

“政社企”三方联动暖人心 社矫对象获精准帮扶迎新生

江门日报讯（记者/罗需 通讯员/吴艳芬）近日，在谈起社区矫正对象小东的变化时，他的爷爷奶奶露出欣慰的笑容：“小东现在对市区内的配送流程已经很熟悉了，人也越来越开朗了，这段时间的收入差不多都有3000元啦，整个人变化很大！”

小东自幼缺失父母的陪伴，与爷爷奶奶以及小叔一家人共同生活。之前，他因为触犯法律，成为一名社区矫正人员。为了减轻家庭负担，他希望在接受社区矫正的同时，能从事外卖配送工作。但因买不起一千多元的电动助力车，他只能默默攒着画满拟定配送路线的笔记本。

蓬江区社区矫正管理局了解情况后，积极链接、整合社会资源，联合蓬江区德信行社会工作服务中心与爱心企业骑行之家，通过“政府搭台、社工介入、企业助力”的三方协同模式，为小东量身打造“一人一策”精准帮扶措施，打通职业发展的绿色通道，点亮其重获新生的希望之光。

在庄重而温馨的签约仪式上，骑行之家党支部书记罗伟峰与小东共同签署了“免费租车帮扶服务协议”，骑行之家将为小东提供为期一个月的电动助力车免费使用权，助其走上职业之路。

蓬江区社区矫正管理局负责人鼓励小东珍惜这个机会，以积极的态度面对工作和生活，用实际行动证明自己的价值，回报家人、回报社会，并对小东进行道路交通安全等法治教育。德信行社工中心总干事李德贤则从人文关怀的角度叮嘱小东工作时时刻注意安全，记得常与家人联系。遇到任何困难，社工团队都会第一时间提供帮助。

为助力小东顺利上岗，骑行之家不仅配备了电动助力自行车，还贴心地在车上安装了手机支架和外卖箱支架，并为小东提供电动车使用培训、配送路线规划、接单技巧等配套服务，

确保帮扶取得实效。

在众人的见证下，小东郑重承诺：“非常感谢大家对我的帮助，我一定会努力工作，不辜负大家的期望。”

“政社企”联动式帮扶，不仅解决了社区矫正对象的实际困难，又以小见大向更多社区矫正对象传递了社会的温暖关怀。回顾此次行动，蓬江区司法局相关负责人认为，此次就业帮扶实现了“三个精准”：一是精准识别帮扶需求，针对小东的就业意愿提供支持；二是精准对接企业资源，发挥骑行之家的行业优势；三是精准配套后续服务，建立长效跟踪机制。



“广东好人”谢英珠

行业标杆，从点滴善举到倾力回馈，谢英珠以柔肩担起社会责任，用实际行动诠释了新时代女性的责任与担当。

创业逐梦 以诚信铸就品牌

20世纪90年代，改革开放的春风吹拂南粤大地。彼时在国企捧着“铁饭碗”的谢英珠，毅然决然辞去安稳工作，带着凑来的10万元钱，创办了富景食品有限公司。创业初期，谢英珠事必躬亲，从原材料的挑选、配方的研发到产品的销售，每一个环节都严格把关。凭借诚信与品质，谢英珠逐步在食品行业站稳了脚跟。

2000年，为支持家族成员发展，她将富景食品交给亲人，二次创业成立裕景食品。起步时仅100多平方米的厂房，资金捉襟见肘时，她白天跑业务、深夜忙送货，背着调味料走遍珠三角批发市场。“那时候，我每天到处跑，有时候一天要跑好几个地方，真的很累，但想到自己的梦想，就咬咬牙坚持下来了。”谢英珠说。

正是这种坚持不懈的精神，让谢英珠赢得了客户的信任。在她的努力下，公司不断发展壮大，食品厂已从最初的100多平方米扩大到如今的5600多平方米，产品种类从单一的调味料发展到100多种调味料，同时还在珠三角及香港、澳门开设多家公司。公司通过了国家技术监督机构认证，2003年荣获“全国质量信用企业”称号，2012年至2015年连续4年获得江门市“守信用，重合同”荣誉称号，产品销售网络覆盖内地及港澳市场，并远销欧美等多个国家和地区。

