

青州法院持续用心用情用力,将“如我在诉”理念落到实处

司法为民暖人心

□通讯员 报道
“过年好呀。”2月7日中午,郭某一家正吃着午饭,不想有不速之客登门。但当郭某看到来客手里的卷宗袋,就大概猜到怎么回事了。

来客是青州法院速裁团队的法官李长顺和法官助理马晓金。因为郭某电话打不通、邮寄送不下,而且据原告贾某说,郭某平时只有中午在家。所以李长顺和马晓金两人上午开庭后,顾不上吃饭,便趁着午间,驱车30多公里,踏着雪后的村路,来到郭某家中上门送达。

去年,郭某从同村贾某那里赊购化肥,共计拖欠化肥款近3万元。贾某向法院提起诉讼,于是就有了这次的突然造访。

在向郭某说明来意和详细情况后,李长顺和马晓金向其送达起诉状、开庭传票等诉讼文书。同时,考虑到双方是同村村民,低头不见抬头见,本着一次性解决纠纷的目的,两人打算趁着这次机会进行调解。

因为欠账一事,双方此前闹得有些

僵,于是李长顺采用“背靠背”调解的方式缓和双方关系。

经过了解,郭某因为去年大棚种植收益不好,拖欠了贾某的化肥款,加上还有别的债主讨账,一家人被迫烦恼,追怕了,索性就不接电话了。

“欠债还钱是老理儿,你这么对可不对……”李长顺向郭某详细释法明理,分析利害关系,劝说郭某积极协商处理。

郭某表示认同,并表述打算去附近工厂找活干,一边种棚,一边打工,争取早点把钱还上。接着,李长顺向原告贾某反馈了被告郭某的想法。贾某表示理解,也愿意进行调解。

随后要商议如何还款。李长顺在双方之间来回跑了几趟,才确定了初步调解方案。

当天下午,双方共同来到法院。在李长顺和调解员李荣江的主持下,双方结合大棚种植的投资和采收时间,商定了分期付款的时间和金额,达成了调解协议。李长顺随即制作调解书,并当场送达给双方。



至此,这场纠纷以双方握手言和的方式,实现了一次性化解。新年伊始,青州法院迅速进入状态,持续精准发力,将“如我在诉”理念落到

实处。在今后的工作中,青州法院将持续用心用情用力,努力以优质便民的司法服务和高效快速的纠纷化解,让人民群众切实感受到公平正义。

市公安局交警大队开展客运、公交、校车安全检查 严把平安“源头关”



□记者 高一凡 杜鑫宇 报道

日前,市公安局交警大队开展客运、公交、校车安全检查,严把平安“源头关”,为广大乘客的出行安全保驾护航。

在市长途汽车运输有限公司,交警现场检查了灭火器、安全锤、应急出口等是否完好有效,制动系统、轮胎磨损状况、灯光照明等关键部位运行是否良好,通过检查客运车辆安全设施配备情况,确保车辆性能符合安全行驶要求,将安全隐患消除在源头,切实保障广大群众出行安全。随后,交警又针对客运司机常见的问题进行了现场授课,民警讲得仔细,司机们听得认真。

在青州凯程公共交通股份有限公司,交警不仅对每一辆公交车的车况进行了详细的检查,还针对公交司机的日常工作特点定制了“开工安全课”。从杜绝疲劳驾驶到紧急情况处置,从驾驶行为规范到安全装置的使用,把满满的干货送给公交司机。

青州凯程公共交通股份有限公司安保部主任刘昕说:“通过学习,给我们敲响了警钟。让我们迅速从春节假期的状态中调整过来,也加强了对安全生产的认识。新的一年,我们会把这些安全知识运用到工作中,为市民提供安全稳定的出行环境。”

新学期开始了,为保障校车安全,市公安局交警大队联合市教育局开展校车安全大检查。

在交通安全教育培训会上,交警结合校车事故案例,给全市中小学校的校车驾驶员和照管员上了一堂生动的安全课。交警通过分析当前道路交通形势,讲解校车安全驾驶规范、如何防范交通事故、交通事故应急处置原则等相关问题,要求驾驶员和随车照管员定期检查车辆,保障学生乘车安全。

