

# 白城举办“全国保险宣传日”活动

## 22家保险公司近千人参加

城市晚报白城讯 7月8日是一年一度的“全国保险宣传日”。当天,白城市保险行业协会在市民广场举行了宣传纪念活动,来自全市22家保险公司的近千名职工参加了活动。

活动中,为增强全市市民保险意识,提高对保险知识、险种、产品的了解,各保险公司在市民广场设立了多个保险知识宣传咨询台,并且向过往的市民发放了大量宣传资料。保险公司的职工们还在现场表演了精彩的文艺节目,向市民展示了保险行业优秀的企业文化和保险从业人员的风采。

据了解,近年来白城保险业快速发展,取得了骄人的成绩,由开始的1家国有保险公司发展至今天22家地市级保险公司,81家县级保险机构。从业人员由不到百人增长到8000人。保险领域从最初的企财险、家财险、人身意外险等不足10个险种,扩大到现在的种植业、养殖业、信用保险、责任保险、大病医疗险等近百个险种。白城市多家保险公司在全省业绩评比中名列前茅,并获得过总公司优秀集体、优秀个人的殊



荣。如今的白城保险业正在蓬勃发展,呈现一片欣欣向荣的景象。  
(记者 张风 / 报道 马彬 / 摄)

# 喝绿豆汤、吃火锅、游泳

## 解暑降温 白城人有妙招

城市晚报白城讯 7月7日,白城气象部门再次发出高温橙色预警,白城市区最高气温达到37℃,将“烧烤模式”调至最高档。面对酷暑来袭,白城市民表现出乐观的心态,并且积极采取各种办法解暑降温。自制绿豆汤、冷饮、冷面等清凉饮食悉数登场,冲凉、游泳等物理降温妙招迭出,甚至还有人“以毒攻毒”,采取吃火锅、汗蒸等方式来解暑。

### 自制清凉饮食最受青睐

“绿豆、白糖、清水,一个极为简单的组合,经过2小时的文火慢煮之后,晾凉放入冰箱冷藏,即可成为最经济、最美味也最有效的消暑美食。”说起自己昨晚熬制的那一锅绿豆汤,市民林先生不无得意地向记者介绍道。酷热难当的午后,在林先生家中做客的记者也乘机喝上一碗清爽甜鲜的冰镇绿豆汤,那种沁人肺腑的凉爽果然无比惬意。林先生告诉记者,除了绿豆汤之外,他还用酸奶、鸡蛋、牛奶、白糖、菠萝、樱桃等原材料自制了一种冰淇淋,相当爽口,目前已经成为他家人最爱的食品。

### 游泳冲凉“物理降温”

自从高温天气来临,白城市的几家大型洗浴、游泳馆以及水上乐园就顾客盈门,前去“物理降温”的市民络绎不绝。记者在市区内一家游泳馆采访时发现,这里已经是人满为患,人最多的时候,一眼向泳池望去几乎都看不到水面。据游泳馆的工作人员介绍,尽管全封闭式的游泳馆内一年四季都是恒温,随时可以

游泳,但是夏季仍然是游泳运动的旺季,尤其这段时间以来的持续高温天气,更是使得这里顾客盈门。随后在一家大型洗浴中心的男浴池中,记者发现到澡池中泡澡的人非常多,就连平时少有人问津的冷水池也受到了很多人的青睐。洗浴中心工作人员告诉记者,这几天的顾客量是平时的几倍,几乎快要追上春节前夕的状态了。而在前不久刚刚开业的一家大型水上乐园内,更是人满为患,前去避暑降温的市民源源不断,无论是日场还是夜场,都有大批市民前去享受水中的清凉。

