

## 环境好了日子甜

距长于县城东部约10公里的南漳镇南漳村,居住着3465人,是全县第二大村,不仅是镇政府所在地,还有一条作为汝源河南源的陶清河穿流而过。隆冬时节,记者看到,陶清河河道内的水虽已上冻,却十分干净,沿岸还设置了好几处便民小广场。如果是在两年前,谁也不敢想象,昔日的“臭水沟”能华丽变身成现在的“景观河”,更一跃成为全县落实“两山理论”的网红景点和金字招牌。

“我家就住在河道边。以前河道里倒满了垃圾,有时想出门散步连一个好去处都没有,如今开门见景,我每天都要来这里走上两圈。”尽管冬日的清晨格外寒冷,但村民们却依然每天会到环村道路上锻炼身体,幸福感全写在了他的脸上。

小康全面不全面,生态环境质量很关键。正如部会波所言,两年前,这里的确是个“夏天臭气熏天、冬天垃圾满河”的臭水沟,不仅严重影响了村民们的日常生活,还深深制约着全村共奔小康的步伐。2019年,南漳镇党委镇政府聚焦民生热点,重拳出击整治,伴随着大型机械设备的轰鸣声,经过二十多车的垃圾清运后,臭水沟终于被清理一空。随之不久,又先后规划建设起沿河环村道路、法治文化广场、文明实践宣教平台、二龙戏珠景观廊架等10余处滨水景观点,再加上海棠、丁香

等草本花卉和核桃、苹果等经济树种的沿途搭配和点缀,一条“两季有果、三季有花、四季有绿”的绿化景观带呈现在全村人的面前。白天,南漳村及周边白家沟、酒村等村的村民都会带着小孩前来开心玩耍、谈天说地;华灯初上时,一大批跳健身操的村民在此随着音乐节拍,尽情舞动。

“看着河水越来越清澈,岸边的景色越来越美,每天的心情十分舒畅,我们的日子还在后头呢。”在河道上散步的群众喜笑颜开,表达着他们这两年来实实在在的获得感。行走在干净整洁的环村道路上,保洁员、清运员忙碌的身影也随处可见,他们有的清扫街道,有的挨家挨户收集生活垃圾,和全村老百姓一起持续改善和提升村里的环境,为实现水清、河畅、岸绿、景美的新时代南漳贡献力量。

有了绿水青山,才有小康生活。下一步,南漳镇将继续加大河道环境治理力度,通过严格河流管护、拓展沿河空间、打造亮点工程等多种手段,积极探索实行沿河、养河、兴河“三步走”开发管护机制,打造一条连通南李末河道——漳河神河心岛近5公里长的沿河观光



带,力争绘就一幅“绿水逶迤去,盛景相对开”的生态长河秀美画卷,真正让人民群众感受到越来越多的获得感和幸福感。

如今,村民们行走在南漳河畔总会情不自禁地放慢脚步,一边享受着沿路的风景,一边讨论着更多增收致富的想法,共奔小康的脚步更加铿锵有力。

李瑞 来源:《长葛日报》

## 我县“四个一”加强选派到村任职干部管理

本报讯 去年以来,我县探索实施“四个一”工作法,加强选派到村任职干部管理,全县56名选派到村任职干部先后在村内办实事或帮助村民解决困难221件(次),牵头推动集体经济项目30余个,为促进脱贫攻坚、实现乡村振兴提供了坚强保障。