校车照管员刘洪说:“我更加深刻地了解到校车安全的重要性,不仅是对乘坐校车的学生负责,更是对每一个家庭负责。在今后的工作中,我会积极参与安全培训,保证把每一位孩子安全送回家。”

据了解,本次交通安全教育培训会,共有294名校车驾驶员和照管员参加。培训会结束后,交警对全市校车开展了集中安全“体检”,严格查验校车驾驶员是否与校车使用申请的驾驶人一致,逐一核对驾驶人资质、校车标牌、运行时间、行驶路线等基本情况,并且重点检查了校车标志、灭火器、安全带、安全锤、紧急逃生门等设施是否安全有效,为校车筑起安全防线。

此次客运、公交、校车安全检查,将安全课和车辆检查紧密结合,进一步提高驾驶人员的交通安全意识,从源头为群众出行营造和谐、平安、畅通、有序的道路通行环境。

亚冬会点燃全民冰雪运动热情



眼下,亚冬会火热进行中,这也点燃了很多人冰雪运动的热情。大家到滑雪场上学习、体验雪上运动,在欢乐刺激中尽享冰雪运动的乐趣。

□通讯员 徐炳学 报道

节后减肥成“开春第一事”

“每逢佳节胖三斤,仔细一瞧三公斤。”春节的餐桌总是热闹非凡。朋友聚会、家人团圆,鸡鸭鱼肉轮番上阵,似乎没有什么比吃更能表达对新年的祝福了。可惜过完年,那些藏在身上的“幸福感”总是让人苦恼。春节假期刚过,不少人在朋友圈调侃自己“膨胀”了。

对于很多人来说,减肥就像一次“新年仪式”,喊得震天响,行动却总是三分钟热度。如何才能科学“重启”身体和锻炼节奏?哪些食物“刮油”减肥效果更好?有哪些常见的减肥误区?一起来了解一下。

众所周知,肥胖的确会显著增加多种慢性疾病风险,然而,在这个以瘦为美的年代,许多正常体重的人从“锁骨放硬币”“反手摸肚脐”“筷子腿”的身材PK,到对小码装的追捧,“瘦益求瘦”已经成为一种“流行病”。有研究发现对于正常体重的人群来说,减肥反而会诱发长期体重增加,并增加2型糖尿病的风险。因此,对于体重正常甚至偏瘦的人来说,减肥是真的不推荐了。

如何判断自己胖不胖? 一个公式来自测

医学上一般使用体重指数进行衡量,这是基于身高和体重计算出的指标。体重指数=体重(kg)÷身高(m)²,例如一位女性,体重60公斤,身高1.60米,她的体重指数是23.44,中国人体重指数的正常范围是18.5-24。

低体重状态: BMI<18.5kg/m²
正常体重: 18.5kg/m²≤BMI<24kg/m²
超重: 24kg/m²≤BMI<28kg/m²
肥胖症: BMI≥28kg/m²
腰围是反映中心性肥胖的常用指标,基于我国成年人特点和健康风险评估,正常腰围定义为<85cm(男性)和<80cm(女性)。腰围>90cm(男性)和>85cm(女性)即可诊断为中心性肥胖。

这些减肥“神器”管用吗? 想减肥不能光吃这些!

西梅汁:部分人喝西梅汁可导致腹泻,带来短期的体重下降,其实多数是体内水分丢失造成的。对于一般人来说,频繁腹泻不仅会导致肠胃功能受损,还会出现电解质紊乱、血钾浓度降低等损害人体健康的问题。

白芸豆:日常吃白芸豆仅可能起到辅助减肥的作用。白芸豆中虽然含有淀粉酶抑制剂的成分,但其有效含量很低,对淀粉酶活性的抑制作用有限,所以阻断碳水化合物吸收的效力仅停留在理论上。