### “以毒攻毒”也能解暑

无论是清凉饮食还是物理降温,总之都是以低温来对抗高温,然而记者发现还有一些市民偏偏反其道而行之,采用吃火锅、喝热茶,甚至去汗蒸,名曰以毒攻毒的解暑方式。在洗浴中心采访的过程中,记者就发现浴池的汗蒸区内也聚集了很多顾客,记者随机采访了几位顾客,问他们天气这么热,汗蒸能受得了吗?得到的回答则是,天气越热,汗蒸越舒服,只要出透了汗,自然会觉得凉爽了,这也算是一种“以毒攻毒”吧。随后记者又在市区的一家川味火锅店内看到,火锅店大厅内坐满了顾客,一桌桌的火锅沸腾,空气中弥漫着麻辣火锅特有的香味。一位食客向记者表示,正因为天气热,才要吃火锅,而且要吃麻辣火锅,吃的时候热,但是吃完了凉快,出一身的汗,还可以避免中暑。此外,记者还发现不少市民在饮品方面也选择了滚烫的热茶,看出,这些“以毒攻毒”的方式确实挺有效的。  
(记者 张风 / 报道)

# 小伙儿爱上广场舞

## 在跳舞中感悟成长



城市晚报白城讯 在大多数人的印象里,跳广场舞基本就是中老年人的“专利”,而且多以女性为主,但是在白城市吉鹤广场上的阳梅广场舞队中,却有一位年轻的小伙子几乎每天都会准时出现在广场舞队伍之中,他那高挑的身材、标准的舞蹈动作、浑身上下散发着的无限激情和青春的活力,让他在众多中老年女性组成的广场舞队伍中格外显眼。

### 好奇心使他加入广场舞队伍

这位小伙子的名字叫做刘丰,今年31岁,在白城市一家国企工作,他目前就住在吉鹤广场附近的小区里。起初,广场舞简单的舞蹈动作并没有引起刘丰太大的兴趣,但是当他发现这些跳舞的大妈们每天都坚持前来,并且始终热情不减时,他不禁纳闷儿,看似简单得几乎没有什么技术含量的广场舞,究竟有着怎样的魅力?他还是没有忍住心中的好奇,尝试着加入到了广场舞队伍中来。

### 良好的舞蹈基础让他脱颖而出

最初加入的时候,刘丰只是跟在旁边学着跳,这些广场舞的动作对于有着不错的舞蹈基础的他来说并不难学,而且舞蹈节奏对于年轻的他来说也略显缓慢,但是刘丰却渐渐地发现,这种看似动作简单、节奏缓慢的舞蹈,其中也有着不少奥妙,要真的跳出整齐划一的效果不容易,要跳出舞蹈的神韵来就更不容易,而最重要的是,通过跳舞,让他找到了一种最佳的心理状态,可以让他忘记工作的辛苦和生活的烦恼。于是刘丰在加入广场舞队之后,便一发不可收拾,一跳就是两年多。刘丰很快就从广场舞队员中脱颖而出,成为了领舞之一。

### 在广场舞中感悟和成长

成为领舞之后的刘丰,跳起舞来更加有激情、有活力了,同时也多了一份责任感。刘丰告诉记者,在阳梅广场舞队里,除了他之外,基本上都是中老年妇女,其中年纪小一点的,也和他的母亲年龄差不多,所以刘丰觉得自己作为一个年轻人,有责任和义务照顾好这些阿姨们,于是他每天去跳舞时,都会很耐心地教一些新加入的阿姨们舞蹈的要领,深得阿姨们的喜爱和欢迎。刘丰还多次跟随阳梅广场舞队参加过全市的广场舞大赛、展演等大型活动,并多次获得优异的成绩,他的出现也成为了白城市广场舞界的一道靓丽风景线。在跳广场舞的几年里,刘丰的收获相当大,他告诉记者,这些中老年人都有着丰富的人生阅历,这对于年轻的刘丰来说,无疑是一笔又一笔无穷无尽的宝藏,他非常喜欢聆听这些中老年人们的教诲,从他们身上汲取了很多宝贵的经验,对于他的工作、生活,乃至整个人生都有着至关重要的影响。

如今的刘丰,依然每天活跃在吉鹤广场的广场舞队伍之中,在积极向上、健康快乐、充满阳光的环境下不断地成长着。  
(记者 张风 / 报道 马彬 / 摄)

