四平日报 SIPING RIBAO
2025年3月12日 星期三
编辑|辛宏 王明纯 校对|刘铁铮

春水初融，湿地奏响新时代奋进强音

——四平西湖湿地公园春日见闻

全媒体记者 唐亚江

惊蛰过后，四平西湖湿地公园缓缓展开了一幅春日的画卷。河面上的薄冰在流水的轻抚下发出清脆的“咔嚓”声，破碎的冰晶如雪花般落入水中，激起层层涟漪。站在观景台上远望，靠近岸边的冰层被暗流悄然啃噬，变得支离破碎。在挡水坝处，河水裹挟着碎冰猛然撞向堤岸，溅起层层水花，与水面的波光交织成春的序曲。

在铁西区苹果社区居住的刘剑波，穿着藏蓝色休闲外套，从容地沿着北河岸边的亲水平台步道向南漫行。作为四平客车厂的退休工人，他与老伴每月共有6700元的稳定退休金。刘剑波轻轻抚摸着栈道上的圆形木桩，眼神中闪过一丝回忆，感慨道：“想当年，客车厂电焊车间火花四溅，组装车间热火朝天，就盼着能把那面流动红旗稳稳拿下。”如今，刘剑波每天都会来到这片曾经被称作“臭水沟”的湿地公园散步。

望着浅滩岛屿和波光粼粼的水面，刘剑波忍不住感叹起来：“以前咱们努力造车，大家都铆足了劲儿干。你瞧瞧现在，这湿地变化多大呀，也带着城市一块儿发展起来了。不管啥时候，说到底，靠的都是一股子拼搏的劲儿啊！只要有这股子劲儿，日子肯定能越过越好。”

这时，不断有居民沿着蜿蜒的木栈道悠然漫步。堤岸的垂柳已抽出泛黄的新芽，宛如春姑娘撒下的绿色请柬，传递着春的讯息。细长的枝条在微风中摇曳，几只小鸟欢快地蹬着树枝，一个纵身跃入半空，为这幅流动画卷增添了灵动的气息。附近的大禹奥城小区，陈淑清的手机正播放着欢快的《好日子》。她双手轻快地摇动，熟练地跳起倒步舞，发梢间的银丝在春风中轻轻飞扬，尽显优雅与活力。这位热爱生活的小学退休教师，尽管退休金不算丰厚，却将日子经营得有声有色。

陈淑清指着水面的波光，满脸笑意地说道：“以前这条河又脏又臭，简直不堪入目。可现在呢，河水清澈见底，环境美不胜收，就连白鹭都成群结队地飞来栖息。你瞧瞧这水质，空气里都弥漫着甜味儿呢，政府投了两亿多元钱治理这条河，还精心打造了湿地公园，这可真是给咱老百姓的金山银山啊！”

不远处，市南北河管理中心员工正在开展大规模清理行动，铲除河道杂草，提升水域环境。只见他们手持镰刀细致地割着浅滩上的水稗草，用麻绳紧紧捆绑好，在栈道内外接力传送，通过手抱肩扛送到公路旁的运输车上，合力守护碧水清波。

从曾经的“污水沟”华丽转身为如今的“城市会客厅”，西湖湿地的巨大蜕变，无疑是四平绿色发展道路上的生动注脚。2016年启动的湿地综合治理工程，投入2.16亿元用于河道改造，更以创新的理念将防洪、生态、景观功能巧妙融为一体。如今，这片占地84.64公顷的湿地，宛如一座天然的生态宝库，默默地涵养着水源，调节着区域气候，成为候鸟迁徙途中的重要驿站。吉林大学教授李北伟对此给予高度评价：“这片湿地成功让东北城市突破了生态困局，更为黑土地农业与城市发展寻得了宝贵的平衡点。”

正午时分，阳光渐浓，洒下一片温暖。几位老人惬意地坐在长椅上晒太阳，轻声唠着家常，聊着过去与现在的种种变化，欢快的笑声随着春风悠悠地飘到河面上。

此时，水声潺潺、风声飒飒、春季清河、人声笑语与鸟鸣啁啾相互交织，共同谱写出一曲属于新时代的西湖湿地交响诗。这美妙的旋律似乎在深情诉说：在这片充满希望的英城沃土，每个人不仅是生态治理的见证者，更是新时代幸福生活的积极缔造者。

岗位学雷锋 攻坚当先锋

65334部队深入二里社区开展主题志愿服务活动

本报讯（全媒体记者 刘爽）为贯彻落实关于学习和弘扬雷锋精神的重要指示精神，进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，近日，65334部队58分队战士深入铁西区地直街道二里社区，开展“岗位学雷锋，攻坚当先锋”志愿服务活动。

