



# 王富刚：默默奉献的“老黄牛”



9月6日，在铁东农贸市场，王富刚说，商户门前“三包”制度上的签名，一个是工商管理人员，一个是商户，两人一起做好门前“三包”。

□文/图 本报记者 吴艳敏

9月6日，记者走进市区铁东农贸市场，看到市场内干净整洁，商户们热情地招待着市民，市民们脸上挂着微笑。

记者了解到，铁东农贸市场在升级改造投入使用后，吸纳200多家菜农、商户入场经营，在满足群众需要、完善城市功能、改善市容环境等方面发挥着重要作用，达到了农民满意、居民满意、政府满意的良好效果。这些变化与一个人密切相关——他带领大家积极投身我市“两城同创”之中，用无私奉献和扎实工作，为“两城同创”做出了积极贡献。他就是市工商局召陵分局局长王富刚。

## 农贸市场焕然一新

如今，通过改造升级，铁东农贸市场焕然一新，摊位归区、垃圾归桶、食品进柜、肉食上案、果蔬上台、副食上架、生熟分开、宰杀隔离，门店招牌统一，制度标语上墙，墙面与地板装饰一新，排水排污及消

防设施完备，彻底解决了农贸市场脏乱差等老大难问题。

在铁东农贸市场，提起“老王”王富刚，市场里的摊贩、商户和周边的许多居民都认识。

每天清晨，王富刚早早来到市场，发现菜场角落有烂菜叶或者垃圾，卫生保洁员还没来得及清理，他就自己抄起扫帚打扫起来。他一扫就停不下来了。临近中午，空气中阵阵热浪扑来，老王蓝色工商制服被汗水浸湿的背影给大家留下了深刻的印象。

“平时我们没有注意到的，王局长看到就会提醒我们，或者亲自动手干。你看现在的市场干净整洁，多亏了王局长带领大家一起搞卫生一起整改。”商户谷素霞告诉记者。

谷素霞告诉记者：“有一回，我早上4点多就来到店里，看到王局长早早来到市场工作。我当时还问他‘为什么来这么早’。他笑了笑，便走了。他是一个对工作非常负责的人，要不市场会有这么大的改变？”

## 踏实工作“老黄牛”

铁东农贸市场环卫设施齐全，防蝇防尘设置一应俱全，给排水设施完善，车辆停放整齐有序。临近的人东三巷，店面整齐划一，玻璃门干净漂亮。这些无不凝聚着王富刚等人的辛苦工作和汗水。

面对焕然一新的农贸市场和人东三巷，过往群众纷纷翘起大拇指：“真是大变样呀！都是王局长和他的同事们干得好呀！”

铁东农贸市场位于人民路东段，周边学校较多，在“两城同创”中存在不少难啃的“硬骨头”。为了出色地完成工作，王富刚充分发扬“老黄牛”精神，在整治期间加班加点，与群众一道清洗台面、清运垃圾。王富刚心里时刻装着群众，想着怎样才能将市场整得漂亮些，为市民创造一个干净舒心的买菜购物环境。

起初，市场里的商户对“两城同创”积极性不高，王富刚就每天往市场跑，宣讲“两城同创”的重要意义，最终商户们都不好意思不重视“两城同创”了，都积极参与整改。“我非常支持王局长的工作，他每天那么辛苦地坚守第一线，我们商户理应配合他的工作。市场通过整改之后，环境干净了，市民购物也放心了。”商户伊雪礼说。

如今，在王富刚的带动下，铁东农贸市场的硬件设施、环境卫生、文明程度得到了非常大的提升，多次受到各级领导的好评。



**中国体育彩票**  
CHINA SPORTS LOTTERY

日期:2016年9月5日

**温馨提示**

**本期体彩大乐透开奖**

**奖池信息:34.76亿元**

## 召陵区成立城市管理机动巡逻中队

### 巡查大街小巷 整治城市“顽疾”



召陵区城市管理机动巡逻中队的队员们，骑着两轮电动车奔向大街小巷。

本报记者 王艳彬 摄

本报讯(记者 王艳彬 实习生 刘一)9月6日上午，召陵区成立城市管理机动巡逻中队。这在我市为首例。

记者了解到，机动巡逻中队的队员们，将骑着两轮电动巡逻车，深入辖区网格的大街小巷，对出现的私搭乱建、违法建筑、垃圾、旱厕等影响市容市貌的重点问题和“顽疾”，第一时间通知责任单位，确保问题第一时间整改到位。

