

他们为海事航保代言

——大丰航标管理站服务航海安全纪实

在美丽的大丰港有一群人，他们守护着一片海湾，伴着大丰灯塔的耀眼光芒，指引着航海者前行的方向。他们就是东海航海保障中心连云港航标处大丰航标管理站的航保人，主要负责大丰港周边航标的建设、管理和维护工作。

东海航海保障中心连云港航标处大丰航标管理站于2006年建成，现负责大丰、射阳两地的航标管理工作。整个辖区南北纵横130多公里，管理着辖区内125座航标。其中视觉航标有灯塔1座、灯桩34座、大型灯浮1座、灯浮标60座，无线电航标有雷达应答器4座、沿海AIS岸台2座，AIS中继站1座，AIS实体航标19座，AIS虚拟航标3座。2005年至2017年8月底，共巡检航标5933座次，组织应急抢修114座次，船舶安全航行38092海里，相当于绕地球航行一圈多。

忆苦思甜不忘本

2004年筹建的大丰航标管理站，创建之初，职工们借住在荒芜海边的港务局临时工棚，几个人挤在一间小房子里，睡着简易的钢丝床，

衣食住行全在这里，满满当当的房间里几乎没有站立的地方。工棚周围是杂草丛生的盐碱滩涂，“晴天白茫茫，雨天水汪汪”就是这里的正常情况。因为地处港口，盐碱滩涂居多，周围仅有几家小菜场供应蔬菜，喝到的自来水也是又苦又涩的盐碱水。就是在这样艰苦的生活和工作环境下，管理站兢兢业业地维护着辖区内多座航标，为过往船舶提供航海保障服务两年多，直到2006年才有所改善。面对艰难困苦，所有航标工作者都无怨无悔，用铮铮铁骨践行着“燃烧自己，照亮他人”的灯塔精神。

战风斗雨保平安

大丰港航道是潮汐形成的自然航道，码头处于无良好避风的敞开水域，气候多变、风高浪急，航标作业难度巨大，但困难再大也改变不了大丰站职工保障船舶航行安全的决心与热情。航标附近潮水落差大，船舶无法靠近，那就拎着鞋子赤脚趟水走过去；人走太深船走太浅，那就坐自制的泡沫筏划过去；海上测风塔距离远，需要等待潮水，那就以船为家，在

海上漂个几天几夜……这样的事太多太多，多到站上的职工都已经习以为常，并乐此不疲。曾经有一次台风来袭，为保障海上助航标志的正常工作，确保往来船只的航行安全，职工张志良忍着晕船的不适，在海上连续工作了6天时间。台风过后，他又第一时间带领大家开展航标检查抢修，确保航标的正常发光。工作虽苦，可成就感让站上的每位职工都深感自豪。

航标精神永不断

大丰航标管理站组建已有13年时间，现有7名职工，其中吴殿兴站长和张志良是从建站之初就来到这里，现在都已年过半百，剩下的5名年轻航标人是近几年才加入团队的。

如今这两位老同志依旧发挥着自己的光和热，始终活跃在作业抢修的最前线，他们亲力亲为，通过实战教学，指导年轻人技巧；在日常工作中，他们为年轻人指点思路，激发年轻人的创新意识。就在这样的言传身教下，新人们很快掌握了工作技能，并进行了一些小发明、小改造——通过密封胶加防水胶带，解决

线缆连接头断裂的问题；通过加装保护边框，解决太阳能板支架易变形的问题等等，为航保工作提供了更高标准的服务与保障……时间总是不着痕迹，岁月见证了他们的青春，也塑造了新一代航标人，他们接过这一跨时代的接力棒，勇扛航海保障大旗，灯塔精神的传承一直在路上。

助力发展续辉煌

大丰航标管理站可谓是因港而生，伴港成长。2002年大丰港开始施工，2005年通航，2011年完成二期码头的建设。15年的时间，大丰港由原先的盐碱滩涂飞跃为如今的国家一类开放口岸，大丰航标管理站所管理的航标也由最初的14座增加到了如今的125座。随着不断给大丰港建设的添砖加瓦，大丰航标管理站已经默默守护了它13个年头。今年适逢大丰港深水航道工程推进，航道内的航标数量又增加了9座，港口码头也在不断地扩建，大丰航标管理站也将一如既往地保障航行安全，继续助力当地经济发展，守护它的下一个和
 下下个13年。
 （郭昊 唐守源）



