

# 今年我市将建成 430个老年助餐场所

□记者 张永军

本报讯 4月18日,从市民政局传来消息,2024年我市将进一步完善养老服务体系,不断提升养老服务水平,年底前计划建成430个老年助餐场所。

据了解,开展老年助餐服务已列入省、市2024年重点民生实事,相关部门已制定和出台了一系列工作方案、指引和规范,为办好养老食堂、老年餐桌提供制度保障。

2024年,我市计划建成430个老年助餐服务场所,实现老年助餐服务覆盖我市40%的城镇社区和10%的行政村,每个街道(乡、镇)都有一个能够提供配餐服务的老年食堂(中央厨房)。

市民政局养老服务科相关负责人表示,按照运营可持续、质量有保障、需求可满足的要求,我市正在整合各类资源,因地制宜打造富有鹰城特色的老年食堂助餐模式,积极引导多元主体深度参与、创新完善配餐送餐方

式,强化监管食品安全,用心用情用力满足老年人多层次的就餐需求,让老年人在家门口享受“舌尖上的幸福”。

近日,市委、市政府印发2024年平顶山市重点民生实事工作方案,提出今年我市主城区建成示范性老年助餐场所20个。目前,市民政局、市发改委、市财政局、市农业农村局、市乡村振兴局、市市场监管局等部门联合发力,多措并举,把这件关系老年人切身利益的重点民生实事办好、办实。

## 刘氏宗亲祭拜 始祖累公仪式举行

□记者 胡耀华

本报讯 4月18日上午,刘氏宗亲祭拜始祖累公仪式在鲁山县库区乡境内的中华刘姓始祖苑举行。来自福建、湖南、北京等地200余名刘氏宗亲代表参加了祭拜仪式。

在当天的祭拜仪式上,刘氏后裔在始祖殿前敬献花篮、焚香祈福,随后又到刘累墓前祭奠。

据了解,刘累系夏代人,帝尧裔孙,被奉为中华刘姓得姓始祖,早年为夏孔甲帝御龙,后来携家眷至今鲁山县昭平湖畔安家,逝后葬于昭平湖畔。

2004年,世界刘氏第四届联谊大会在鲁山县库区乡昭平湖畔举行,海内外各界刘姓人士1000余人参加了拜祖大典。2010年,在马来西亚召开的第七届世界刘氏联谊大会宣布:自2011年起,每隔5年在库区乡昭平湖畔举行一次祭拜大典,每年举办一次小型祭拜活动。

鲁山县世界刘氏文化研究会常务副会长刘国义说,今年祭拜时间延长了两天,在中华刘姓始祖苑广场上还安排演出三天大戏,供祭拜者和附近村民免费观看。

## 遵守交通法规 安全文明出行

4月18日上午,交警赵静为大家讲解如何佩戴安全头盔。当天,交通安全主题宣传活动在市区鹰城广场举行。市公安局交通管理支队宣教民警为市民讲解道路交通安全法相关知识,并进行交流互动,鼓励市民遵守交通法规,安全文明出行。现场设置了安全头盔体验区、试驾模拟体验区、酒精测试体验区等,市民可通过现场体验的方式获得“交警小熊”、安全头盔等礼品。

本报记者 刘蓓 摄



## 谷雨至 甘霖降 我市迎来强对流天气

□记者 牛超

本报讯 4月18日,记者从市气象台获悉,19日凌晨到傍晚,我市将出现大范围明显降水、强对流天气,气温明显下降,市民要注意添衣保暖。

4月19日,是二十四节气中的谷雨。据气象专家介绍,受西南涡东移影响,一次强对流天气过程也应节气而至,19日凌晨到傍晚,我市将出现

大范围明显降水、强对流天气过程,全市大部有中阵雨、雷阵雨,局部大雨或暴雨并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气,过程累计降水量15毫米至25毫米,局部30毫米至50毫米。26日前后,我市还有一次降水天气。两次降水过程与我市小麦抽穗扬花期高度重叠,预测小麦赤霉病在全市呈偏重发生趋势,其中,沙河以南局部重发风险高,建议统筹做好赤

