



# 提升治理效能 维护安全稳定

## ——市消防救援支队“三聚焦三突破”构建安全治理新格局

本报记者 崔圣驰

为全面提升重点场所消防安全治理效能，市消防救援支队紧盯责任落实、隐患排查、宣传教育三大关键环节，通过强化责任链条、深化隐患排查、创新宣传模式，构建起“责任明晰、管控精准、宣传入心”的消防安全治理新格局，全力维护全市消防安全形势持续稳定。



### 聚焦“责任链”在协同共治上求突破

支队以压实消防安全责任为核心，推动形成“政府主导、部门联动、单位主责、群众参与”的治理体系。同时联合商务、应急、公安等部门建立常态化会商机制，定期研判重点场所消防安全形势，明确行业监管职责，形成齐抓共管合力。针对大型商业综合体、养老机构、医疗机构等高风险场所，推

行“清单式”责任管理，逐一明确属地政府、行业部门、单位主体的消防安全职责，签订责任书并公示上墙，确保责任到人、任务到岗。同时，建立“动态考评+随机抽查”机制，通过“四不两直”方式开展督导检查，对责任落实不

到位的单位进行约谈提醒，并纳入消防安全信用体系，倒逼责任落实。同步指导场所完善消防安全管理制度，推动落实“三自主两公开一承诺”制度，确保场所自我管理、风险自知、隐患自改。

### 聚焦“隐患点”在精准治理上求突破

支队全面加强风险分析研判，构建“排查—整治—回头看”全链条治理模式。联合行业部门对重点场所开展“体检式”排查，聚焦消防设施瘫痪、违规动火作业、违规住人、电动自行车违规充电、消防通道堵塞占用等突出问题，建立“一场所一清单”，对排查出的重大火灾隐患分层分级提请政府挂牌督办，统筹行业主管部门和属地政府，督促单

位落实整改；无法完成整改的，做到整改责任、措施、资金、时限和预案“五落实”，整改期间全面落实严管严控措施，切实强化风险管控和隐患排查治理，推动隐患闭环治理。针对动态隐患，推行“智慧消防”监管模式，在重点场所安装物联网感知设备，实时监测消防设施运行状态，实现风险早预警、早处置，确保隐患治理见实效。

### 聚焦“宣传面”在意识渗透上求突破

支队组建由消防宣传员、网格员、志愿者构成的宣传队伍，深入重点场所开展“敲门行动”，通过发放宣传资料、张贴海报、举办讲座等形式普及消防知识。针对场所员工、安保人员等重点人群，开展“实操实训+应急演练”培训，组织灭火器使用、疏散逃生等技能实操，提升初期火灾处置能力。聚焦火灾易发的重点时间、重点人群，宣传人

员以摆摊设点、宣传车巡回、进村入户等形式，面对面开展零距离宣传，充分利用楼宇、户外显示屏、宣传橱窗等阵地普及消防安全常识，形成动态、静态宣传载体互补的共振效应。同时，支队充分利用全媒体矩阵开展警示教育，推送消防工作动态、发布防火提示、集中曝光火灾隐患等，不断提高全民消防安全素质。

# 传承非遗文化 传递助残温暖

## 中国狮子联会英城服务队开展公益文化活动



本报讯(记者 刘莉)为践行残健共融、平等参与的助残理念，丰富残疾女性精神文化生活，传承非遗香文化传统技艺，近日，中国狮子联会吉林英城服务队携手市盲人协会开展非遗手工香牌制作公益文化活动，以指尖手作传承传统艺术，传递助残温暖。我市部分低视力、盲协女会员参加活动。

活动中，市盲人协会积极做好参与人员联系统筹工作，细致摸排视障女会员需求，助力活动有序对接。中国狮子联会吉林英城服务队全程倾力保障，不仅负责参与人员往返接送，还准备了菊花茶、时令水果等饮品茶点，贴心周到的服务让视障朋友倍感温暖。