10月1日，市民正在区奥体中心停放的社保卡流动服务车上办理社保业务。据悉，该车由区人社局和农商行年初投入使用，是全国首辆社保卡流动服务车，可办理制卡发卡、激活、转帐、缴费等业务，已累计办卡近万张。
 王越 赵婷婷 摄

男子私自运输汽油被查获

警方提醒：私自买卖、运输汽油、柴油违法

本报讯 “想不到我运了两瓶自家挖掘机里的汽油就违法，真后悔啊！”日前，小海镇新村二组居民董某得知自己因非法运输危险物质将被处罚时，后悔莫及的他连连摇头。

原来，10月7日，董某私自用塑料壶从自家挖掘机里装了两壶散装0号柴油（每壶25升，共计50升），随后驾驶苏J9228X面包车运输至大坂城家中，中途在大沈路防洪闸路段被交巡警大队城区中队民警现场查获。根据《治安管理处罚法》第三十条规定，董某涉嫌非法运输危险物质行为，城南派出所对此案正在进一步办理中。

民警提醒，《中华人民共和国治安管理处罚法》第三十条表明，违反国家

规定，制造、买卖、储存、运输、邮寄、携带、使用、提供、处置爆炸性、毒害性、放射性、腐蚀性物质或者传染病病原体等危险物质的，处十日以上十五日以下拘留；情节较轻的，处五日以上十日以下拘留；因为汽油属于易燃易爆品，出于公共安全考虑，如果因为生活工作需要购买散装汽油，购买人须提供由所在村（居）同意的申请（注明用途、数量），持本人身份证到属地派出所开具购买证明，然后到附近的加油站购买，即买即用。因此，不管是去加油站买散装汽油、柴油，还是运输散装汽油、柴油，一定要去当地派出所开具相关证明，否则就是违法行为。
 （杨蕾 陆君）

养好骨头才长寿

女30男40就该护骨

人体骨量在35岁开始走下坡路，40岁到59岁是人一生中骨骼疾病风险升高最快的时期，50岁以后，平均三分之一的女性和五分之一的男性将遭遇一次骨折。

如果将骨骼比作蓄水池的话，女性在30岁之前、男性在40岁之前，是不断向里蓄水的过程，水池蓄得越满，贮备的骨量就越多；到达一定年龄之后，水池里的水开始不可避免地流失，蓄水的能力逐渐减弱，等到蓄水的速度小于流失的速度，就等于坐吃山空。应当在达到峰值之前尽量多“蓄水”，所以女30男40就该有护骨意识。摄取足够的钙和维生素D是骨质疏松防治的重要措施。经常晒太阳可以促进自身维生素D合成以促进钙的吸收。食用芝麻、河虾、豆腐、油菜心、扇贝、排骨等含钙量较高，鱼肝油、牛奶、动物肝脏、蛋黄类等富含维生素D的食物，也能够有效地保护骨骼。

10分钟搞定健骨操

上手贴手膝、侧步跳转体、前后髌屈伸、协调动全身、左右侧展体、提踵震后跟、展臂髌开合7个小节，只需要5~10分钟就能够轻松完成。

健骨操涉及的抬腿、举臂、弓步、屈膝、跳跃等能够调动身体各个部位，在强健骨骼的同时，还能锻炼肌肉力量，增强肌肉和关节的协调能力和人体平衡能力。此外，健骨操节奏缓和，也非常适合中老年人锻炼，能有效预防骨质疏松，降低老年人摔倒骨折的风险。

给骨关节温柔呵护

除了健骨操之外，每周可以进行3~5次强度比较低，但持续时间较长的有氧运动，如步行、慢跑、游泳、骑自行车、瑜伽等，尤其是游泳，在浮力的作用下可以减少对关节的损伤，非常适合做健骨运动。

