

当好国家粮食安全“压舱石”

——“北大仓”的丰收密码

新华社记者 顾钱江 管建涛 孙晓宇

国家统计局最新数据显示,2024年黑龙江省粮食产量首次突破1600亿斤。至此,黑龙江省粮食产量已连续7年稳定在1500亿斤以上、连续15年居全国第一、连续21年实现丰产丰收。

2023年9月,习近平总书记在黑龙江考察时强调,黑龙江要当好国家粮食安全“压舱石”。2024年中央农村工作会议强调,要坚决扛牢保障国家粮食安全重任,持续增强粮食等重要农产品供给保障能力。

作为全国粮食总产量、商品量、调出量第一大省,黑龙江牢记习近平总书记的嘱托,贯彻落实党中央关于“三农”工作的决策部署,深入实施“藏粮于地、藏粮于技”战略,多种粮、种好粮,让“中国饭碗”装上更多龙江优质粮。

稳根基:守好耕地生命线

大雪节气刚过,黑龙江省桦川县玉成现代农机专业合作社理事长李玉成根据今年收成,着手谋划明年的种植计划。

“今年1.2万亩水稻大丰收,平均亩产超1200斤。”他感慨道,这主要得益于合作社连续3年格田改造,不仅增加有效种植面积,还方便使用大型农机,耕种管收一气呵成。

粮食安全是“国之大者”。习近平总书记指出,保障国家粮食安全的根本在耕地,耕地是粮食生产的命根子。

黑龙江省耕地面积2.579亿亩,在严守耕地红线“保数量”的同时,还广泛应用保护性耕作技术“提质量”。

“今年种了8000多亩地,玉米亩产最高2200多斤,比去年提高20%。”宾县树君谷物专业合作社理事长田树君说,“秋整地”是增产的秘诀之一,通过深翻作业将秸秆转化为有机肥,让土壤更疏松透气,为明年丰产蓄能。

坚持新建与改造提升同步推进,黑龙江持续加大高标准农田建设力度,高标准农田从2020年底的8000余万亩增长到如今的逾1.2亿亩。

黑土地被称作“耕地中的大熊猫”。黑龙江省地处世界三大黑土带之一,典型黑土耕地面积占全国典型黑土区耕地面积56.1%。

黑土地保护,习近平总书记高度重视,在不同场合强调,要采取有效措施切实把黑土地这个“耕地中的大熊猫”保护好、利用好,使之永远造福人民。2020年,我国出台《东北黑土地保护性耕作行动计划(2020—2025年)》。

“去年我在示范基地看到‘黑农87’大豆品种的田间表现不错,就决定今年种,每公顷产量达8000斤,比以前种的品种单产提升不少。”友谊县庆丰乡农民刘鹤说。

“省财政每年安排种业创新发展资金3亿元,持续支持种业振兴发展。”黑龙江省农业农村厅种业管理处副处长孟令辉介绍,2021年以来全省审定推广主要农作物新品种1710个,建成全国最大的寒地作物及大豆种质资源库,为粮食连续稳产增产提供了有力支撑。

向科技要产量要产能。黑龙江开展良田、良种、良机、良制“五良”融合,在适宜区域重点推广水稻优质高效栽培等70余项农业增产技术。从专家实地测产情况看,今年全省玉米、水稻、大豆单产水平均有提升。

“十多年前的,大垄密植技术在我们村很少有人使用,近几年很多农民看到了实实在在的增产效果后,纷纷开始应用。”肇源县和平乡原村党支部书记刘宏伟说,今年遭遇了低温多雨寡照天气,玉米依然取得丰收,就是因为采用了先进农技,亩产2000斤以上。

2024年中央农村工作会议提出,因地制宜发展农业新质生产力。“黑龙江粮食产量持续丰收的‘上扬曲线’背后,靠的是科技的力量。我们将以发展现代化大农业为主攻方向,不断壮大生物育种、智能农机、生物农药等农业新兴产业,为建设农业强国贡献力量。”黑龙江省农业农村厅副厅长王秋说。

“要把发展农业科技放在更加突出的位置,大力推进农业机械化、智能化,给农业现代化插上科技的翅膀——2018年9月,习近平总书记在东北三省考察并主持召开深入推进东北振兴座谈会时强调。

