

明明羊肉馆

30年用心熬好一碗汤



▲周道明熬汤 ▲羊肉汤出锅上菜



“一到冬至就想来这里吃碗羊肉汤，他家的羊肉现杀现煮，鲜美得很。”12月22日，50岁的周建军起了个大早，为的就是到明明羊肉馆吃上一碗热乎乎的羊肉汤。他说，第一次被父亲带来时，就爱上了这个味道，这一吃就吃了30年。

每到饭点，顾客们总能三三两两陆续将餐馆坐满。周建军熟练地点单，自己找位置坐下。老板周道明开始切肉、配汤、下肉，妻子则在一旁盛汤、招呼客人，1名服务员收拾碗筷、上菜，3人忙得“脚不沾地”。不一会儿的功夫，周建军接过服务员递来的羊肉汤，迫不及待地舀上一大碗，一勺入口，让他直呼：“地道。”周道明是盘龙本地人，18岁就跟随当地有名的师傅学习杀羊、剔肉、做肉汤，随着手艺的日益精进，他煮出的羊肉汤，吃起来鲜而不腥，香而不腻。

羊肉汤，30年来，生意一直很好。就这样一家不起眼的羊肉汤馆，为何能持续受到食客们的青睐？“靠的是诚信经营和对制作工艺的把控。”周道明自信说道，最重要的就是食材的选择，这是保证一碗好汤的关键。明明羊肉馆坚持选择本地喂养超一年、体重80斤以上的黑山羊，每天都是现杀现宰，为的就是保证其肉质的新鲜口感。除了对食材的把关，周道明对汤底熬制的过程也是精准把控。“我和妻子每天5点起床，将新鲜羊肉放入大铁锅，加入老姜、沙姜、茴香、八角等香料熬制近

两小时。熬制本身没有什么秘诀，真正的秘诀在于熬煮过程中的细节，比如羊骨、羊头的放入顺序，羊肉和水的比例等，这些看似不起眼的细节都是能熬成一锅好汤的关键。”周道明表示，小生意大诚信，做羊肉汤30年他家店从不缺斤少两。如今，明明羊肉馆里的食客不少都由“新面孔”变成了10年、20年甚至30年的“老熟人”。周道明坦言，食客们的信赖就是他们宝贵的财富。未来，周道明将坚持诚信经营的理念，用心熬好每一碗汤。

融媒体中心记者 何文杰

家庭成员身体状况良好，家中无呼吸道疾病患者时

家庭环境以清洁为主，一般无需消毒。日常保持环境清洁，做好室内通风换气。冬季室内外温差较大时，注意避免因开窗引起着凉感冒。外出回家后，记得及时洗手。

家中有呼吸道疾病患者时

避免密切接触：病人尽量避免与家庭其他成员密切接触及其共用餐饮具等日常生活用品；条件允许时，病人应科学佩戴口罩，或单独居住一个房间以减少接触。

注意咳嗽礼仪：咳嗽、打喷嚏时用纸巾等掩住口鼻，用过的纸巾等垃圾要置于垃圾袋中并及时处理。

做好手卫生：擤鼻涕或处理污染物后，要及时洗手。手部有肉眼可见污物时，用洗手液（皂液）在流动水下洗手；无可见污物时，可洗手或用手消毒剂揉搓双手。

加强室内通风换气：定期开窗通风，保持室内空气流通。冬季室内外温差较大时，注意避免因开窗引起着凉感冒。

及时消毒：如病人口鼻分泌物污染物体表面，应先用可吸附材料对其清洁去污，再对被污染表面进行消毒，并及时洗手；耐腐蚀的物体表面可选择含氯消毒剂或其他有效的方法进行消毒；不耐腐蚀的物体表面可选择季铵盐类消毒剂或其他有效的方法进行消毒处理。消毒剂使用时应严格遵循产品说明书。手机、钥匙等小件物品可用医用酒精擦拭消毒。餐饮具可进行煮沸，将其全部浸没，水沸后计时不少于15分钟。

呼吸道感染期间，儿童能否接种流感疫苗？

接种流感疫苗是预防流感、减轻流感疾病负担最经济、最有效的防控措施之一，主要用于预防甲型和乙型流感。接种流感疫苗可以降低儿童患流感的风险、减轻流感症状的严重程度和减少发生严重并发症的概率等。接种后会刺激免疫系统产生针对流感疫苗的保护性抗体，当人体感染流感病毒后，保护性抗体就会发挥抗流感病毒的作用。