活动中，战士们来到社区看望辖区内退役老兵史玉彬，与老人重温历史，展望未来，并为其送上米、面、油等生活用品。同时，部分战士们细心准备好理发用具，热情、耐心、周到地为每一位前来理发的居民提供理发服务。最后，战士们还清扫了社区的健身场所，为社区居民提供一个整洁干净的锻炼环境。

通过开展形式多样的学雷锋活动，进一步增进了军民感情，传承和弘扬了优良传统。二里社区相关负责人表示，社区将以雷锋为榜样，以实际行动践行雷锋精神，持续开展形式多样的志愿服务活动，为广大居民营造温馨、和谐的社区环境贡献力量。

凝聚巾帼力量 助力乡村振兴

四平卷烟厂开展“三八”国际劳动妇女节主题活动

本报讯（全媒体记者 邢天笑 通讯员 陈琳）3月6日，四平卷烟厂联合双辽市永加村组织开展“凝聚巾帼力量 助力乡村振兴”——庆“三八”国际劳动妇女节主题活动，与永加村妇女一起为生活添彩，为幸福助力。

主题宣讲汇聚精神力量。以贴近妇女群众生活常用的法律为基础，结合发生的典型案例，针对《中华人民共和国妇女权益保障法》对劳动和社会保障权益、财产权益、婚姻家庭权益等方面的法律法规进行主题宣讲，教育引导广大妇女群众通过正确渠道维护自身合法权益，不断增强妇女维权意识。

趣味活动丰富精神生活。开展系列趣味活动，通过独唱、合唱、趣味游戏等方式，贴近妇女群众的生产生活，现场气氛温馨热闹，有效促进了村民之间的情感交流，丰富了妇女同胞的精神文化生活，增强了村民的凝聚力。

医疗讲座保障妇女健康。卷烟厂乡村振兴工作小组邀请三甲医院医生到活动现场开展关爱妇女健康专题讲座、提供一对一咨询和健康用药指导，帮助村内妇女及时掌握自己的身体状况，提高妇科疾病预防知识水平，使更多女性同胞树立“防”于“治”的健康理念，提高广大妇女同胞的自我保健意识和健康水平，让广大妇女同胞得实惠、普受惠、长受益。

四平卷烟厂将继续探索有形有效的工作举措，引领带动更多妇女群众投身到乡村振兴巾帼行动中，用实际行动助推美丽乡村建设迈上新台阶。

日前，市交通运输综合行政执法支队在“打非治违”专项行动中，加大监控力度，加强交通安全管理。图为视频监控组对四平火车站、四平东站、各大高校附近疑似违规车辆进行研判，确保违规车辆查处高效推进。

全媒体记者 罗雪梅 摄

流言与真相

流言一：吃鱼油能降血脂？

流言内容：很多广告里都宣传说“吃鱼油能降血脂、清除血管垃圾”，让血管更健康，这种说法正确吗？

真相解读：这种说法不够严谨。“血脂”不是单一指标，一般的血脂四项包含总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白和甘油三酯。鱼油中的Omega-3脂肪酸并不能降低胆固醇和低密度脂蛋白，只能对付甘油三酯。有一些研究表明，摄入DHA和EPA对心血管健康有益。然而，不同鱼油产品中的DHA和EPA含量差异较大，因此建议在医生或营养师的指导下服用，并相应减少其他油脂的摄入。在日常生活中，建议优先选择食用鱼类来补充营养，但需注意避免油炸的烹饪方式。

流言二：女性的小肚子是为了保护子宫卵巢？

流言内容：很多人都有小肚子，也都会为小肚子而苦恼。但是网上出现了“女性的小肚子是为了保护子宫和卵巢”的说法，让不少人信以为真，纷纷表示：“终于为小肚子找到存在的意义了！”有的人从而中断了减肥计划，甚至有的人开始养起来了小肚子。

真相解读：并非如此。人的小肚子主要是脂肪堆积造成的。这些脂肪没有包裹着子宫和卵巢，所起的保护作用很小，子宫和卵巢主要靠骨盆保护，靠韧带固定。此外，脂肪太多所引起的腹部肥胖往往会带来更多的健康问题。脂肪太少、太多都不好，保持适中是关键。

流言三：白米饭没营养，是垃圾食物。

流言内容：该说法不正确。大米的主要成分是碳水化合物，但也含有一定量的蛋白质、维生素、矿物质等，能为人体提供必要的能量和一定量的营养物质，并非毫无营养。

真相解读：碳水化合物是三大产能营养素之一，健康成人每天摄入碳水化合物的供能占比推荐为50%至60%。如果碳水化合物摄入不足，不仅会出现低血糖症状，还会让身体产生酮体，进而导致口腔、汗液、尿液中都有这种不愉快的气味，特别是说话的时候会有明显的口臭。研究表明，碳水化合物摄入不足还可能会影响寿命。碳水化合物提供的能量百分比与全因死亡率呈U型关联，当碳水化合物提供的能量百分比为50%至55%的时候，死亡率风险最低，而碳水化合物小于40%和碳水化合物大于70%都存在更高的死亡风险。