黑龙江牢记习近平总书记指示,紧紧抓住今年国家实施新一轮千亿斤粮食产能提升行动的机遇,谋划实施全省千万吨粮食增产计划,向科技要生产力。

在双鸭山市集贤县永胜农机合作社的仓库内,停放着多台大马力拖拉机。“春耕播种时,装有北斗导航系统的拖拉机可实现无人驾驶,牵引播种机高效完成播种作业,不仅节省人工,还提高了作业效率。”合作社理事长刘明坤指着车上装载的北斗导航模块说。

黑龙江抢抓创建国家大型大马力高端智能农机装备研发制造推广应用先导区机遇,加强农机装备研发,电驱气式播种机等一批高端智能机型填补国产空白。目

前黑龙江省农业综合机械化水平为99.07%,居全国首位。

农业现代化,种子是基础。今年6月,在友谊县现代农业嘉年华科技示范基地,数百个作物新品种引来周边种植户观摩。

“去年我在示范基地看到‘黑农87’大豆品种的田间表现不错,就决定今年种,每公顷产量达8000斤,比以前种的品种单产提升不少。”友谊县庆丰乡农民刘鹤说。

“省财政每年安排种业创新发展资金3亿元,持续支持种业振兴发展。”黑龙江省农业农村厅种业管理处副处长孟令辉介绍,2021年以来全省审定推广主要农作物新品种1710个,建成全国最大的寒地作物及大豆种质资源库,为粮食连续稳产增产提供了有力支撑。

向科技要产量要产能。黑龙江开展良田、良种、良机、良制“五良”融合,在适宜区域重点推广水稻优质高效栽培等70余项农业增产技术。从专家实地测产情况看,今年全省玉米、水稻、大豆单产水平均有提升。

“十多年前的,大垄密植技术在我们村很少有人使用,近几年很多农民看到了实实在在的增产效果后,纷纷开始应用。”肇源县和平乡原村党支部书记刘宏伟说,今年遭遇了低温多雨寡照天气,玉米依然取得丰收,就是因为采用了先进农技,亩产2000斤以上。

2024年中央农村工作会议提出,因地制宜发展农业新质生产力。“黑龙江粮食产量持续丰收的‘上扬曲线’背后,靠的是科技的力量。我们将以发展现代化大农业为主攻方向,不断壮大生物育种、智能农机、生物农药等农业新兴产业,为建设农业强国贡献力量。”黑龙江省农业农村厅副厅长王秋说。

“要把发展农业科技放在更加突出的位置,大力推进农业机械化、智能化,给农业现代化插上科技的翅膀——2018年9月,习近平总书记在东北三省考察并主持召开深入推进东北振兴座谈会时强调。

黑龙江牢记习近平总书记指示,紧紧抓住今年国家实施新一轮千亿斤粮食产能提升行动的机遇,谋划实施全省千万吨粮食增产计划,向科技要生产力。

在双鸭山市集贤县永胜农机合作社的仓库内,停放着多台大马力拖拉机。“春耕播种时,装有北斗导航系统的拖拉机可实现无人驾驶,牵引播种机高效完成播种作业,不仅节省人工,还提高了作业效率。”合作社理事长刘明坤指着车上装载的北斗导航模块说。

黑龙江抢抓创建国家大型大马力高端智能农机装备研发制造推广应用先导区机遇,加强农机装备研发,电驱气式播种机等一批高端智能机型填补国产空白。目

前黑龙江省农业综合机械化水平为99.07%,居全国首位。

农业现代化,种子是基础。今年6月,在友谊县现代农业嘉年华科技示范基地,数百个作物新品种引来周边种植户观摩。

“去年我在示范基地看到‘黑农87’大豆品种的田间表现不错,就决定今年种,每公顷产量达8000斤,比以前种的品种单产提升不少。”友谊县庆丰乡农民刘鹤说。

“省财政每年安排种业创新发展资金3亿元,持续支持种业振兴发展。”黑龙江省农业农村厅种业管理处副处长孟令辉介绍,2021年以来全省审定推广主要农作物新品种1710个,建成全国最大的寒地作物及大豆种质资源库,为粮食连续稳产增产提供了有力支撑。

向科技要产量要产能。黑龙江开展良田、良种、良机、良制“五良”融合,在适宜区域重点推广水稻优质高效栽培等70余项农业增产技术。从专家实地测产情况看,今年全省玉米、水稻、大豆单产水平均有提升。

