

## 卧龙区首座机扫垃圾粉尘处理站投入使用

## 日处理转运机扫垃圾20余吨

本报讯(记者 张玲)“这样处理机扫垃圾,不仅节约处理成本,而且高效环保。”11月6日,在市城区七一路七一游园西侧的机扫垃圾粉尘处理站内,环卫工人们驾驶着垃圾清扫车不停地进进出出。

据了解,该机扫垃圾粉尘处理站为卧龙区首座机扫垃圾粉尘处理站,于11月1日正式投入运行,占地100余平方米,主要用于卧龙区环卫部门干扫车、湿扫车作业垃圾的倾倒、处理和转运。

卧龙区市政环卫服务中心相关负责人介绍,近年来,卧龙辖区主次干道机械化清扫率在98%以上,现有各种环卫专业机扫车辆75

台。在机扫车大量作业的同时,垃圾倾倒问题也随之而来。为解决机扫车无固定垃圾倾倒点、倾倒时产生扬尘、直接排放产生二次污染等问题,卧龙区市政环卫服务中心积极探索机扫车垃圾处理方案,经过多方考察和实地调研,结合卧龙区机扫作业实际情况,对七一游园旁老旧垃圾收集点进行改造。建成后的机扫垃圾粉尘处理站设有两个倾倒池,配备有喷淋除尘、加湿系统和冲洗设施,能够对污水进行三级过滤、对倾倒的粉尘垃圾进行固化,最后进行转运,日处理转运机扫垃圾20余吨,方便了机扫车辆倾倒垃圾,有效提高了道路作业清扫效率。③6

## 妊娠期糖尿病的饮食管理



宛城区妇幼保健院 曾会

随着生活水平的提高,糖尿病患者越来越多。妊娠期罹患糖尿病的孕妇也越来越多,很有必要科普一下妊娠期糖尿病的饮食管理。

碳水化合物、蛋白质、脂肪是三大营养物质。在一日三餐中,碳水化合物占50%~55%,避免精致糖的摄入;蛋白质占20%,建议每日摄入80克~100克,其中三分之一以上为优质蛋白质;脂肪占总热能25%~30%。

孕妇应合理安排饮食,少量多餐,将三餐变为六餐:一早餐,两正餐,一宵夜,两加餐,尽可能将进餐时间固定。六餐进餐时间分别为:早餐7:00~7:30,早加餐10:00~10:30,午餐12:00~12:30,下午茶(下午)3:00~3:30,晚餐(下午)5:30~6:30,宵夜(晚)9:00~9:30。

孕妇用糖尿病餐盘法。用这个方法不需要计算食物重量,无论在家吃或在外边吃,只要按要求做,就能很好控制血糖。首先你得准备一个直径9英寸(23厘米)的盘子,盘子里装什么呢?第一步,盘子的1/2装非淀粉类蔬菜,如叶菜、瓜茄、鲜豆、菌菇等;第二步,盘子的1/4装富含优质蛋白质的食物,如肉、蛋、奶、豆等;第三步,碳水化合物含量较高的食物限制在盘子容积的1/4,如全谷物、薯类、水果、杂豆、牛奶和酸奶等;第四步,只喝白开水或者不加糖的茶、苏打水。

每顿饭富含碳水化合物的食物控制在盘子容积的1/4,有利于控制血糖;保证餐盘1/2装非淀粉类蔬菜,可以提供充足的膳食纤维,膳食纤维可以减缓葡萄糖吸收,能进一步平稳餐后血糖;保证餐盘内1/4食物含优质蛋白质,蛋白质可以延缓胃排空,这样富含碳水化合物的食物进入小肠的速度延缓,分解成葡萄糖的速度被延迟,也利于控制血糖。

烹调方法建议以清蒸、白灼、炖或少油快炒、使用微波炉为主,减少淀粉勾芡,避免煎炸和多油炒等高脂烹调方法。

每天补充维生素C,可补充100毫克~500毫克,能促进胰岛素分泌。B族维生素能维持正常糖代谢,富含B族维生素的食物有豆类、奶类、蛋类、动物瘦肉等。维生素E能提高对胰岛素的敏感,口蘑、玉米、核桃、芝麻、松子、花生油、香油等含量较高。硒元素可修复胰岛细胞,鸡腿、猪肉、虾皮、羊肉、河虾、黑芝麻等含量较高。钙能预防糖尿病性骨质疏松,泥鳅、芥菜、黑豆、口蘑、虾皮、芝麻、牛奶等含量较高。镁元素可改善糖耐量,燕麦、黑米、薏米、菠菜、莲藕、苦瓜、香蕉、花生、杏仁、核桃等含量高。铬元素能降低血糖,鸡肉、牛肉、鸡蛋、土豆、植物油、西瓜籽等含量较高。

孕妇餐后半小时,可以到公园里散步、晒晒太阳,对控制餐后血糖也很有好处。③6



## 特色产业 助农增收

11月6日,西峡县阳城镇任沟村的野菊花种植基地一片金黄。近年来,任沟村将500亩荒山打造成野菊花种植基地,助力群众增收致富。③6 本报记者 张峰 全媒体记者 刘剑飞 摄

## 便民利民 市口腔医院康复医学科开诊

本报讯(全媒体记者 田华冉 通讯员 高艳红)为提升医院综合服务能力,满足群众对康复治疗的需求,市第十人民医院(口腔医院)康复医学科于11月6日在市城区两相路院区开诊。

据了解,市第十人民医院(口腔医院)康复医学科设康复医学门诊、康复运动治疗大

厅、康复综合治疗区和康复住院病区。其中,住院病区开放床位100张,康复运动治疗大厅及康复综合治疗区总面积近2000平方米,设有功能评定区、运动治疗大厅、物理因子治疗区、作业治疗区、言语及吞咽治疗区、传统医学治疗区等,拥有下肢机器人、冲击波治疗仪等先进康复医疗设备。③6

## 服务资讯

广告热线  
63155218

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

## 遗失声明

△南阳市卧龙区谢庄镇王营村民委员会的股份经济合作社开户许可证遗失,证号:J5130008406801,声明作废。

## 遗失声明

△内乡县公安局民警原鹏的人民警察证遗失,警号080619,特此声明。

△南阳市卧龙区国民苗种植合作社的公章及财务章遗失,声明作废。

△宋广涛2015年6月23日的出生医学证明遗失,出生证编号:P410506490,声明作废。

△胡玲玲(身份证号码411303198807153745)购买南都玉鑫意向金(意向书)收据遗失,收据编号0000005(金额:壹万元整),声明作废。

## 寻亲启事

2023年9月12日20时,接邓州市



婴儿亲生父母。

联系单位:邓州市民政局

联系人:李天河 13837782987

邓州市民政局

2023年11月6日

## 寻亲启事



认领,现登报寻找弃婴亲生父母。

联系单位:邓州市民政局

联系人:李天河 13837782987

邓州市民政局

2023年11月6日