

儿子带61岁母亲锻炼减肥

不到2个月减了14斤

〇〇全媒体见习记者 覃林薇

“不到2个月的时间减掉了14斤，我妈妈现在的体检报告比以前好多了！”近两个月以来，30岁的蒙政乾每天都带着母亲黄美淑到健身房锻炼减肥，并将锻炼的视频发到社交平台上，引发不少网友留言点赞。10月18日，记者走近这对母子，倾听他们的故事。

黄美淑是南宁市上林县人，今年61岁，身体一直存在肥胖的问题，2021年还因为肥胖引起的高血压导致颅内出血，做了一个开颅手术。术后黄美淑虽然恢复了健康，但体重依然超过130斤。看着母亲走几十米就要停下来休息一会，蒙政乾决定把她从老家接来柳州，督促她锻炼减肥。

蒙政乾2010年来柳州念书



蒙政乾在辅助母亲进行核心训练

后就选择留在了柳州，现在他和朋友在柳南区瑞龙路开了一家健身房，目前主要的工作就是做健身教练。

根据母亲的身体情况，蒙政乾给母亲制定了一套锻炼计划：

“每天早上花5分钟左右进行核心训练，之后就开始10分钟左右的力量训练，再‘爬’45分钟楼梯机，下午再到跑步机上进行45分钟的坡度慢走。”蒙政乾介绍，除了将力量训练和有氧运动结合，他还严格控制母亲的日常饮食，合理搭配碳水化合物、蛋白质和脂肪的配比。

经过近两个月的努力，黄美淑的体重从原来的130斤降到了116斤。蒙政乾带母亲去医院做了一套体检，体检报告显示，黄美淑的血压比之前降了不少，一些指标也逐渐趋向正常。

“我监督她健身减肥就是想让她形成良好的生活习惯，并保持下去。她的身体好了，我们全家都舒心。”蒙政乾笑着说，他会坚持带母亲锻炼下去，让母亲享受运动，从运动中收获健康体魄。

我市与桂林市开展危化品交叉检查工作 排查安全隐患 夯实安全基础

〇〇全媒体记者 张威

晚报讯 昨日，记者从市应急管理局了解到，按自治区的相关要求，近期我市相关部门与桂林市联合开展危险化学品交叉检查工作，加强安全监管。

据了解，桂林市相关部门组成检查组到我市后，对我市的危险化学品重大危险源企业进行了专项检查和督导。在检查中，检查组通过听取汇报、查阅材料、现场督导等方式，对我市20家重大危险源企业进行全面检查。其中，重点检查相关隐患的整改情况等，并要求企业随时开展自查自改行动，

落实重大危险源安全包保责任制，以及实施隐患整改等工作。在检查过程中，对新发现的隐患问题进行现场反馈，指导有关企业进行隐患整改。

在此次检查后，我市将持续融合推进危险化学品企业老旧装置安全风险防控、企业安全设计及诊断方面的整改和复核、高危细分项目下各专项隐患整改、油气储存企业安全风险防控等工作，还将对涉及重大危险源的特殊作业和检修、维修作业安全等，进行全面深入排查治理安全风险隐患，强化防控措施，坚决遏制重特大事故发生。

我市一些年轻人也囤奶茶打包袋

实用又环保 还可以改造

〇〇全媒体见习记者
陈虹宇 陈道漂

“喝完奶茶后，奶茶打包袋怎么处理？”前段时间，许多网友在社交平台上“晒”起了囤奶茶打包袋（简称奶茶袋）、重复使用奶茶袋的“小妙招”。近日，记者走访了解我市年轻人囤奶茶袋的情况。

奶茶袋化身年轻人的通勤包

记者走访发现，一些市民拎着奶茶袋出行，上班族陈欣就是其中一位。“奶茶袋是我的通勤包、通勤‘小帮手’，提着奶茶袋就直接出门，很轻便。”说着，她向记者展示了袋中放置的物品，有一把钥匙、一包纸巾以及一支口红。