“十多年前的,大垄密植技术在我们村很少有人使用,近几年很多农民看到了实实在在的增产效果后,纷纷开始应用。”肇源县和平乡原村党支部书记刘宏伟说,今年遭遇了低温多雨寡照天气,玉米依然取得丰收,就是因为采用了先进农技,亩产2000斤以上。

2024年中央农村工作会议提出,因地制宜发展农业新质生产力。“黑龙江粮食产量持续丰收的‘上扬曲线’背后,靠的是科技的力量。我们将以发展现代化大农业为主攻方向,不断壮大生物育种、智能农机、生物农药等农业新兴产业,为建设农业强国贡献力量。”黑龙江省农业农村厅副厅长王秋说。

“要把发展农业科技放在更加突出的位置,大力推进农业机械化、智能化,给农业现代化插上科技的翅膀——2018年9月,习近平总书记在东北三省考察并主持召开深入推进东北振兴座谈会时强调。

黑龙江牢记习近平总书记指示,紧紧抓住今年国家实施新一轮千亿斤粮食产能提升行动的机遇,谋划实施全省千万吨粮食增产计划,向科技要生产力。

在双鸭山市集贤县永胜农机合作社的仓库内,停放着多台大马力拖拉机。“春耕播种时,装有北斗导航系统的拖拉机可实现无人驾驶,牵引播种机高效完成播种作业,不仅节省人工,还提高了作业效率。”合作社理事长刘明坤指着车上装载的北斗导航模块说。

黑龙江抢抓创建国家大型大马力高端智能农机装备研发制造推广应用先导区机遇,加强农机装备研发,电驱气式播种机等一批高端智能机型填补国产空白。目

前黑龙江省农业综合机械化水平为99.07%,居全国首位。

农业现代化,种子是基础。今年6月,在友谊县现代农业嘉年华科技示范基地,数百个作物新品种引来周边种植户观摩。

“去年我在示范基地看到‘黑农87’大豆品种的田间表现不错,就决定今年种,每公顷产量达8000斤,比以前种的品种单产提升不少。”友谊县庆丰乡农民刘鹤说。

“省财政每年安排种业创新发展资金3亿元,持续支持种业振兴发展。”黑龙江省农业农村厅种业管理处副处长孟令辉介绍,2021年以来全省审定推广主要农作物新品种1710个,建成全国最大的寒地作物及大豆种质资源库,为粮食连续稳产增产提供了有力支撑。

向科技要产量要产能。黑龙江开展良田、良种、良机、良制“五良”融合,在适宜区域重点推广水稻优质高效栽培等70余项农业增产技术。从专家实地测产情况看,今年全省玉米、水稻、大豆单产水平均有提升。

“十多年前的,大垄密植技术在我们村很少有人使用,近几年很多农民看到了实实在在的增产效果后,纷纷开始应用。”肇源县和平乡原村党支部书记刘宏伟说,今年遭遇了低温多雨寡照天气,玉米依然取得丰收,就是因为采用了先进农技,亩产2000斤以上。

2024年中央农村工作会议提出,因地制宜发展农业新质生产力。“黑龙江粮食产量持续丰收的‘上扬曲线’背后,靠的是科技的力量。我们将以发展现代化大农业为主攻方向,不断壮大生物育种、智能农机、生物农药等农业新兴产业,为建设农业强国贡献力量。”黑龙江省农业农村厅副厅长王秋说。

出现部分地块种子不发芽情况,不及时补种可能面临“无苗之地”。黑龙江省紧急启动成熟期相对较短的应急救灾用种,及时向当地调拨,满足了补种、改种需要。

夏管之际,黑龙江多地出现洪涝灾害。全省发挥水利工程蓄洪调峰作用,89座大中型水库累计拦蓄洪水22.3亿立方米,减淹耕地85.35万亩。积极开展灾后重建,实施“一喷多促”等补救措施和技术,最大化减少因灾损失。

“今年种了4万多亩玉米和大豆,发生农田内涝后,我们及时抢排田间积水,喷施叶面肥、生长调节剂等促进作物生长。”勃利县恒山玉米专业合作社理事长单庆东说,精细田间管理保住了大部分产量。