# 白城市平价商店和农贸市场主要副食品价格

| 2016年7月8日 |        | 单位:元/500g |       |       |       |       |       |       |       |        |
|-----------|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 商品名称      | 规格、等级  | 平 价 商 店   |       |       |       |       |       | 农贸市场  |       | 市场平均价格 |
|           |        | 欧亚超市      | 骆驼岭超市 | 明客多超市 | 大润发超市 | 中智超市  | 小崔超市  | 瑞光市场  | 吉鹤市场  |        |
| 大米        | 普通大米   | 2.40      | 2.00  | 2.40  | 2.24  | 2.39  | 2.40  | 2.50  | 2.50  | 2.43   |
| 精粉        | 50斤袋装  | 2.00      | 2.00  | 1.70  | 2.00  | 1.99  | 5.00  | 2.00  | 2.00  | 2.00   |
| 豆油        | 桶装5L   | 43.90     | 46.00 | 45.90 | 48.00 | 45.90 | 48.00 | 50.00 | 50.00 | 48.00  |
| 猪肉        | 后  臀   | 15.00     | 12.99 | 14.48 | 13.90 | 13.69 | 15.30 | 15.00 | 16.00 | 15.30  |
| 牛肉        | 去骨后腿肉  | 27.00     | -     | 26.80 | -     | 25.49 | 27.69 | 27.00 | 26.00 | 27.71  |
| 羊肉        |        |           |       | 24.00 |       | 22.49 | 24.69 | 23.00 | 25.00 | 24.74  |
| 鸡蛋        | 新鲜完整   | 3.42      | 3.19  | 3.29  | 2.85  | 3.29  | 3.42  | 3.30  | 3.30  | 3.42   |
| 活鲤鱼       | 1千克左右  | 7.20      | 6.99  | 7.59  | 6.30  | 7.75  | 7.59  | 7.00  | 8.00  | 7.77   |
| 青椒        | 新鲜一级   | 1.68      | 1.99  | 1.98  | 2.15  | 1.69  | 1.99  | 2.00  | 2.00  | 2.15   |
| 豆角        | 架豆王    | 2.98      | 2.99  | 2.98  | 1.58  | 1.99  | 2.99  | 4.50  | 2.50  | 3.48   |
| 西红柿       | 新鲜一级   | 1.25      | 1.42  | 0.69  | 1.39  | 0.99  | 0.79  | 1.50  | 1.50  | 1.42   |
| 茄子        | 不同季节市场 | 1.20      | 0.49  | 0.99  | 0.99  | 0.59  | 1.19  | 1.50  | 1.50  | 1.20   |
| 水黄瓜       | 主流品种   | 1.40      | 1.56  | 1.39  | 1.29  | 1.49  | 1.29  | 1.50  | 1.50  | 1.56   |
| 芹菜        | 新鲜一级   | 1.20      | 1.39  | 0.99  | 1.43  | 0.99  | 1.19  | 1.50  | 1.50  | 1.43   |
| 蒜薹        | 新鲜一级   | 5.95      | 5.96  | 5.49  | 5.96  | 5.95  | 5.96  | 6.00  | 5.00  | 5.96   |
| 土豆        | 新鲜一级   | 0.98      | 0.79  | 0.89  | 0.89  | 0.69  | 0.99  | 1.80  | 1.50  | 1.26   |
| 甘蓝        | 新鲜一级   | 0.58      | 0.49  | 0.39  | 0.49  | 0.49  | 0.49  | 0.60  | 0.50  | 0.60   |
| 大白菜       | 新鲜一级   | 0.58      | 0.59  | 0.49  | 0.61  | 0.19  | 0.49  | 0.70  | 0.50  | 0.61   |
| 洋葱        | 新鲜一级   | 1.25      | 1.49  | 1.49  | 1.57  | 1.19  | 1.29  | 1.50  | 1.50  | 1.57   |
| 韭菜        | 新鲜一级   | 1.80      | 1.69  | 1.84  | 1.84  | 1.79  | 1.79  | 1.50  | 1.50  | 1.84   |

备注:“—”代表无货或缺货  
商务预报网址: <http://cif.mofcom.gov.cn/site/html/baicheng/3232597>  
白城市价格监测中心、白城市商务信息中心提供

### 图片新闻



近期,白城市持续高温,在这样的酷暑烈日下,依然有一群普通的户外劳动者默默坚守着自己的工作岗位,坚守属于他们的那份责任。  
(记者 马彬 / 摄)