

思想能力作风建设在行动

争先进位勇担当 追赶超越谋突破

——访峰城区阴平镇党委书记付晓娟

本报记者 梁鸿雁

“2023年以来，阴平镇认真贯彻落实市委常态化推进干部思想能力作风建设部署要求，引导全镇干部‘走在前、当标杆、争一流、作示范’，担当作为、狠抓落实，先后争取国家农业产业强镇等市级以上荣誉80个，交出了‘争先进位、追赶超越’的发展答卷。”3月27日，在接受本报记者采访时，峰城区阴平镇党委书记付晓娟说。

一是聚焦思想淬炼，培养“创新型”干部。聚焦理论学习“强基行动”，充分运用“集中学习+专题讲座+交流研讨+线上专栏”等方式，全面增强干部理论“硬功夫”和干事“软实力”。举办基层党建、乡村振兴等专题培训班7次，开展“赢在中层·思享阴平”干部上讲台活

动，以讲促思、以学促干，覆盖党员干部3500余人次。开展“改革创新、揭榜攻坚”行动，围绕乡村振兴、文化传承、基层治理等领域，打造创新创优项目22个。针对邻里纠纷化解难题，创新“平纷驿站”工作法，依托“枣解决·枣满意”平台，设立“平纷驿站”，推进多元化化解，真正把邻里纠纷化解在村队、问题解决在当地。

二是聚焦能力锻炼，磨砺“实战型”干部。聚焦能力素质“赋能行动”，实施“赢在中层·青蓝计划”，组成帮带结对小组52个，靶向精准培育年轻干部，每季度举办1次年轻干部专题培训班，累计到项目建设、乡村振兴、社会治理等一线前沿开展实践锻炼80余次。注重培养干部

服务企业能力，组建“企管家”团队，践行“服务好现有企业就是最好的招商引资”的工作理念，推动网格早巡、诉求早解、执法早联、政策早送、产业早聚，打造一流营商环境。2023年，阴平镇围绕“2+1”特色产业，招引亿元以上项目16个，新培育国家级、省市级科技研发企业44家，主导产业营收突破35亿元，工业总产值达到24.28亿元。

三是聚焦作风锤炼，打造“为民型”干部。聚焦为民务实“暖心行动”，积极践行“四下基层”，持续开展“我为群众办实事”实践活动，开展一线走访调研380余次，收集解决企业群众诉求130余条，制定惠民实事清单176项，切实把“民生清单”变为“幸

福账单”。聚焦城乡环境整治，投资2300余万元推进“一园一线一路”优美环线建设，建成美丽乡村旅游道路20公里，整治提升12公里主干道沿线环境，新修农村通户道路19.8公里。聚焦困难群众的急难愁盼事，打造“速易办”社会救助品牌，实行全程帮办代办、“码”上办、诚信申办等，切实方便困难群众申请社会救助。

付晓娟表示，下一步，阴平镇围绕“重点项目落地见效年”部署要求，把干部思想能力作风建设摆在更加突出位置，推动思想能力作风建设不懈怠、不松劲、不停步，全力拼经济，全面争第一，以好作风新气象开启全镇经济社会高质量发展新征程。



65岁及以上老年人免费体检

近日，峰城区启动“2024年65岁及以上老年人免费体检”工作，当地卫生健康部门整合医疗资源组成10余个查体工作组深入社区、农村，义务为65岁及以上的老人开展血常规、肝功能、肾功能、心电图和腹部B超等各项生理指标检查，并建立健康档案，长期关注他们的健康状况，让老年人切实享受到国家基本公共卫生服务。

图为3月27日，在峰城区峨山镇卫生院，医务人员为老年人测量血压。（孙慧 摄）

蟠龙河入选第一批省级美丽河湖优秀案例

本报讯 为进一步提升全省美丽河湖保护、建设和管理水平，让16市“学有榜样、做有标尺、行有示范、赶有目标”，推动“清水绿岸、鱼翔浅底、人水和谐”逐步成为常景常态，省生态环境厅日前组织开展了第一批省级美丽河湖优秀

案例征集活动。经过形式审查、专家评议、现场核查、公众投票、网上公示等，共筛选出小清河（济南段）等12个省级美丽河湖优秀案例，近日进行了公布，我市的蟠龙河（薛城段）榜上有名。

