

干部上讲台 “五老”当讲师

峰城扎实推进干部教育培训

本报峰城讯 12月4日，峰城区在党校开展干部培训，从培训课程、培训师...

培训结束后进行的结业考试，改为每堂课随堂测试，并将测试结果向学员所在单...

“全覆盖”。探索“互动教学+研讨教学+体验教学+现场教学+宣讲教学”五位...

等进行现场教学。去年以来先后组织2000余人次分赴兰考、长兴、临沂、曲阜...

努力为推动全市经济社会发展献计献策

本报讯 12月7日，驻枣全国和省、市人大代表会前集中视察第四视察组到台儿庄区、峰城区进行视察...

视察组听取了台儿庄区、峰城区关于经济社会发展情况汇报，实地察看了相关企业和项目现场...

市委党校市公安局分校揭牌

本报讯 12月7日，市委党校市公安局分校揭牌仪式在市警察学校举行。副市长、市公安局局长宋丙干出席并讲话。

宋丙干指出，市委党校在市公安局设立分校，是深入贯彻党的十九届五中全会精神，加强新时代全市公安机关党的建设的重要举措...

确保实现全年生产平安稳定

本报讯 12月7日上午，全市煤矿安全生产工作视频会议在市应急管理局召开。副市长邵士官出席会议并讲话。

邵士官在讲话中指出，煤矿安全事关人民群众生命财产安全，各级各部门要深入贯彻落实全国、全省煤矿安全生产工作视频会议精神...

走进革命老区 关爱妇婴健康

本报讯 连日来，市革命老区建设促进会、市妇联、中健健康管理有限公司联合开展了“走进革命老区、关爱妇婴健康”公益活动...

中健健康管理有限公司隶属于河南百消丹药业集团有限公司，是一家集中药饮片、医疗器械、保健食品、美妆日化等产品研发、生产与销售为一体的大型健康产业集团...



12月2日是我国第八个“全国交通安全日”，市中区回民小学邀请公安民警为师生们举办了以“知危险会避险，安全文明出行”为主题的交通安全知识讲座...

志愿服务 情暖孤老

12月5日，枣庄义工联盟山亭分会的10多名志愿者来到山亭区水泉镇福利院，与孤寡老人一起包饺子、拉家常...



“智”在付煤 ——付煤公司推进“四型”矿井建设侧记

马森

“历经20年发展，我们始终重视和追求煤炭开采技术的变革及发展，从机械化到自动化，再到智能化，每一次变迁，都离不开基础支撑。”

器”，依托智能管控机制，发挥井下4G网络全覆盖优势，彻底改变以罚代管传统管理模式。运用智能矿灯、手持机、AI影像实施传输等现代化智能装备优势...

速响应、智能决策和精准指挥。“我们以辅助‘智能化’铺设智能化‘路基’，实施智能运输，不仅实现了无人值守，而且节约电耗35%。”

智慧矿山建设，“智”在队伍。付煤公司以人才“智能化”提效为抓手，加速智能人才素质多元化升级，建立“双线”管理体系，打通智能装备工程师、“智能工匠”培养评聘通道...

（上接第一版）第四届枣庄文化和旅游惠民消费季暨“提振文旅 畅游枣庄”活动于4月30日启动，一直持续到10月份。

美、线上线下文旅博览活动等。注重保护传承 打造惠民品牌

护、传承申报等工作，组织开展了“非物质文化遗产月”“文化和自然遗产日”系列活动。评选确定了我市首批9个非物质文化遗产遗产博物馆（展示馆）、31个非物质文化遗产传承习所、20个非物质文化遗产生产性保护示范基地。

日”——民俗文化闹新春等被评选为山东省冬春季文化惠民活动品牌。连续举办五届枣庄市群众文化艺术节，涵盖庄户剧团展演、读书朗诵大赛、舞蹈和广场舞大赛、声乐大赛、非物质文化遗产展示等主题活动，提升广大群众对文化生活的参与度、知晓率、满意度。