记者看到，25名身穿制服的机动巡逻中队队员，坐在写有“城管”两字、蓝白相间的两轮电动巡逻车上，整装待发。

城市管理，不仅关系着城市形象，也直接关系着市民生活质

量。近几年，召陵区共投入300多万元加强城管队伍硬件设施建设，为城管队伍配备了3辆运兵车、2辆冲洗车和52部对讲机、36部执法记录仪。

召陵区域管办副主任邢兰亭告诉记者：“召陵区城市管理机动巡逻中队的特点是机动灵活，队员将从早上6点到晚上11点不间断巡逻。巡逻队员平时分散在22个网格中，当一个地方出现疑难问题的时候，巡逻队员通过对讲机召集其他网格的队员，可以在最短时间集集中处理问题，从而使问题在第一时间被发现，第一时间通知责任单位，第一时间整改到位，按精准细严的标准搞好城市管理工作。”

## 市慈善总会到临颍发放善款

### 救助患病儿童 帮助困难家庭

本报讯(见习记者 陈金旭)9月6日上午，市慈善总会工作人员赶到临颍，为临颍县4名患病儿童和8户急需救助的困难家庭分别送上点亮生命计划救助金和SOS紧急救助资金。

在善款发放现场，市慈善总会救助部部长张军强认真核对了申请材料。拿到救助金的每一位受助者都不停地道谢，有的甚至流下了激动的泪水。

今年12岁的王丹，因患再生障碍性贫血给家里带来了巨大的经济负担。王丹的爸爸王银伟接过17000元点亮生命计划救助金，感激地说：“谢谢这么多关心她和爱她的人！这笔钱无疑是雪中送炭，给我们家带来了希望。”

吴麦云的丈夫石银杰身患骨癌一年多，昂贵的医疗费使得他们家陷入了窘境。提起丈夫的病，吴麦云忍不住哽咽道：“现在他每天都很痛苦，入睡都特别困难。今天得到救助，我们非常激动，因为家里花费太多了，如今就是跟别人借钱也十分困难。”



市慈善总会工作人员发放救助金。

见习记者 陈金旭 摄

据了解，截至目前，点亮生命计划已经发放救助金60万元，救助了33名患病儿童；SOS紧急救助计划已经发放资金32.7万余元，帮助了76名家庭困难的求助者。近日，市慈善总会工作人员还将奔赴舞阳县发放救助金。

张军强告诉记者，此次市慈善

总会将为全市需要帮助的儿童和贫困家庭发放点亮生命计划救助金和SOS紧急救助资金共计19.8万余元。今后，市慈善总会将拓宽募集渠道，加大募捐力度，希望能帮助更多因贫、因病陷入困难的人。同时，我市的困难家庭可以到当地慈善组织申请救助。

## 人到中年 保养肠胃先抓三餐

人到中年，如果不重视肠胃，多种疾病就会随之而来。

肠胃不好是现代普遍存在的健康问题。现代人的肠胃问题由多种因素导致。首先是生活节奏加快，导致三餐不规律，如饥一顿饱一顿、不吃早餐。其次，吃得太多。晚上本应少吃，但应酬大多在晚上，再来两杯酒，肠胃负担重，还影响睡眠。再次，压力大、运动少。运动促进消化、减轻压力，但很多人连散步都做不到。最后，吃得油腻。

可能是因为胃肠的不适不算大病，很多人即使发现肠胃有问题，也不会及时采取措施，导致肠胃问题加重。有调查显示，面对肠胃问题25%的人置之不理，仅有15%的人选择就医。

爱护肠胃首先要从控制饮食做起。尽量做到三餐规律，无论怎样，早饭一定要吃。中年人谨记，吃饭时要“吃少、吃慢、嚼烂”：吃少就是要吃七成饱，不过饱；吃慢就是要一口饭一口菜多嚼几遍，不狼吞虎咽。

在饮食上要懂得结合环

境。比如川渝地区的人爱吃辣，但如果长期生活在北方，爱吃辣的口味就要有所改变，毕竟川渝地区潮湿，吃辣可以祛湿，而北方干燥，辣椒虽好，吃太多也容易上火。

对于经常出现胃胀、消化不良等状态的中年人，可以多吃一些健脾胃的食物，如茯苓、莲子等。另外，可以喝点酸奶进行调节。酸奶经过发酵更容易消化，最好喝益菌多的酸奶。需要注意的是，酸奶不能喝太凉的，防止对肠道造成刺激。锻炼有助于肠道保健。压力会影响肠道蠕动，而运动可以释放压力，刺激肠道蠕动。此外，运动也会让人释放多巴胺，使人感到快乐。

最后，中年人要吃垃圾食品，如方便面、油炸食品等。

据人民网

