

# 看年景，蒸蒸日上 愿家国，欣欣向荣

# 踏征程，波澜壮阔 向未来，勇往直前



2026年2月  
20

星期五 丙午年正月初四 今日四版  
宁夏日报报业集团出版

国内统一连续出版物号:CN 64-0001  
第24352期



## 康

### 金马纳福

#### 食安年丰话健康



杨芳(右一)为居民测量血压。(受访者供图)

#### 科学膳食乐安康

本报记者 周昕

春节万家团圆，佳肴飘香。2月18日，银川市兴庆区银云台社区卫生服务站站长、健康管理师杨芳分享了4条春节饮食健康小妙招，倡导平安健康、食安年丰。

均衡搭配，巧吃主食不升糖。“节日餐桌要在丰富中求均衡。”杨芳建议，每餐遵循荤素1:2的黄金比例，多摄入蔬菜、豆制品。例如，一道清爽的清炒竹笋，或是一盘解腻的凉拌木耳，既可解腻，还能补充膳食纤维与维生素。主食可选玉米、红薯、燕麦等粗粮，粗细搭配，有助于延缓血糖上升速度。

三餐规律，零食选择有讲究。春节假期作息易乱，不少人省掉早餐，晚餐丰盛，零食不离口。杨芳提醒，三餐规律、定时定量是健康的基础。“我们要牢记早餐吃得饱、中午吃得饱、晚上吃得少。”杨芳建议，零食要优选原味坚果、酸奶和水果，远离高糖、高盐、油炸零食，瓜子等零食每次最多食用一小把。

改良烹饪，蒸煮凉拌更健康。烹饪方式直接决定饮食健康指数，推荐多采用蒸、煮、炖、凉拌等低油低盐方式，比如用清蒸鱼替代红烧鱼，既能保留食材本味，又能减少糖分摄入。建议减少油炸、红烧菜肴比例，让餐桌更清爽。

适量饮酒，多喝开水促代谢。亲朋相聚难免小酌，杨芳建议，成年男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。同时要保证每天饮用1500至2000毫升开水，促进新陈代谢，尽量少喝或不喝碳酸饮料和奶茶。

“通过科学合理的饮食安排，我们可以在享受美食的同时，守护好自己和家人的健康，真正实现‘食安年丰’，过一个健康祥和的中国年。”杨芳说。



康养中心为老人准备了可口的饭菜。



社区工作人员陪苏梅英(中)吃饺子。

#### 一餐热饭暖空巢

本报记者 杨超 文图

2月16日18时许，天色渐暗，银川市金凤区长城中路街道紫园社区90岁的独居老人苏梅英收到了冒着热气的年夜饭。

“饭菜还热着，我们趁没开始安全巡查，赶快给苏奶奶送去。”社区党委书记李娜拎起年夜饭和社区网格员快步走向苏梅英家。

敲门声，老人热情招呼：“书记，你们来了，快进来暖和暖和。”“苏奶奶，这是你爱吃的饺子、地三鲜，还有烩小吃。”李娜打开餐盒，细心叮嘱，“有两份烩小吃，留一份明天早晨热着吃。”

李娜用筷子夹起一个饺子，递给老人：“苏奶奶，这个饺子你尝尝，软一点，你会尝。”苏梅英吃了一口，脸上露出笑容：“好吃，是牛肉萝卜馅的。”她高兴地说，“你们平时天天来看我，给我买麻花、速冻饺子，现在又特意送年夜饭来。”

话音刚落，门又被推开了。邻居李秀兰拎着自家炸的油饼，笑着走进来：“苏奶奶，我给你送几个自己家炸的油饼。你来我家一起过年，人多热闹。”

“不麻烦你啦，社区送了年夜饭。”苏梅英连忙摆手。李秀兰把油饼放在桌上：“这些你留着大年初一吃。我家炸了肉丸，还做了鱼、鸡。”李秀兰依旧盛情邀请，“一会儿我扶着您走。”

苏梅英看着围在身边人，眼眶泛起泪花：“有这么多人惦记我，我心里热乎乎的。”“年前我们就开展了入户摸排，送慰问、做服务、查安全，还提前与辖区企业联系，为独居老人配送年夜饭。用一餐热饭、一份陪伴，把年味儿和关怀送到老人身边，让‘空巢’变成‘暖巢’。”李娜说。

#### 精心烹饪慰桑榆

本报记者 张涛 实习生 黄佳圆 文图

2月16日，宁夏中房·幸福里玺悦湾康养中心的餐厅里，红灯笼高高挂起，电视里放着欢快的乐曲，处处都是喜庆。后厨里，厨师们忙着炒菜、装盘。

中午12点，一楼餐厅桌子上摆着热气腾腾的饭菜。老人们和儿女、孙辈坐在一起，边吃边谈笑。玺悦湾康养中心护理主管宋静告诉记者，家属给行动不便的老人端送了团圆饭，“我们也根据老人的口味调整菜单，让他们吃得舒心。”

