

三百六十五天的“掌灯”坚守

本报记者 董文一文 陈阳 图

17时30分，天色渐沉。泰山脚下的泰城，15652盏路灯、11627盏景观灯次第亮起，织就条条温暖的光带。此时，44岁的姜文海抓起工具包，套上反光背心，发动工程车后驶入渐浓的暮色中。作为市城市管理局综合服务中心路灯所的一名职工，这是他工作的第16个年头。



姜文海（右）与同事在擂鼓石大街夜巡。

智慧“中枢” 光点闪烁间守护全城光明

在市城市管理局智慧路灯监控中心电子屏上，密布的光点实时跳动，30条主次道路、15652盏路灯、102套智慧监控站点的运行状态一览无余。

“过去保灯‘亮’，现在求灯‘绿’。”姜文海指着屏幕介绍，“你看东岳大街这段，午夜后自动转为‘半夜灯’模式，关闭半幅照明。系统能依据经纬度、光照度甚至人流车流自动调节，在保证安全的前提下实现能耗最优。”党的二十届四中全会提出“加快经济社会发展全面绿色转型”，在这间智慧中心，理念转化为实践——平台自动优化开关灯时间，恶劣天气提前亮灯，LED节能改造持续推进，试验路段能耗较传统钠灯降低约30%……

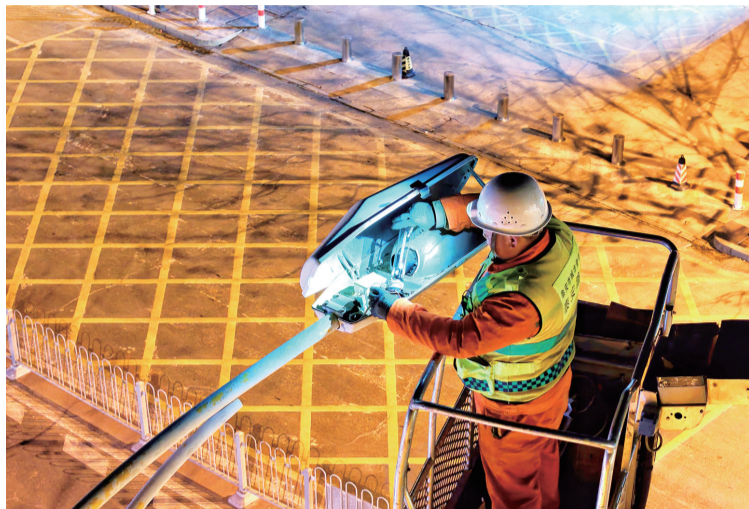
2月2日19时，记者随姜文海来到擂鼓石大街夜巡。他戴着安全帽，仰头细察每盏灯的光晕。“亮灯不全、灯光发暗、灯罩破

损……都是‘病号’，干这行久了，一眼就能看出来。”姜文海边说边在本子上记录。

行至一处光线稍暗的路段，他停下脚步介绍：“现在还好，夏季这几棵树的枝叶密了就容易遮挡灯光。我们会联系园林部门修剪，确保市民出行安全。”一直以来，路灯、园林、交警三方经常联动，修剪树木，破解“灯亮路不亮”的难题。

突然，远处一盏灯光的异常引起了姜文海的注意。他立即掏出对讲机：“擂鼓石大街中段，编号138号的路灯不亮，请派人维修。”不到20分钟，高空作业车呼啸而至。维修人员升空、检测、更换元件，动作娴熟。灯光重新亮起时，姜文海紧皱的眉头才舒展开来。

“例行一次全路段检查，耗时3个多小时。”姜文海呵着白气，“每一盏灯都关乎夜间出行安全，尤其是临近春节，照亮的是市民平安的归途。”



维修人员检测路灯并更换元件。

节日守护 打造明亮、安全的夜间出行环境

春节临近，姜文海和同事们的工作进入“加强模式”。全面检修、重点巡查、应急预案、24小时值班、组建应急抢修队……“春节假日期间，我们全员在岗。”姜文海说。监控室安排专人值守，紧盯天气变化，遇雪雾冰冻立即启动恶劣天气路灯照明工作应急预案、照明设施应急抢修预案；抢修队员随时待命，工程车、设备提前检修完毕，确保及时响应任何突发故障，为广大市民打造一个祥和、明亮、安全的夜间出行环境。

“记得有一年除夕夜，灵山大街一段电缆突发故障。我们赶到现场时，街上几乎看不到行人和车辆，但住户窗户里的团圆灯火让我们不敢有丝毫懈怠。”姜文海的同事孙洪斌回忆，“我们在冷风中抢修了两个小时，恢复通电时刚好是新年。”