而每百克大米可提供77.2克碳水化合物，我们每天身体需要的碳水化合物大部分都是靠大米满足的。除了碳水化合物，每百克大米还可以提供7.9克蛋白质。《中国居民膳食指南》中建议，每天谷类食物要吃够200克至300克，平时更建议粗细搭配着吃。所以，在提供营养方面，目前我们主要是精制白米饭吃得过多，建议可以增加粗粮和杂粮，均衡搭配。

（来源：科学辟谣）

柔肩担重任 青春绽芳华

——记铁东区黄土坑街道南桥社区党总支书记安美凝

全媒体记者 崔圣驰

在铁东区黄土坑街道南桥社区，有这样一位雷厉风行的书记。她始终将群众的冷暖放在心头，将社区的发展视为己任，用实际行动书写了一名基层社区工作者的最美人生篇章。她就是铁东区黄土坑街道南桥社区党总支书记安美凝。

安美凝既是居民口中的“小安书记”，也是他们的大家长。2020年，出于对基层工作的向往和热爱，她成为了一名社区工作者。初入工作岗位的她深知，想要做好各项为民服务工作，就必须做到对社区的各项工作了如指掌。

在城市社区中，邻里陌生、矛盾纠纷现象时有发生。面对这些难题，安美凝没有退缩，她深知，只有走进居民心里，才能化解矛盾，增进邻里和谐。于是，她带领社区干部深入走访，了解居民的需求，并将收集到的信息分类整合，统筹规划。为了尽快摸清底数，她领着社区工作人员白天走访商户、晚上走访住户，历时两个月，终于把辖区内的具体情况整理出来，手里有数据，心中才有底气。在组织部门和街道的指导下，她不断强化党建引领社区治理，探索“三创”工作法，着力把城乡接合区的老故事，改写成老百姓家门口的“新未来”。

一路走来，安美凝感触颇深：“社区里都是些鸡毛蒜皮的小事，但对群众来说就是‘天大的事’。社区干部就是解决这些事的人，一定要用心用情解决好！”敢想敢做、不怕碰壁是她的特点，安美凝也正是凭借着这份热情和信心，在社区工作中不断探索前行。她相信，尽管社区居民性格各异，但只要不断推动社区事务共商共治共享，一定能成为让大家安居乐业的和谐社区。

作为社区治理探路人和实践者中的一员，安美凝用自己的努力彰显了一名共产党人的使命担当，以她女性特有的坚韧与柔情，让社区充满了温情与活力。她用自己的青春与汗水，浇灌着社区这方土地，在为居民服务的道路上一路前行，书写着专属于她的华美篇章！

法治指导员入企问需 护航民企高质量发展

本报讯（全媒体记者 李雪 通讯员 张馨月）近日，铁西区人民法院依法履职，以法治力量为民营企业发展注入信心与动能，开展“法治护航民企”专项行动，通过实地走访、派驻法治指导员、定制化法律服务等创新举措，为民营企业筑牢风险防线。

在走访电商企业时，铁西区人民法院特别关注新业态法律盲区。针对直播带货中的虚假宣传、数据造假、商标权和肖像权侵权等问题，法官结合典型案例进行风险预警，并指导企业建立内容审核、投诉响应机制。“以前总觉得法律条款晦涩难懂，现在有法官手把手教我们画红线、筑防线，发展底气更足了。”某电商机构负责人表示。

“有人在评论区恶意诋毁我们怎么办？”“直播带货中的知识产权风险如何规避？”在铁西区金谷大厦科技产业园座谈时，针对网红主播接连抛出困扰发展的法律难题，法治指导员现场进行逐一答疑解惑。

在调研中发现，涉企案件审理效率直接影响企业资金链安全。为此，铁西区人民法院专门开通涉企诉讼绿色通道，对买卖合同、股权纠纷等案件实行“优先立案、优先审理、优先执行”。

法治保障不能止于个案解决，更要形成长效机制。法院推动建立三项机制：定期法律巡诊机制，每季度开展“送法进企”活动，典型案例发布机制，选取典型案例强化裁判指引。

金钢股份有限公司相关负责人感慨：“从被动应对纠纷到主动预防风险，从单点法律咨询到全链条合规建设，我们真切感受到法治护航的温度与力度。随着法治化营商环境持续优化，民营经济正迸发出更强劲的发展活力，为企业高质量发展注入澎湃动能。”

声明作废

●四平市双波换热设备有限公司将公章丢失，（公章编号：220394000005307）声明作废。