二楼餐厅，十几位不能回家的老人也吃上了别样的年夜饭。康养中心的厨师准备了14道精心烹制的菜品。西芹腐竹鲜鱿、红薯丸子软糯、豆腐肉末蒸蛋易消化……“这些菜都适合老人们吃，每一道菜都经过反复调整，专门照顾老人的牙口和消化能力。”宋静告诉记者。

老人们围桌而坐，品尝着色香味俱全的饭菜。护理员穿梭其间，细心协助老人用餐，轻声提醒大家细嚼慢咽。

101岁的老人吴方行动不便，没法去餐厅就餐，护理员杨银霞把年夜饭送到老人房间。“吴爷爷，今天是除夕，给您送年夜饭啦。”一边说着，一边将饭菜摆到桌上。“有些嚼不动的，我们会用破壁机打成流食，便老人进食。”张琳琳的屋里，欢声笑语不断，家人带着饭菜来陪老人一起过年夜饭。

在失智老人专区，护理员更忙。老人大多无法自主进食，护理员就一勺一勺地喂。“他们就像我们的亲人，过年了，我们更要多一份耐心和细心。”护理员马明慧说。

有家属陪伴，有护理人员守护，还有热气腾腾的饭菜。这个除夕，每一位留守老人都感受到了家的团圆与安心。



宁夏中卫数据中心项目建设加速推进。



俞红彬在巡查线路。



宁夏杞里香枸杞有限责任公司的自动化生产线。

#### 东数西算春雷动

本报记者 李峰 文图

2月19日，农历正月初三。在位于中卫市的中国电信宁夏分公司中卫一体化枢纽节点数据中心三期C2区建设现场，曲臂车划破晨雾，烟花如瀑倾泻而下。宁夏第二建筑工程有限公司212名建设者以工地为家，用钢筋混凝土浇筑筑别样年味。

C5机房楼钢结构主体已拔地而起，工人们系着安全带在钢梁间来回穿梭。防火涂料喷涂作业掀起银色“烟云”；一层作业区内，挖掘机长臂轻舒，黄土层层回填夯实；二、三层装饰装修班组交错施工，管线安装与墙面作业无缝衔接。机械轰鸣声、金属碰撞声、指令哨声交织成新春交响曲，施工现场没有“春节模式”，只有“攻坚时速”。

“每一根钢梁都必须分毫不错，这是数字基座的脊梁。”项目负责人崔力指着正在进行精吊装的钢结构介绍。施工现场42台机械设备协同作业，18名管理人员全天候驻守，将“安全第一、质量为本、进度为王”的理念刻进每一道工序。

低温施工是行业难题。春节前夕，宁夏第二建筑工程有限公司便成立冬季施工专项工作小组，针对钢结构焊接、混凝土养护等关键环节，量身定制《钢结构冬季施工专项方案》。从搭建保温棚、为材料“穿棉衣”，到引入低温焊接条、实行“工序零交接”衔接；从质量检测人员手持红外测温仪全天巡检，到安全员24小时轮班排查隐患……凛冽寒风中，多重防护如同温柔的臂弯守护着“钢铁之躯”。

C2区项目是我区打造“东数西算”枢纽的标杆工程。建成后将与已投运的一、二期项目形成算力集群，为京津冀、长三角等区域提供毫秒级数据传输服务。对于项目团队而言，这个春节不仅是工期节点，更是向“十五五”献礼的起跑线。

#### 走基层

### 快马加鞭

#### 奋楫争先开新局

#### 银线铁塔耀光明

本报记者 赵磊 文图

2月16日清晨，当归乡的车流裹挟着团圆的期盼奔涌向前时，宁夏送变电平罗运维站内，工作人员俞红彬已整装待发。他与同事将为保障居民春节用电的“主动脉”进行一场特殊的“体检”。

“重点查220千伏湖荣平、平城、湖荣线。”俞红彬说，这几条线连着平罗县、大武口区及周边地区近30万居民的春节灯火。

车窗外，村巷春联红、窗花美，而他们的吉普车迎着归乡车流疾驰。在220千伏湖荣甲乙线观测点，寒风凛冽。俞红彬仰头凝视百米铁塔，望望远镜瞬间蒙上白雾。他用袖口快速擦拭，目光如炬，针般顺着银线游走：断股、覆冰、舞动、金具松动……每一处细节都在视线中被放大、审视。指尖冻得发红，他却始终稳稳举着望远镜，像中医望闻问切，捕捉着电网的“心跳”。

“这条线路途经沙湖景区和多晶硅厂区，春节负荷增加了四成。”俞红彬一边记录数据一边说，就像医生过年不能离开病房，我们守着“主动脉”，心里才踏实。“话音未落，远处传来零星的鞭炮声，他下意识摸了摸口袋里的手机——那是他和新婚妻子约定的“视频时间”。