记者问起姜文海和他的同事，春节不能陪家人是否遗憾，憨厚的山东汉子们搓搓手：“习惯了，春节是我们最忙的时候，但能让节日期间的街道明亮，我们觉得挺值。不管天气如何，我们都会第一时间赶到现场，确保路灯正常照

明。”

夜巡间隙，姜文海特意带记者看了几处路灯所的“得意之作”。在一处路灯检查井旁，他揭开井盖，里面电缆接头包裹严密：“这是新型防水接头，浸水也不怕。”为杜绝漏电风险，市级辖区9486处接头全部更换为IP68级最高防水等级的密闭防水接头。“汛期验证，性能良好，为汛期安全加上‘保险锁’。”姜文海说。路边原本单调的路灯箱式变压器，如今披上了彩绘“外衣”。松石屹立、云海翻涌、书法题刻……95台箱变变身“移动文化窗口”，与泰山景观浑然一体。“既美化城市，又传播文化。”姜文海笑着说，“不少外地游客还专门夸赞呢。”

22时，姜文海的夜巡暂时告一段落。在泰安，像姜文海这样的“掌灯人”还有很多。他们全年不断档地守护，市级辖区道路亮灯率始终保持在99%以上，多项指标优于行业设施养护维修服务规范标准。这些来之不易的成果，渐渐转化为城市的温度与晚归的人那份踏实的安全感。

绝经期妇女健康注意事项科普

山东第一医科大学附属第二医院 袁克美

绝经期是女性生理的重要过渡阶段，一般发生在45至55岁之间，卵巢功能衰退，雌激素水平下降，身体会出现气血不足、潮热盗汗、脾胃虚弱、失眠烦躁、骨质疏松等一系列问题。做好此阶段的健康管理，能有效缓解不适、提高生活质量，以下是核心注意事项。

一、合理饮食，均衡营养
饮食以清淡、营养均衡为原则，重点补充优质蛋白、钙和膳食纤维，减少高油、高盐、高糖食物摄入。多吃牛奶、豆制品、鱼虾、瘦肉等富含钙和蛋白的食物，搭配深绿色蔬菜、坚果，满足骨骼和身体代谢需求；每日摄入足量膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘；每日盐摄入量控制在5克以内，少吃油炸、腌制食品，降低心血管负担。

二、适度运动，强健体魄
每周保持3至5次运动，每次30分钟以上，选择快走、慢跑、太极拳、瑜伽、广场舞等温和的运动方式，避免剧烈运动；重点进行腰背、腿部的力量训练，如靠墙静蹲、踮脚运动，延缓骨骼钙流失，预防骨质疏松；运动时间避开空腹和睡前，饭后1小时运动为宜，运动后及时补充水分。坚持适度的规律运动能改善内分泌、提高骨骼密度、缓解情绪焦虑。

三、调节情绪，保持心态平和
雌激素波动会影响神经系统，易出现情绪低落、烦躁易怒、失眠多梦等问题，应学会接纳，避免焦虑、抑郁。可自我调节情绪，通过听音乐、养花草、与家人朋友交流等方式释放压力；培养兴趣

爱好，丰富生活内容，转移注意力；家人应给予更多理解和陪伴。若情绪问题严重，出现持续抑郁、焦虑，需及时寻求心理医生帮助。

四、规律作息，规避熬夜
保证每日7至8小时的睡眠，尽量固定作息时间，避免熬夜、过度劳累，熬夜会加重内分泌紊乱，加剧潮热、失眠等症状；睡前减少看手机、看电视等电子产品，营造安静的睡眠环境，缓解失眠问题。

五、定期体检，防范慢病风险
建议每年进行一次全面体检，定期体检能早发现、早干预健康问题。重点检查项目包括妇科检查、宫颈TCT/HPV筛查、乳腺彩超，排查妇科和乳腺疾病；检测骨密度，及时发现骨质疏松，尽早干

预；检查血压、血糖、血脂，监测心血管健康，预防高血压、糖尿病、高血脂等疾病；若出现月经淋漓不尽、阴道异常出血等情况，需及时就医。

六、戒除陋习，养成良好生活习惯
戒烟限酒，烟草会加重雌激素流失，增加骨质疏松、心血管疾病风险，酒精会刺激神经，影响睡眠和情绪；避免久坐，每小时起身活动5至10分钟，促进身体代谢；控制体重，避免过度肥胖或消瘦，减少内分泌紊乱风险。

绝经期并非衰老的终点，而是健康管理的新起点。只要养成良好的生活习惯，做好饮食、运动、情绪和体检管理，科学应对身体变化，就能有效缓解不适，降低慢性疾病风险，平稳度过这一特殊时期，拥抱更健康、高质量的生活。