在日常生活中，应及时对骨关节进行养护，比如穿戴护膝等保护关节的弹性套；女性多选穿柔软、有弹性的“运动鞋”，尽量避免长时间穿着高跟鞋；爬山时使用手杖、助步器等协助活动，减轻关节负荷等等，都能够养护关节。
 （江南）



石榴汁的功效和作用

广谱抗菌：石榴皮中含有多种生物碱，抑菌试验证实，石榴的醇浸出物及果皮水煎剂，具有广谱抗菌作用，其对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、霍乱弧菌、痢疾杆菌等有明显的抑制作用，其中对志贺氏痢疾杆菌作用最强，石榴皮水浸剂在试管内对各种皮肤真菌也有不同程度的抑制作用，石榴皮煎剂还能抑制流感病毒。

收敛，涩肠：石榴味酸，含有生物碱、熊果酸等，有明显的收敛作用，能够涩肠止血，加之其具有良好的抑菌作用，所以是治疗痢疾、泄泻、便血及遗精、脱肛等病症的良品。

驱杀杀虫：石榴皮以及石榴树根皮均含有石榴皮碱，对人体的寄生虫有麻醉作用，是驱杀杀虫的要药，尤其对绦虫的杀灭作用更强，可用于治疗虫积腹痛、疥癣等。

止血，明目：石榴花性味酸涩而平，若晒干研末，则具有良好的止血作用，亦能止赤白带下。石榴花泡水洗眼，尚有明目效能。

美容养颜抗衰老：石榴中富含丰富的营养成分，能够很好补充人体所需营养元素，具有美容养颜抗衰老、可以保护我们的眼睛的功效。

补血养气的功效：石榴还可以保护我们的心脏，调整心脏正常的运动频率，软化我们的血管，补血养气的功效。
 （新华）



集体拜孔、朱砂点痣、击鼓鸣志、诵读《论语》……9月28日，在孔子诞辰2568周年之际，为纪念“至圣先师”，弘扬中国传统文
 化，大丰港实验幼儿园组织大班学生举行开蒙礼，学生家长入校观礼，共同接受传统文化的启迪和教育。
 刘冰心 摄

本报讯

10月3日，一支老年人舞蹈队来到白驹镇敬老院，给孤寡五保老人献演精彩歌舞节目，送上节日祝福。

据悉，这支来自草堰镇双墩村的“夕阳红”老年舞蹈队，由10多名老年文艺爱好者组成，成员们平均年龄60

“老文艺”节日慰问孤老

岁，年纪最大的已经68岁。他们平时在家操持家务，照看孙辈，部分老人仍坚持种地。闲暇时间他们集中练习唱歌、舞蹈，在丰富自身晚年生活

的同时，也为大家带来欢乐。适逢国庆中秋“双节”佳庆，老人们抓紧练习，赶排了一组歌颂党、歌颂伟大祖国、歌颂改革开放的歌舞节目，到镇村、社区义务演出，受到了广大群众、特别是敬老院老人们的欢迎。
 （董汝涛 董华鸿）

公安局“净网清源”整肃网络“毒瘤”

今年以来，区公安局按照“主动进攻、以打促管、打防结合、综合治理”的工作思路，扎实开展“净网清源”专项行动，通过严密查堵各类网上有害信息，快速查处有效打击各类网络违法犯罪活动，全面净化全区网上舆论环境，整治规范互联网运营秩序。

在开展“净网清源”专项行动中，该局多次召开会议对“净网清源”工作进行专题研究部署，成立由网络安全监察、刑侦、治安等专业警种人员参加的工作专班，出台工作方案，细化任务，明确职责，落实责任。为确保行动取得实效，区公安局还专门成立督促检查小组，由局领导带队，深入基层所队重点督导检查专项行动的组织领导、日常监管、案件查办、专项治理等方面工作的情况，对面上开展行动遇到的问题及时进行会商研究，确保“净网清源”专项行动扎实有

