

县政协视察我县乡村振兴发展工作情况

本报讯（记者 潘佳慧 刘 超）为促进我县乡村振兴发展，10月28日，县政协组织政协部分常委、委员，对我县乡村振兴工作进行视察。

视察组先后到于寺镇官营子村回迁住宅项目建设现场、集中养殖小区，实地察看乡村振兴工作。每到一处，视察组都详细了解项目建设、配套设

施建设以及发展壮大村集体经济工作等情况。

据了解，我县在乡村振兴战略实施过程中，主要围绕加强顶层设计，奠定乡村振兴为基本格局；以产业兴旺为重点，实现农业农村工作的新突破；以生态宜居为关键，促进人与自然和谐共处；以乡风文明为保障，凝聚乡村振

兴正能量；以治理有效为基础，推动乡村和谐发展；以生活富裕为根本，提高乡村民生保障水平等六个方面，进一步加大统筹力度，强化资金保障，推动人才振兴。还要全面实现乡村文化与城市文化的交流融合，提升乡村居民的生产生活质量，让他们体会到获得感和幸福感。

县领导深入新民镇讲专题党课

本报讯（记者 张 彪 常 虹）10月27日，县委常委、副县长关军深入到党建工作联系点新民镇，为基层党员干部讲专题党课。

新民镇党政班子成员，机关全体工作人员，各村党支部书记、第一书记，镇直单位负责人参加学习。

课上，关军以《出实招、办实事、求实效，为县域经济高质量发展再立新功》为题，结合多次调研成果，从抓党

建、强化干部作风、打赢脱贫攻坚、加强民生保障等十个方面，深入浅出地分析问题，并就下步新民镇如何补齐短板、开拓奋进，积极开展各项工作提出了具体建议。

十个方面内容是：一要突出抓好党建引领，推动各项工作协调发展。二要着力强化干部作风，不断提升工作总体水平。三要咬紧目标持续发力，坚决全面打赢脱贫攻坚。四要切

实加强民生保障，促进改革成果惠及人民。五要提升区域治理水平，维护基层社会和谐稳定。六要查缺补漏固强补弱，全力以赴抓好经济运行。七要深入实施三农政策，全面推动乡村振兴战略。八要持续优化营商环境，不断释放地区发展潜能。九要准确把握底线思维，牢固树立安全发展理念。十要积极应对人口流失，确保乡村社会永葆活力。

暖心重阳节 浓浓敬老情

——旧庙镇开展丰富多彩活动庆祝重阳节

本报讯 连日来，旧庙镇通过开展丰富多彩的重阳节庆祝活动，营造出“尊老、敬老、爱老、助老”的良好社会氛围。

——重阳节期间，旧庙镇召开由镇机关退休干部、党委主要领导参加的座谈会，总结全镇老龄工作的成绩，查找不足，为下步工作打基础。

——切实关心老年人生活，倾听他们的心声，帮助他们解决实际困难；组织镇里的机关退休老干部到旧庙医院体检；走访慰问了梁南村102岁的百岁老人张凤翔，并总结出老人长寿秘诀，分享给全镇老年人。

——组织志愿者开展关爱老年人系列志愿服务活动。组织部分个体工商户志愿者到敬老院开展敬老活动，为老人义诊，并送去米面油等慰问品；组织学校共青团员主动为老年人做好事，培养孩子们尊老、敬老、爱老、助老的美德。

