

## 我镇摁下民生实事“加速键” “垃圾山”将变身风景线

本报讯(姚丹萍)土方车来回运送,挖掘机开足马力……近日,作为朱泾镇今年实事项目之一的万安垃圾堆场整治工程正有序施工中。目前,项目进入填土阶段,已完成造型覆盖、在四周打搅拌桩防渗,铺设防渗膜、埋设雨污水管网,砌污水蓄水池等,消除“恶臭熏天”现象,防止废水污染。工程项目预计6月中旬完工,并计划于下半年种植绿化,进行生态修复。

多年顽疾的“垃圾山”即将复土还绿,变身风景线,附近村民表示,“以前,每次路过那个垃圾堆场,恨不得长双翅膀飞过去,那种环境真是太糟糕了,现在整治后环境好了,也闻不到臭味了。”

为了抢回被疫情耽误的时间,朱泾镇全力以赴加快推进实

事项目、重点项目开工建设,围绕“5211”(“5个1”即一座大桥修缮、一条道路安装路灯、一个区域环境整治、一批小区雨污水改造、一个农村居住点建设;“2个2”即二条镇区道路新建、二块绿地建设;“1个3”即3个村庄改造;“1个4”即四条乡村道路提档升级)工作主线,进一步完善基础设施,改善人居环境,增强群众获得感和幸福感。

4月底,新建众泰街建设工程启动,该道路东起健康南路,西至珠泰路,全长291米,项目包括新建道路、排水管工程以及同步设置绿化、照明、交通标志标线等附属工程。此外,金南街向西延伸(明珠苑桥-珠宁路)也在有序推进当中,这两条道路均为B07b-01



地块动迁安置房配套道路,将进一步完善镇区道路网,方便居民出行。

此外,“四好农村路”蒋泾中心路也于5月初开工,道路全长2526米,路面拓宽至7米,还将进行提档升级、铺设沥青混凝土、标

志标牌以及相关附属建设。“四好农村路”以建好、管好、护好、运营好为目标,为村民提供安全、便捷的道路环境,也进一步改善农村公路基础设施和人居环境,为乡村振兴战略的实施提供有力保障。

## 社区小喇叭 创城传万家



本报讯(徐欢)2020年是金山区创建全国文明城市决战决胜年,为营造浓厚的创城宣传氛围,朱泾镇全面开展“唱响创城小喇叭工程”的推广普及宣传工作,进一步提高市民的创城意识和社会主义核心价值观知晓率,以最佳状态迎接2020年市文明办和中央文明办的测评,为创建全国文明城市助力添彩。

“居民朋友们:金山区正在创建全国文明城市,您的参与很重要……”6月1日上午起,喇叭声在我镇各村居响起,志愿者们拿起小喇叭走进小区、村埭,循环播放创城小喇叭。

据悉,自6月1日起,我镇各村居组织、动员创城志愿者,每天上午9:00-10:00,下午14:00-15:00,晚上18:00-19:00,在各居住小区宣传我区创城工作,提高市民创城意识,引导市民熟悉并牢记社会主义核心价值观内容。

### 新增1处移动测速、抓拍点

日前,金山交警为规范道路行车秩序,预防交通事故发生,依据有关法律法规的规定,根据道路实际情况,在朱平公路大范村路段(朱平公路东侧4公里约500米),新增1处移动测速点,对违反限速规定的违法行为进行抓拍。

请广大驾驶员自觉遵守交通规则,安全驾驶,文明出行,共同维护好道路交通秩序。

## 打好攻坚战 积极创建垃圾分类示范镇

本报讯(徐欢)自2019年7月1日《上海市生活垃圾管理条例》正式实施以来,通过法律约束、政府管理、群众参与“三管齐下”,社会各界参与生活垃圾分类的热情不断高涨,全镇上下全面实行垃圾分类,实现了基本全覆盖的工作局面,垃圾分类工作取得了良好成效。

### 宣传全覆盖,我承诺我行动

近日,朱泾镇召开生活垃圾分类工作推进培训会,邀请上海歌霖环保科技有限公司张龙讲解上海市生活垃圾居住区分类标准。朱

泾镇创建垃圾分类示范镇的号角已经全面吹响。

“老板,请你签订‘垃圾分类我先行’承诺书,自觉配合做好垃圾源头分类,确保环境整洁”。在众安居社区,几乎每天都能看到穿着橙色马甲的志愿者在沿街商铺发放宣传单,分享更多垃圾分类知识,讲解上海目前主要是哪“四分类”等硬核知识。

随着疫情的消散,各行各业逐步解禁,根据本年度新一轮的垃圾分类标准,进一步推进沿街商铺的生活垃圾分类。由于沿街

商铺经营范围广泛,牵涉的责任主体复杂,较难在短期内完全转变观念,统一步伐,为此,朱泾镇积极协调环卫、物业部门及居委负责人相互对接,向全镇3000余户商铺开展垃圾分类宣传,张贴分发商铺垃圾分类告知牌和倡议书各3000余份,并实行商铺主动上门收集垃圾,实现宣传告知全覆盖。对分类不合格的商铺,执法部门当场开具《责令改正通知书》。