多年来，谢英珠一边带领企业不断发展壮

大，一边弘扬企业家精神，承担社会责任，用心回馈社会，在担任江海區个体劳动者私营企业协会会长期间，谢英珠充分发挥政府与企业之间的桥梁纽带作用，积极为协会的日常工作建言献策。

“我希望通过自己的努力，能够帮助更多的企业解决实际问题，推动整个行业的发展。”谢英珠表示。她通过维权服务，帮助会员维护合法权益，并积极组织开展各类活动，带领企业多次参加市、区协会举办的展销义卖活动。同时，她先后助力江海区多家企业，解决了资金、物流、质检、技术、卫生等方面的难题。

扶贫助困 以善行回报社会

企业发展壮大的同时，谢英珠始终不忘回馈社会、助人为乐。她积极投身各类慈善公益活动，关爱困难妇女儿童等群体，用实际行动诠释着人间大爱。

2001年，公司厂房搬迁至江海区礼乐街道武东村后，谢英珠将这里视为第二故乡。当年儿童节，她带着大批学习用品和食品前往武东小学看望学生，孩子们为她戴上红领巾，她的脸上绽放出灿烂的笑容。“看到孩子们纯真的笑脸，我觉得所有的付出都值得。”谢英珠动情地说。

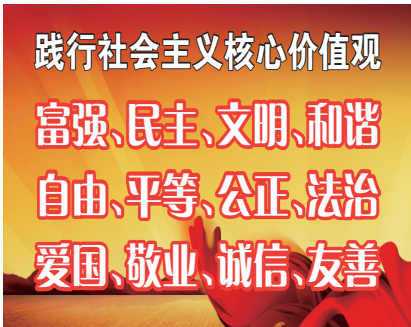
从2003年开始，谢英珠每年资助10多名贫困学子读书，直至大学毕业，帮助学生成长成才。2019年，她独自出资成立“裕景慈善基金”，为更多需要帮助的人送去温暖。在历年的江海区慈善晚会等公益活动中，她总是慷慨解囊。截至目前，她已累计捐出善款30多万元，惠及贫困单亲母亲、困境儿童达600多人次。

她踊跃参与关心下一代工作，在江门市第八中学设立奖学金，在广西崇左市大新县捐助助学，累计捐出助学金约20万元。同时，谢英珠积极响应号召，助力乡村振兴，从2017年开始，带领企业参与对广西崇左帮扶工作，累计购买贫困户农产品、食品原料等达1100多万元。

“我只是做了自己应该做的事，希望能帮助到更多需要帮助的人。”谢英珠说，“一个人的力量虽然有限，但如果大家都伸出援手，就能汇聚成巨大的力量。”

荣获“广东好人”称号后，谢英珠深感责任在肩：“这份荣誉既是认可，更是动力。我将以更严的标准要求自己，在企业经营、行业发展和公益事业中做得更好。”她希望通过实际行动传递爱与温暖。

据悉，谢英珠获评“全国个私协会系统先进工作者”“全国巾帼建功标兵”等全国性荣誉，以及“广东省优秀中国特色社会主义事业建设者”“广东省优秀女企业家”等称号。在江门，她被授予“江门市道德模范”“江门好人”等荣誉。



菜篮子价格一周动态分析

蔬菜类价格升降互现 水产类价格继续小涨

（5月19日—5月25日）

据本市21家农贸市场监测数据反馈显示，上周市场上各类“菜篮子”商品供应充足，所监测的7大类“菜篮子”商品价格环比总体表现为4涨2跌1平，其中粮油类商品价格基本平稳，肉禽蛋类、水果类、水产类商品价格总体略涨，蔬菜类商品价格升降互现。