制定一个办法,划出“等号线”。专门制定了《长于县选派到村任职干部管理办法》,全面建立选派干部实绩工作档案,实行“一诺二考三不撤离”管理模式,加强选派干部管理。建立一套机制,把稳“方向盘”。建立选派到村任职干部帮带工作机制,组建了“三个一”帮带专班,建立了“四个一”帮带措施,明确了帮带责任,帮助选派干部尽快熟悉工作环境、进入工作角色、打开工作局面。抓好一个保障,用好“助推器”。县财政专项列支485万元作为选派干部村工作启动经费,县委组织部为每个选派干部提供1万元党建工作经费,彻底解除选派干部后顾之忧。搭建一个载体,凸显“效果图”。以开展选派干部“展亮评”活动为载体,全面对选派干部近半年工作实绩开展综合考核,考核结果作为发放选派干部年度绩效奖励、提拔使用和评先评优的主要依据,不断营造“比学赶超”的浓厚氛围。 王晶晶 刘天琪

## 华晟荣煤矿:就地过年挂彩灯 新春佳节更暖心



眼下,2021年春节和元宵节即将到来,为了让部分因疫情无法返乡过年的职工在矿上就地度过一个欢乐祥和的节日,华晟荣煤矿以“安全矿山、绿色华煤、幸福矿区”为主题,自制、自搭、自建,在矿区区内主要道路挂起了红红的灯笼。

2月2日,记者来到华晟荣煤矿,只见两个惟妙惟肖的狮子头和松门已搭建完毕,浓浓的年味扑面而来。沿着矿区道路往里走,随处可见工人师傅们正在挂灯笼,忙着忙的,还有“2021年”等造型的,别具匠心、创意十足。道路两旁的树木和草坪也已经用雪花灯、流星灯、灯笼、灯带等装饰一新,旨在为就地过年的职工们打造火树银花的矿区美景。

在矿区的工房里,记者看到工人们正在加紧制作安装机械灯,他们分工明确、精细打磨。据了解,他们将在职工体育场布置有浓浓民俗味的“九曲黄河灯”,并在矿区的各个显眼位置布置“点亮中国梦”金

牛迎春“牛气冲天”“金牛贺岁”等12个机械彩灯。

“春节马上就要到了,因为疫情的原因,好多职工都选择留矿过年,考虑到这方面的情况,我们对矿区进行了布置,截至目前,我们矿区的各条道路已经进行了灯笼的挂设,机械灯的制作也在紧张进行中,腊月二十八就会布置完成。”华晟荣煤矿党工办主任栗庆刚这样说。

据悉,春节期间,华晟荣煤矿还将举办观影享年乐、趣味嘉年华等不同形式的节日活动,节目内容精彩纷呈,让就地过年的职工在浓浓年味中更加暖心。

马赛 令盼

## 新春走基层

## 特种散养猪“拱开”致富门

本报讯 2月2日,记者走进颍东乡丰村,一路沿着蜿蜒的山路,来到了苗志玉父子俩经营的养猪场,探寻苗志玉父子的特种散养猪新模式。

养猪场内,一头头黑黄相间的特种猪在“撒欢”奔跑,看到主人拿着饲料走来,它们便一股脑围拢在主人四周,等待着喂食。看到津津有味吃着食物的黑猪,苗志玉的笑容挂满了嘴角,他告诉记者,除了在养猪场内看到的猪,此外还有一部分在山上“散养”没回来。

为了饲养这种特种猪,苗志玉父子俩专门承包了一处山沟,给特种猪留下了散养的空间,还专门种了三亩牧草,再配上谷糠、麸皮、玉米粉、胡萝卜作为饲料,每天早晚进行两次喂食。这种以菜为主饲料的猪,有18个月左右的生长周期,超过了普通家猪的生长周期。

谈及自己特种猪养殖,苗志玉满满自豪与喜悦,“从2017年开始散养这种特种猪,当初买了20头小仔猪,到现在已有80多头。这种猪抗病能力强,每天吃了食就上‘撒欢’,这种猪瘦肉多,肉质好,有脂肪也油而不腻,很受市场欢迎,今年卖了约100头,主要销往湖南、山东等地,收入也比之前提高了两倍,生活有奔头了,劳动也更有劲头了。” 曹瑞 孟孟 亦可 伍鑫