病虫害防治至关重要。在黑龙江省植保植保站,站长宋显东和病虫测报首席专家王春荣通过全省智慧植保服务管理平台回顾今年作物病虫害情况。

“我们用14年时间发展了一批村级植保员,他们就是田间‘侦察兵’,及时发现潜在的病虫害,便于‘治未病’。”宋显东说。

近年来,黑龙江省农作物病虫害疫情在线监测防控体系日臻完备,农作物病虫害疫情监测点逐年增加,目前全省监测点和村级植保员总数已达1万个,实现“一村一点”全覆盖,有效提升重大病虫害早期发现和应急防控能力。

随着农业标准化程度逐步提升,以及一系列防灾减灾措施实施,黑龙江省不断打贏“龙口夺粮”“虫口夺粮”硬仗,有力支撑粮食生产多年来保持高位。

部分地区出现严重旱情,遭遇历史罕见洪涝灾害,出现低温多雨寡照天气……专家表示,在自然灾害频发的背景下,黑龙江省粮食总产连续15年居全国第一,这样的成绩来之不易。

眼下,广袤的黑土地被皑皑白雪覆盖,默默积蓄能量,等待明年春耕被“唤醒”。

黑龙江省农业农村厅厅长庞海涛表示,未来,黑龙江省将通过提升黑土地质量、推进现代种业创新、推广高产栽培技术等,进一步挖掘粮食增产潜力,力争单产再上新台阶,确保“压舱石”分量更足、“大粮仓”根基更牢。

(新华社哈尔滨12月27日电)

要求在元旦春节期间开展走访慰问生活困难党员、老党员、老干部活动

中共中央组织部下发通知

新华社北京12月27日电 中共中央组织部近日下发通知,要求各级党组织在元旦春节期间开展走访慰问生活困难党员、老党员、老干部活动,使广大党员、干部和人民群众深切感受到以习近平同志为核心的党中央的关怀和温暖,进一步激励广大党员、干部凝心聚力、奋发进取,努力在保持社会和谐稳定、高质量完成“十四五”规划目标任务、开创事业发展新局面中积极发挥作用。

通知提出,要广泛开展走访慰问。全面掌握生活困难党员、老党员、老干部基本情况,了解他们的思想动态和诉求,力所能及地帮助解决实际困难,努力取得“慰问一人、温暖一户、带动一片”的良好效果。对新中国成立前入党的老党员,要普遍走访慰问。要关心关爱基层干部特别是工作在条件艰苦地区和急难险重任务一线的老党员,要做好对因公牺牲党员家属的走访慰问、照顾救助和长期帮扶工作。做好“共和国勋章”、“七一勋章”、国家荣誉称号获得者等优秀共产党员、全国优秀共产党员、全国优秀党务工作者有关待遇落实和走访慰问工作。

可适当扩大走访慰问范围,做好正常离任村(社区)党组织书记、村(居)民委员会主任以及因病致残的特困群众等的关爱帮扶工作,走访慰问新就业群体中生活困难党员,确有困难的基层党务工作者也可走访慰问。中央组织部将从专项资金的党费中划拨走访慰问专项资金,各地区各部门(系统)要尽快落实配套资金,确保在春节前发放到慰问对象手中。

通知要求,要落实离退休干部待遇和老党员生活补贴。认真执行近年来出台的关于提高部分离休干部医疗待遇、提高离休干部生活补贴标准、提高离休干部护理费标准和增加离休干部离休费等政策,对落实情况进行检查,发现问题及时解决。精心做好新中国成立前入党的农村老党员和未享受离退休待遇的城镇老党员生活补贴发放工作。

通知强调,要提高政治站位,把学习贯彻党的二十届二中全会的重要精神,引导广大党员、干部坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。各级领导干部要厚植为民情怀,带头“四下基层”,倾听党员、干部和群众心声,真心实意为他们办实事解难事。广大党员、干部要结合实际主动联系服务群众,力所能及地帮助群众解决具体困难。要严明纪律要求,锲而不舍落实中央八项规定及其实施细则精神,注意轻车简从,倡导勤俭节约,力戒形式主义、官僚主义。要加强对走访慰问资金的监督管理,防止优亲厚友,防止多头走访、重复慰问。要统筹做好节日期间丰富群众精神文化生活、抓好安全生产、深入排查化解矛盾纠纷等各项工作,确保人民群众度过欢乐祥和的元旦春节。

