

增加备货量 线上促消费

# 清明小长假消费品市场稳定

## 我们的节日



**晚报讯** 清明小长假期间,全市消费品市场供应充足、价格平稳、秩序良好,无异常波动、无商品短缺和断档现象。记者昨天从市商务局了解到,全市商贸企业落实安全防疫的同时积极组织货源,精心谋划线上活动,全力提振消费人气。虽然市民加大了以生鲜为主的生活必需品的储备采购,推动了销售额的增长,但我市重点监测批零住餐企业销售均有不同程度跌幅。

针对近期生活必需品需求增大的情况,市商务局督促重点商超、农贸市场持续备货补货,组织53家重点保供超市与全市211家农产品生产企业进行对接,增加本地货源供应,按照平时3倍以上的供货量备货;协助淘菜菜、淘鲜达、京东、盒马等线上电商平台连夜调配生活物资,确保补齐到位,确保节日生活必需品供应不脱销、不断档,

数量足、价格稳。

目前,南通市区农贸市场和商超货源充足、供应正常、价格总体平稳。节日期间,市生活物资保障组兵分5路,以“四不两直”的方式,对各板块农批市场、商场超市和加油站的疫情防控情况开展抽查,确保供应稳定。昨天,市区监测的粮、油、猪肉、蔬菜、鸡蛋、水产品、水果平均零售价格与节前相比,总体呈“3涨2平2跌”走势。食用油、成品粮均持平,猪肉上涨0.59%,水产品上涨1.73%,水果上涨2.44%,蔬菜下跌1.46%,鸡蛋下跌1.34%。

根据当前节日和疫情相关政策要求,各个商业综合体在节日期间围绕“线下少聚集,线上尽狂欢”的主题,开展形式新颖、贴合节日的促销活动。崇川区除了经典的特价、打折、抽奖、买赠等活动外,各商业综合体以云购物、送到家等形式,推出足不出户安心逛、“线下有保障,线上不打烊”“万物起浪”云享春意等消费活动。启东市、如皋市等地的商家还纷纷开展网上直播带货活动,形成线上线下互补共赢的融合消费模式。

记者刘璐

## 青团怎么吃才健康 医生和达人有话说

### 少量食用 改善配方

**晚报讯** 清明前后,家家户户都有吃青团的习俗。市二院中医科医生任晖提醒,青团虽然可口,但过量食用会增加肠胃负担。

“以传统的艾草青团为例,其主要原料就是艾草和糯米粉。”任晖介绍,艾草含有维生素,以及钙、铁、磷等多种矿物元素,具有抗菌和抗病毒的作用。不过,任晖同时指出,青团为冷食,吃多了容易出现腹痛腹胀、消化不良的症状,有胃溃疡疾病的患者可能会加重病情。由于青团中含有丰富的淀粉,加上制作馅料时会添加很多糖,因此糖尿病患者也应谨慎食用。总之,青团虽然好,但不可贪吃。

记者冯启榕 通讯员庄子剑

疫情期间,不少宅家的市民都喜欢自己动手制作美食。市民汪女士在朋友圈晒出了“健康青团”做法:在食材选用上,添加了具有清利湿热功效的蒿草、健脾胃、补肺气的粳米粉。其次,在馅料的制作上,选用了有机黑芝麻和澳橘的橘皮,一起打磨后做成馅料,并且将白糖改成了蜂蜜。“这样做出来的艾蒿团吃起来一点也不腻,只有淡淡的甜味,还散发出橘子的清香,可谓色香味俱全,相比传统青团更容易消化。”每年清明前后,汪女士都会亲手制作艾蒿团与邻里、亲友分享,收获了一片点赞。

记者冯启榕 通讯员庄子剑

听一首好歌 进行一项锻炼 写一篇文章

## 长时间居家易烦躁 专家支招心理疏导

**晚报讯** 疫情防控需要市民尽量不外出、不聚会,长时间居家容易出现烦躁、失落、伤感等负面情绪。市心理咨询中心副主任施佳佳提醒,市民应积极调整生活方式,调节心理不适。

缅怀先人,重于心、胜于形。“疫情当前,因不能返乡祭扫产生一定的消极情绪十分正常。接纳这些情绪,适度的焦虑可以提高人们的适应和应对能力,是一种保护性反应。”施佳佳建议,市民可以通过网络祭扫、居家追思、委托亲友代为祭扫、写追忆文章等方式表达哀思。

此外,面对疫情信息,要做到“心中有数”,看官方媒体关于疫情的报

道、不传谣不信谣,避免将自己被焦虑的情绪淹没。施佳佳建议,市民可以有计划地做一些让自己感到愉悦的事情,比如,听一首好歌、看一本好书、进行一项锻炼、思考一些体验等,掌握生活节奏,追求内心充实。

她还指出,如果是疑似患者、确诊患者的接触者等,在隔离医学观察的过程中尤其需要倾听和倾诉,可以主动联系自己的亲友,通过电话、微信、视频等方式,相互鼓励、沟通感情,加强心理上的相互支持,也可以寻求专业的帮助,拨打市心理援助热线主动及时寻求心理援助。