活动现场，在中国狮子联会英城服务队专业细致的指导与志愿者们暖心帮扶下，市盲协的女性残疾朋友们凭借灵敏的触觉、嗅觉分辨各类香材，在工作人员的耐心引导下完成香料调

配、揉捻、压模成型等香牌制作工序。大家把制作好的香牌带回家，与亲朋好友一同分享手作的乐趣。市盲协工作人员全程陪伴协助，配合服务队引导会员感知模具、把握步骤，并鼓励大家大胆创作，让视障女性沉浸式感受非遗香文化的魅力，在沁人馨香中收获创作的快乐与幸福。

此次公益手作活动，是市盲人协会与中国狮子联会英城服务队携手开展助残服务的生动实践。英城服务队以细致周全的保障服务，践行公益助残初心；市盲协积极搭建参与平台，助力视障女性走出家门、融入社会。双方以非遗手作作为纽带，凝聚残健共融合力，既丰富了残疾女性的精神文化生活，也让大家在活动中收获了满满的获得感、幸福感与归属感，进一步营造理解、尊重、关心、帮助残疾群体的良好社会氛围。



为打造安全、有序、畅通的道路交通环境，近日，市公安局交警支队铁西大队走进商场宣讲道路交通安全知识，获得了良好的宣教效果。

本报记者 崔圣驰 摄

# 打造四平高端居住新范式

## 华城·锦上项目2026年复工誓师大会举行

本报讯(记者 张宪双 高迪)3月8日，四平华城地产锦上项目2026年复工誓师大会暨全员文艺汇演在锦上项目前广场举行。活动以“同心聚力·誓赢2026”为主题，聚焦“7·30预交付”核心目标，全面吹响攻坚克难的冲锋号角。



2026年是锦上项目交付兑现之年。冬歇期间，项目团队持续深耕，已完成图纸优化、材料预订、施工对接等各项筹备工作，确保复工即进入全速作战状态。“我们将倒排工期、挂图作战，将目标分解到每道工序、每个节点，严格把控施工质量与安全，抢抓施工黄金期，以科学的管理和扎实的行动，确保项目如期交付、业主如期入住。”刘奎表示。

据了解，华城·锦上是华城地产继华城·锦唐后的升级之作，作为四平第四代生态住宅标杆，项目严格执行国家《住宅项目规范》及吉林省“好房子”建设标准，获评吉林省“好房子”示范标杆项目，从规划、建造到配套、服务，全维度匠造高品质人居。项目将以此次复工为起点，坚守匠心、全速推进，打造吉林省“好房子”与第四代生态住宅双标杆，以实景兑现承诺，打造四平高端居住新范式。

市房地产协会相关负责人到场致辞，高度肯定项目在行业形势下如期复工的责任担当。四平华城房地产开发有限公司董事长刘奎致辞，明确2026年决胜交付目标，阐释复工建设的重要意义。随后，施工单位、材料供应商代表依次表态，承诺严把工程质

量、保障材料供应、抢抓施工进度。随着刘奎宣布“华城·锦上正式复工”，项目2026年建设新征程正式开启。开场视频回顾了项目发展历程，展望年度目标，催人奋进。总经理作誓师动员讲话，鼓舞全员凝心聚力、奋勇攻坚。各部门负责人带领团队

上台宣读军令状，层层压实责任，确保目标落地。同时，现场还表彰了2025年度优秀员工，以先进榜样激发全员干事热情。文艺汇演节目精彩纷呈，抽奖互动穿插其间，现场气氛热烈温馨，凝聚起众志成城、决战决胜的强大合力。