蟠龙河发源于市中区柏山飞来泉，流

经市中区、薛城区、高新区，由东向西横穿枣庄市中心城区北部，最后在微山县后北村汇入南四湖，是枣庄的母亲河。干流全长46公里，流域面积315平方公里，其中枣庄市境内40.3公里，主要支流有薛河、蟠龙河南支、蟠龙河北支。本次上榜

的美丽河湖河段为蟠龙河干流鹭岛至十字河大桥国控断面段，全长约22公里，约占总河长的50%，主要承担着防洪排涝、农业灌溉、生态环保、休闲便民等综合功能，在全市经济社会发展布局中具有重要地位。（记者 孔浩）

“慢阻肺”知多少

——慢性阻塞性肺疾病(COPD)健康教育处方

李琳

一、什么是慢性阻塞性肺疾病（COPD）？

慢性阻塞性肺疾病，简称慢阻肺（COPD）是一种以气道和肺部炎症为主要发病机制，引起气道和肺部结构改变和黏液纤毛功能障碍等病变，最终导致不完全可逆性气流受限为特征的（包括慢性支气管炎和肺气肿在内的）慢性肺部疾病。

二、慢阻肺的常见症状有哪些？

长期咳嗽、咳痰、呼吸困难是COPD的三大主要症状。很多患有慢阻肺的人并不知道他们患有此病。因为早期症状不明显，仅有肺功能的下降。当症状出现时，一些人只认为是人体衰老的自然进程，并未给予足够的重视，导致病情进一步加重。

三、慢阻肺的危害如何？

慢阻肺严重危害公众健康，病死率高，通常10年~20年可发展成慢性肺源性心脏病，导致严重的心、肺功能障碍，多器官功能衰竭。目前全球已有6亿人患有慢阻肺，预计患病率还会继续上升，到2020年将成为全球第三大致死疾病。在中国约有超过3800万患者，每分钟我国有2.5个人死于慢阻肺，每年更有100万人死于此病，慢阻肺的死亡率超过了冠心病。因此，人们应该像关注冠心病一样重视慢阻肺。

四、如何远离慢阻肺？

- 1.戒烟。有研究表明，如果能够及时戒烟，慢阻肺的发生率可以减少80%—90%。
- 2.提高机体抵抗力，防止感冒及其他疾病感染。
- 3.注意膳食营养合理。
- 4.适当运动。应改变多静少动的生活方式，积极进行体育运动，参加一些有氧运动，如太极拳、游泳、打乒乓球、跑步、爬楼、骑车等，增强肺功能。
- 5.45岁以上人群应像量血压一样，定期到医院进行肺功能检测。高危人群，如抽烟人士、有家族病史者更

应“提高警觉”，应从40岁就开始。

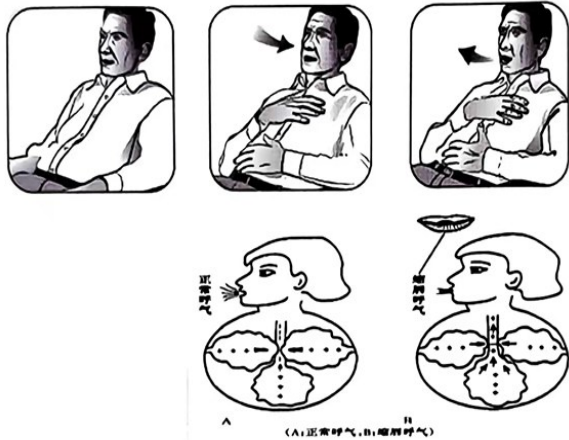
6.遵医嘱用药（特别是吸入剂的治疗）。

慢性阻塞性肺疾病患者健康处方之一——合理饮食

- 1.低糖食品可以避免血液中的二氧化碳过高，减轻呼吸负荷。补充热量可以在饮食中加入不饱和脂肪酸，如黄豆油、花生油、玉米油。
- 2.高纤维食品能够预防习惯性便秘。
- 3.高蛋白食品可以提高能量水平，有助于肌肉和骨骼的强壮。
- 4.易消化食品尽量选择方便易煮的食品。小块食物和嫩肉咀嚼起来省力，避免能量的消耗。
- 5.平时饮食中要有足够的水果和青菜，有利于养成规律排便的习惯，预防便秘。
- 6.少盐，按照医生的要求摄取适量的盐分，少食腌制食物或者罐头食品。
- 7.少食多餐每天可吃5—6餐，每餐不要吃太饱，餐前可以先休息，餐后适量运动。少食可以避免腹胀和呼吸短促。
- 8.多喝水，如果没有医生的约束，平时应注意多喝水，这样气道分泌物就不会过于黏稠，痰液易于排出。

