

留住“烟火气” 吹起“文明风”

——东昌府区古楼街道农贸市场提质改造见闻

本报记者 王培源

“以前这菜市场啊，地上少不了有污水、烂菜叶之类的东西，谁来买菜都会碰见，只能绕着走。现在好了，改造以后环境比以前干净了，也更卫生了，大伙都挺高兴。”12月5日，东昌府区古楼街道馨苑社区湖西农贸市场菜摊老板李洪斌谈起市场的变化，不禁竖起了大拇指。

农贸市场改造提升，一头连着千家万户、民生冷暖，一头连着全国文明城市创建。今年，东昌府区将农贸市场提档升级与创建全国文明城市深度融合，优化市场基础设施，改造提升农贸市场，有效提升群众满意度。

记者走进改造后的湖西农贸市场，发现其功能分区更加明显，设施更加齐全，卫生环境得到了明显改

善，极大地方便了前来购物的市民。

“我记得这市场是1997年建的，那时候算是数一数二的大市场了，这么多年了，周边的市民都习惯来这里买菜，现在环境越来越好，俺们心里也更舒坦了。”市民赵为民多年来一直是湖西农贸市场的忠实“粉丝”，看到市场的点滴变化，他感到非常满意。

“我们立足群众需求，有序推进农贸市场改造提升，提高精准精细治理水平，全力为群众守护‘菜篮子’‘米袋子’，助力全国文明城市创建。”古楼街道党工委副书记、办事处主任刘运海告诉记者。

作为城市里最具烟火气的场所，便民市场既是关系着“菜篮子”的民生工程，也是最能安抚民心的温暖所在。湖西农贸市场的东侧，是湖西便民市场，居住在周边的市民每天都会

来这里选购农副产品。

在湖西便民市场改造提升过程中，东昌府区坚持政府为主导、商户为依托、多部门联动，打造布局合理、方便快捷、规范有序、环境优质的便民市场。对市场各条线路进行改造，更换、增设社会主义核心价值观公益广告牌400多平方米，市场摊位重新划线43000余平方米，重新设置消防通道3200余平方米，为商户重新购置垃圾桶140余个，并做好垃圾分类标识；为商铺统一更换门牌、架子、围挡布；增加保洁员，保证环境卫生不留死角。

文轩社区联合帮包单位平整路面、更换柜台、更新广告牌；联合交警中队，重新规划停车位，规范停车；联合斗虎巷居委，对市场细节进行提升，改造垃圾投放点，加大保洁频次，

斗虎巷便民市场整体形象宽敞明亮、整洁舒适、焕然一新。铁西粮油市场在改造中实现了颜值和文明内涵的双提升，配套设施完善、市场环境干净卫生、商户文明诚信经营意识不断增强，随处可见的文明细节，更加凸显了市场整洁有序。

“在创城工作中，我们对辖区4个市场站点进行了集中专项整治，现在看来，效果比较明显。”古楼街道人大常委主任姜宏介绍。

在创建全国文明城市工作中，东昌府区从环境卫生、基础设施、规范经营、氛围营造等多个方面入手，着力解决农贸市场存在的经营秩序混乱、基础设施不完善、公益广告缺失等突出问题，让“烟火气”与“文明风”和谐共生，让农贸市场旧貌换新颜，把民生实事办实办好。



12月5日，在金鼎购物中心一餐饮店内，市民正在就餐。据了解，12月5日起，东昌府区餐饮经营单位、酒吧、茶室(包括堂饮)、足浴店在严格落实限流、扫场所码、戴口罩、消毒、通风、保持距离、有序排队、错位入座就餐等疫情防控措施的前提下，可有序恢复正常营业。 吴建正 摄

市消协发布消费警示

倡导市民合理使用塑料制品

本报讯(记者 林金彦)12月1日，聊城市消费者协会发布消费警示，不规范使用塑料制品会造成能源、资源的浪费，倡导健康的消费方式，呼吁市民合理使用塑料制品。

市消协指出，为倡导健康、绿色、环保的消费方式，消费者在选购和使用塑料制品时，除了考虑产品的品牌、价格、质量等因素外，还应关注产品的安全性和环保问题。

据了解，厚度小于0.025毫米的超薄塑料购物袋、厚度小于0.01毫米的聚乙烯农用地膜、一次性发泡塑料餐具、一次性塑料棉签、含塑料微珠的日化产品，都是国家明令禁止生产销售的塑料制品。国家提倡使用的塑料制品包括，可降解塑料制品(PBAT、PLA、PPC、PHA等材质)、利用绿色环保材料等原料制成的塑料制品。

面对塑料污染问题，要倡导健康的消费方式，消费者应减少

使用塑料制品，例如去超市购物时自备布袋，平时生活中用玻璃杯替代一次性塑料杯等。同时，合理使用塑料制品，不随意用塑料制品装油、酒、醋，不将塑料制品接触火或热气，延长塑料制品的使用周期，让塑料制品可循环使用，减少塑料垃圾。此外，做好垃圾分类，不乱丢乱扔，让塑料废弃物能够全部进入无害化或资源化处置渠道，避免暴露在自然环境中。

防疫微课堂

提升免疫力 这些运动在家就能做

本报记者 张琪

铺开瑜伽垫、舒展身体、拉伸四肢……12月4日，市民刘娜在家中用一套瑜伽动作开启了一天的生活。对刘娜来说，居家运动已经成了她日常生活中不可缺少的一部分。

“坚持运动可以消除不良情绪、改善睡眠、提高身体免疫力。”刘娜说，在家中，一样可以在直播间跟随主播锻炼，另外，居家运动不受天气、环境影响，随时可以利用闲暇时间进行。

虽然空间有限，但是可以做的居家运动仍然有很多。临清市人民医院骨科主任赵勇表示，大家应根据自身年龄、平时运动情况、身体状况选择合适的运动。应以中强度的居家运动为主，可以选择有氧运动、无氧运动、拉伸运动和平衡练习。平时运动较多、力量大的年轻人可以选择开合跳、波比跳、俯身登山跑、仰卧起坐、平板撑等；平时运动较少或者患有慢性疾病的中老年人，以舒缓、锻炼关节灵活性及适当锻炼肌肉的运动为主，可以选择室内散步、室内广场舞、悠悠球等。儿童和青少年以中低强度锻炼为主，可以做一些场地游戏，比如无绳跳绳、跳房子或者参加线上运动课程，以身体微微出汗为宜，运动后要注意休息。

“要控制运动量，避免过度劳累。”赵勇说，长期过量运动会造成免疫力下降，对于刚开始运动的人来说，每次运动10—15分钟，逐渐增加到30—40分钟，每周运动3—5次，有氧运动和无氧运动的时间分配可以根据情况自由组合。老人和儿童运动时要注意做好防护避免摔跤，运动时要穿运动鞋，不要穿拖鞋，以免受伤。选择合适的锻炼时间，不影响邻居休息。

赵勇提醒，大家在运动前一定要充分热身，平时活动较少的人群不要一开始就进行开合跳、登山跑等强度较大的运动，应当循序渐进。另外，运动中如果出现身体不适状况，应当减少或停止运动，休息后若症状没有缓解就需要及时到医院就诊。