通知要求,要落实离退休干部待遇和老党员生活补贴。认真执行近年来出台的关于提高部分离休干部医疗待遇、提高离休干部生活补贴标准、提高离休干部护理费标准和增加离休干部离休费等政策,对落实情况进行检查,发现问题及时解决。精心做好新中国成立前入党的农村老党员和未享受离退休待遇的城镇老党员生活补贴发放工作。

通知强调,要提高政治站位,把学习贯彻党的二十届二中全会的重要精神,引导广大党员、干部坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。各级领导干部要厚植为民情怀,带头“四下基层”,倾听党员、干部和群众心声,真心实意为他们办实事解难事。广大党员、干部要结合实际主动联系服务群众,力所能及地帮助群众解决具体困难。要严明纪律要求,锲而不舍落实中央八项规定及其实施细则精神,注意轻车简从,倡导勤俭节约,力戒形式主义、官僚主义。要加强对走访慰问资金的监督管理,防止优亲厚友,防止多头走访、重复慰问。要统筹做好节日期间丰富群众精神文化生活、抓好安全生产、深入排查化解矛盾纠纷等各项工作,确保人民群众度过欢乐祥和的元旦春节。

通知要求,要落实离退休干部待遇和老党员生活补贴。认真执行近年来出台的关于提高部分离休干部医疗待遇、提高离休干部生活补贴标准、提高离休干部护理费标准和增加离休干部离休费等政策,对落实情况进行检查,发现问题及时解决。精心做好新中国成立前入党的农村老党员和未享受离退休待遇的城镇老党员生活补贴发放工作。

通知强调,要提高政治站位,把学习贯彻党的二十届二中全会的重要精神,引导广大党员、干部坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。各级领导干部要厚植为民情怀,带头“四下基层”,倾听党员、干部和群众心声,真心实意为他们办实事解难事。广大党员、干部要结合实际主动联系服务群众,力所能及地帮助群众解决具体困难。要严明纪律要求,锲而不舍落实中央八项规定及其实施细则精神,注意轻车简从,倡导勤俭节约,力戒形式主义、官僚主义。要加强对走访慰问资金的监督管理,防止优亲厚友,防止多头走访、重复慰问。要统筹做好节日期间丰富群众精神文化生活、抓好安全生产、深入排查化解矛盾纠纷等各项工作,确保人民群众度过欢乐祥和的元旦春节。

工业和信息化部:2024年全国规上工业增加值预计同比增长约5.7%

据新华社北京12月27日电 (记者 张晓洁 张辛欣)记者27日从全国工业和信息化工作会议获悉,预计2024年全国规模以上工业增加值同比增长5.7%左右,制造业增加值占GDP比重保持基本稳定。

一年来,在外部压力加大、内部困难增多的复杂严峻形势下,我国工业经济发展实现稳中向好,工业体系全、品种多、规模大的优势进一步巩固。

记者在会上了解到,今年以来,制造业重点产业链高质量发展行动取得阶段性成果,一批产品实现应用推广,产业转移对接活动推动一批重大项目签约落地。C919累计交付14架,首个商业航天发射场建成并首发成功,300马力的无级变速拖拉机量产应用……一批重大工程捷报频传,产业科技创新取得新突破。

会上发布的数据显示,国家制造业创新中心达33家,累计培育专精特新中小企业超过14万家、专精特新“小巨人”企业1.46万家、制造业单项冠军企业1557家。

统筹好培育新动能和更新旧动能的关系,我国产业结构进一步优化升级。高技术制造业、装备制造业快速增长,累计培育700家高水平5G工厂。178家国家高新区提质增效成效明显,累计培育国家先进制造业集群80家。

工业和信息化部为构建更加紧密的中国-中亚命运共同体注入新动力。

扎帕罗夫表示,中吉乌铁路不仅是一条交通运输走廊,也是联通东西方的战略通道。该项目将强化吉尔吉斯斯坦的交通枢纽地位,创造大量就业岗位,促进经贸、旅游和工业等领域发展。相信三国将高质量完成铁路建设,为本地区共同发展开辟新的广阔前景。

米尔济约耶夫表示,中吉乌铁路项目正式启动是落实三国元首共识、促进互利合作、推进共建“一带一路”的重要举措,具有重大历史意义。该铁路有助于推动地区贸易和一体化,促进人员往来和人文联系,搭建起文明互鉴的重要桥梁,造福地区国家和人民。