慢性阻塞性肺疾病患者健康处方之二——康复锻炼

- 一、呼吸体操：慢阻肺患者由于气流受限，造成呼吸方式的改变、呼吸肌的疲劳。因此，需进行呼吸方式的训练。其训练方式包括腹式呼吸、缩胸呼吸、深缓呼吸等。此项训练对慢阻肺患者尤为重要，可使患者用最小的力气达到最大的通气效果。（一）缩胸呼吸：缩胸呼吸可以帮助你控制呼吸频率，它使更多的气体进入你的肺，减少呼吸功耗。方法：①通过你的鼻子缓慢深吸气直到无法吸入为止。②缩唇，如吹口哨那样。③保持缩唇姿势缓慢呼气。④作两次呼吸呼出吸入的气体。⑤不需用力将肺排空。（二）腹式呼吸：腹式呼吸主要是靠腹肌和膈肌收缩而进行的一种呼吸方式。肺气肿患者胸式呼吸效率差，通过腹式呼吸锻炼，加强膈肌活动，可以增加肺通气量。在吸气时腹肌放松，腹部隆起；呼气时腹肌收缩，膈肌复原，腹部凹陷。方法：①放松双肩。②左手置胸部，右手置腹部。③通过鼻子吸气时腹部膨出。④收紧腹部肌肉。⑤缩唇呼气。感觉腹部下沉。⑥每次休息两分钟，重复三次为一组。⑦每天重复此练习多次。锻炼时取仰卧位，也可取坐位或站位，身体稍向前倾。
- 二、体育疗法：慢阻肺患者需尽可能地开展提高身



体活动能力的有氧运动，通过低强度的体育锻炼可以明显提高运动耐力，增强对疾病的抵抗能力；改善生活质量。在选择运动项目时，应根据个人兴趣爱好，选择步行、踏车、太极拳、登梯、游泳等运动。此项锻炼应从低运动量开始，循序渐进、因人而异、适可而止，以免造成运动损伤。开始每次坚持5—10分钟，每日三四次，逐渐延长至每次20—30分钟，每日二次。运动强度应控制在心率达120次/分左右及轻度气促、气短为限。此强度才能产生有氧训练效果。

- 三、长期家庭氧疗：对于COPD重度的病人，有条件的可进行家庭氧疗。长期氧疗是一种有效缓解慢阻肺症状的方法。长期氧疗能纠正低氧血症，减少并发症，提高患者生活质量，延长慢阻肺患者的生存期，降低病死率。但是，氧疗要特别的注意，一个是低流量，一个是持续，就是吸入氧的浓度不能高，持续的时间要长。每天要进行15个小时以上，否则是达不到预期的疗效。要说明的是使用氧气不会成癌。氧气不会爆炸，但会助燃。给氧方式有两种：鼻导管或氧气面罩；氧疗的装置有氧气瓶、制氧机等。（作者单位：枣庄市立医院）

自然资源业务大讲堂在滕州开讲

本报滕州讯 近日，市自然资源和规划局在滕州举办规划管理第三期业务交流暨自然资源业务大讲堂培训。

会上，滕州市规划编制研究中心专业技术人员以《高品质住区的规划设计和规划管理》为题，深入解读上级相关文件，并结合滕州具体案例进行了业务探讨。培训结束后，与会人员实地调研了滕州市汇龙·樾景台、中房·九里庭院等5个在建项目第四代建筑样板间、外墙材质、公共配套、小区绿化景观、非机动车、机动车停车、人车分流、多样式住宅产品、外墙立面等实施情况。调研中，枣庄市局领导对滕州市推动高品质住宅建设，全面提升新建住宅品质的做法给予充分肯定，要求继续发挥规划引领作用，加快城市高质量发展，做好高品质住宅的规划设计引导，不断提升城市功能和品质，切实提升人居环境品质，满足人民对美好生活的向往，让城市更有温度、更加美好。（张贻坤）

