

我县举办少数民族发展任务资金使用管理和项目储备培训班

本报讯 近日,我县举办少数民族发展任务资金管理使用和项目储备培训班。培训围绕《阜新蒙古族自治县中央财政衔接推进乡村振兴补助资金(少数民族发展任务)管理细则(试行)》进行解读及项目全流程全要素管理。县直相关部门业务负责人、各乡镇街分管人员和项目负责人参加培训。

本次培训采取“政策解读+案例

分析+互动答疑”的方式开展。培训中,集中学习了习近平总书记在全国民族团结进步表彰大会的重要讲话精神;县民宗局业务负责人围绕项目的政策依据、使用范围、项目申报入库、实施、监管、验收、档案管理、管护运营等方面进行了系统培训,指导参训人员如何谋划、储备、实施一批“耐推敲、接地气、能落地、惠民生”的好项目。

会议要求,各乡镇要立足产业发展实际,支持较好资源禀赋、有良好市场前景、带动增收能力强的产业类项目,支持延伸产业链。要切实抓好项目前期和实施管理等工作,并做好项目全流程全要素监管,确保项目资金用得精准高效。

此外,培训设置互动环节,大家围绕工作中遇到的实际问题踊跃提问,工作人员逐一做出解答。(季 哲)

新民镇雷锋文化传承馆接待游客 1.3 万余人次

传播红色文化 弘扬雷锋精神

本报讯(记者 王 莲 王美娟 宋子阳 孙斯乔)近日,位于新民镇的雷锋文化传承馆又迎来了一批参观者。这座由张国梁、李晓燕夫妇耗时十余年打造的场馆,自 2023 年试开放以来,已成为当地红色文化传播的重要阵地。

该场馆依托张国梁、李晓燕夫

妇的祖宅改建而成,建筑面积 140 平方米,总投资 20 余万元。馆内收藏了与雷锋精神及全国学雷锋活动相关的各类文化物品,总量高达 3500 余件,通过实物印证、直观观赏和深度研究等多种方式,全方位、多角度地解读雷锋精神的丰富内涵与时代价值,为弘扬和传承这

一宝贵精神财富提供了坚实的物质载体。

雷锋文化传承馆以“公益开放”为宗旨,面向社会免费提供参观、研学服务。两年来,已接待山东、新疆等多地参观者 1.3 万余人次,参观者群体涵盖了党员干部、教师学生等。

县第四中学开展“赴文学的星辰大海——与文学名家同行”活动

与名家对话 逐心中梦想

本报讯 11 月 24 日,县第四中学阶梯教室内气氛热烈,一场以“赴文学的星辰大海——与名家同行”为主题的文学公益活动在此举办。活动邀请了辽沈知名作家程云海、白小川、刘勇来到现场,与该校“晨曦文学社”成员及热爱文学的 200 余名学生展开了一场真诚而深入的文学交流。

活动中,中国作家协会会员、省作家协会全委会委员程云海以《唤醒

你的文学感知力》为题,结合自己的写作经历,从“形、事、情、理、典”五个角度畅谈了创作体会与写作技巧。他用幽默风趣的语言告诉学生,创作的灵感来源于生活。

中国作家协会会员、省作家协会签约作家白小川则围绕《文字是热爱生活的释放》主题,与同学们分享他的创作感悟。他强调,要关注生活、热爱生活、体验生活,更要注重细节,

善于在寻常的事件中捕捉到不寻常的灵感,形成自己的写作风格。

在互动环节,学生们提出了许多与写作有关的问题,3 位作家一一给予解答,并送上了亲笔签名的书刊。

本次活动,不仅搭建起学子与文学名家之间的沟通桥梁,而且在少年心中播撒下文学的种子,助力孩子们以笔为舟,奔赴广阔的文学大海。(田福源)

县中医医院专家为群众送上冬季健康指南

科学防控高发病 中医助力护健康

随着冬季天气逐渐转冷,许多人会感受到气温变化带来的不适。为提升群众对冬季高发疾病的认知与防控能力,近日,记者走进县中医医院,邀请中医医学专家结合中医防治理念,科普高血压、呼吸道传染病及消化道传染病的防治知识,为群众送上实用的冬季健康指南。

高血压:自我监控 规范治疗

县中医医院老年病科医生李艳永:

高血压是我国高发慢性疾病,被称为“无声的杀手”,早期常无明显症状,但长期控制不佳会损伤心、脑、肾等重要器官。下面为大家分享科学防治要点:

正确认识高血压:在未服药情况下,非同日三次测量血压 $\geq 140/90$ mmHg,即可诊断为高血压。其发病与遗传、肥胖、高盐饮食、缺乏运动等因素相关,中老年人、有家族病史者为高危人群。

科学预防与生活调理:核心是“低盐低脂饮食”,每日盐摄入不超过 5 克,减少食用腌制食品、加工肉类;规律运动,每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动,如快走、太极拳;控制体重,戒烟限酒,保持情绪稳定和充足睡眠。

规范治疗与监测:确诊后,需遵医嘱用药,不可自行停药、减药或换药,多数患者需长期规律服药;在家自备血压计,每周至少测量 2—3 次,做好记录,定期复诊调整治疗方案。

中医调理辅助:日常可按摩太冲、涌泉等穴位,促进血液循环;适量

饮用菊花、决明子代用茶(体质虚寒者慎用);在医师指导下,通过食疗、针灸等方式辅助调理,改善血管状态。

高血压可防可控,关键在于早发现、早干预。要养成良好的生活习惯,科学管理血压,保持身体健康。

呼吸道传染病:避寒润肺 辨证施治

县中医医院心病科医生姜滨:中医认为“寒邪袭人,先伤肺卫”。冬季呼吸道传染病高发,正是寒邪、疫毒与人体正气失衡的结果。冬季养生,核心在于“顺时养生、固护正气”。以下为大家分享几个实用防病方法:

