

近日,湘桥湖公园,一场别开生面的亲子互动活动开展——

家有二宝,护大还是护小?

“你是老大,不是孩子了”“你是姐姐,你要让着妹妹”“你为什么老是和弟弟作对呢?”“弟弟妹妹还小,你为什么就不懂些事?”……

这些话语,大家在生活中都不会陌生。因为这是大部分多子女家庭经常面临的兄弟姐妹之间的“矛盾”。为了化解这样的“矛盾”,11月13日上午,一场别开生面的活动在龙文区湘桥湖公园开展。这是在龙文团区委的指导下,向阳花社工策划的“家有二宝,护大还是护小?”童心筑梦家友站亲子互动活动。

“我们在平时的工作中,有不少多子女家庭的家长跟我们求助,尤其是一些外来务工的家长,说孩子之间的相处很不和谐,家里经常‘鸡飞狗跳’,家长也不知道如何处理,最常用的方式就是教育大的要让小的,结果矛盾越来越大。”向阳花社工负责人说,通过前期的调查了解,发现不少家庭中的老大经常觉得“委屈”“心酸”,觉得不被重视,父母偏心,因此对弟弟妹妹充满“敌意”,“我们策划这次活动,希望增进父母与哥哥姐姐的亲子沟通,融洽多子女家庭兄弟姐妹之间的关系。”

活动共招募了6组多子女家庭参与。社工让大家自我介绍后,便将家长和孩子分两队,并行开展活动。在活动的第一个环节,哥哥姐姐戴眼罩寻找弟弟妹妹,哥哥姐姐基本都可以找到弟弟妹妹。社工留意到,当老大



哥哥姐姐戴眼罩找弟弟妹妹环节现场

找到弟弟妹妹的时候,弟弟妹妹是开心的,而短时间内找到弟弟妹妹的老大就会表现出比较自豪,跟社工说:“我知道我妹妹的手有什么特征”“我知道我弟弟的头是什么样子的”。到分享环节,90%以上的兄弟姐妹表现出平时吵架打架的情况,一般都会因为“遥控器”“手机”等等,老大觉得弟弟妹妹蛮横无理,弟弟妹妹觉得老大欺负人。活动后,社工引导弟弟妹妹跟老大说一句话,“哥哥我爱你”“姐姐以后我们不吵架了”……有的孩子害羞,便牵着哥哥姐姐的手,或者摸

摸他们的头。“活动过程中社工强调让孩子们知道兄弟姐妹血缘间的羁绊,也让他们知道身处同个家庭的幸运,让他们多学会换位思考。”社工说。

在孩子们与自己的兄弟姐妹欢乐互动的同时,爸爸妈妈们在另外一边和社工分享了孩子在家中的情况,及身为家长夹在孩子中间的无奈、苦恼。社工适时引导,结合家长的反馈,提出平时家长忽略的问题让在场的家长思考,没有标准答案的问题却让家长们找到了平日里与孩子沟通互

动不顺畅的原因,明白了良好的家庭教育的重要性。

“我们平时忙,一回到家看到孩子们在争吵就烦躁,惯性思维觉得大的怎么这么不懂事,怎么就不懂得让一让小的,就经常冲着大的发脾气,却忽略了大宝其实也是个孩子,长此以往越来越糟糕,他说弟弟是这个世界上他最讨厌的人,我听到后眼泪都快掉下来了。”家长张女士说,通过这次活动,她反省了自己,她要和大宝道歉,告诉她,妈妈不是不爱他,只是方式方法不对,希望他能给妈妈机会,让大家共同进步。

和张女士一样,不少家长都说自己平时先责罚大的。社工引导家长,在家建立老大责任感和权威意识,先护大的,不护小的,在活动中,不少爸爸妈妈都哭了,表示平时对老大照顾不够,很少去倾听老大的心声,对老大亏欠太多。在社工的促动下,活动接近尾声时,家长们在老大来了一场久违的拥抱。“孩子,爸爸妈妈真的爱你,我愿意倾听,愿意改变自己的态度,伴你快乐成长……”有的家长把心声写在纸条上交给孩子。

活动最后,爸爸妈妈和孩子们手牵手回家了。社工表示,活动达到了预期的目标。家长们明白了如何更好地处理家庭中子女之间的矛盾和冲突;孩子们也明白了兄弟姐妹的羁绊及其身为兄长的家庭责任。

◎本报记者 周杨宁 文/图

第15个联合国糖尿病日来临,关注糖尿病健康管理——

无糖食品,真不“升糖”吗?

本报讯(记者 周杨宁)11月14日是第15个联合国糖尿病日,主题是“人人享有糖尿病健康管理”。时下,糖尿病已是市民普遍关注的健康问题,由此市场上出现了不少“无糖食品”,看似更能满足糖尿病人口腹之欲,如无糖和低糖的点心饮料,能让米饭部分脱糖的电饭煲等等。吃这些无糖、低糖、少糖食物真的能控制血糖吗?