需要注意的是，流感疫苗的保护时间一般不超过一年，每年流感的病毒株不一定相同，所以最好每年都接种流感疫苗。

呼吸道感染急性期不建议接种疫苗。轻微感冒或咳嗽等不适时，通常不会影响疫苗接种效果，但疫苗接种后可能会引起一些不良反应或者偶合叠加，建议在儿童呼吸道感染完全治愈后再考虑进行疫苗接种。呼吸道感染痊愈后1—2周可以去接种疫苗。因各种原因导致推迟接种的疫苗，一般以《免疫规划疫苗儿童免疫程序》或各种非免疫规划疫苗说明书中的程序进行接种和补种，规范完成补种的一般不影响接种效果。

(重庆疾控)

健康专栏

首届古佛山·道林沟文学笔会举行

本报讯(融媒体中心记者 杨丽丹 通讯员 吴玲)近日，首届古佛山·道林沟主题文学笔会，在清升镇古佛山文学创作基地举行，重庆市作协、泸州市作协、区文联、区作协近40名文学爱好者齐聚一堂，共话创作经验

和心得体会，共享文学盛宴。与会人员以“挖掘当地文化对文旅产业的影响”为题作交流发言，并围绕文学创作谈心得。大家表示，将继续紧扣文化强国建设目标，聚焦人民精神文化需求的新期待，以充沛

的激情、生动的笔触、优美的旋律、感人的形象，创作出人民群众喜闻乐见的优秀作品，弘扬主旋律、传播好声音。活动当天还为2023年3篇优秀作品进行颁奖。

第五届“周末文艺荟”优秀节目集中展演

本报讯(融媒体中心记者 吕华 见习记者 练玉凤)12月23日，区文化馆在夏布小镇举行第五届“周末文艺荟”优秀节目集中展演文化志愿服务

活动，为观众带来丰富多彩的视听享受。本次集中展演节目由16个本土优秀团队选送，共计33个，其中有充满韵味的舞蹈《豆蔻梢头》，有激情澎湃的独唱《领航》，有接地气的小品《测试朋友》等，风格各异、形式多样、贴近生活的表

演，赢得现场观众热烈掌声。“周末文艺荟”是荣昌特色文化品牌活动，2018年起，区文化馆从每周举行的文艺演出中挑选出优秀节目进行集中展演，目前已成功举办五届。

各类讲座送知识 惠民服务暖百姓

本报讯(融媒体中心记者 赖家辉 张雪 吕华 刘佳佳)连日来，我区各部门单位组织举办各类讲座，为广大群众送知识、送健康。

区妇联在荣昌中学开展职业生涯规划讲座，指导家长有效激发孩子学习内驱力，树立初步的人生规划意识，提高规划未来的能力。该校2000余名学生、家长参加。

区红十字会将在兴荣大厦举行造血干细胞捐献知识讲座。21个镇街红十字会会长、秘书长等参加活动。

区科协在荣昌中学启动青春健康教育讲座进校园活动，为该校400余名学生讲解青春健康知识，引导学生正确对待青春期生理和心理现象，积极调节不良情绪。

接下来，该活动还将走进盘龙中学、尔雅小学等学校，进一步提高学生对青春期的认识，促进学生身心健康发展。

区红十字会工作人员讲解什么是造血干细胞、为什么要进行造血干细胞捐献、如何进行造血干细胞捐献等知识，科普造血干细胞的特点及用途，倡导大家发扬红十字精神，为更多疾病患者汇聚希望。

区老科协与区教师进修校在仁义中学举办“送教送医送健康”活动，邀请两名高中教师为学生们带来数学课《指

数或幂数》和物理课《弹力或摩擦力》。随后，区老科协医疗工作者为该校教师免费测量血压、把脉问诊，受到广大师生一致好评。

活动中，区红十字会工作人员讲解什么是造血干细胞、为什么要进行造血干细胞捐献、如何进行造血干细胞捐献等知识，科普造血干细胞的特点及用途，倡导大家发扬红十字精神，为更多疾病患者汇聚希望。

反诈宣传进企业 警企共护“钱袋子”

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 李明刚)近日，区公安局广顺派出所民警走进重庆唯美陶瓷有限公司，开展反诈宣传活动，营造警企联动、全民反诈的良好氛围。

活动中，民警播放反诈宣传片，发放“反诈灵魂14问”等宣传资料，详细向企业职工讲解“冒充企业领导”“冒充公检法”“刷单诈骗”“杀猪盘”等常见诈骗方式，深入剖析诈骗套路和防范方法，提醒广大员工要提高反诈意识，保护自身财产安全。

此次活动受到企业员工一致好评。他们表示，通过点对点、面对面的宣传让大家对电信网络诈骗有了更深刻的认识，也提升了自身反诈意识与反诈能力。回家后，会把学到的内容讲给老人、孩子听，共同提高防范意识。

Legal notice regarding the implementation of the Civil Code (民法典) in Chongqing. It includes the date of implementation (January 1, 2021), the title 'New China's First Law Named After the Code', and a call to action to read the Civil Code. It also features a QR code for the Chongqing Public Legal Service Office.