暮色降临时，最后一座铁塔巡查结束。运维站值班室里，热腾腾的饺子刚上锅，视频电话铃声就响了。屏幕那头，妻子正在饺子上淋香油；父母在厨房忙碌，窗玻璃上的“福”字红喜油；这头，俞红彬夹起一个饺子，笑着对家人说：“我这边的饺子也不错。”

“线路运行正常，区域供电平稳。”俞红彬在工作日志上写下这句话，毛笔在纸上沙沙作响。远处鞭炮声渐稀，夜空被烟花点亮，而那些沉默的铁塔与银线，正将这份光明与温暖稳稳送进千家万户。

## 张雨浦调度抽查假期安全和值班工作时强调 时时处处重视安全 人人事事保证安全

本报讯(记者 周一青 陈瑶)2月19日农历正月初三，自治区党委副书记、自治区主席张雨浦到自治区政府总值班室，视频调度抽查春节假期安全管理和值班值守工作，强调要深入学习贯彻习近平总书记关于安全生产的重要论述，认真贯彻落实中央领导同志关于安全生产的重要批示要求，按照国务院安委会、应急管理部和自治区党委、政府近日调度会议部署，时时处处重视安全，人人事事保证安全，让全区群众和来宁游客安心舒心过年。

张雨浦首先听取了应急、公安、消防、气象、交通、矿山安监等部门单位和五市及宁夏基地值班领导汇报，抽查了部分县区和高速收费站、机场实时情况，向坚守

岗位的广大干部职工致以节日问候，并具体了解春节期间安全生产、应急准备情况，重点询问了烟花爆竹安全管理、化工企业生产、煤矿复工复产、交通运输、文旅消费、社会治安等情况。

张雨浦指出，春节假期以来，全区市场购销两旺，文旅活动丰富，交通保障有力，城市运转有序，经济社会运行平稳。当前人员出行密集，节庆活动集中，做好安全生产工作须臾不可懈怠。各地各部门要坚决克服麻痹思想、松懈心态，严格落实领导带班、24小时值班和信息报送制度，扎实抓好各项工作，快速响应、有效应对，有力处置各类突发事件，全力保障人民群众生命财产安全。

张雨浦强调，要突出抓好消防安全，深入排查整治重点行业领域和人员密集场所风险隐患，关注春季大风等高风险天气预报预警预防，深刻汲取近期国外事故教训，坚决落实“严禁”“禁止”“五个严禁”等要求，严禁在零售店周边100米内燃放试放，严禁在禁放区及人员密集场所燃放烟花爆竹“五个严禁”等要求，强化烟花爆竹运输、储存、销售、燃放全过程安全监管。要突出抓好交通安全，做好返程高峰应对准备，加强道路巡查执法，确保旅客平安顺畅出行。要突出抓好公共安全，做细景区设施维护检查和大型活动现场管理，强化水、电、气、暖等运行保障，着力营造平安祥和的社会环境。

自治区副主席、政府党组成员褚伟参加。



## 以健康为底色 用奋斗绘新卷

孙莉华

民以食为天，“吃”仍然是春节经久不衰的主题。在物质较为匮乏的年代，辛劳了一整年的人们，将春节视为最温暖的节日，想方设法将“吃顿好饭”的诉求得到最大释放。随着生活水平“芝麻开花节节高”，前些年，春节饮食成为大鱼大肉的狂欢，节日过后大伙儿见面常会调侃“每逢佳节胖三斤”。而如今，餐桌上，碗筷间，时令鲜蔬、肉香鱼鲜，讲究荤素搭配、粗细结合，追求少盐少糖、天然原味，春节饮食也逐渐变成美味与健康间的平衡艺术。

“舌尖上的春节”之变，犹如一面镜子，映照

出人们生活品质提升的幸福图景，亦蕴藏着每个人对美好生活的向往。这一切美好的背后，又都离不开大家一同拼搏前行的努力。回首过去一年，塞上大地处处焕发生机与活力，从城市肌理的焕新生长，到产业生态的厚积成势；从自治区政府工作报告里一个又一个“首次”“首个”，到教育、医疗、养老等民生实事一件又一件落地，这些发生在你我身边的变化，见证着这片热土的日新月异，也见证着全区各族儿女的实干担当。

新年岁末，自治区两会为我们实现宏伟蓝图、做好今年工作定好了“施工图”；马年伊始，

策马扬鞭，一马当先的奋斗号角已在耳畔回响。看，科技园区灯火通明，研发不停；产业园区生产线飞速运转，机器轰鸣……全自治区各处兴起的活跃的新气象，背后更凝结着每一个人、每一个家庭、每一个行业的奋斗与愿景。只要心向往之，脚踏实地，我们就一定能把奋斗目标变成美好现实。

2026年，是“十五五”开局之年。开局关乎全局，起步决定后势。让我们振奋龙马精神，以万马奔腾的气势，快马加鞭的干劲，马不停蹄地做好各项工作，争取百尺竿头更进一步，共同绘就更加绚丽、更加灿烂的幸福画卷。

