

通济街道：“三个一”解锁“幸福密码”

在通济街道，“一堂课”解锁技能新体验，“一套操”激活健康新活力，“一个食堂”守护晚年幸福感。街道以这“三个一”为民生服务小切口，将文化滋养与人文关怀融入基层服务日常，用可感知的举措让民生温度直抵人心，为现代基层治理书写了充满人情味的生动答卷。

“宝藏课堂”精准滴灌 技能学习接地气

“以前拿手机瞎拍，现在知道啥是全景、延时和背景虚化，真学到东西了！”刚上完《手机摄影创作入门》课程的社区居民朱芳，提起街道的特色课程就赞不绝口。为满足居民日益增长的精神文化与技能学习需求，通济街道打造的系列课程凭借“听得懂、学得会、用得上”的鲜明特色持续走热。

课堂上，老师从手机拍摄工具认知讲起，深入浅出解析构图技巧，把专业术语转化为可操作的实用步骤。“没有老师面对面手把手教，很多感觉都抓不住。”居民张明芬的话道出了不少人的心声。这些贴近生活的课程之所以能精准触达需求，源于街道细致高效的组织——通过居民社群提前发布课

程信息，居民接龙报名已成常态，朱芳更是“只要有时间，每一期都不落”。

精准服务的背后是扎实的需求调研。今年上半年，街道通过线上问卷征集居民意见407份，据此开设了《AI技术使用技巧》《有趣的声音世界——影视配音》等实用课程。截至目前，课程累计参与人次已突破4000，被居民亲切称为“宝藏课堂”。

“健身热潮”蔚然成风 健康理念入人心

清晨的阳光洒满安居一小区空地，悠扬乐声中，居民们在老师带领下整齐练习八段锦，成为社区里一道活力风景线。“居委会网格员一通知，我立马报了名，还拉着好几个姐妹一起来。”居民辛女士的热情参与，是街道健身服务受欢迎的缩影。

为了让健身服务常态化，部分社区还成立八段锦社团，由骨干居民担任带头人，形成“传帮带”的良好氛围。“现在大家对健康越来越重视，从‘要我健康’变成‘我要健康’，不少人还主动加入服务团队。”带教老师刘秀香介绍说。这些举措不仅为居民提供了专业锻

炼指导，更在社区内营造了全民健身的浓厚氛围，让主动健康的理念深入人心。

“助老食堂”烟火暖心 养老服务有保障

临近正午，通济街道的助老食堂里饭菜香四溢，老人们陆续赶来，在整洁明亮的环境中有序排队取餐。“卫生好，馒头香，菜也好吃，大伙都爱来。”居民王安玲的称赞朴实真切。70多岁的郭永德更是食堂的常客：“一块钱就能买两个大馒头加一份菜，特别实惠，有时候一份能吃两顿。”

作为社区养老服务的重要支撑，助老食堂承载着老年人的民生期盼。目前，通济街道已建成22处这样的助老食堂，通过“政府补贴+市场化运营”的模式，逐步构建起以助餐服务和基础医疗为核心的居家社区养老生态体系，让老年人在熟悉的环境中安心享餐、安度晚年。

从技能提升到健康守护，再到养老保障，通济街道以“三个一”为抓手，循着居民的真实需求精准发力，让社区服务既有力度更有温度，为基层治理提供了鲜活样本。

(周程林 刘伊靖)

常吃这两种水果

高血压死亡风险竟然能降低40%

多吃水果，如今已经成为了当代人的健康共识。

水果不仅能补充水分、维生素C，还是获得其他营养素，如花青素、叶黄素、类胡萝卜素等的良好来源。除此之外，多吃水果还能帮助预防一些慢性代谢性疾病。

一项研究发现，多吃苹果和香蕉还能帮助控制血压水平。

这项由我国学者完成的研究发现：高血压患者中常吃(每周吃3~6次)香蕉或苹果的人，全因死亡率降低24%~40%；而当患者对两种水果摄入频率都较高(每周吃3~6次)时，全因死亡率下降了43%。同时，该研究还发现，常吃其他水果，如梨、菠萝或葡萄，与高血压患者的全因死亡率没有显示出显著关联。

为什么苹果和香蕉有助于调节血压？

其实，香蕉对血压的调节，主要和其中丰富的钾有关。充足的钾元素不仅能促进人体对钠的排出，降低因高钠引起的血压上升；同时还能帮助舒张血管、增加氮氧化物生成，通过减少血液对血管壁的压力而降低血压。已有不少研究证实了钾摄入对于血压的积极调节作用。