我市心理健康与家庭教育公益宣讲在枣庄三中举行

本报讯 3月23日，“家校共育 同心护航”心理健康教育与家庭教育公益宣讲在枣庄三中新城校区和市中校区举行。

本次公益宣讲由市教育局、市妇联主办，枣庄三中、市直教育系统妇联、市学生心理健康发展服务中心承办，各区（市）教体局、市直各学校分管领导、有关科室负责人，市直初中、高中学校部分学生家长等一千余人参加活动。活动邀请宋英杰、张德秀两位专家，分别以《赋能减压 为心护航》与《与青春期孩子沟通之道》为题，与家长分享了青春期学生心理健康教育、亲子沟通、父母角色定位、家校协同育人等方面的经验和体会，并就如何帮助学生减少对手机的依赖进行了深入交流。

（记者 邵士营 通讯员 邱艳丽 丁健）

邹坞镇中心幼儿园开展食堂现场观摩活动

本报薛城讯 3月21日，薛城区邹坞镇中心幼儿园开展了2024年春季学期美好“食”光“味”爱同行食堂现场观摩活动，邀请家长入园和孩子一同分享美味午餐，为孩子的健康和饮食保驾护航。

活动中，食堂管理人员为家长们介绍了幼儿园食堂情况和卫生操作规范等情况内容，家长们零距离观摩，现场查看环境卫生、硬件设施、操作流程、管理制度和食材原料贮藏等情况，参与监督幼儿入口食品安全。中午，家长代表和陪餐教师走进教室和孩子们一起用餐，现场体验了幼儿在园的就餐流程、用餐规则和环境。在随后的膳食委员会会议上，有关负责同志介绍了幼儿膳食的供货渠道、食材的采购流程、膳食管理、食谱制定、厨房管理工作等。通过填写《陪餐意见反馈表》，家长代表对此次活动作出评价，并希望幼儿园能够一如既往做好每一个环节，确保孩子们的饮食安全。（记者 崔聚果 通讯员 田友谊 王腾腾）

华宝牧业入选国家重点龙头企业认定名单

本报山亭讯 近日，农业农村部公布了第八批农业产业化国家重点龙头企业认定名单，枣庄华宝牧业开发有限公司成功入选。

据悉，枣庄华宝牧业开发有限公司是一家以肉鸡养殖、屠宰、肉制品深加工、仓储物流及其技术服务为一体的农业龙头企业。年肉鸡宰杀能力达3000万只；2023年实现年营业收入10.36亿元。涵盖100余个系列的肉鸡产品生产规模，产品畅销河南、福建、上海、广东、江苏等二十几个省、自治区、直辖市，是鲁南地区规模较大、产业链关系紧密、带动能力较强的畜牧龙头企业。（记者 任翔 通讯员 宋伟 韩涛）



3月26日上午，薛城区临山小学举行“消防疏散演习”和安全教育活动，检验了该校的《校园突发安全事件应急预案》，提高了师生实际抵御和应对紧急突发事件的能力，为今后面对灾害，及时采取有效措施、安全疏散学生积累了宝贵的经验。（贾淑萍 摄）

枣庄市市管干部任前公示

根据《党政领导干部选拔任用工作条例》等有关规定，现将拟任职干部情况予以公示。

葛亮，男，汉族，1977年5月生，在职大学，公共管理硕士，中共党员，现任枣庄市政府副秘书长，拟任正县级领导职务。

王明成，男，汉族，1972年10月生，大学，中共党员，现任枣庄市委教育工委副书记，市教育局副局长、党组副书记、三级调研员，拟任正县级领导职务。

对上述人选如发现有影响任职的情况或问题，可在公示期内向枣庄市委组织部反映（信函以当地邮戳时间为准）。反映问题要实事求是，电话和信函应告知真实姓名。对线索不清的匿名电话和匿名信函，公示期间不予受理。公示期限至2024年4月7日。

受理单位：枣庄市委组织部举报和信访工作办公室
受理时间：上午8：30—12：00；下午1：00—5：00
举报电话：18763212380
通讯地址：枣庄市光明大道2621号市委组织部举报和信访工作办公室
邮政编码：277800

中共枣庄市委组织部
2024年3月28日

贯彻实施节约用水条例

依法促进全社会节水