中吉乌铁路项目启动仪式由中国国家发展和改革委员会、吉尔吉斯斯坦交通和通信部、乌兹别克斯坦交通部共同举办。

上海轨道交通市域线机场联络线通车运营

12月27日,一列市域机场线列车驶入中春路站。

当日,上海轨道交通市域线机场联络线(下称“市域机场线”)正式通车运营。市域机场线列车时速可达160公里,通车后,上海虹桥、浦东两大机场实现40分钟通达。市域机场线具备与国铁共线运营的能力,未来更多线路通车后将与江苏、浙江地区实现互联互通。

(新华社记者 方喆 摄)



(上接第一版)推动广大党员、干部自觉做到忠诚干净担当,取得明显成效。广大党员、干部的纪律规矩意识、廉洁自律意识切实增强,担当作为、干事创业的内生动力进一步激发,严的基调、严的措施、严的氛围进一步巩固,整治形式主义为基层减负成效进一步彰显。

习近平指出,党性修养好、党性坚强,遵守党纪就会更加自觉。领导干部要把锤炼党性、提高思想觉悟作为终身课题,活到老、学到老、修到老。要把政治修养摆在党性修养的首位,从党的创新理论中汲取党性滋养,把学习遵守贯彻党章党规党纪作为党性修养的重要内容。中央政治局的同志要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想标准严格要求自己,带头学习党的创新理论,带头

执行民主集中制,带头开展批评和自我批评,带头严格遵守党的纪律和规矩,带头弘扬党的优良传统和作风,真正做到理想信念坚如磐石,对党赤胆忠诚,为党和人民事业忘我奉献。

习近平强调,党的纪律既有教育约束功能,又有保障激励作用。党的纪律和干事创业是内在统一的。纪律既明确了不能触碰的底线和边界,也为党员、干部干事创业、大胆干事提供了行动准绳。遵规守纪,就会拥有干事创业的充分自由和广阔空间。中央政治局的同志要树标杆、作示范,不仅要成为遵规守纪、干事创业的模范,而且要树立鲜明导向,为敢于担当作为者撑腰鼓劲,推动形成锐意进取、奋勇

争先的生动局面。

习近平指出,党的纪律为正确行使权力、防止以权谋私划出了底线、设置了禁区,是党员、干部保持清正廉洁的安全防护栏。敬畏纪律、遵守纪律,就能抵御腐蚀、百毒难侵。只要滋生腐败的土壤和条件仍然存在,反腐败斗争就永远在路上。对反腐败斗争形势要异常清醒、态度要异常坚决,决不能松懈、决不能手软。中央政治局的同志肩负重任,必须更加严格要求自己,对手中的权力要慎之又慎。要抓好分管领域或主政地方的党风廉政建设,坚决同各种不正之风和腐败现象作斗争,加强对家人和身边工作人员的教育管理。

习近平强调,严格执行和维护党的纪律,是全党的共同责任。各级党委(党组)要承担主体责任,党组书记要履行好第一责任人职责,其他领导班子成员要履行好“一岗双责”,一级带一级,推动党的纪律建设不断取得新成效。中央政治局的同志要切实担负起党的纪律建设的政治责任,及时全面了解分管领域或主政地方纪律建设情况,对职责范围内的问题要敢管敢治、严管严治,责无旁贷当好加强党的纪律建设的领导者、执行者、推动者。

习近平最后强调,明年改革发展稳定任务十分繁重,各级领导干部要深入基层、深入群众,加强调查研究,弄清楚人民群众的急难愁盼,弄清楚基层亟待解决的突出问题,有针对性地研究加以解决。

需要注意的是,运动时要避免过度劳累,以免引发身体不适。同时,确保家中无障碍物,地面保持干燥防滑,安装扶手和防滑垫,预防跌倒。

注意基础病的管理。卒中患者往往伴有多种基础病,如高血压、糖尿病、心脏病等。这些基础病的管理尤为重要。要定期监测血压、血糖等关键指标,根据医生建议调整药物剂量,确保病情稳定。

饮食调整与营养。饮食建议以清淡、易消化为主,多吃蔬菜、水果和全谷物等富含纤维的食物。要限制盐分的摄入,每天不超过5克,以降低高血压的风险。此外,适当补充优质蛋白质和维生素,如鱼类、瘦肉、鸡蛋等,有助于提高抵抗力。适量饮水,保持身体水分平衡,避免血液黏稠度增加。

