

# 西安加强噪声污染管控

## 中高考期间考点周围500米范围内禁止施工作业

本报讯(记者 白圩琰)5月20日,西安市生态环境保护委员会办公室发布《关于加强2024年高、中考期间噪声污染管控的公告》(以下简称《公告》),要求在5月22日22时至6月24日18时期间加强全市噪声污染管控。

为切实做好2024年高、中考期间声环境质量保障,为广大考生营造安静的复习、考试和休息环境,按照《中华人民共和国噪声污染防治法》《中华人民共和国治安管理处罚法》和《西安市环境噪声污染防治条例》相关规定,制定相关管控措施如下:

除抢修、抢险、应急作业外,禁止城市建成区夜间(22时至次日6时)施工作业,建筑垃圾清运作业可参照《西安市人民政府办公厅关

于印发进一步加强建筑垃圾管理工作实施方案的通知》中相关规定开展作业(三环路以内区域建筑垃圾清运时间调整为每日9时30分至17时;三环路以外、含三环路区域建筑垃圾清运昼间不受限制)。

禁止在12时至14时、20时至次日7时之间及高考、中考日全天在噪声敏感建筑物集中区内进行产生噪声、振动的装饰装修作业。

在街道、广场、公园等公共场所组织或者开展娱乐、健身等活动,应当遵守公共场所管理者有关活动区域、时段、音量等规定,采取有效措施,防止噪声污染。

禁止在商业经营活动中使用高音广播喇叭或者采用其他持续反复发出高噪声的方法进行广告宣传。

文化娱乐、体育、餐饮等场所的经营者应当采取有效措施,防止、减轻噪声污染。

排放工业噪声的企业事业单位和其他生产经营者,应当采取有效措施,减少振动、降低噪声。

6月7日至8日、6月22日至24日18时,考点周围500米范围内禁止施工作业,严禁机动车鸣笛和其他各类产生噪声扰民的行为。

《公告》提到,望各单位和广大市民朋友严格遵守本公告规定,积极配合做好高考、中考期间的噪声污染防治工作。西安市教育、公安、生态环境、住建、城管、交通、文化旅游、市场监管等部门要各司其职,密切配合,进一步强化噪声污染的执法监督管理,对违反本公告的行为,依法依规查处。

# 陕西发布社区家长学校指导手册

## 形成社区家庭教育指导服务“陕西模式”

社区家长学校是立足社区、面向家庭,公益性开展生活化家庭教育指导服务的重要阵地,是联系家庭、学校和社区的重要桥梁,是构建未成年人思想道德体系的有效载体。5月20日,省妇联传来消息,在陕西省家庭教育宣传周活动期间发布了《陕西省社区家长学校指导手册》,并同时发布了《2024年陕西省家庭教育研究课题指南》。

近年来,我省在推进社区家庭教育服务指导方面开展了广泛的实践,产生了良好的影响。陕西省家庭教育研究培训基地办公室主任郁伟生介绍,《陕西省社区家长学校指导手册》整体结构为4+1,即四个篇章和一套表单,分别从社区家长学校的概述、管理、家庭教育指导服务活动及成效评估等四个方面,回答了社区家长学校是什么、社区家长学校怎么运行、家庭教育指导服务如何开展、社区家长学校工作如何评估等方面的问题,阐释了社区家长学校的基本内涵和功能定位,明确了社区家庭教育指导服务的内容要求和路径。省妇联始终将家庭教育工作作为重中之重,聚焦立德树人根本任务,围绕推动建立覆盖城乡、公平优质、均衡发展的家庭教育指导服务体系目标,统筹各类资源,凝聚社会力量,为妇女儿童提

供可感、可及的家庭教育支持服务。家庭教育指导服务中心实现县区全覆盖,建设社区(村)家长学校和家庭教育指导服务站2万多个,创建家庭教育创新实践基地30个。

郁伟生表示,《陕西省社区家长学校指导手册》旨在全面加强我省社区家长学校的科学化、规范化建设,持续提升家庭教育指导服务的针对性、指导性实效,通过省市县乡村五级联动,将社区家长学校的建设与学校家庭社会协同育人机制的健全相结合,将社区家长学校的规范化服务与基层社会治理的推进相结合,形成社区家庭教育指导服务的“陕西模式”。

“省妇联将继续在社区家长学校建设、专兼职人才队伍培养、儿童心理健康关爱服务等方面再下功夫、再出实招。”陕西省妇联党组成员刘李娜表示,各级妇联组织要聚焦提升家教服务可及性、家教指导针对性、家校社育人协同性,积极推动将家庭教育纳入社区嵌入式服务内容。广大家庭教育工作者、志愿者要不断提升家庭教育指导服务能力水平,积极开展实践探索、参与公益服务,将更加普惠、便捷的家教指导服务送进家门、送到身边、送达指尖。

本报记者 王嘉

# 一起讲好事 一起做好事

## 520西部媒体共“益”计划启动



活动现场。本报记者 代泽均 摄

5月20日,由陕西省委网信办、陕西省委社会工作部指导,阿里巴巴公益联合三秦都市报全媒体及西部12省(区、市)媒体共同发起的2024年西部媒体共“益”暨第九届520公益季活动在西安举行。陕西省委社会工作部副部长林海君,陕西省委网信办副主任马卫东,共青团陕西省委副书记惠旋,陕西省妇联党组成员、副主席党洁,陕西日报社、三秦都市报、华西都市报·封面新闻等多家媒体相关负责人、代表参会。来自西部12省(区、市)的10位公益人、10位公益项目代表,以及陕西10地市的50位志愿者受邀参加。