一是避寒,即温护肺卫。肺开窍于鼻,头、颈、鼻、背,是寒邪易侵入的薄弱部位,需格外做好保暖。睡前用加了生姜、艾叶的温水泡脚,能温通经络、驱散寒气,增强呼吸道抵抗力。

二是固护正气强根本。保证充足睡眠,多吃羊肉、山药等温性润肺食物,少吃生冷辛辣之物。锻炼以“微汗”为度,如八段锦等舒缓运动,避免大汗耗损阳气。

三是调畅气机净环境。冬季门窗紧闭,易积浊气、滋疫毒。每天开窗通风 30 分钟,清新空气。保持平和心态、多晒太阳,肝气舒畅则肺气宣通,抗病能力会随之提升。

四是巧用妙招早调治。出现轻微鼻塞、咽干症状时,可按揉迎香穴、合谷穴,每次 1—2 分钟;也可饮金银花、菊花、甘草泡的茶饮。若症状持续,需及时就医辨证施治。

消化道传染病:加强预防 及时就医

县中医医院急诊科医生武明:远离冬季消化道传染病,科学防治是关键。要做好以下几点:

一是注意饮食卫生,生熟食物分开,食材彻底煮熟,不喝生水,不吃生冷、变质食物。

二是养成良好卫生习惯,饭前便后、接触公共物品后用肥皂或洗手液流动水洗手,避免用手揉眼、摸口。

三是保持环境通风,定期对餐具、桌面、门把手等高频接触表面消毒。

四是减少去往人群密集的封闭场所,患病者居家隔离,避免传染他人。

若不慎感染,要及时就医,遵医嘱对症治疗,避免滥用抗生素。轻症患者需补充淡盐水或口服补液盐,预防脱水;腹泻严重者应禁食油腻、生冷食物,选择清淡易消化的流质或半流质饮食。

此外,如果身体出现呕吐、腹泻、腹痛、发热等症状,要及时隔离并就医,切勿带病上班、上学。学校、养老院等集体单位,需加强晨午检,发现病例及时报告,做好环境消杀,防止发生聚集性疫情。

专家提醒广大群众,冬季防病不仅是个人的健康管理,更是对全家健康的守护,合理运用中医传统的养生方法,做好日常养护与防护,就能有效筑牢健康防线,在寒冬中保持身体的强健。

(何振明 秦艺铭)

沈阳工业大学到红帽子小学
开展爱心捐赠活动

大手拉小手 爱心护成长

本报讯 为落实“健康第一”教育理念,丰富校园体育文化,提升学生身体素质,近日,沈阳工业大学向红帽子小学捐赠一批体育器材,助力孩子们健康快乐成长。

多年来,沈阳工业大学始终心系乡村基础教育,积极履行社会责任。在该校驻村工作队的协调下,该校以“大手拉小手”形式定点帮扶红帽子小学,每年定期开展特色帮扶项目。

此次,沈阳工业大学向红帽子小学捐赠篮球 100 个、乒乓球拍 15 套,为孩子们强身健体、丰富课间活动提供支持。(洪茂梓)

县供电公司佛寺供电所
开展充电桩安全隐患排查行动

排查充电隐患 护航绿色出行

本报讯 近日,国网阜新蒙古族自治县供电公司佛寺供电所组织工作人员前往瑞应寺景区停车场,开展电动车充电桩安全隐患排查行动,确保设备正常安全运行。

随着电动汽车日益增多,充电桩的使用频率也日渐增加。为保障居民冬季“绿色”出行,连日来,县供电公司提前部署人员对辖区内充电桩展开细致的排查和维护,重点针对充电桩充电功能是否完好、外观是否破损生锈、内部元器件是否安装牢固、枪头及线缆是否出现变形开裂等安全隐患进行逐一检查,确保每个充电设备处于良好状态。同时,工作人员还为前来充电的客户讲解充电桩的使用流程及注意事项,宣传电费电价政策,普及安全充电常识,以实际行动为居民绿色低碳出行保驾护航。(季 哲)

一室书香 半世“禾土”

(上接一版)

这里没有城市的喧嚣,只有书页翻动的沙沙声,邻里间亲切的闲谈,还有非遗技艺传承的脉脉温情与红色故事的代代相传。90 多岁的老母亲,是“禾土农家书屋”最忠实的“读者”,看着儿子为家乡做事,她的笑容里满是欣慰。而对于村民们来说,这方小小的“禾土农家书屋”,不仅是温暖的聚集地,更是连接过去与未来、串联个人与家国的桥梁。

所谓乡愁,或许就是把一辈子的热爱,回馈给最牵挂的故土;所谓传承,便是把民族的根脉与家国的魂魄,悄悄种进下一代的心里。佟立老师用四年的时光,让“禾土农家书屋”成为家乡最温暖的光,让古老的村庄因书香而焕发生机,让非遗文化与红色基因因坚守而薪火相传,这份跨越半生的情怀,如“禾土”般厚重绵长,在故乡的土地上静静流淌,温暖而有力量。



消防安全小知识

预防电动自行车火灾要做到——

- 合理控制充电时间
- 勿在住宅内充电
- 勿飞线充电
- 严禁电池进楼入户
- 充电远离易燃易爆品
- 不得擅自改装修理
- 不使用非标产品
- 禁内部进水