霉病协同预防工作。

受降水影响,19日,我市最高气温也将从18日的25℃降至18℃,降温明显,提醒市民要注意添衣保暖。具体预报如下:19日,白天阴天有小到中阵雨、雷阵雨,局部有短时强降水、雷暴大风等强对流天气,夜里阴天转多云,偏北风3级左右,气温13℃—18℃。20日,阴天转多云,气温13℃—23℃。21日,晴天间多云,气温13℃—25℃。

## 谷雨时节这些饮食宜忌和风俗,你知道吗?

□记者 王亚楠

本报讯 4月19日是二十四节气中的谷雨,也是春天的最后一个节气。此时,柳絮纷飞,花红柳绿,牡丹吐蕊,虽然时至暮春,但依旧是一片春意融融的景象。

谷雨降雨会明显增多,空气中的湿度逐渐加大。4月18日,市第二人民医院营养科主任温彩虹说,谷雨时节的饮食重在顺应自然、调养脏气、补阳化湿,可以从以下几个方面注意。

晨起喝杯水。暮春气候复杂,人体水分容易流失,抵抗力会随之下降。晨起喝250毫升水,可以补充水分、洗涤肠胃,预防心脑血管疾病的发生。

少吃燥热物。春季要少吃高脂

肪、高蛋白的食物,多吃一些新鲜蔬菜。要少食酸性、辛辣刺激的食物,否则会使肝火更旺,伤及脾胃,尤其注意少进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热食物。可多饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶,防止体内积热。

多吃减压谷类食物。谷类食物中富含B族维生素,对改善抑郁症有明显效果。适当吃一些小麦胚粉、标准面粉、荞麦粉、黄豆、黑芝麻等,可以顺应阴阳变化,提高身体素质,抵抗春瘟。

少吃多餐、停食刺激食品。谷雨时节是胃病的易发期,要戒烟戒酒,不要暴饮暴食,饥饿无度。

温彩虹说,谷雨时节早晚温差仍然较大,不要过早换夏装,不要紧

门窗,应该保持室内通风,不要贪凉。

那么,谷雨时节有哪些习俗呢?市民间文化保护协会秘书长王庆祥说,关于谷雨的习俗有很多,比如喝谷雨茶、走谷雨、赏牡丹、播种、吃椿芽等。

古时有走谷雨的风俗。谷雨当天,人们走村串亲,有的到野外走一圈,寓意与自然相融合,强身健体,大家不妨试试。王庆祥说,南方有谷雨摘茶习俗。人们把春天采摘、食用香椿说成“吃春”,香椿芽营养价值高,具有健胃理气、止泻润肤等功效。

谷雨前后牡丹花开得茂盛,因此牡丹花也叫“谷雨花”。关于播种,有句谚语“谷雨前后,种瓜点豆”。由于谷雨时节温度和湿度适宜,适合农作物生长。

## 11场大戏送进村

□记者 孙书贤

本报讯 4月18日下午,郟县安良镇老山薛村文化广场上人头攒动。国家一级演员胡素静领衔主演的《下陈州》拉开市戏剧研究中心豫剧院送戏下乡活动首场演出的帷幕。跌宕起伏故事情节、优美的戏曲唱腔,引得台下观众掌声此起彼伏。

据安良镇老山薛村党支部书记苗春珂介绍,为庆祝农历三月十一日古刹大会的到来,该村邀请平顶山市戏剧研究中心豫剧院开展此次活动。

“在山村里就能看到平顶山市戏剧研究中心豫剧院的演出,真是太好了!”前来看戏的戏迷张现庆高兴地说。

“送戏下乡惠民演出,就是要用最精彩的剧目送到老百姓身边。”平顶山市戏剧研究中心主任刘军阳说。此次送戏下乡活动将在安良镇老山薛村、苗楼村演出《下陈州》《义烈女》等11场豫剧大戏。

## 新闻短波

4月18日,市“家庭服务巾帼行动”推进暨优生优育技能培训启动仪式在市妇幼保健院举行。市妇幼保健院新生儿科护士长刘鸥为来自湛河区首批30多名参加技能培训的女士现场授课,开展免费月嫂技能培训。首期培训班为期5天,将为培训合格的学员颁发结业证书。(燕亚男)