# 这样吃主食能“刮油”

对于很多中国人来说，一顿饭如果不吃几口米饭，总觉得没吃饱。但面对体检单上偏高的血糖和血脂数据，那碗热气腾腾的白米饭，瞬间变成了让人爱恨交织的负担。

如果告诉你，米饭还是那碗米饭，只要换一种吃法，它就能从“升糖大户”变成“减肥帮手”，你相信吗？

这个魔法的关键，在于温度。让淀粉“老化”，是这一过程的核心。生米煮成熟饭，在化学上被称为淀粉的“糊化”。在这个过程中，淀粉颗粒吸水膨胀，分子链断裂，结构变得松散。这时的米饭软糯可口，进入人体后，消化酶可以轻易地将其拆解成葡萄糖。这一过程带来的后果是血糖迅速飙升。

然而，当米饭煮熟后，如果将其放入冰箱冷藏，会发生奇妙的化学反应。随着温度的降低，糊化的淀粉分子会重新排列，形成致密的晶体结构。这个过程被称为淀粉的“老化”或“回生”。这种结构改变后的淀粉，有了一个新的名字——抗性淀粉。

它虽然是淀粉，却像膳食纤维一样工作。普通的淀粉在小肠内会被迅速消化吸收，转化为热量。抗性淀粉则不同。由于其致密的结构，小肠内的消化酶很难对付它。它会“毫发无损”地穿过小肠，直接进入大肠。这就意味着，你吃进去了同样重量的米饭，但身体实际吸收的热量变少了。更重要的是，它在体内的代谢路径改变了。

因为没有在小肠被分解成葡萄糖，血液中的血糖水平就不会像过山车一样剧烈波动。这对于需要控制餐后血糖的糖尿病患者或胰岛素抵抗人群来说，是一个巨大的利好。不仅如此，抗性淀粉还能帮你“刮油”。进入大肠后的抗性淀粉并没有被浪费，它成为肠道菌群的“口粮”。肠道益生菌发酵抗性淀粉时，会产生丁酸等短链脂肪酸。这些短链脂肪酸是肠道健康的卫士。它们不仅能抑制肠道内的炎症反应，还能通过血液循环进

入肝脏。研究发现，短链脂肪酸能够调节脂肪代谢，抑制肝脏内胆固醇的合成，并促进脂肪的氧化分解。长期坚持摄入富含抗性淀粉的食物，对于降低血液中的甘油三酯水平、改善脂肪肝状况，具有明确的辅助作用。

必须吃“冰冷”的米饭才有效吗？很多人担心，为了这点健康好处，要天天吃冷饭，胃受得了吗？好消息是，抗性淀粉不仅怕热，也具有一定的热稳定性。米饭在冷藏(4℃左右)放置一段时间产生抗性淀粉后，即使再次加热，虽然抗性淀粉的含量会有所下降，但依然会比刚出锅时高得多。

所以，你不必强迫自己吃冰凉的剩饭。将米饭煮熟，晾凉后放入冰箱冷藏过夜，第二天食用前再次加热。这样既能保留一部分抗性淀粉的健康效益，又能照顾到中国人的“中国胃”。

但有一个致命风险，必须警惕。这个方法虽然好，却隐藏着食品安全的隐患。很多人把米饭放在室温下晾凉，甚至在灶台上放了一整夜。这简直是在培养细菌。米饭中常含有一种叫“蜡样芽孢杆菌”的致病菌。这种细菌的孢子非常耐热，煮熟的高温杀不死它。

如果在室温下放置时间过长，孢子就会苏醒、繁殖并产生毒素。这种毒素非常顽固，普通的加热甚至微波炉加热都无法将其破坏。人吃下去后，会出现严重的呕吐和腹泻，医学上称为“炒饭综合征”。因此，正确的做法是：米饭煮熟后，不要在室温下久放。一旦不烫手了，就应尽快装入密封盒，放入冰箱冷藏。

并非所有人都适合这种吃法。虽然抗性淀粉好处多多，但它毕竟难以消化。对于消化功能较弱、容易腹胀、胃痛的老年人或儿童，以及患有胃炎、胃溃疡的人群，过量摄入抗性淀粉会增加胃肠道负担，引起腹胀、腹痛等不适。对于这部分人群，吃新鲜热乎、软烂易消化的米饭，依然是更安全的选择。

(来源:科普中国)