马卫东在讲话中说,近年来,省委网信办精心打造“陕耀·网络公益我行动”网络公益工程品牌项目,取得了良好社会效益,有效推动和引导了陕西网络公益事业蓬勃发展。520公益季活动经过9年发展,已成为陕西公益界的一大盛事,多次被评为陕西“网络公益优秀精品项目”,成为“陕耀·网络公益我行动”的重要品牌活动之一。希望各媒体充分发挥宣传优势和网络互联互通优势,动员广大互联网企业和亿万网民

共同参与,传播向善力量,不断发展壮大公益事业力量,让网络公益滋养人心、滋养社会。

三秦都市报社总编辑王向华表示,报社非常重视“媒体+公益”的发展,近几年来,三秦都市报社公益记者融媒体矩阵已开展近万场次公益活动,影响、带动数十万人做公益,40余个公益项目获得中央和省级表彰,搭建起省、市、县(区)三级联动特色志愿服务线上线下快速响应体系。

“今年,我们欣喜地看到,520公益季跨越了地域的界限,从陕西走向了西部12省(区、市),这一步,不仅是地理范围的扩展,更是公益理念的传递和共振,它意味着更多的资源汇聚,更广泛的社会参与,以及更深层次的合作与经验共享。”阿里巴巴公益基金会副秘书长金旻旻说,自2013

年阿里公益“天天正能量”项目创立以来,他们已联合各地媒体挖掘并讲述了12600多名正能量人物故事,将这些“小而美”的平凡人的非凡事迹推到聚光灯下,让普通人的真善美被更多人看见。

活动现场,三秦都市报、成都商报·红星新闻、贵州都市报、南国早报、西藏商报等西部12省(区、市)媒体代表与阿里巴巴公益基金会相关负责人共同启动520西部媒体共“益”计划。该计划以“520,我们爱公益”为宗旨,以共创互助、接力传递为主要形式,一起讲好事,一起做好事。

据悉,今年西部12省(区、市)将启动“520本好书”阅闻活动,以及“攒爱能,圆山区孩子520个心愿”活动。

本报记者 陶颖

# 昨日是中国学生营养日

## 专家教家长如何烹饪营养餐

本报讯(记者 张毅伟)5月20日是第35个中国学生营养日,如何给孩子烹饪营养餐是许多家长关心的问题。5月20日,记者采访了西安市疾控中心营养专家,教家长如何给孩子烹饪营养餐。

### 食物多样才能营养均衡

西安市疾控中心卫生监测科科长、营养专家张峰说,人体正常生长发育及生理功能的维持需要多种营养素,比如蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质等。学生处在生长发育的关键时期,膳食搭配首先要做到食物品种多样,满足能量和营养素的供给。建议每天摄入的食物种类为12种,每周为25种。不同的食物含有的营养素各有特点,食物多样才能营养均衡。

### 多吃全谷物、粗细搭配

以谷类为主,粗细搭配,多吃全谷物和杂豆类食物。全谷物是指未经精细化加工或经压片、碾磨等处理仍保留了完整谷粒的胚芽、麸皮等成分,可提供更多的B族维生素。杂豆类食物包括红豆、绿豆、芸豆等,含较多的膳食纤维和矿物质。

### 多吃蔬果、奶类、大豆

水果蔬菜能提供丰富的微量营养素、膳食纤维等。学生餐要做到餐餐有蔬菜、天天吃水果,每天3-5种的新鲜蔬菜,一半以上为深色蔬菜;每天至少1-2种新鲜水果,不能用果汁代替。

大豆蛋白质富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,是植物蛋白质的良好来源,也是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。大豆及其制品种类多,可以换着花样每天吃15-25克大豆或相当量的大豆制品。

充足摄入奶及奶制品有益于学生健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。建议每天摄入300-500毫升液态奶或相当量的奶制品。

### 适量吃鱼虾蛋等

鸡蛋的氨基酸容易被吸收和利用,建议每天一个鸡蛋,蛋黄营养丰富,不能丢弃。鱼虾类食物脂肪含量相对较低,每周最好吃鱼2次。动物内脏脂溶性维生素较多,但是胆固醇含量偏高,每周可以吃1次,每次不要过多。同一类中的各种食物所含营养成分较为接近,可进行替换,丰富食物种类。

### 每人每天烹调油用量不超过30克

每人每天烹调油用量不超过30克,摄入食盐不超过5克(包括酱油和其他食物的食盐在内)。我国多数居民食盐、烹调油摄入过多,是目前肥胖、心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素。学龄期是儿童青少年饮食行为形成的关键时期,因此要求减少食盐和烹调油用量,让学生从小养成清淡少盐膳食的良好饮食习惯。

### 蒸、煮是值得推荐的烹饪方法

西安市疾控中心卫生监测科主任医师、营养专家刘萍从合理烹调的角度提醒,蔬菜中的维生素C和B族维生素均为水溶性维生素,先切再洗容易造成营养素的流失。蒸、煮是值得推荐的烹饪方法。适当蒸煮可促进蛋白变性、纤维软化,利于改善菜品口感。蒸时隔水加热,更利于营养素的保留。高温煎炸不仅可能造成营养物质的流失,甚至会产生有害物质。因此,应采用健康有益的烹调方式。