就此,漳州正兴医院内分泌科医生给出了解答。所谓的无糖食品,是相对于常规含糖食品而言它不含精制糖,而用甜味剂来代替。“无糖”并不是不影响血糖,只是没有添加单糖,不直接升高血糖。

添加木糖醇或者麦芽糖醇的食品虽然适合糖尿病患者吃,但是一定要严格控制量,不能吃太多。因为,无糖食品大多是以谷薯类(如米、面)和油脂为主料的糕点,本身也是由淀粉做成的食物,消化以后仍然会导致血糖水平升高,大量食用还会引起肥胖和血脂紊乱等问题。

所以,无糖食品还是会“升糖”,糖尿病患者对无糖食品也要合理控制摄入量。

什么都“升糖”,那糖尿病人就一点都不能享用美食了吗?也不尽然。医生介绍,首先糖尿病人首选的

食物一定是低糖、低淀粉的食物或者粗粮以及有降糖功效的天然果蔬,但若真想吃点美味解解馋,看懂食物标签,算清热量,避开虚假“低糖坑”,糖尿病人也能大快朵颐。

一看甜味剂。有的虚假无糖食品虽然没有添加蔗糖,却含有白砂糖和葡萄糖,这就不标准的无糖食品。还有的无糖食品为了提升口感和味道,添加了过多的甜味剂,这样不仅会影响血糖和消化系统,也不利于健康。

二看主要成分。一些虚假的无糖、低糖食品只在糖上做了文章,所含脂肪和甜味剂甚至更多,这些都会增加食物所含热量,影响血糖脂代谢,吃完甚至会比吃普通食品更快更高地“升糖”。所以,糖尿病人吃东西不光要看糖,还要看蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分的总体含量。整体热量低,才是真适合。

三看其他成分。食物标签里的其他成分也要进行鉴别,比如含反式脂肪酸的食物就不适合糖尿病人食用,不仅影响血糖和血脂,长期食用还可能影响身体健康。

医生建议,每餐后,为了降低血糖,可以在餐后半小时到一小时进行餐后运动,此时运动,基本可以把已经吸收到肠道的糖通过肌肉组织的摄取消耗掉,保持血糖相对稳定。

货车爆胎翻倒 柚子散落一地

高速交警当起临时“搬运工”

本报讯(记者 周杨宁 通讯员 刘雪洁)11月11日6时许,漳州高速交警四大队接到报警称,长泰往厦门方向在厦蓉高速天成山隧道内一货车发生交通事故。

到达现场后,民警发现一辆小型普通货车翻倒在第三车道内,车辆左后轮爆胎,车身与隧道内沟盖板发生了碰撞,货车货厢受损导致车上装载的柚子散落在行车道内,绵延数十米。

由于事故发生在长隧道内,能见度低,且返厦车流量大,民警迅速设置安全防护,避免发生二次事故。待救援车辆到达后协同路政、抢修

人员,将散落的柚子一颗一颗装袋后及时收拢搬运,尽力挽回司机的损失。清理现场、搬运柚子及交通疏导等工作紧张有序进行,一个多小时后,货物得到安全转运,道路恢复了正常通行。

经询问了解,这辆小货车是从漳州平和拉柚子到厦门出售,在行驶至事发路段时车辆左后轮突然爆胎,导致车辆与隧道内沟盖板发生碰撞,柚子散落,好在人员无大碍。事后,民警提醒驾驶员,驾驶车辆前应当及时检查轮胎磨损情况,胎压是否正常,谨防爆胎,发生事故后切忌猛踩刹车以及急打方向,应当抓稳方向盘缓慢刹车。



庆祝中国空军成立72周年 驻漳空军官兵重温军人誓词

本报讯(记者 王琳雅 通讯员 戴伟国 肖铃 文/图)“我是中国人民解放军军人,我宣誓:服从中国共产党的领导,全心全意为人民服务……”11月11日上午,正值中国空军成立72周年纪念日之际,空军某部队部分官兵代表来到漳州市烈士陵园重温军人誓词、缅怀先烈丰功伟绩,以特殊形式庆祝空军成立72周年。

十一月的漳州,丹霞山顶北风凛冽,革命烈士纪念碑直指天穹。在革命烈士纪念碑前,官兵们整装肃立,向长眠于此的革命先烈敬

献花圈、默哀致敬,表达无尽追思与崇高敬意。随后,面对着先烈墓碑庄严举起右手重温军人誓词,牢记空军守护蓝天、为人民服务的宗旨。

“盛世如您所盼,我们来看你们了!”在经过改造提升后焕然一新的烈士墓安葬区,官兵们边擦拭墓碑边小声地对先烈说道,“我们在今后的训练生活中,一定会发扬你们不畏牺牲的精神,锻造敢打必胜的信念。不忘初心、牢记使命,苦练打本领,时刻做到‘召之即来,来之能战,战之必胜’。”



