

破解管理顽疾 提升社区颜值

桂城桂南社区积极开展环境整治、创文宣传等工作,不断提高居民文明意识

小区车位不够,人行道总是挤满了车,地砖被压坏,这里一个坑那里一个坑……这是居民黄伯对桂城桂南社区最深的印象。为了解决“乱停车”“难停车”等问题,近年来,桂南社区对多块闲置地进行硬底化处理,新增多个停车场,规范停车秩序。

此外,为提升社区“颜值”,打造宜居社区,桂南社区还同步开展“三清三拆三整治”行动、宣传文明养宠及垃圾分类等,积极推进“创文”工作,提高居民文明意识。



■金地珑悦花园地面停车场整治后,停车位整齐划一,车辆有序停放。 珠江时报记者/丁当 摄

重新划设车位 减少违停乱象

桂南社区位于桂城街道西南部,有怡翠玫瑰园、怡翠世嘉花园和金地珑悦花园三个生活小区和鹏瑞利购物广场。

一条干净整洁的沥青路,一旁是整齐划一的停车位,这是桂城桂南社区金地珑悦花园地面停车场如今的模样。桂南社区党委书记谭见珍介绍,从2016年起,车多位少的情况越来越严重,居民都把车子停放在人行道上,不到一年时间,小区人行道地砖被压坏,相隔不到一米就有一个坑。

“车辆碾压破损的人行道不仅容易绊倒人,对行动不便的人来说更是噩梦。一到雨季,松

动的地砖下会有积水,如果不小心踩上去,挤出来的脏水还会溅到行人的衣服上。”解决停车问题迫在眉睫,谭见珍思索再三,决定将烂砖地变成停车场。随后,社区工作人员联系开发商,重新铺路、重新划车位。2017年,金地珑悦花园地面停车场完工投用。

2019年,社区要求怡翠世嘉花园物业整治外围乱停车问题,打通小区一楼外围的消防通道,在商铺处设置护栏,让车辆不再堵在商铺门口,减少违停乱象。少了违停,多了文明。居民黄伯说,看到社区道路比从前整洁、宽敞,相信未来桂南社区会变得更好。

整治天台违建 劝导业主自拆

上锁、安装摄像头、将天台围起来种菜或建一个小房子……在怡翠世嘉花园小区,总能看到“不一样”的天台,其实这是桂南社区其中一个历史遗留问题。谭见珍介绍,怡翠世嘉花园小区15栋楼共34户天台违建属于历史“两违”,由于流程复杂、拆除风险大,一般由“部门+社区+物业”劝导业主自拆。

“虽然说服业主自拆的过程漫长又艰难,但至少看到成效了。”谭见珍介绍,今年5月,社区成功劝说了某业主自拆天台违建。该违建是一个密封结构,相

当于一间小屋子,仔细观察,地面已出现开裂情况,安全隐患较大。相关职能部门巡查后,对该违建提出拆除方案,业主按要求于5月将该违建拆除完毕。

据了解,目前桂城街道已对相关违建业主作出处理,比如在房产转让方面作出限制、对新增违建房屋取消办理居住证、违建情节严重者将纳入“两违”失信黑名单等。谭见珍说,这几年也有不少顶层业主想把房子卖掉,可是他们在楼顶有违建,所以相关部门不允许其办理过户手续,后来业主们就自行拆除违建了,整治效果很好。

宣传文明养宠 做好环境整治

为积极推进“创文”工作常态化,努力营造“创文”工作氛围,自今年5月以来,桂南社区在职党员唱响“红色七部曲”,开展小区综合大排查、大清理、护园行动、关爱老人、便民活动等7个项目的活动。

积极宣传文明养宠,在各生活小区设置便民箱。谭见珍说,从前晚饭后散步,随处可见居民遛狗不拉绳、犬只随地大小便等情况。自从社区宣传文明养宠后,居民的文明环保意识提高了,遛狗也随身带着垃圾袋与便便纸。

在美化环境方面,桂南社区

近年来也不遗余力,积极动员党员志愿者、热心居民等开展“三清理”行动。去年,桂南社区共清理出7吨垃圾杂物,包括花盆、花泥、废旧家具、装修垃圾等。为了巩固整治成效,今年,社区党员志愿者带头,自发上街清洗商铺门前的人行道、巡查楼道清理堵塞杂物、在小区绿化带种植花草等,不少居民都大赞居住的小区比从前更干净、更美了。

不论是拆违、环境整治、文明养宠还是绿化带整治,谭见珍希望,未来能做到全民参与,人人都能爱护自己的家园。

文/珠江时报记者 丁当 通讯员 伦铭泉

杜绝舌尖上的浪费 科学合理打包剩餐



节约之风已成为人们的共识,但日常生活中,人们在外出或者在家里就餐后,难免会有部分剩菜剩饭。有人说“直接用保鲜膜打包好放到冰箱里,下次吃之前加热一下就行”。然而,放进冰箱的剩餐就一定不会变质吗?剩餐中哪些可以再次加热,哪些菜坚决不能再次加热?怎么吃才不影响美味和营养?这些问题与市民的健康息息相关,珠江时报梳理了一些科学处理剩餐的方法,为市民提供参考。

有蔬菜。在南海市民的日常生活中,蔬菜是必不可少的一道菜。但绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类,煮熟后如果放置的时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,加热也不能去除。据权威机构检测结果显示,25℃环境下保存的隔夜菜,12小时后叶菜类的菜肴亚硝酸盐明显上升,有的甚至超过了食品安全国家标准对腌渍蔬菜的限量指标(20mg/kg);放置24小时后的菜肴中,含蔬菜的菜肴中亚硝酸盐含量都明显增高,其亚硝酸盐含量达到100mg/kg以上,存在亚硝酸盐超标的食品安全风险。