通过以上科学合理的康复计划,结合家属的悉心照料,相信患者一定能够度过这个特殊的冬季,迎来更加健康的明天。

(作者单位: 枣庄市皮肤病性病防治院康复科)

征文选登

冬季卒中患者居家康复护理小贴士

陈莉莉

随着冬季气温逐渐降低,对于卒中患者而言,往往伴随着更高的复发风险和康复挑战。卒中后的居家康复需要患者及其家属在多个方面给予特别关注。今天,我们来聊聊如何做好居家康复,帮助患者更好地适应季节变化,促进健康复进。

保暖、休息与心情。卒中患者避免头部、颈部和手脚等部位受寒,以减少血管收缩引起的血压升高风险。保持室内温度在16°C-20°C之间、湿度在40%-60%之间,以避免室内外温差过大引起的不适。定期开窗通风,保持室内空气新鲜,保证充足的睡眠和休息时间,不熬夜,也不要起太早,以维持身体的自然节律。寒冷季节易使人情绪低落,应保持愉快的心情,避免情绪波动。情绪的稳定有助于降低血压,减少心脑血管疾病发作的风险。可以通过阅读、听音乐、与家人交流等方

式,放松心情,缓解压力。

合理安排生活作息。这一点对于卒中患者的康复至关重要。早晨起床时,应在床上静坐5分钟,再缓慢起身,避免骤然活动引发脑血管疾病。此外,要养成良好的生活习惯,如戒烟、限酒,避免被动吸烟,有助于降低再次发生卒中的风险。同时,建议患者在日常生活中保持一定的规律,如定时吃饭、定时服药、定时进行康复训练等,都有助于调整身体状态,促进康复。

科学进行康复训练。适量运动对于卒中患者的康复具有积极作用,在医生或康复师指导下进行适度的康复训练,如肢体活动、平衡练习等。寒冷天气下,可以选择室内运动,如散步、太极或利用家用健身器材,以促进血液循环和肌肉力量的恢复。避免户外运动时受寒。

鲁南高科技化工园区鲁化净化水厂提标扩建项目环境影响评价第二次公示

建设项目环境影响评价的有关事项向公众公示如下:

一、基本情况

项目名称:鲁南高科技化工园区鲁化净化水厂

建设单位:鲁南高科技化工有限公司

建设地点:鲁南高科技化工园区

建设内容:项目设计总处理能力为6.8万m³/d,同时接纳地表水预处理产生低浓度含盐废水0.96万m³/d,中水回用量2.05万m³/d,废水总排量为5.71万m³/d。

二、建设单位名称和联系方式

建设单位:鲁南高科技化工有限公司

联系人:张部长 联系电话:05322962090 邮箱:lhb@jck.com

三、环评报告编制单位名称

山东益源环保科技有限公司

四、环评报告征求意见稿全文的网链接及查阅纸质报告的方式和途径

通过百度网盘分享的文件:鲁南高科技化工园区鲁化净化水厂(二期)工程建设项目环评报告征求意见稿

链接:https://pan.baidu.com/s/1dLE4PQC-HK0VrSEH2H_9g

提取码:pe37

五、公众提出意见的方式和途径

(1)以电话、邮件的形式告知建设单位;

(2)采取书面形式(公众意见表)将书面意见以快速的方式告知建设单位。

六、公示期

2024年12月27日至2025年1月2日

鲁南高科技化工有限公司

遗失声明

▲ 滕州市善国街道清华路小学不慎将在中国工商银行股份有限公司枣庄市南关支行开户的基本账户户号:14541005114701,声明作废。

▲ 刘庆荣、张国强不慎将购买鲁南高科技一期一批次B区13号楼洋房单元—104室房款收据丢失,收据号:NC02125459,日期:2020年7月14日,金额:肆拾捌万零肆元(¥480000.00),声明作废。

▲ 高启俊(370406194207150033)不慎将与山城南街道鲁东社区居民委员会签订的关于鲁东地点为:二期41号楼单元5层502室二期7号楼3单元102室的山亭区东鲁鲁南棚户区改造项目安置房协议丢失,编号:房屋征收协议编号15-11,声明作废。