通讯员朱小平 钱晨城 记者冯启榕

## 英雄交警牺牲4年后,他的儿子考入警营 沿着父亲的足迹 走向更远的地方

清明前夕,南通市公安局交警支队一大队民警尤明又一次来到老尤查报站。父亲的塑像前,他与同事脱下警帽,送上鲜花,寄托思念。

尤明的父亲尤建华是被中央军委授予荣誉的“排雷英雄”,也是全国公安系统二级英雄模范。在战火纷飞的老山前线,他用血肉之躯在死亡线上架起胜利通道。脱下军装回到家乡,他十四年如一日坚守小小查报站,创造了南通公安交警系统破获案件最多、群众送锦旗最多的奇迹。谁也没有想到,2013年,刚刚50岁的尤建华突发心梗倒在了工作岗位,永远离开了亲人和战友。

“我多么希望父亲能像当年在战场时一样奇迹般醒来,但是那次,他真的决绝离开了我们。”父亲离开的日子,尤明永生难忘。

尤建华牺牲时,尤明已经是中国第一条深水铺管船项目组的建造师。“爸爸对我的影响很大,我3岁就跟他在一起。”尤明说,小时候做什么都想学父亲,经常把父亲的军帽和警帽戴在头上。

深思熟虑之后,尤明毅然放弃了原来的工作,2017年成功通过公务员考试,子承父业成为一名光荣的人民警察。“虽然这个决定有点晚,但我想得非常明白了。”从小对英雄爸爸的羡慕化作义无反顾,尤明追寻英雄父亲的脚步。

小梦飞是尤建华生前资助的广西少年,尤明也是在父亲的追悼会上才见到了她。这几年,尤明一直在资助梦飞。去年小梦飞完成了大学学业,走上工作岗位。

葛门闩一家曾是尤建华的重点帮扶对象,葛门闩的父亲是抗美援朝战士,已经离世,智力残疾的葛门闩和母亲相依为命。这几年,尤明接过父亲的接力棒,逢年过节带着妻儿登门看望。他们家拆迁,葛门闩母亲过世,尤

明都忙前忙后……葛门闩经常会拉着尤明的手,激动地说:“谢谢老尤,谢谢共产党。”这一刻,尤明觉得自己已经走在了父亲走过的为民之路上。

尤明经常会想到父亲,在车流里汗流浃背指挥时、在黑夜里骑车巡逻时……吹响的每一声口哨都是向父亲致敬。这几年,尤明已经成为了一名优秀的交警。

有个英雄爸爸是压力更是动力,尤明觉得爸爸就像一颗星星,指引自己未来的方向,“他能看见我穿警服的样子多好。”

2021年年底,尤明荣获江苏省护学先进个人。“那时候特别激动,因为这个奖励,父亲一大摞的证书里没有。”

今年2月,尤明在护学岗上遇到一份感动。一个高年级的小朋友清早让尤明拿下口罩,要看看他。原来老师要写最温暖的时刻,小朋友说:“去年,您牵了12次我的手,每次心里都很暖,我要把您的样子写下来。”

从警4年多,尤明把大部分的时间给了工作,护学、指挥交通、救助市民、抓获嫌疑人……他俨然已经是单位的顶梁柱,“有时候,同事会拿我和父亲比,但我觉得我已经找到了自己的路。”

2021年12月,尤明在市区南大街救助了一名心梗患者。彼时,尤明心急如焚,他不由自主想起父亲也是因为心梗牺牲,“路上我就想着快一点再快一点,仿佛自己要把父亲救活。”

这几年,尤明救助的群众很多,两个多月前曾护送一名断指伤者去通大附院急救。当时恰巧是晚高峰时段,尤明争分夺秒骑着摩托车开道,只用2分钟就把伤者送到医院。

“爸爸我爱你,你是奥特曼大英雄。”5岁的儿子在电视上看见了尤明救人的报道,拥抱了爸爸。尤明眼眶湿了。“我儿子知道爷爷是英雄,而现在我也成了儿子的英雄。”尤明说,他将沿着父亲的足迹一直走下去。

本报记者张亮

本报通讯员苏锦安 袁杰

## 南通地区肿瘤患者可 免费领千元破壁灵芝孢子粉

近年来,由于空气、水、食物的污染,恶性肿瘤发病率逐年增高,而且有年轻化的趋势。肿瘤已成为中国居民的主要死亡原因,且发病率持续上升。肿瘤已成为市民健康的最大威胁。国家卫生部门倡导,肿瘤应早发现、早诊断、早治疗,可有效提高肿瘤患者的生存质量。

为关爱南通市民健康,做好肿瘤防治工作,中国中药协会中药新技术专业委员会特举办“帮扶肿瘤患者——灵芝孢子粉体验”【卫食健字(1999)第133号】活动。

据悉,凡确诊两年内的肿瘤病友可免费申领3瓶破壁灵芝孢子粉,确诊两年以上的肿瘤病友可申领2瓶破壁灵芝孢子粉。需要提醒的是:每位肿瘤病友终身限领一次,不重复赠送;领取时请携带个人病历资料及身份证明(不收取任何费用)。

申领热线:0513-85525299