

我市多个社区开展防溺水宣传活动

织密安全网 守护生命线

〇〇全媒体记者 覃林薇 周茜

晚报讯 暑期是儿童溺水事故高发期。为筑牢安全防线，我市多个社区开展形式多样的防溺水宣传活动，努力提高辖区居民的防溺水安全意识。

连日来，鱼峰区白莲街道大桥社区积极行动，在辖区重点水域放置了防溺水警示牌及救生圈、救生绳、救生长竿等救援设备，以备不时之需。与此同时，社区工作人员通过微信网格群、宣传栏、入户等多种渠道，广泛宣传防溺水知识和安全注意事项，并组织志愿者开展巡逻劝导工作，对在危险水域附近玩耍、钓鱼的居民进行劝阻和安全教育。

今年4月起，鱼峰区阳和街道东晋社区建立了危险水域常态化巡查机制，组织社区工作人员、志愿者对河流、池塘等危险水域进行每日巡查。此外，网格员还在每月一次的“敲门行动”中向家长和孩子讲解防溺水知识。活动开展以来，网格员已走



社区工作人员在重点水域放置安全救援设备和警示牌。

进800多户家庭传播安全知识。

城中区沿江街道金泰苑社区工作人员则将安全宣传网延伸到辖区危险水域，他们一边排查安全隐患，一边展开防溺水宣传教育，通过发放传单、现场讲解等方式，提醒家长和孩子注意安全。

近日，柳北区胜利街道宏力社区联合市红十字会开展基层水域巡查员溺水应急救援技能培

训。培训中，市红十字会的医护人员介绍了水域风险识别与隐患排查、溺水者“8大”无声迹象、溺水者的不同状态和急救措施，并详细讲解了心肺复苏具体的操作流程和注意事项。通过医护人员的讲解和实操，社区基层水域巡查员掌握了急救技能，大家纷纷表示会在日常巡查中将防溺水知识和急救措施普及给更多群众。

关注身边的安全 · 防溺水

荔枝烤肉、荔枝绿豆粥、荔枝冰饮……

千般好滋味 无限新创意

露一手

〇〇全媒体记者 周茜 吴倩雯

随着荔枝大量上市，不少网友纷纷在社交平台晒出荔枝的创意吃法，荔枝蘸酱油、荔枝炖鸡、荔枝排骨等话题接连冲上网络热搜。近日，记者也参考网友的创意，用荔枝制作了几道菜肴，发现鲜甜的荔枝不仅能当水果，还能成为餐桌主角。

荔枝烤五花肉：果香渗油脂

荔枝烤五花肉听起来虽然怪怪的，但两者结合却能碰撞出令人意想不到的火花。取肥瘦相间的五花肉，切成薄片后用酱油、盐、姜片腌制去腥。待烤盘热油冒烟时放入肉片，油脂瞬间滋滋作响。这时，在烤盘中间放几颗剥壳的荔枝，清甜的果香与肉香升腾，在空气中弥漫开来。

待五花肉烤至金黄微卷，取一张洗净的生菜叶垫底，铺上紫苏、烤得温热的荔枝和焦香的肉片，再撒一把烧烤干料，咬上一口，肉香、紫苏的清香、调料的辛香和荔枝甘甜的汁水，在舌尖绽放出令人惊喜的滋味。

肥牛荔枝串：咸甜好滋味

荔枝与肥牛的搭配也同样出彩。取去核的荔枝果肉，与切成粒的肥牛交替穿在竹签上，置于炭火上方炙烤。随着温度的升高，肥牛的油脂渐渐渗入荔枝，果肉也增加了一层油润的光泽。



荔枝烤肉和荔枝冰饮。

当肥牛的肉块边缘微焦时刷上烧烤酱，甜咸的焦香扑面而来。

荔枝可乐鸡翅：咬开就爆甜汁

荔枝可乐鸡翅这个新奇的组合，源自记者的灵感创想。先将鸡中翅细心去骨，再把饱满的荔枝肉轻轻填入其中。用盐和姜稍加腌制，鸡肉入味且去除腥味。热油下锅，把鸡翅煎至两面金黄酥脆，这时，倒入可乐小火慢炖。随着酱汁慢慢收浓，琥珀色的糖浆裹满荔枝表面，泛着诱人的光泽。咬下去的瞬间，荔枝的果酸中和了鸡翅的油腻，只留下焦糖的醇香萦绕唇齿。