亚硝酸盐虽然不是直接致癌的物质,但却是健康的一大隐患。亚硝酸盐进入胃之后,在具备特定条件后会生成一种称为NC(N—亚硝基化合物)的物质,它是诱发胃癌的危险因素之一。尤其是在天气热的时候,隔夜的饭菜受到细菌污染,会大量繁殖,很容易引发胃炎、食物中毒,不宜食用。

专家提醒,凉菜、三文鱼刺身等未经过加热的食物不宜打包,因为没有加热易染上细菌,如果不能及时冷藏易造成中毒。另外,剩餐打包应遵循的干湿分开、生熟分开、荤素分开。在打包的外装材料的选择上也要细心,塑料餐盒可打包不超过50℃的菜品,回家后应立即冷藏,如果用微波炉加热,请换到微波炉专用餐具再加热。

节约粮食,文明就餐,从我做起。建议市民在家做饭或外出就餐时要合理,不攀比不浪费。如果实在有部分剩餐,就要学会科学处理,拒绝浪费。

文/珠江时报记者 林应涛

打包要讲究

《中国居民膳食指南(2019)》提倡,居民要餐餐

佛山好佰年口腔

爱牙热线:0757-86257166

地址:佛山南海大道北81号
越秀悦汇天地A区6楼

免费洁牙 千元种牙

佛山好佰年公益活动火热进行中

自好佰年口腔佛山旗舰店发布“佛山100社区爱牙行”公益活动以来,秉承“新家庭计划”活动目的,短短1个月,佛山好佰年举办了60多场爱牙公益活动,进驻大型社区、老年活动中心、商场超市及企事业单位,已让一千多名缺牙、无牙中老年人受益,通过口腔保健知识讲座及免费洁牙、免费检查的形式,普及口腔保健知识,让广大市民重视口腔健康,养成良好口腔生活习惯。

好牙齿 好口福

9月20日是我国第32个全国爱牙日,在9·20爱牙日来临之际,“佛山100社区爱牙行”活动指定合作种植厂家送出100颗“爱牙日价”种植体,让广大缺牙者仅用补牙的费用即享受到品质种植牙。

据悉,厂家之所以选择与“佛山100社区爱牙行”活动合作,一



■“佛山100社区爱牙行”活动现场。

是“佛山100社区爱牙行”坚持公益为本,品质为先的理念;二是“佛山100社区爱牙行”发起单位好佰年口腔由原三甲医院医生亲诊,又拥有即刻修复一次性戴牙的技术条件。目前,“佛山100社区爱牙行”公益福利火热领取中,4大公益看牙的福利,先领先得。

好街坊 好福利

2020年9月30日前,50周

岁以上牙齿单颗或多颗缺失的市民可免费口腔检查1次;免费超声波洁牙1次;免费领取口腔健康礼包一份(送完即止);进口种植体公益价(不含牙冠及手术等费用,限量100颗)。

领取看牙福利的街坊,请联系佛山100社区公益行动热线报名,符合条件的长者可凭身体证到佛山好佰年口腔旗舰店领取看牙福利。

(蓝涛)

睡眠麻痹的真相



你是否有过这样的经历,睡觉的时候突然醒了,但发现自己的身体在床上动弹不得,好像被什么东西重重压着或紧紧拉着,虽然你可以感知到周围发生的一切,但会因无法对周围的刺激做出反应而感到恐惧。这时如果有人过来摇动你,你可能会很快醒过来并恢复躯体想要的活动。

不知你是否也有过类似的体验并对其感到恐惧和迷惑?这种现象在医学上对其有一个正规的学名:睡眠麻痹或睡眠瘫痪。

我们的睡眠是具有结构性和阶段性的,可粗略分为三个阶段,前两个阶段是由浅入深的慢波睡

眠阶段,而第三个阶段叫快速眼动睡眠阶段,也就是梦境出现的时候,大脑的生理麻痹机制可以让我们身体的肌肉此时会变得松软无力,从而防止我们在床上做出梦境中的动作,避免误伤自己或别人。

在我们的大脑的脑干中有一个小细胞群,它们叫做蓝斑下核,具有在我们睡觉时抑制我们肌肉运动的功能,假如这些细胞受损,那么抑制睡眠运动的效应就会消失,梦境中的动作就会直接表现在我们的躯体上。例如我们梦到打架,就会在床上挥拳踢腿;梦到跑步,就会在床上拼命蹬腿。一些大脑退行性疾病的早期症状就包括这些,比如帕金森病患者在运动障碍核心症状出现前数年,大脑蓝斑已经有所损伤,他们在睡梦中就会手舞足蹈。而睡眠麻痹发生

的机制则恰恰相反,由于睡眠中肌肉张力最低,大脑从睡眠中复苏过来,来不及和身体重新连接,从而导致睡眠麻痹的发生。

睡眠麻痹容易在睡眠不规律的情况下发生,比如工作特别累、经常出差或着在旅游途中的时候。当一个人仰卧睡觉时,也是比较容易发生睡眠麻痹的,有些人甚至会在这时体验到幻觉,比如“听到”有人在身边说话或一些其他奇怪的声音,“看到”周围有动物等等。

其实睡眠麻痹只要不是经常发生或者带来焦虑恐惧体验,没有经久不散和影响社会功能,一般不需要特别治疗。培养一个好的睡眠习惯和保持稳定的睡眠质量,也会减少睡眠麻痹的发生频率。

(佛山市第三人民医院 睡眠医学科)