我市还不断加强基本建设工程中的文物保护工作，启用了枣庄市文物安全监管平台，实现了全市市以上文物保护单位动态管理。推进《薛河流域文物保护总体规划》编制工作，扎实推进文物数字化保护工程。

成立了市非物质文化遗产保护传承中心，负责各类非物质文化遗产的抢救保护

围绕改革开放40周年、全面建成小康社会等重要时间节点，重点创排了《芳林嫂》《八姐传奇》等优秀剧目，柳琴戏《芳林嫂》入选第十一届山东文化艺术节优秀展演剧目，柳琴戏《八姐传奇》入选全国优秀现实题材舞台艺术作品展演剧目、第十一届山东文化艺术节·新创作优秀剧目评比展演剧目，柳琴小戏《返航》入选第三届全省小型戏剧原创作品展演活动，文艺作品舞蹈《金箍舞》、柳琴戏《爱在新时代》在山东省小型题材文艺作品展演中获一等奖。

围绕改革开放40周年、全面建成小康社会等重要时间节点，重点创排了《芳林嫂》《八姐传奇》等优秀剧目，柳琴戏《芳林嫂》入选第十一届山东文化艺术节优秀展演剧目，柳琴戏《八姐传奇》入选全国优秀现实题材舞台艺术作品展演剧目、第十一届山东文化艺术节·新创作优秀剧目评比展演剧目，柳琴小戏《返航》入选第三届全省小型戏剧原创作品展演活动，文艺作品舞蹈《金箍舞》、柳琴戏《爱在新时代》在山东省小型题材文艺作品展演中获一等奖。

腰疼得受不了？可能是“腰突”的前兆！及时自查和预防！

部受力或者不良姿势时，疼痛明显。轻者表现为由腰部至大腿及小腿后侧的放射性刺痛或麻木感，直达足底部；一般可以忍受。重者则表现为由腰至足部的电击样剧痛，且多伴有麻木感。

6.功能受限：患者除步行困难外，为了减少对神经根的压迫，再加上因疼痛产生的保护性痉挛，常保持一个特定的姿势。站立时，身体倾向一侧，患侧骨盆上升，髋膝关节能微屈，足撑着地，体重主要落在另一侧。下蹲动作困难，不能自己系鞋带，喜侧卧，髋膝半屈曲。从椅子上或从床上起来时，需用双手托腰慢慢起来。

半夜辗转反侧，腰疼得睡不着？拿点东西就疼得捂腰，站着捂腰，坐着捂腰，最后还是“瘫痪在床”？这是大多数腰椎间盘突出症（简称腰突）患者的真实写照。可能有些朋友误以为只有老人才会腰突，其实腰突多发于20-50岁的体力劳动者以及一些长期伏案工作者如IT程序员、老师、司机等。专家表示：腰突的早期治疗非常重要，千万不能拖到病情严重多受罪。

如何预防腰椎间盘突出？ 1.保持良好坐姿：对于经常坐办公室的人群来说，保持正确坐姿的同时，养成良好的起身休息习惯是非常有必要的。尤其是久坐之后，应该及时起身放松一下身体，舒展一下身体，从而缓解腰背的不适。

健康科普 取及早的治疗措施，尽量减少弯腰动作，保持直立姿态，挺胸抬头走路，从而保持身体的正常形态。 3.注意休息：在一定时间内减少活动，能使人从生理上和心理上得到松弛，消除或减轻疲劳。每坐二十分钟左右，最好起来活动活动。长久站立时最好垫高一脚，并时不时换换脚。人在躺卧时，腰椎压力最小，但要注意床垫软硬适中，太硬或太软都会伤害腰椎。 4.适当锻炼：要想保证腰椎的持续健康，增强腰部的承重性和韧性是关键。因此，有必要进行一些有针对性的腰部功能锻炼。 同时，提醒大家：如出现腰部疼痛不适，应立即停止锻炼并休息，必要时到医院就诊。腰椎结核、腰椎肿瘤、腰椎滑脱、强直性脊柱炎、椎管狭窄、肾结石或其他脏器病变引起的腰痛禁止锻炼。

深入学习贯彻党的十九届五中全会精神