荔枝莲子绿豆粥：清甜解腻

暑气渐浓，一碗清凉的绿豆粥是不少市民的消暑首选。如果再添几颗鲜甜的荔枝，会是怎样的夏日滋味？

想要煮出绵软的绿豆粥，最

好提前将绿豆浸泡一晚，让豆粒充分吸水膨胀。次日，待锅中清水沸腾，放入泡发的绿豆，转小火慢煨约20分钟。待豆壳微微绽开、泛起细沙时，加入几粒去心的新鲜莲子。起锅前放入荔枝果肉，果汁的清甜随着热气渐渐融入粥中，不用放糖也觉得甜味正好。

荔枝雪碧饮：一口解暑

近年来，荔枝悄然成为各大奶茶店的灵感来源，是季节限定的味觉惊喜。记者也以荔枝制作了一款气泡饮品。

取7颗脱壳去核的果肉，轻轻捣压出果汁，随后倒入100毫升雪碧。最后，再放入几块冰块，一杯荔枝风味的消暑饮品便完成了。若搭配炙烤的肉类，这杯冰饮能较好地化解油腻，这便是人们常说的，以自然的甘甜，调和生活的烟火气。



解锁荔枝创意吃法，用微信扫一扫。

山水社区

网格员贴心帮扶 居民送手写信致谢

〇〇全媒体记者 吴倩雯

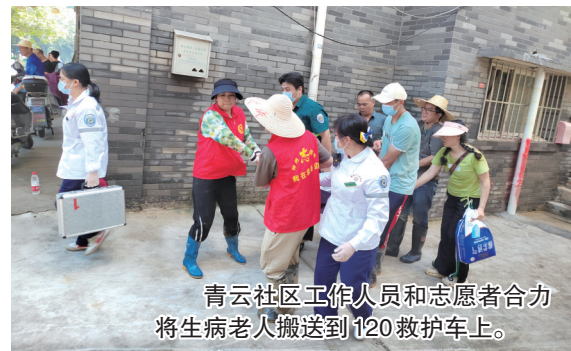
晚报讯 25日，城中区河东街道山水社区居民郑女士将一封手写感谢信递到社区网格员刘文超手中，感谢其长期的贴心帮扶。

郑女士身患残疾，家中母亲年迈行动不便，母女俩面对生活琐事常常感到力不从心。此前，她家中灯泡突然损坏，这成了她们日常生活中的难题。刘文超作为负责该片区的网格

员，在接到求助电话后立马赶到郑女士家中，为其更换好了灯泡。“虽然都是小事，但是社区一直十分重视我们的需求，这让我们感受到了社会的关爱与尊重。”郑女士在信中写道。

山水社区党委书记何光莉表示，社区十分重视关爱特殊群体，社区网格员每周至少开展两次入户走访，收集群众诉求，用实际行动让特殊群体在社区大家庭中感受到温暖与关怀。

居民病重难下楼 社区援手帮大忙



青云社区工作人员和志愿者合力将生病老人搬运到120救护车上。

〇〇全媒体记者 张阳亮

晚报讯 “刘书记，我老伴突然病重，需要人帮忙。”6月26日，居住在城中区滨江西路一居民楼6楼的80多岁的林先生突然感觉身体不适，需要紧急送医，可是跟随120救护车到林先生家的两名女医务人员，无法将其从6楼的家中搬运到120救护车上。于是，林先生的老伴郭女士紧急向城中区中南街道青云社区工作人员求助。

当天下午3时许，青云社区党委书记、主任刘振华正在组织社区工作人员在滨江西路清淤。刘振华说，接到求助电话后，他来不及多想，就叫上同事顾江宁和中南街道办的工作人员刘广林一起赶去郭女士家，大家脚上都还穿着满是淤泥的水鞋。

在郭女士家，刘振

华看到林先生躺在床上已经无法自行起身，两名女医务人员正在给林先生检查身体，郭女士和其女儿神情焦急地站在一旁。在医务人员的指导下，刘振华三人将林先生抬放到一张床单上，小心翼翼地将林先生从6楼搬运到1楼，并在其他社区志愿者的帮助下，顺利将林先生送到120救护车上。“太感谢你们了，没有你们的帮助，我们都不知道该怎么办！”看到老伴被及时送往医院就医，郭女士连连道谢。

“楼道比较狭窄，我们三个只能硬扛着慢慢把老人抬下楼，大家的手都麻了。”刘振华表示，只要辖区居民有需要，青云社区都会在第一时间给予回应，尽可能帮助和服务好居民。