

扮靓咸宁大道

# 市区新增两处口袋公园

本报讯(记者黄兰芬 通讯员陈志明)8月27日,记者从市人民政府投资项目建设管理局获悉,市城区咸宁大道两处口袋公园正在火热建设中,目前已显雏形,计划9月份建成。

两处口袋公园建设,是咸宁大道东片区雨污分流改造工程的一部分,是在增设箱涵、顶管等施工后,对原貌的恢复和升级,其中一处位于丹桂大厦旁,另一处位于市水利和湖泊局旁。

丹桂大厦口袋公园建设,对原广场进行改造,有2500多平方米,将增设休闲长凳、桂花树池座椅、观景眺台等公园配套设施,将周边人行道布局和照明系统进行优化。

市水利和湖泊局口袋公园建设,对



丹桂大厦口袋公园效果图



市水利和湖泊局口袋公园效果图

原景观进行升级,约700平方米,结合淦河水元素,将新增流动的彩色曲线步道,保留乔木,清理地被植物,让行人和

游客有个通透的休憩停留空间。

市政府投资项目建设管理局相关负责人表示,两处口袋公园建成后,将

成为淦河绿道体系的重要组成部分,不仅可美化咸宁大道,还能为周边居民提供可游可看的休闲场所。

抢抓施工“黄金期” 按下建设“加速键”

# 咸安官埠片区排水防涝工程解民忧

本报讯(通讯员孙志成 舒志强 陈华)8月23日,从咸安区住建局传来好消息,官埠片区排水防涝工程自5月底开工以来,施工单位抢抓当前施工黄金期,采取分段施工,全力以赴抢时间、抓进度、提效率,按下施工建设“加速键”。

官埠片区排水防涝工程主要建设内容包含排水箱涵工程、护坡工程、排水管网工程、河道防洪排涝整治工程等。工程建成将解决官埠河过流能力不足、片区内排水管渠设计标准偏低、排水系统设置不完善等问题,有效减少

城市内涝的发生,改善城市人居环境。

在位于南玻东侧、官埠大道现有渠道末端处的排水箱涵施工现场,烈日下车辆来回穿梭,机器轰鸣声此起彼伏,施工人员正紧锣密鼓地进行着基槽开挖工作,一派热火朝天的忙碌景象。

“近期晴好天气有利于工程施工,我们也相应加大了人员机械投入。截至目前,箱涵工程已完成修整山包外运土方工作,箱涵开挖钢支护已基本完成,箱涵整体浇筑完成280米,新建植被混凝土护坡正在施工。”项目相关

负责人介绍,针对当前高温天气,在确保工程进度的同时,合理调整作业时间,避开高温时段,利用早晚相对凉爽的时间加班加点赶工。同时,现场配备了充足的防暑降温用品和饮品,让工人们能够安全作业,确保项目按照时间节点稳步推进。

在官埠古桥段的河道防洪排涝整治工程现场,清淤后的河道波光粼粼,河水清澈见底,不时有水鸟掠过水面,构成一幅自然灵动的生态画卷。项目相关负责人介绍:“自5月底施工以来,工程进展顺利。目前河道清淤已完

成,河道浆砌块石护岸,正进行砌石墙施工。”

在另一处排水管网工程现场,顶管沉井施工已完成一座,偌大的井洞将成为管道铺设的入口。这项施工技术也是区住建局在排水防涝工程的首次应用。“顶管沉井施工能避免常规施工造成路面大面积‘开膛破肚’的弊端,对施工周边环境的影响小且施工周期短。”项目相关负责人表示,有了新技术的加持,将高效完成管道铺设工作。

城市防水排涝设施的完善直接关系到千家万户的安居乐业。区住建局相关负责人表示,将紧盯项目建设目标,列明清单、倒排工期、挂图作战,力争在12月底完成工程建设,全力把项目建成优质工程、放心工程、民心工程,为咸安经济社会持续高质量发展赋能加力。

住建部监管司调研组来咸

# 开展住房公积金体检评估工作

本报讯(记者黄兰芬 通讯员梁欢)8月21日,住建部监管司体检评估调研组来到咸宁,调研住房公积金体检评估工作。

当天,调研组到市住房公积金中心服务大厅进行参观,了解窗口的规范化布局和日常工作运行。期间,市住房公积金中心负责人向调研组介绍了窗口规范化建设、队伍专业化建设和服务常态化建设,重点介绍了窗口服务中办事流程优化、服务能力提升得到群众一致认可的情况。