◀ 11月10日,国网龙海区供电公司共产党员服务队队员前往漳州台商投资区九冬蘑菇产业园,详细了解园区生产用电情况,并对园区的配电室设备进行巡视检查。

互联网建设,全面提升供电可靠性和供电品质,在推动“电为中心·两翼齐飞”的福建能源互联网发展新格局中贡献智慧和担当。

适应电力客户新时期 全力服务人民生活“高品质”

电网规模持续扩大,服务质量不断升级。越来越优化的电力营商环境、越来越优质的电力服务水平,映射出漳州活跃的发展图景和当地群众美好幸福的生活。

2000年,该公司开始实施“双满意”工程,正式推行“客户经理”制度,持续利用零散居民电话报装用电业务,简化报装手续,缩短用户报装时间。经过不断精简流程,该公司于2013年实行“智能互动、协同高效、全程管控”新模式,进一步深化客户经理全过程服务。如今,所有的常规办电业务都可以足不出户在网上办理,流程“指尖跑”代替了客户“路上跑”成为新趋势,用电业务实现了“网上办、电话办、掌上办”。

该公司充分发挥电力行业优势,全力推动脱贫攻坚工作。通过大力实行农网改造、驻村扶贫、光伏扶贫等有效举措,在“十三五”收官之年,该公司4个定点扶贫村和4个定点帮扶村共96户258人全部实现脱贫,4个光伏扶贫项目全部并网并定期结算。该公司也进一步服务乡村振兴,先后建成乡村电气化富民项目28个,同步进行了乡村房前屋后环境整治,改造老旧小区75座、单电源大中型小区28座,“电靓”村容村貌。

新千年以来,人民群众对美好生活的向

往更加强烈,广大用电客户的用电需求也更加多元化,该公司牢记使命宗旨,不断优化服务质效,推动解决客户用电难题,不断增强人民群众的获得感、幸福感。

奋进“两个典范” 全力推动改革发展“高质量”

唯有改革才能加速创新和发展,唯有改革才能加快打造一流企业。国网漳州供电公司聚焦“两个典范”奋斗方向,强化战略思维,以务实精神补短板、以创新思维促改革、以赶超勇气谋发展,在推动国网福建省电力有限公司战略落地中打造“漳州典范”,在服务富美新漳州建设中打造“国网典范”,以革故鼎



◀ 国网漳州供电公司全员巡检班在220千伏变电站进行例行检修作业

国网漳州供电公司:

“漳”显新时代“双满意” 服务现代化滨海城市改革发展

二十年来,伴随着“双满意”前进的脚步,国网漳州供电公司勇当“电力先行官”,办成一系列大事要事,服务党和政府决策部署,服务人民美好生活,充分展现了央企担当,贡献了国网力量。

今年来,漳州市领导针对国网漳州供电公司深化新时代“双满意”工程服务富美新漳州现代化建设的举措和成效多次作出批示,表示该公司政治站位高、围绕中心紧、服务举措实、绩效评价优,在服务漳州经济社会发展中践行“人民电业为人民”企业宗旨,彰显了电力先行官的作为,展现了央企担当,做到了“客户满意、党和政府满意”。



紧扣党和政府工作大局 全力打造电网发展“新高地”

赋能漳州发展,“电靓”美好生活。在漳州的秀美山水里,一座座变电站星罗棋布,一条条银线飞越长空,一个智能化、大容量的坚强电网在闽南大地上徐徐展开,源源不断的电力供应为漳州经济社会发展提供了强劲动力。

作为大型基础性公用性单位,国网漳州供电公司始终把服务漳州市委、市政府工作大局,发挥好国有企业“六个力量”作为头等大事,在服务富美新漳州建设中打造“国网典范”,全力服务漳州高质量发展超越。

早在2002年,漳州市委经济工作会议明确提出了“工业立市、开放活市、实干兴市”的发展战略,该公司积极服务此战略,不断加快电网建设步伐。

“十二五”时期,该公司以“经济建设电力先行”为宗旨,紧密围绕全市经济发展大局,统筹兼顾、科学规划,构建了以1000千伏厦门特高压站为核心枢纽、500千伏为骨干支撑、220千伏为主电源各级电网协调发展的坚强网架,逐步建成“结构合理、技术先进、安全可靠、运行灵活”的坚强智能电网。

“十三五”时期,该公司建成投运104项输变电工程,主干500千伏网形成以后石电厂为主要电源的双环网结构,构成全省大电网组成部分,并通过双回路向东林变辐射供电;漳州北部220千伏电网形成以漳州变、五峰变两座500千伏变电站为电源的“日”字形双环网结构,南部电网形成以500千伏东林变为电源的环网供电结构。

“十四五”时期,该公司将勇当绿色发展先行者,全力服务漳州打造东南沿海重要清洁能源基地目标,继续推动高能级能源