——开展老年维权活动。切实把各项惠老和老年优待政策落到实处；针



对部分老年人不会用智能手机的现象，镇里还请党委成员为老年人讲解智能手机的用法等内容。

——积极开展老年人文化体育活

动。在“敬老周”期间，积极组织开展内容丰富、形式多样、健康有益的老年文化健身娱乐活动，丰富老年人的精神文化生活。

（史庆友）

无偿献血为爱发声

每个人生命中都会罹患身体的病痛，有些病痛依靠现有的医疗手段能够解除，而有些则需要他人无私地给予爱及奉献！

许多亟需血液挽救生命的罹患患者，他们无时无刻不在期待着您的到来！

为什么需要献血？

外伤性出血、产后大出血、严重烧伤、各种血液病以及实行外科手术的伤员，需要靠输血来补充和救治。

什么是无偿献血？

适龄公民自觉自愿献出可以再生的少量血液或血液成分去挽救垂危病人的生命，而献血者不要任何报酬。

适量献血无损身体健康

成人血量大约在4000—5000毫升左右，献血一次为200—400毫升，占总血量的5%—10%。科学研究表明，健康人一次失血10%以下不会引起症

状，而且无数献血者实践证明健康人适量献血是不会损害健康的。

无偿献血对身体健康的益处

1、预防、缓解高粘血症

长期献血使血液粘稠度明显降低，加快血液流速，脑血流量提高，缓解或预防高粘血症。

2、预防、降低心脑血管病的发生

研究表明男性献血者患心血管病的危险仅为未献血者的1/2。

3、减少癌症的发生率

体内的铁含量超过正常值的10%，罹患癌症机率提高。献血可以减少铁含量而预防癌症。

4、促进造血，提高免疫力

适量献血促进新陈代谢，刺激骨髓等造血器官保持旺盛的造血状态，提高机体抗病能力。

5、促进心理健康

献血救人使自身生命更有意义，

同时使献血者获得一种心灵的慰藉及精神愉悦感，有助于自身的身心健康。

献血前后注意事项

1、献血前一周内不要服用任何药物。

2、献血前，应尽量做到饮食清淡，如馒头稀粥，不要吃鱼、肉、蛋、奶、豆制品、油炸食品、花生、瓜子等坚果类食品。

3、献血者献血前要保证充足的睡眠。

4、为了防止出血，献血后2小时内献血侧手臂不宜提拿重物，以促进针眼愈合。

5、为防止感染，请4—6小时后再去掉创可贴，献血后1—2天内针眼处不要沾水，保持针眼清洁，以防感染。

6、献血后可照常活动，但剧烈的体育活动则需留待隔天进行。这是一项预防措施，旨在协助献血者的机体适应体内血容量减少的状况。



新征程呼唤新作为

◇ 李 斌

如果说时间是发展的空间，那么时间节点就是开拓发展新空间的阶梯。在深圳经济特区建立40周年庆祝大会上，习近平总书记郑重宣布新时代党中央赋予深圳的历史使命：“建设好中国特色社会主义先行示范区，创建社会主义现代化强国的城市范例，提高贯彻落实新发展理念能力和水平，形成全面深化改革、全面扩大开放新格局，推进粤港澳大湾区建设，丰富‘一国两制’事业发展新实践，率先实现社会主义现代化”。“轻舟已过万重山”的深圳，踏上了在更高起点上推进改革开放的新征程。

时间的价值，从来都弥足珍贵。在深圳特区建立之初，“时间就是金钱，效率就是生命”的巨型标语牌第一次矗立在蛇口工业区最显眼的地方。这一突破思想束缚、具有强大感召力的改革口号，极大改变了人们的发展意识和时间观念。地区生产总值从1980年的2.7亿元增至2019年的2.7万亿元，外贸进出口总额由1980年的0.18亿美元跃升至2019年的4315亿美元，2019年居民人均可支配收入6.25万元，比1985年增长31.6倍……短短40年光阴，深圳走过了国外一些国际化大都市上百走完的历程，让世界见证了中国改革开放的“时间效率”，展示了中国特色社会主义的光明前景。

有人形容，“时间乃是最大的革新家”。换个角度看，改革是时间的亲密挚友，层出不穷的变革和创新，让时间变得有意义、有效率、有收获。习近平总书记深刻指出：“深圳是改革开放后党和人民一手缔造的崭新城市，是中国特色社会主义在一张白纸上的精彩演绎。”从最早兴办出口加工区，到率先进行市场取向的经济体制改革，再到如今提出建设中国特色社会主义先行示范区……敢闯敢干、敢为人先、埋头苦干的深圳，如同一艘改革开放大潮中的引航船，不断劈波斩浪，不断开创新局。在深圳蛇口改革开放博物馆中，观众们最喜欢干的一件事就是在博物馆里找“中国第一”。40年来，深圳特区创造了敲响土地拍卖的“第一槌”、成为首个创建国家创新型城市试点等1000多项“中国第一”。几乎每一年、每一月、每一天都在吐故纳新、推陈出新，深圳没有虚掷时间，没有辜负党和人民寄予的厚望。

“再没有什么比利用时间和机会更能促进我们事业的兴旺”。回首40多年来的改革开放历程，“我们要赶上时代，这是改革要达到的目的”的铮铮宏愿，如今已化为社会主义中国巍然屹立在世界东方的瑰丽图景。正是有了改革开放的伟大觉醒，中国特色社会主义道路越走越宽广；正是以改革开放为发展进步的活力之源，中国实现了从“赶上时代”到“引领时代”的伟大跨越。特别是党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央开启了全面深化改革、系统整体设计推进改革的新时代，推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。在新时代的中国大地上，坚定有力的改革担当，全面系统的改革部署，踔厉奋发的改革气质，凝聚起不可阻挡的筑梦力量。“改革永远在路上”，正是中国人面向时间、面对未来最为豪迈的宣示。

时间一往无前，新形势需要新担当，新征程呼唤新作为。走过“万水千山”收获锦绣繁华，无限美好仍需“跋山涉水”来绘就。“中华民族伟大复兴必将在改革开放的进程中得以实现”，我们每个人都将是贡献者、见证者。

（人民日报）