食用油类商品价格基本平稳。所监测的9种食用油（5L装）商品价格波动情况为1涨1跌7平，综合零售均价为每桶96.13元，环比下降0.001%。

肉类商品价格微幅上涨。所监测的8种肉类商品价格波动情况为5涨2跌1平，综合零售均价为32.26元/0.5kg，环比上涨0.10%。

蔬菜类商品价格升降互现。所监测的32种蔬菜商品价格波动情况为11涨15跌6平，综合零售均价为4.34元/0.5kg，环比下降0.02%。

水果类商品价格普遍上涨。所监测的6种水果商品价格波动情况为4涨1跌1平，综合零售均价为6.76元/0.5kg，环比上涨0.67%。

水产类商品价格继续小涨。所监测的9种水产商品价格波动情况为8涨1平，综合均价为17.39元/0.5kg，环比上涨0.99%。

（江门市价格监测中心）



江门市菜篮子报价

（5月26日）

品名	单位	市区	台山	开平	鹤山	恩平
丝苗米	元/0.5kg	3.46	3.60	3.50	3.40	3.60
金龙鱼调和油(5L装)	元/桶	72.25	76.00	70.00	69.00	68.50
腊排骨	元/0.5kg	29.87	34.00	31.50	29.50	30.00
腊瘦肉	元/0.5kg	18.90	20.00	20.00	18.00	20.25
鲜牛肉	元/0.5kg	48.47	42.50	46.00	45.00	45.50
白杂鸡	元/0.5kg	21.43	22.00	20.00	19.50	19.50
白杂鸭	元/0.5kg	16.22	14.00	13.50	14.50	16.25
咸鸭蛋	元/0.5kg	8.83	9.50	10.00	9.00	9.50
鳊鱼	元/0.5kg	12.29	10.00	10.00	11.00	10.75
鲫鱼	元/0.5kg	14.25	14.00	16.00	14.00	13.50
罗非鱼	元/0.5kg	8.81	9.50	9.25	9.25	9.65
青皮冬瓜	元/0.5kg	2.43	2.25	3.00	2.50	3.00
南瓜	元/0.5kg	2.53	3.00	3.00	3.00	3.25
青瓜	元/0.5kg	3.43	3.75	3.88	3.00	4.00
土豆	元/0.5kg	2.89	3.25	3.00	2.75	3.25
红萝卜	元/0.5kg	3.01	3.25	3.00	2.75	3.25
莲藕	元/0.5kg	4.88	5.00	5.13	5.00	5.75
上海青	元/0.5kg	3.13	4.00	4.00	3.50	4.25
芥兰	元/0.5kg	5.02	5.50	5.25	6.00	5.10
生菜	元/0.5kg	3.28	4.00	3.50	3.25	4.25

侨都·健康

新闻编辑中心主编
责编/梁凌宇 美编/邓国一

江海区积极开展“健康助企行动” 护航企业健康发展



近日，一场健康暖企活动走进广东科世得汽车部件有限公司，通过运动健康宣讲、中医康复理疗和健康筛查等多元化服务，帮助企业职工解决健康困扰。

这场健康零距离“医企健康行”活动是江海区护航企业健康发展的缩影。今年以来，江海区卫生健康局紧扣“健康中国”战略部署，以优化营商环境、护航企业健康发展为核心，积极开展“健康助企行动”，由辖区领导带队访企问需。截至5月中旬，已有10多家企业与区属医院签订合作协议，举办中医药健康夜市活动2场，职业健康培训覆盖超90家用人单位，在职业健康、健康服务等多个领域初见成效，得到企业及职工的广泛好评及积极响应。

精准对接企业需求，打造“家门门口”健康服务。江海区卫生健康局深入企业实地走访，通过面对面座谈交流，听取企业对卫生健康工作的意见建议，并发放“需求调查表”，全面了解企业在职业健康、急救救护、健康管理等方面的具体需求。针对企业提出的需求，该局主动靠前服务，精准对接，结合《中华人民共和国职业病防治法》宣传周，通过举办培训班、制作科普小视频等方式，多渠道普及职业健康知识，提高企业管理人员的职业素养；安排专职人员深



入企业现场进行指导，协助企业解决各类职业健康难题。同时，该局联合江海区红十字会、江海区护理学会，组织江海区人民医院等医疗机构，开展了11次“急救救护进企业”专题培训，有效提升了企业职工的急救救护能力，让企业职工能够享受到更加便捷、高效的健康服务。

创新服务举措，满足企业多元化健康

需求。江海区卫生健康局积极搭建心理知识“传播桥”，打造多元服务“矩阵链”，通过提供心理健康知识培训、设置心理健康应急咨询热线等方式，构建企业心理健康防护网。此外，该局还注重将中医药健康服务融入企业，通过举办中医健康讲座、义诊活动等形式，为企业职工提供体质辨识、健康调理、四季养生指导等特色