## 华丽港生活超市联合开展2021年度消防演练活动

本报讯 1月31日,华丽港生活超市特邀县消防救援大队组织开展2021年度消防逃生演练和灭火器使用常识培训。

演练中,全体工作人员按照培训教授的消防知识,弓身弯腰通过通道有序逃生自救,并疏散群众到安全地带。现场还模拟部分人员被困,及时开展应急救援处置,对受伤人员进行了紧急救护。经全力抢救处置,所有人员安全撤离,火灾及时扑灭,现场得到恢复。

随后,县消防救援大队指战员结合实际和火灾发生特点对超市员工进行了消防知识培训,详细介绍灭火器的使用方法及注意事项,着重强调灭火的时机和风向、风力等细节性的要求,现场

示范灭火器的操作要领,指导员工用灭火器进行灭火体验,并将消防栓等其他消防设施的使用知识一一进行了传授和解答。广大员工积极参与,热情高涨,现场学习氛围浓厚,收到了预期效果。

柴雪凤 王泽龙



## 关注健康

GUANZHU JIANKANG

长于县疾控中心 主办

- 1. 积极认识老龄化和衰老**  
老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病,对于中晚期疾病以维持功能为主。
- 2. 合理膳食,均衡营养**  
老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含谷类、豆类及薯类(粗细搭配)、动物性食物、蔬菜、水果、奶类及奶制品,以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点,一日三餐能量分配为早餐约30%,午餐约40%,晚餐约30%,上下午各加一次零食或水果。
- 3. 适度运动,循序渐进**  
老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10-11点和下午3-5点为最佳运动时间,每次运动时间30-60分钟为宜。
- 4. 及早戒烟,限量饮酒**  
戒烟越早越好。如饮酒,应当限量,避免饮用45度以上烈性酒,切忌酗酒。
- 5. 保持良好睡眠**  
每天最好午休1小时左右,如果长期入睡困难或有

## 老年健康核心信息 20 条

- 烟、憋尿。每次测量两遍,间隔1分钟,取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中;同时应当避免血压过低,特别是由于用药不当所致。
- 7. 定期监测血糖**  
老年人应该每1-2个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时,每周至少监测1-2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽,空腹血糖<7.8毫摩尔/升,餐后2小时血糖<11.1毫摩尔/升,或糖化血红蛋白水平控制在7.0%-7.5%即可。
- 8. 预防心脑血管疾病**  
老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。
- 9. 关注卒中早期症状,及早送医**  
一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木,偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐,复视等症时,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。

- 机构检查,必要时佩戴助听器。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。
- 11. 重视口腔保健**  
坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。
- 12. 预防跌倒**  
老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴适当的眼镜以改善视力,避免单独外出和拥挤环境,室内规则摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。
- 13. 预防骨关节疾病和预防骨质疏松症**  
注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。
- 14. 预防压力性尿失禁**  
注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯,如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。
- 15. 保持良好心态,学会自我疏导**  
一旦发觉老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症

重下降、头晕头痛等抑郁症早期症状,要及时就诊,请专科医生进行必要的心理辅导和药物治疗。

- 16. 预防阿尔茨海默病的发生发展**  
阿尔茨海默病多数起病于65岁以后,主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降,近事遗忘突出等早期症状,要及时就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。
- 17. 合理用药**  
用药需严格遵守医嘱,掌握适应症、禁忌症,避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静催眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”“偏方”“验方”“新药”“洋药”等。用药期间出现不良反应可随时停药,及时就诊。
- 18. 定期体检**  
老年人每年至少做1次体检,积极参与由政府和大中型医院等组织的普查,高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊,发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预性治疗,采取有效干预措施,降低疾病风险。保存完整病历资料。
- 19. 外出随身携带健康应急卡**  
卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息,患有哪些疾病,可能会发生何种情况及就医进行紧急救援,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。
- 20. 其他**  
促进老年人积极进行社会参与,结合自身情况参加