情绪。

4. 情绪日记：鼓励孩子用画画或简单的文字记录他们每天的情绪变化。这不仅可以帮助孩子更好地了解自己的情绪，还可以作为我们和孩子交流的一个有趣的话题。

5. 情绪调节活动：组织一些有助于情绪调节的活动，比如瑜伽、舞蹈或户外运动。这些活动可以帮助孩子释放负面情绪，提升他们的情绪调节能力。

读懂3—6岁孩子的情绪密码，并与他们共同成长，是一项既充满挑战又极具意义的任务。在这个过程中，我们需要细心观察、耐心倾听、共情理解，并积极引导孩子学会表达和调节情绪。同时，我们也需要以身作则，学会管理自己的情绪，为孩子树立一个良好的榜样。通过我们的努力和付出，相信我们可以与孩子建立起更加亲密、和谐的亲子关系，共同见证他们的健康成长。

作者：淮北市妇幼保健院儿二科 张怀坤

审核：淮北市妇幼保健院主任 胡炳堂

胆囊切除后，饮食应该注意什么

马鞍山市人民医院普外综合病区 鲁靖

在当前快节奏的生活中，人们经常面临着巨大的工作压力，作息也常常紊乱，因此，如胆囊结石、胆囊息肉、胆囊腺肌症等胆囊疾病已经成为常见病。对于饱受症状折磨的患者来说，外科手术是首要的治疗原则，能帮助其摆脱痛苦，提高生活质量。那么，关于如何通过合理的饮食促进术后恢复，避免并发症，你了解多少呢？为了有效提高胆囊疾病患者的预后，接下来的内容，就让我们一同深入探讨一下胆囊切除后的饮食要点吧！

一、注意饮食清淡

因为胆囊切除后，胆汁的储存和浓缩功能会受到影响，而胆汁对于脂肪的消化和吸收能起到至关重要的作用，所以在术后短期内，患者可能会发现自己对脂肪的消化功能有所下降，一旦摄入过多油腻、高脂肪的食物，就会出现腹胀、腹泻等消化不良的症状。故而，接受胆囊切除术的患者，一定要注意饮食清淡，控制脂肪的摄入。但这个控制要掌握平衡，既不能在短时间内大量摄入，以免人体释放的胆汁不足，导致脂肪无法完全吸收，也不能过分地限制，因为适量的脂肪摄入，对于刺激胆汁分泌、扩展胆总管管腔以及保持胆道通畅是必需的。所以患者一定要根据自身水平，合理安排每天的脂肪摄入量。另外，因为患者对脂肪类食物的吸收能力会有所减弱，因此其应该选择一些蛋白质含量高且脂肪含量低的食物，如鱼、虾、禽肉，以有效促进身体恢复，提高机体抵抗

二、坚持少食多餐

因为在接受胆囊切除术后，患者的消化系统需要一个适应和恢复的过程，所以需要患者少食多餐，减轻胃肠道负担，让患者更轻松地完成消化和吸收过程，从而有效预防胃肠道功能紊乱。尤其是在术后初期，医生一般会建议患者三餐按时，但每一餐最好只吃六七分饱，可以食用米汤、小米粥、豆浆等，以减轻消化系统压力。另外，在术后的3—6个月内，医生也一般会建议其早餐吃一些煮熟的燕麦片，搭配全麦吐司，配上低脂奶酪或者蔬菜沙拉，中餐吃一些鸡肉和蔬菜的炒面，搭配烤鸡胸肉、烤蔬菜或土豆等，晚餐则可以吃一些富含蛋白质的食物，如烤三文鱼或者煮鸡胸肉，搭配一些蔬菜。同时，在上午和下午各提供一些零食，比如杏仁、腰果、开心果等，这样能让消化系统逐步适应新的生理状态，使肝脏和胆管的功能得到更好的调节。之后，随着时间推移，经过数周或数月的适应代偿，胆总管会逐渐伸展扩张，承担起胆囊储存胆汁的部分功能，并且此时的消化功能也会有所改善，患者也可以逐渐向正常饮食过渡。

三、增加膳食纤维的摄入

在医学研究中发现接受胆

囊切除术的患者，在术后需要多吃玉米、小米、甘薯、燕麦等粗粮，以及白菜、芹菜、甘蓝、木耳、香菇、香蕉、梨子等富含高维生素和高纤维素的蔬果，因为这些食物能软化大便，更容易排出，减少便秘的发生。不仅如此，增加膳食纤维的摄入能促进肠道蠕动，增加肠道动力，这样有助于促进胆汁排泄，避免在体内过度淤积，减少有害物质的吸收，进而最大限度地减少肝脏和胆囊负担。

四、多补充维生素

因为在胆囊切除术后，患者的身体对维生素的需求和吸收能力会发生一定变化，而维生素又可以分为脂溶性和水溶性两大类，并且在医学研究中发现，胆囊切除后患者对脂溶性维生素，也就是维生素A、维生素D、维生素E和维生素K的吸收都会受到影响，所以术后适量给患者补充维生素非常重要，需要其通过适量的水果和蔬菜获取丰富的维生素和矿物质，如利用草莓、橙子、柠檬、西兰花、菠菜、白菜、油菜、西红柿、香蕉等食物，来改善术后可能出现的代谢紊乱，为身体康复提供有力支持。

五、坚持戒烟戒酒

因为在胆囊切除术后，患者的身体还处于一个康复和调整的阶段，在此时，酒精不仅会对胃和肝产生不良影响，还会损伤患者的胰腺，增加胰腺炎的发生风险，引发消化系统异常。不仅如此，吸烟的危害也同样巨大，其会严重增加肝脏负担，使得其在人体的代谢和

解毒过程中，工作效率受限。因此，为了促进术后的顺利恢复，减少并发症，胆囊切除后的患者，一定要坚决戒烟戒酒，致力于将来的健康生活打下坚实基础。

六、适量补充益生菌

在接受胆囊切除术后的一定时间内，患者的胆汁会持续性地释放进入肠道，使原本的微生态失调，导致肠道菌群失衡，进而引发腹泻、腹痛等不适症状。在这种情况下，医生可能会建议家属适量给患者补充益生菌，如让患者饮用酸奶或者口服益生菌制剂，以增加肠道的有益菌数量和种类，调节肠道菌群结构，抑制有害细菌的生长和繁殖，维持肠道菌群平衡。这样有助于改善肠道的消化和吸收功能，缓解胆汁排放改变所导致的消化问题，减轻腹泻和腹痛症状。不仅如此，补充益生菌还能产生有益的代谢产物，如短链脂肪酸，增强肠道黏膜屏障功能，以减少肠道炎症的发生。

七、结束语

综上所述，胆囊切除后，合理的饮食有益于减轻患者的消化负担，改善营养吸收，减少并发症发生。因此，患者需要合理摄入脂肪，尽量做到少食多餐，适量补充膳食纤维、维生素和益生菌，以促进身体康复，致力于让生活质量的提升，重获健康人生。

