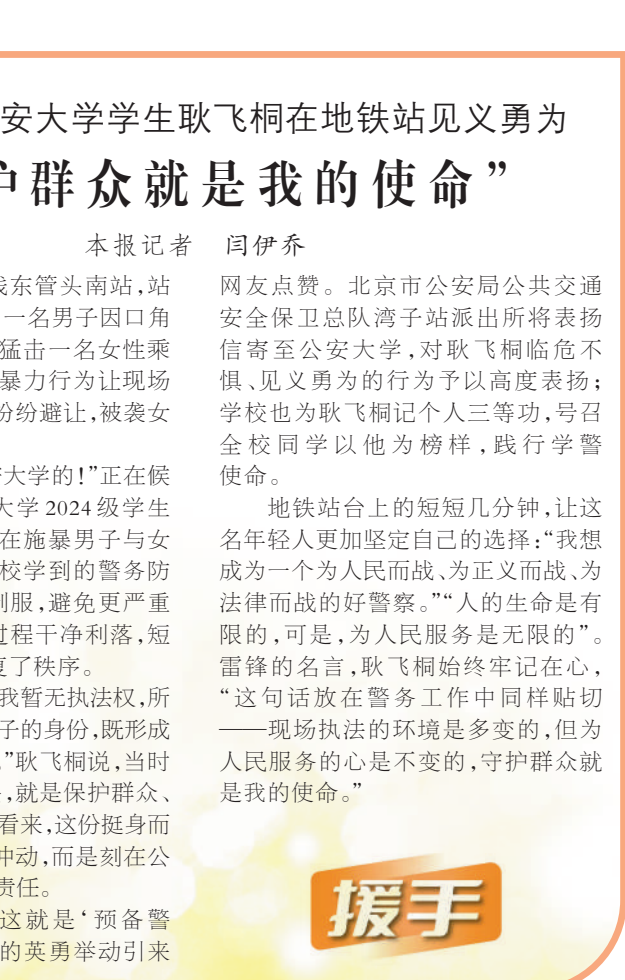
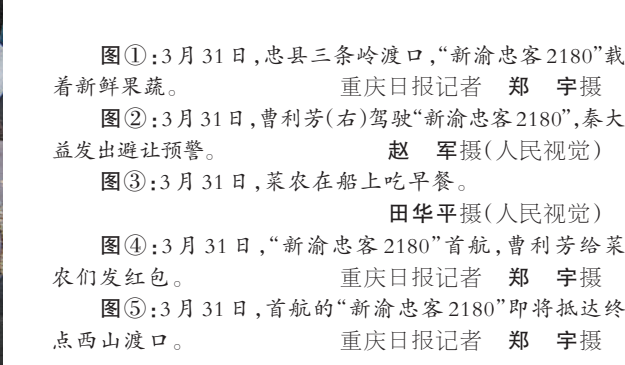


### 重庆忠县推进农村客(渡)船安全条件提升

# “背篓轮渡”喜换新船

本报记者 王欣悦



图①:3月31日,忠县三岔峡渡口,“新渝忠客2180”载着新鲜果蔬。图②:3月31日,曹利芳(右)驾驶“新渝忠客2180”,秦大益发出避让预警。图③:3月31日,菜农在船上吃早餐。图④:3月31日,“新渝忠客2180”首航,曹利芳给菜农们发红包。图⑤:3月31日,首航的“新渝忠客2180”即将抵达终点西山渡口。

宽了农产品存放区,让菜农们有更多空间可以放置背篓。船的设计航速达17.5公里/小时,抗风能力提升至8级,空调、太阳能系统、污染物储存柜一应俱全。

汽笛划破江面的薄雾,“新渝忠客2180”缓缓离岸。

“现在真好,不仅可以坐新船,政府还出钱修了新码头,有了水泥路,有了候船亭,等船也不怕太阳晒、雨水淋了。”新船上,乘客罗天树接过志愿者分发的免费早餐——包子、鸡蛋和绿豆粥,一边吃一边笑着说。

罗天树说的新码头,并非洋渡镇群众的专有福利。2025年,“渝忠客2180”至忠县县城沿途乡镇的码头都得到了改造升级,崭新的候船亭和标准化候船亭陆续建成,志愿者常态化在码头为乘船老人服务,菜农们“踩淤泥、爬陡坡”的历史彻底翻篇。

船舶提档升级,日常监管也不掉队。忠县海事处处长马飞说:“我们依托智能监控平



台,通过36个摄像头对这艘客船进行智能追踪和实时维护跟踪。”海事部门还建立了专属微信群,与船长实时同步江面气象预警;线下,除了每周的常态化检查与海巡艇护航,每天都会派出2名以上执法人员全程跟船检查,维护航行安全。