力、整体推进。

该局在对互联网上各类网站、论坛进行备案管理及日常监管的同时，以网上涉枪、涉暴、侵权盗版、淫秽色情等违法信息为清理重点，监督指导全区重点网站、论坛开展违法信息过滤屏蔽工作，严把源头关口，遏制信息流转。对经常出现或者清理不及时的网站、论坛，及时下达隐患整改通知书，督促其整改到位，情节严重的，依法予以停止联网或者停机整顿。截至目前，区公安局网络安全监察部门检查网站、论坛30余家，过滤屏蔽违法信息10000余条，对1家网站予以行政处罚。

该局严格开展网络安全执法检查
 工作，先后组织网络安全监察部门民警及相关技术人员到公安大数据中心、财政局、国土局等30多个单位开展实地检查、现场督查，涉及网站、信

息系统和网络基础设备212个。通过检查，对总体安全意识较强，各项安全管理制度和安全技术措施落实到位的单位进行安全防范意识再提醒；对少数单位存在安全漏洞的，逐一发放整改通知书，并要求限期整改到位，确保全区范围内的网络信息安全。

区公安局突出对上网场所的安全管理工作，负责网吧管理的民警每月定期对全区各营业网吧开展例行检查工作，发现未按实名制登记上网人员信息及在网吧内吸烟等违法行为，予以警告并处罚款处罚。今年以来，区公安局网络安全监察部门共实地检查网吧200余次，处罚未落实实名登记的网吧25家次，网吧实名登记率始终保持在95%以上。5月，该局组织网络安全监察部门民警在对经济开发区一网吧进行检查时，通过核对上网人员身份证信息，发现该网吧内有3名

上网人员没有身份证件。经查，发现该3人系外地来丰打工人员，未携带身份证上网。民警在要求该3人立即停止上网的同时，对该网吧业主以未按要求实名制登记，予以警告并处罚200元罚款的行政处罚。8月，区公安局组织网络安全监察部门民警对大山镇名都广场内的一网吧进行检查时，通过核对上网人员身份证信息发现该网吧内有2名上网人员身份证信息与上网本人不符，并查明该2人为未成年人，冒用他人身份证进行上网。民警要求2名未成年人立即停止上网，该网吧业主因未按按要求实名制登记被公安机关处以警告并处罚200元罚款的行政处罚。

在加强网络安全监管的同时，该局充分发挥职能作用，对各类涉网犯罪做到主动出击、快侦快破、遏制有效。网络安全监察部门的技术民警充

分发挥网上作战的技术优势，坚持无缝监管、一查到底的原则，第一时间发现，第一时间侦查，第一时间打击，依法严厉打击各类涉网违法犯罪案件。今年以来，共破获网络黑客案件、侵犯公民个人信息案件等涉网案件6起，抓获犯罪嫌疑人5人；同时，严厉打击网络造谣、网上寻衅滋事行为，先后查处此类案件6起，行政拘留6人，取保候审1人。3月，我区大山镇居民周某在家中使用电脑、手机在微信朋友圈、网络媒体“天天快报”上发布标题为“大丰一学校出现诺如病毒，全班已停课”的消息，谎报疫情扰乱公共秩序，引起社会和家长的恐慌。经卫生疾控部门核实，我区未发生诺如病毒确诊病例，此消息纯属造谣，公安机关依法对周某处以行政拘留5日的处罚。6月，区公安局网络安全监察部门工作中发现我区微信朋友圈中流传一条万

盈镇江界河附近一女性被杀的消息。经技术民警进一步核查，该消息纯属谣言，大丰区并未有此案发生，所谓死者图片来源于网络。公安机关迅速对此案组织调查，对该发帖网民虞某予以行政拘留5日的行政处罚。

区公安局通过“净网清源”专项行动，破获一批网络违法犯罪案件，打击一批网上违法犯罪人员，清理一批网上违法有害信息，全区的网络违法犯罪多发势头得到遏制，网络舆论环境大为改善，网络治安秩序明显好转，全区网络环境健康稳定，为党的十九大胜利召开营造了清明和谐的网络空间。

（袁汉清 陆倩倩）

平安法治之窗

打击非法集资 共创社会和谐