近三个月,在咸宁市民之家常驻窗口考评中,市住房公积金中心窗口连续三个月排名第一。调研组对该中心窗口服务工作给予充分肯定。

下一步,市住房公积金窗口将进一步提高思想认识,牢固树立“以人民为中心”的理念,持续深入推进“放管服”改革,不断简化优化服务流程,着力提升服务效率和水平,最大限度“让数据多跑路、让群众少跑腿”,切实为群众提供更加优质、高效、便捷的政务服务。

市住房公积金中心

# 深入企业宣传公积金政策

本报讯(记者黄兰芬 通讯员阮渝婷)日前,为了加大住房公积金政策宣传力度,进一步拓宽归集缴存覆盖面,咸宁市住房公积金中心直属营业部携手武汉农村商业银行,展开了一次深入企业的宣传活动。

活动当天,咸宁市住房公积金中心直属营业部与武汉农村商业银行的工作人员来到咸宁妙济九重锦中医医院,通过现场咨询、发

放宣传资料等多种形式,向医院职工详细解读了住房公积金的开户、缴存、贷款等政策,并耐心解答了员工们关于缴存比例、缴存基数、贷款额度和利率等方面的问题。

此次活动,不仅加深了医院职工对住房公积金政策的理解和认识,还帮助企业更好地掌握了相关政策法规,如《住房公积金管理条例》等,为企业和员工提供了实实在在的帮助。

# 你对食物中的营养素了解多少?

营养素是指对于人体生长、发育、生殖和维持身体健康必不可少的物质。传统上认为主要分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水六类,后来把膳食纤维也被归为必需营养素范畴,因此现在一般说到的人体所需的营养素是七类。

**蛋白质:**人体的任何组织和器官都以蛋白质作为重要的组成成分。它作为三大产能营养素之一,供给能量,参与体内各种调节生理功能的活性物质的合成,比如一些消化酶、生长激素、胰岛素、抗体、转运体等。蛋白质还有维持渗透

压和酸碱度的作用。蛋白质丢失过多可引起水肿。蛋白质摄入不足可表现为消瘦,水肿,虚弱,生长迟缓,表情淡漠,头发变色,变脆和易脱落。

**脂类:**脂肪最重要的生理功能便是储存和提供能量、保温润滑作用、构成机体成分等。磷脂主要也可以提供能量,还有构成细胞膜成分,改善心血管,改善神经系统的功能等。胆固醇是最重要的固醇类,构成细胞膜,许多激素的合成原料等。

**碳水化合物:**碳水化合物是人类最主要的能量来源,通常人体所需的50%以

上的能量由碳水化合物提供。碳水化合物可调节血糖,比如像食物中消化快的淀粉,糖等成分,可以很快在小肠吸收并升高血糖水平,而一些抗性淀粉,寡糖则不能显著升高血糖;此外由碳水化合物参与构成的物质如糖脂,糖蛋白,蛋白多糖等,是脑、眼角膜和玻璃体的组成成分。

**维生素:**维生素虽然不是体内的能量来源,但却在机体物质和能量代谢过程中发挥着重要作用。比如维生素B1的缺乏可导致脚气病;叶酸摄入不足可导致巨幼红细胞贫血;维生素D摄入不足可导致佝偻病等。

**矿物质:**矿物质不能在体内合成,必须从外界摄取,缺乏与过量都会带来一系列生理病理问题,比如钙的缺乏会导

致骨软化,骨骼变形等。铁缺乏引起的缺铁性贫血等,锌缺乏导致的异食癖,食欲减退,皮肤粗糙,性功能减退等。

**膳食纤维:**膳食纤维虽然几乎不提供能量,但却可以增加饱腹感,促进排便,改善血糖和血脂,调节肠道菌群。

**水:**构成身体成分,还具备调节生理功能的作用,比如协助营养素在体内运送和代谢废物的排出;调节体温;在关节,胸腹腔等部位还起到缓冲和保护的作用等。

(科普中国)

科普在身边

咸宁市科协主办