上午9时许,“新渝忠客2180”稳稳靠泊忠县县城西山码头,值班城管队员早已守候在长长的梯坎上。看到何玉梅挑着沉重的担子,城管队员吴涛一个箭步走下来,接过扁担:“您慢点,台阶滑,我帮您挑上去!”双方已是老熟人,何玉梅也没客气,笑呵呵地说:“现在进城买菜真不错,那头上有人送,这头下船有人接。”

“渝忠客2180”的故事家喻户晓之后,百万网友涌入直播间,包船、认购蔬菜;天南海北的人奔赴忠县,义务帮菜农搬货、卖菜……这艘小小的船,装的不只是蔬菜,更是人与人之间最纯粹的善意。

如今,新船平稳接过了老船的航线和乘客。驾驶舱内,直播手机依然记录着这艘渡船的日常。

政策兜底,善意护航,这趟水上“背篓专线”,开得更稳。

### 服务窗

## 从吃饱向吃好转变 优化饮食结构可减油增豆加奶

本报记者 叶传增

今年全国两会上,农业农村部副部长韩俊提出“适当减油、增豆、加奶”的健康饮食建议。如何从营养学角度看这一建议?日常生活中如何实践?

云南省第一人民医院临床营养科主治医师张晓丽解释:“减油、增豆、加奶的建议,本质上是提倡饮食观念从吃饱向吃好转变,构建更科学合理的饮食结构。”

当前,我国居民饮食结构不合理的问题主要表现为油脂摄入量超标,奶类、大豆及豆制品摄入量不足。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每日烹调用油量应控制在25—30克。如果肉类和油炸食品食用过多,整体脂肪摄入量就容易超标。

“动物性油脂饱和和脂肪酸含量高,高温煎炸的烹饪方式还会产生更多反式脂肪酸,长期摄入会增加患心血管疾病的风险。”张晓丽介绍,“减油”的重点在于减少烹饪过程中的油量,并减少动物性油脂的摄入,优选植物油,“做饭时可以使用限油壶或喷油壶,提倡使用蒸、煮、炖或快炒的烹饪方式,减少煎炸。”

“增豆”指增加大豆及其制品的摄入。大豆是优质植物蛋白、B族维生素和膳食纤维的宝库,可预防肥胖和肌肉减少,维持骨骼健康。《中国居民膳食指南(2022)》推荐每日摄入量相当于25—35克干大豆的量。如果将大豆换算成常见的豆制品,则要根据大豆含量换算摄入量。例如新鲜毛豆(带荚)需要75—120克,白豆腐需要50—75克,豆浆就需要300—500毫升。

“增豆”能补充优质的植物蛋白,“加奶”则能够补充优质的动物蛋白。奶类食品钙含量丰富且吸收率高,对儿童青少年生长发育、中老年人预防骨质疏松至关重要。

如何选用奶类?张晓丽建议,健康人群首选纯牛奶。肥胖、高血脂等慢病患者建议选择低脂或脱脂奶。乳糖不耐受人群可选择舒化奶或无糖、低糖酸奶。在选购时应严格区分牛奶、酸奶与“含乳饮料”产品,后者通常蛋白质含量低、糖含量高。

“减油、增豆、加奶”并不是不吃其他食物,而是提倡建立多样化的膳食模式。在控制总热量和总脂肪的前提下,增加豆类及奶类的比重,从而实现营养素的互补与均衡。张晓丽表示,健康饮食,始于每一餐的选择,从日常细节入手优化饮食结构,就是对健康有效且直接的投资。

### 国民生观

愿这场接力跑,跑出生机勃勃的轨迹,跑出充满希望的未来

“1米视角”这个词常与儿童友好建设关联,指的是从儿童的身高和认知出发,进行公共空间规划和城市建设。《关于在全社会推进儿童友好建设的意见》近日发布,更让“1米视角”成为各地编制实施国土空间规划和城市更新专项规划等的明确要求。

“1米视角”里有什么?

有刻在细节里的温度。对待儿童的态度,体现着社会文明的水位。河南郑州在中小学、幼儿园周边打造彩色斑马线,有效改善周边通行状况;广东广州将高架桥下闲置空间改造成孩子们的“宝藏游乐场”,为城市生活增添童趣;湖北襄阳建成30个社区早教服务站,探索解决年轻家长带娃难题。更多细节,照见“儿童友好”逐渐从理念落到实处:公园里的洗手台“变矮”了,社区游乐场的地面“长出”软垫,医院里的儿童就诊区涂满卡通彩绘……“儿童友好”不仅是城市的加分项,也成为发展中的一道必答题。

也有俯下身来的尊重。如何在城市规划建设中更好地融入“1米视角”?要多倾听孩子们的声音。他们那些看似天马行空的想法中,或许藏着许多成年人发现不了的“盲点”。河北雄安新区容西片区贤溪社区,幼儿园的小朋友为自己设计了一座游乐园,在容西管理委员会的帮助下,这个小小的梦想变成现实;浙江义乌,“童观察团”积极为城市公共服务提建议,“公交扶手太高了”“消防栓的玻璃门有点松”,3年来,共有50余条建议被采纳。充分尊重孩子们的参与权,可以更细致地看见他们的需求,提升儿童友好建设的精细度。而当孩子们学会积极踊跃发现问题、提出建议,他们不仅增强了观察能力和表达能力,更从小培养了社会责任感。