大学生唐妍已经囤奶茶袋两年了。“网上比较热门、颜值比较高的奶茶袋我都收集下来了。”根据当天的穿搭，挑选一款相匹配的奶茶袋拎出门，成了她的乐趣。“遇上下雨天，我就用奶茶袋装雨伞出门。”她表示，淋湿的雨伞放在奶茶袋中，可以保持室内地面干净，避免因积水造成滑倒事故。

花式改造奶茶袋

“我平时喜欢喝奶茶，每次都会把好看的奶茶袋留下来，慢慢地越攒越多。”市民唐女士说，为了不让奶茶袋就此闲置下来，她开始改造奶茶袋，让一个普通的奶茶袋变成收纳“神器”。



市民用奶茶袋装物品



奶茶袋制成的抽纸盒

“筷子、药品、书本等物品，我都用奶茶袋进行分类收纳起来，家里一下子整洁了许多。”她说，制作收纳盒只需要将奶茶袋上方往外折叠成需要的高度，用双面胶进行固定后即可使用。

市民何女士最近看到社交平台上网友们分享的各种奶茶袋改造教程，她也紧紧跟上，把收藏的奶茶袋改造成喜欢的样子。“最近一次我就把奶茶袋改造成了一个抽纸盒，还剪切下一个袋子上的玫瑰图案粘贴在上面，好看又实用。”她说，看到自己改造的奶茶袋她很有成就感，还会把它分享在社交平台上，跟网友们交流改造经验。

环保意识“囤”出来

在走访过程中，不少受访者向记者表示，他们囤奶茶袋的原

因不只是被其颜值吸引，还出于环保方面的考虑。

市民蓝女士告诉记者，现在的奶茶袋都设计得十分美观，而且结实，还具备容量大、可保温等优点，“我觉得直接扔了很可惜，也不环保。”蓝女士说，她把收集的奶茶袋折叠起来分类放置，还拿了一个有保温功能的来装午饭拿到公司，不用再另外购买保温袋。

市民林丹丹房间的桌子上放着一个专门收纳奶茶袋的箱子，今年刚大学毕业的她囤奶茶袋的习惯保持了3年。“小时候我不理解为什么我妈总是留下各种塑料袋，又用不完。”林丹丹说，现在她囤起了奶茶袋后，终于理解了妈妈口中的“丢了浪费”，“囤下的袋子可以用来当垃圾袋或购物袋，物尽其用才不算浪费。”

我市大闸蟹市场 供应充足售价平稳

未出现网络热议的价格大“跳水”现象

〇〇全媒体见习记者 陈道漂

近日，各地大闸蟹价格大“跳水”话题在网络上引发热议。那么，柳州的大闸蟹市场如何？10月19日，记者走访我市部分农贸市场发现，我市大闸蟹市场供应充足，整体售价在正常范围波动。

当日上午，在鱼峰区某农贸市场，多家海鲜批发商户正忙着将各类海鲜打包装车，许多零售摊位前整齐摆放着大闸蟹。记者观察到，3两至3.5两母蟹的售价在每只20元到25元，2两至2.8两母蟹每只价格在15元至18元。“市面上卖的大闸蟹，主要是从江苏和湖北两地进货。”商户李健梅说，顾客比较喜欢买江苏蟹，其售价也比较平稳。

随后，记者走访了柳北区和城中区的多家菜市场，

经营水产生意的商户们均表示大闸蟹价格没有出现大“跳水”现象。“这两天供货少了，个别品种还涨了10元左右。”摊主黄先生说，大闸蟹的价格易受气候影响，“一天一变”，同等规格的大闸蟹每只单价波动范围在2元至3元都属正常的市场调节，极少出现价格暴跌现象。

据了解，因气候优势，江苏的大闸蟹正处于新一轮关键生长期，蟹肉更肥美。“当下正处于吃蟹卖蟹旺季，市场供货充足。”有着多年海鲜批发经验的罗美华说，最近平均每天能卖出500斤大闸蟹。“一般来说，品质有保证的大闸蟹都不会出现价格暴跌的现象。”罗美华说，大闸蟹是季节“限定美味”，一般到了11月就会进入尾声期，由于货源紧张，届时其售价可能会出现明显上涨。



商家摊位前整齐地摆着大闸蟹