### 变废为宝,破解垃圾围城难题

在位于大范村的再生资源综合利用中心内,记者看到工人们正将运来的大件木质垃圾逐一拆解,挑出木材投进大型切片机内粉碎。在现场可以看到,传送带将一次粉碎后的木材块传输至收集袋后统一堆放,后续将运往大件垃圾资源化处置站再次进行后续处理。

为了解决全镇居民对于生活中的大件垃圾,如废旧家具、农作物垃圾等处理问题,朱泾镇建成了再生资源综合利用中心并投入运行,解决了大件垃圾处置难题。除了大件垃圾,处置站还能对农村常



见的毛豆秸秆、蚕豆秸秆、麦秸秆和稻草杆等垃圾进行回收处理,有效解决农村秸秆焚烧屡禁不止的难题。

此外,在两网融合中转站内,工作人员正在对收集来的垃圾进行分拣工作,分拣完成后将通过末端设备处理,后续将由专业的收集单位统一回收。据悉,由于朱泾镇再生资源综合利用中心由政府委

托第三方单位管理,垃圾统一回收处置后,将资源化消纳,政府投入的资金也将“事半功倍”。

2020年是朱泾镇争创市垃圾分类示范镇的攻坚之年,朱泾镇将继续对照垃圾分类创建工作的要求和标准,统一步调,铆足干劲,确保生活垃圾分类工作在朱泾有效落实,让垃圾分类真正融入辖区居民的日常生活中。

当下生活中有很多年轻人的生活饮食很不规律,经常熬夜和暴饮暴食,发现自己的血糖升高了,却都不知道血糖高是什么原因造成的。那血糖高是什么原因引起的呢?一起来看看。

### 1、饮食不均衡

饮食习惯差,动不动就暴饮暴食,或者有了上顿没下顿,偏爱油炸高热量食物,爱吃甜食和含糖饮料。过量的糖在体内无法得到消化利用,可能导致尿糖,糖类还会转化为脂肪存储在体内,引起肥胖。

### 2、长期酗酒

酒精的热量很高,还会损害肝脏,引起脂肪肝。虽然喝酒会在短时间内降低血糖,但是长期来看,喝酒是会升高血糖的。

### 3、运动量过少

在进食后长期久坐,运动量过少,胰岛负担就会加重,导致血糖升高。适当的运动能帮助降低血糖,减缓餐后血糖峰值。

### 4、情绪波动

比较常见的导致血糖升高的还有就是一时的激动的情绪,也是导致沃恩产生高血糖的主要原因之一。有人觉得纳闷,难道情绪也是引起血糖高的原因吗?确实如此。情绪的异常波动同样是血糖高的原因之一。那么哪种类型的情绪波动会导致血糖高呢?通常情况下,焦躁易怒这类过于激动的情绪,最容易导致血糖升高。

### 5、睡眠不足

权威糖尿病治疗机构研究表明,血糖高的原因还有一种,那就是由于睡眠不足而引起的高血糖。倘若一个糖尿病患者连续几日睡眠质量不好,或者睡眠不足的话,就很容易引起血糖高或者说血糖不稳定的情况发生。所以说,睡眠质量与血糖高的原因也是密不可分的。

### 6、体重因素

现在的生活水平在不断的提升,肥胖的情况不断在人们的身体里面上演,而肥胖的人一般会喜欢摄入大量的食物,其中甜食是非常受人喜欢的一个饮品,因此一般体重胖的人很容易出现血糖高的情况。

## 血糖高不能吃哪些食物

1、啤酒:有些高血糖患者,抱着侥幸心理,觉得啤酒浓度低的啤酒,应该没太大问题,而事实却并非如此。啤酒中的麦芽糖含量很高,作为一种单糖,它对高血糖患者而言,更为危险。

2、蜜饯:酸酸甜甜的蜜饯,老少皆宜。但对于高血糖人而言,这绝对要被划入禁区,蜜饯是用糖腌制而成,因而含糖量极高,同时,还含有其他对身体有害的物质,因此,高血糖人,尤其是一些爱吃零食的女性患者,请务必远离蜜饯,与蜜饯类似的还有果酱。

3、柿子:柿子中含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖,即含糖量高,并且都是单糖和双糖,最不适合高血糖病人。虽然,柿子的味道令人馋涎,但高血糖人为了自己的健康,请管好自己的嘴巴,家人也应进行适当的监督。

4、冰淇淋:炎炎夏日,对高血糖病人最大的诱惑,莫过于冰淇淋。冰淇淋并不含很高热量,其可怕之处在于极高的含糖量。高血糖人应避而远之。