以“1米视角”逐步优化儿童成长环境、提升公共服务质量,既呵护了孩子们纯真快乐的童年,也为一个个小家降低养育成本,助力生育友好型社会建设。儿童友好建设不是百米冲刺,而是一场需要耐力与温柔的接力。让关爱儿童、尊重成长的理念浸润人们心中,需要政府、社会、家庭各尽其责,也需要政策、资金、技术的持续投入,还需要在实践中不断完善措施、细化服务。愿这场接力跑,跑出生机勃勃的轨迹,跑出充满希望的未来。

# 让「儿童友好」成为一场温柔接力

白真智

### 天津市河西区推进老旧小区智慧化改造

## “智”守楼门 服务升级

本报记者 李家鼎

租住在天津市河西区东海街道华江一委社区的小周骑着电动车回到小区时,天空正好飘起小雨。“我家在一楼,楼道可以避雨,拉线也容易,就想着给车充会儿电。”小周说,可刚推着电动车走到单元门口,一声清晰的报警音就响了起来。几乎同时,门禁锁闭,没过一会儿,收到预警信息的网格员就给他打来电话:“电动车可千万不能进楼,社区有专门的电动车充电区,还有雨棚……”

刚搬来的小周有些摸不着头脑:“怎么只是推车靠近,还没进楼门,就闹出这么大动静?”69岁的老住户王培竹刚好路过,给小周指了指充电桩的方向,笑着跟他说:“这是数字化阻车门禁,单元门框上的摄像头能识别电动自行车,有了这个,咱们住得更踏实啊!”

“2021年,社区曾有一户居民把电动车电瓶带回家充电,谁知凌晨起火,家里损失惨重。”社区党委书记、居委会主任武燕静回忆起那次火灾仍心有余悸。华江一委社区始建于1990年,基础设施陈旧,和许多老旧小区一样,曾被很多难题困扰:电动车“进楼入户”充电屡禁不止,火灾隐患如影随形;停车全靠“抢”,通道常被堵;物业服务跟不上,居民不愿交费,恶性循环难解。

有没有一种方案,能够有效解决老旧小区治理中遇到的难题?经过详细调研,东海街道与北京钥匙宝科技有限公司“看对了眼”。

“2024年,街道联合企业共同开发出‘电动自行车楼道阻止系统’,得到社区居民好评,也为我们进一步提升老旧小区管理水平提供了有力抓手。”东海街道党工委副书记戴大伟介绍,自华江一委社区137个楼门全部安装该系统后,截至目前,系统已发布阻止电动车上楼预警3万余次,社区未发生电动车引发的火情。

“我们想探索一种可持续的、数字赋能的老旧小区治理模式。”北京钥匙宝科技有限公司负责人钟辉向记者展示一块设立在社区物业办公室的“智慧大屏”:电动车预警、公共区域监控、智慧停车管理、独居老人水电异常监测……“针对社区数据特性,我们制定了差异化分级分类标准,这些数据经过归集、打通,汇入区级平台,形成可反哺社区管理的数据资产。”戴大伟介绍。

变化看得见、摸得着。59岁的居民刘学勤对去年冬天那场雪记忆犹新:“清晨6点出门,路面上已经干干净净了。”原来,根据实时天气状况,物业公司引入智慧清扫车,扫清了积雪。

改变让居民、物业公司和社区实现“三赢”。“过去,物业服务不到位,物业费年均收缴率仅40%左右,社区经常充当‘救火队员’;今年,物业费收缴率已经突破90%,我们也通过应用程序收集民意信息,让工作有了更多着力点。”武燕静说。

### 中国人民公安大学学生耿飞桐在地铁站见义勇为 “守护群众就是我的使命”

本报记者 闫伊乔

北京地铁房山线东管头南站,站台上人流如梭,突然,一名男子因口角纠纷情绪失控,挥拳猛击一名女性乘客头部,突如其来的暴力行为让现场陷入混乱,周围乘客纷纷避让,被袭女子身处险境。

“住手,我是公安大学的!”正在候车的中国人民公安大学2024级学生耿飞桐快步上前,挡在施暴男子与女乘客之间,他用在学校学到的警务防控技能迅速将男子制服,避免更严重的伤害发生。处置过程干净利落,短短3分钟,现场就恢复了秩序。

“作为预备警官,我暂无法定职权,所以我亮明公安大学学生的身份,既形成震慑,也让群众安心。”耿飞桐说,当时脑子里只有一个念头,就是保护群众、制止违法行为。在他看来,这份挺身而出的勇气,并非一时冲动,而是刻在公安大学学生骨子里的责任。

“专业又果敢,这就是‘预备警官’的样子!”耿飞桐的英勇举动引来