青汁:青汁只是果蔬的替代品,可以补充膳食纤维和维生素,但并不会让人变瘦。

酵素:酵素的成分仅是植物的发酵产物,可能促进肠内食物的消化吸收,对肥胖人群可能有一定的保健作用,但并不能减肥。如果将酵素作为减重期间唯一的食物及能量来源,容易导致蛋白质、脂肪酸等营养物质缺乏,出现头晕、乏力、注意力不集中等问题。

左旋肉碱:正常人体每天可通过自身产生足以满足生理需要的左旋肉碱,左旋肉碱是其丰富的来源,因此,依靠外源性补充意义不大。除非因疾病造成机体缺乏左旋肉碱,健康人群并不需要额外补充。

这些食物“刮油”减肥效果好

食物不能直接把油从肚子里“刮”出来,但有些食物能帮助清扫肠道“垃圾”。比如膳食纤维,健康成年人每天摄入25~30克即可。但需注意,完全吃素很可能造成营养单一,出现营养缺乏及减肥后反弹的情况,一定要注意科学搭配。
水果类:石榴、桑葚、番石榴、梨等;
蔬菜类:苦苣、竹笋、菠菜等;
谷类:藜麦、荞麦、大麦、麸皮等;

菌藻类:香菇、木耳、银耳、竹荪、紫菜、裙带菜等;
豆类:黄豆、黑豆、芸豆、赤小豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆等。

3个常见的减肥误区 千万别中招!

1.不吃早餐能减肥?
早餐摄取的热量占一天热量的22%~25%,这部分热量往往比午餐和晚餐更易消耗。吃早餐能让新陈代谢有个跳跃的开始,加速身体循环,不吃早餐更容易出现过胖、超重的情况。

2.减肥不能吃主食?
长期不吃或少吃碳水化合物容易引发低血糖、肠道功能异常、记忆力下降、失眠等症状。对于想减肥的人群来说,并非主食吃得越少越好,而是尽量少摄入精制碳水化合物,比如米饭、馒头等,可搭配一些杂粮、薯类。适量吃主食不会发胖,一般主食每天的摄入量可控制在200~250克左右。

3.只要运动就能减肥?
运动虽然能消耗人体内的能量,但仅靠运动,减肥效果并不很明显。即使每天打数小时网球,但只要多喝1~2瓶碳酸饮料或吃几块蛋糕,辛辛苦苦得来的减肥成果便会化为乌有。有规律的运动加健康的饮食,才是减肥的关键。

如何健康减肥?

饮食调整:科学控制热量与营养均衡。
1.控制总热量,但不极端节食
每日热量缺口建议在300~500大卡,每周减重0.5~1公斤为宜。
避免跳过正餐,规律三餐(如早餐7~8点、午餐12~13点、晚餐18~19点),可加餐低热量食物(如无糖酸奶、小番茄)。
2.优化饮食结构
保证蛋白质充足:每餐摄入优质蛋白(如鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆腐),增强饱腹感,减少肌肉流失。
主食粗细搭配:用杂粮、薯类替代部分精米白面,每餐控制碳水总量。
多吃蔬菜和低糖水果:每日蔬菜300~500克(深色蔬菜占一半),水果控制在200~300克。
下午4点后不进食水果。
减少隐形热量:避免含糖饮料、油炸食品、糕点,减少酱料的使用。
3.多喝水,调整进食顺序
每日饮水量1.5~2升(可以选择中药减脂茶饮当水喝)。
进食顺序:先吃蔬菜→再吃蛋白质→最后吃主食,有助于控制血糖和热量摄入。
饭中饭后不喝汤。
运动建议:提升代谢,减少脂肪囤积。
1.有氧运动结合力量训练
有氧运动:每周3~5次,每次30~60分钟(如快走、慢跑、游泳、跳绳),帮助燃烧脂肪。
力量训练:每周2~3次(如深蹲、平板支撑、哑铃),增加肌肉量,提高基础代谢率。
运动时需关注心率的变化,燃脂心率=(220-心率)×(60%~70%)。有基础疾病的患者运动前建议由专业的健身教练进行体适能评估。
2.利用碎片时间增加活动量
避免久坐,每小时起身活动5分钟,每日步数争取8000~10000步。
日常多选择爬楼梯、骑车通勤等低强度活动。