服务。

接下来，江海区卫生健康局将继续深化“健康助企行动”，以企业的健康需求为导向，提升卫生健康服务水平，并不断拓宽助企行动的范围和领域，在纾困助企等方面持续发力，助力优化营商环境，护航企业高质量发展。

（文/图 何雯意 谢泽树）

如何“管理”尿酸？ 科学饮食结合规范治疗很重要



医生为患者看诊。

江门日报讯（文/图 梁爽 曹昆恒）“我明明戒了海鲜啤酒，怎么还会发作？”近日，34岁的程序员张先生被足部剧痛惊醒——他的尿酸值已达520μmol/L，这是他今年第三次痛风急性发作。记者走访江门市第二人民医院营养科，该科副主任林寒潇讲述了关于“管理”尿酸的技巧。

长期以来，豆制品被很多痛风患者视为“禁忌食物”。但最新研究表明，适量摄入豆制品并不会诱发痛风，且大豆经过加工后，嘌呤含量会大幅下降。比如，干大豆的嘌呤含量为218mg/100g，而加工成豆腐后降至56mg/100g。

每日饮用含糖饮料的人，痛风风险比常人更高。林寒潇解释：“果糖在体内能被快速吸收，在代谢过程会诱导嘌呤生成，导致尿酸升高。”

人体内源性嘌呤产量每天高达600—800mg，而饮食贡献量仅为100—200mg。“即便完全素食，我们机体内的细胞代谢仍会持续产生嘌呤。”林寒潇强调，除了要忌

口，多喝水同样重要，每日饮水量应达2000ml。

2025版《中国痛风诊疗共识》指出，科学饮食结合规范治疗，可使80%的痛风患者实现无症状生活。林寒潇表示，痛风患者在非急性发作期可以按照中国居民膳食指南合理安排饮食。比如，早餐可以选择燕麦粥配水煮蛋，或者全麦馒头配无糖豆浆；午餐建议杂粮饭搭配清蒸鲈鱼、清炒蔬菜；晚餐可以选择意大利面配番茄牛肉酱；加餐可以选择低脂牛奶或应季新鲜水果，比如樱桃（樱桃中的花青素具有抗炎作用）。烹饪时要注意，肉类最好先焯水去嘌呤，可以用柠檬汁等天然调料代替部分食盐。此外，痛风患者应避免剧烈运动，可以选择游泳或骑行，每周3次，每次45分钟。

在药物干预方面，建议痛风患者前往风湿免疫科就诊，由专科医生判断是否启动降尿酸药物治疗。此外，需要注意的是，使用别嘌醇前必须做HLA-B*5801基因检测。如使用家用尿酸仪进行检测，应在晨起空腹时段。

江门市中心血站发出无偿献血倡议书

血液是生命的源泉，是医疗救治中不可或缺的宝贵资源。在城市的某个地方，可能有一群白血病患者正在等待血小板延续生命，一些意外重伤的患者急需血液支撑手术……昨日，记者从江门市中心血站获悉，近期AB型全血量相对较多，供应趋紧。因此，江门市中心血站发出无偿献血倡议书，呼吁大家前来献血，缓解临床用

血压力。

江门市中心血站相关负责人表示，血液输注是救治危重病人的特殊医疗措施，是无可替代的治疗手段。“一袋400毫升的血液，或许只是你体内循环量的10%，却能成为他人绝境中的曙光——它可能让苍白的脸庞重获生机，让停摆的手术台重启希望，让一个家庭免于破碎。”无数献

血者的实践证明，健康人适量献血不会影响健康。

科学研究表明，每个成人全部血量为4000—5000毫升，人的血液是不断新陈代谢的，献血会刺激造血功能，促进新陈代谢。江门市中心血站拥有规范的献血流程，安全的采血环境，专业的医护团队，全程守护献血者的健康与安心，从献血登记

到献血结束后按压仅需30分钟。

江门市中心血站发出倡议，号召全市人民行动起来，在身体健康允许情况下，积极参加献血活动。尤其是AB型血的健康适龄公民，请伸出您温暖的手臂，加入到这场生命的接力赛中，用您的热血为他人续写生命的篇章。

（何雯意 张乐）