香蕉的钾含量较高，能达到256毫克/100克，是葡萄的(127毫克/100克)的两倍，是菠萝(113毫克/100克)的两倍多，是雪梨(85毫克/100克)的3倍。单看这一点，就能明白香蕉比起其他常见水果的降压优势有多大了。

虽然不像牛油果、椰子、红枣、沙棘、百香果等水果的钾含量动辄高达300~600毫克/100克，但香蕉胜在热量远比牛油果、椰子、红枣低；口味比沙棘、百香果等门槛低；而且一年四季都便宜、易得。再加上成熟后的香蕉中，膳食纤维含量也可以说是老少皆宜的优秀“降压水果”了。

苹果虽然钾含量(83毫克/100克)不及香蕉，但其优势一方面在于膳食纤维含量比较丰富，每100克含膳食纤维1.7克/100克，是葡萄(1克/100克)的近2倍，比菠萝(1.3克/100克)高31%。

另一方面，苹果中较为丰富的黄烷醇也能起到良好的降压效果。此外，黄烷醇还能降低血液胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平，因此对心血管健康相当有益。

有研究发现，苹果果皮中黄烷醇的含量为543.9~1227.9毫克/千克鲜重之间，果肉中黄烷醇的含量则为78.2~472.9毫克/千克鲜重。随着成熟度的提高，苹果中黄烷醇含量会逐步下降直至稳定。而像柑橘等水果尽管黄烷醇含量也不低，但多集中在果皮中，很难有效摄入。

由此可见，苹果和香蕉能帮助降压绝非浪得虚名，而是各怀神功。

想降压只能吃苹果、香蕉吗？其他水果行不行？

如果不喜欢吃苹果和香蕉，有没有其他水果能起到降压的作用呢？

当然有。浆果也含有相当丰富的黄烷醇，常吃、多吃浆果同样可以起到较好的降压效果。像黑莓中黄烷醇含量可以达到13毫克到19毫克/100克。

而且，除了黄烷醇，浆果中普遍含有多种丰富的生物活性物质，如花青素、原花青素、白藜芦醇等，均具有较好的抗氧化效果，能帮助减少自由基对血管细胞造成的损害，对调节血压亦有帮助。

最后，想要控制血压，还可以通过控盐、控油、增加各类植物化学物质摄入量等方式。

当然，健康合理的生活方式还是预防疾病的关键。如果出现了“三高”，最重要的是要遵医嘱，改变不良生活方式。

“墨尚行”暖新驿站获评全国100个可复制推广司机驿站



近日，交通运输部办公厅与中华全国总工会办公厅联合印发《关于公布2025年可复制推广出租车网约车司机驿站项目的通知》，公布全国100个可复制推广司机驿站项目。经过严格评审，“墨尚行”暖新驿站(汽车总站)成为本次青岛市唯一入选的驿站，标志着我区在关爱新就业群体劳动者、优化交通运输行业服务环境方面走在了前列。

“墨尚行”暖新驿站是区交通运输局聚焦出租车、网约车、货车司机“吃饭难、喝水难、休息难”等实际问题，推动建设的综合性服

务站点。驿站依托即墨汽车总站、即墨北站等交通枢纽优势，深化与社区、银行、电网、通信等单位的合作共建，提供临时停车、舒适休息、热水供应、快速充电、餐食加热、无线网络、应急药箱、业务办理等全方位服务，已成为广大驾驶员的“暖心港湾”和“能量补给站”。截至目前，我区已建设完成87个“墨尚行”暖新驿站，构建起“综合型-基础型-共享型”三级服务体系。

在驿站建设运营中，区交通运输局创新推行“三位一体”服务模式：一是强化部门协同，建立交

通、工会、运营企业多方联动机制，实现资源高效整合；二是突出需求导向，通过走访调研，精准把握需求，动态优化服务项目；三是探索可持续运营，建立服务质量监督机制，确保服务品质持续提升，为交通运输行业高质量发展注入暖心力量。

下一步，区交通运输局将继续拓展“墨尚行”暖新驿站覆盖与服务范围，力争实现“核心区域1公里、主干道3公里”服务圈，让“小驿站”释放更大能量，真正成为新就业群体的暖心之家。

(融媒记者)