感,减少肌肉流失。

主食粗细搭配:用杂粮、薯类替代部分精米白面,每餐控制碳水总量。
多吃蔬菜和低糖水果:每日蔬菜300~500克(深色蔬菜占一半),水果控制在200~300克。

下午4点后不进食水果。
减少隐形热量:避免含糖饮料、油炸食品、糕点,减少酱料的使用。
3.多喝水,调整进食顺序
每日饮水量1.5~2升(可以选择中药减脂茶饮当水喝)。

进食顺序:先吃蔬菜→再吃蛋白质→最后吃主食,有助于控制血糖和热量摄入。
饭中饭后不喝汤。

运动建议:提升代谢,减少脂肪囤积。
1.有氧运动结合力量训练
有氧运动:每周3~5次,每次30~60分钟(如快走、慢跑、游泳、跳绳),帮助燃烧脂肪。

力量训练:每周2~3次(如深蹲、平板支撑、哑铃),增加肌肉量,提高基础代谢率。
运动时需关注心率的变化,燃脂心率=(220-心率)×(60%~70%)。有基础疾病的患者运动前建议由专业的健身教练进行体适能评估。

2.利用碎片时间增加活动量
避免久坐,每小时起身活动5分钟,每日步数争取8000~10000步。
日常多选择爬楼梯、骑车通勤等低强度活动。



上好工伤预防“开工第一课”

□通讯员 李明春 刘洪斌 报道

日前,市社保中心到人力资源市场开展“特定从业人员参加工伤保险”“工伤预防进商超”系列宣传活动。

活动中,共发放宣传明白纸、海报等各类工伤保险宣传材料460余份。工作人员利用人力资源市场人流量大的特点,通过悬挂横幅、摆放展台,为务工人员及企业招聘人员讲解政策、答疑解惑,围绕参保立户、缴纳保费、工伤认定程序、工伤待遇、工伤预防等方面知识,给群众上了一堂生动的“工伤预防课”,在企业 and 群众心中筑起工伤“防护墙”。

干噎酸奶销售火爆 越噎越上头

□记者 杜鑫宇 报道

你听说过干噎酸奶吗?大家这么形容它:“吃完脖子能长出八块腹肌”“吃一口,脖子伸出二里地”……最近,干噎酸奶成了小伙伴们心心念念的美食,它最大的特色就是“干巴”,也被称为“干巴酸奶”。作为酸奶界的“石膏单品”,这种酸奶奶质地偏浓稠,口感类似雪糕,因高蛋白、低热量吸引了众多年轻人尝试。

记者搜索发现,所谓干噎酸奶,只是网友基于其口感的一种戏称,其正名字叫希腊冷萃酸奶。从制作过程来看,干噎酸奶制作工艺并不复杂,就是将普通酸奶静置,滤出上层的乳清,留下下层浓稠、干巴的酪状物体,可以将其理解为“浓缩版”的酸奶。

随着这款酸奶的流行,许多人开始尝试自制,当“干巴酸奶”与新鲜水果、坚果和燕麦等食材搭配后,不仅口感更丰富而且色泽斑斓,非常适合拍照分享,这也吸引了很多热衷于在社交媒体上展示生活的年轻人。随着这款酸奶的流行,市面上多种品牌、款式相应推出。医生建议,购买时要多加留意,避免购买到劣质产品,影响身体健康。

潍坊市益都中心医院临床营养科副主任谭晓俊说:“干噎酸奶具有高蛋白、高钙、低热量三大优势。由于去掉了更多乳糖,对乳糖不耐受人群也更安全。从益生菌角度来看,制作干噎酸奶的原料酸奶中如果添加了足量、具有活性的益生菌如嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌,在一定程度上补充益生菌,可以调节肠道菌群,但效果因人而异。这里必需提醒大家,目前市面上这类酸奶产品非常多,购买时一定要选择大品牌,在食品安全方面更有保障。”