

## 促进非公企业党建工作上水平上台阶

3月15日,双凤开发区组织区党建指导员、重点非公企业党组织负责人等30余人赴合肥市蜀山区和瑶海区非公党建工作先进单位实地参观学习,以此开拓视野,博采众长,促进该区非公企业党建工作上水平上台阶。

参观中,双凤开发区参观人员先后观摩了蜀山区联华实业集团党委、中汽集团

党委和瑶海区客来福公司党支部党建工作开展情况,对于两地非公企业独具特色的党建工作机制、完善健全的工作制度、整齐规划的工作台账、图文并茂的党建宣传展板、灵活创新的工作,留下了深刻的印象。

通过参观学习,双凤开发区参观人员不仅拓宽了眼界,更提供了一个让大家学

习交流的平台,大家一致认为通过此次参观学习非公党建工作先进单位,成效显著,深受启发,非常有借鉴意义。大家还表示,在接下来工作中将努力促进党建科学化、规范化,把党的政治动力转化为企业的发展动力,为进一步提升双凤开发区非公党建工作水平提供政治保障。

(杨维礼 王志德)

## 杨庙镇人大督查镇“线边”整治

为推进“三线三边”环境治理工作,提升镇容镇貌,近日,杨庙镇人大组织镇美好办及部分年轻干部,对全镇“三线三边”环境综合整治工

作进行了自查考核。

督查组一行以村级道路为主线,分片督查,前往17个村(居)及街道查看了沿路沿线环境卫生治理情况,并进行考核评比,对问题较严重的路段第一时间联系村负责人,要求尽快安排人员清理。督查组指出,开展“三线

三边”环境整治工作,不是简单地清扫、分类、收集、转运和处理垃圾,也不是一次次“面子工程”、“突击大扫除”。各村一定要充分认识农村环境治理的重要性,把“三线三边”环境治理作为美丽乡村建设的一项重要内容,村两委会率先垂范,带头清扫,干部在做、群众在看。(葛抗抗 杜刚)

## 加快推进 2016 年投资审计项目工作

为加快政府投资项目审计进度,高质量完成全县投资审计工作任务,3月16日,县审计局组织召开了投资审计项目工作推进会。固投科(投资审计中心)全体人员以及合肥功成造价咨询有限责任公司、安徽忠实工程造价有限公司等七家协审机构主审参加了会议。

会上固投科(投资审计中心)全体人员及协审机构主审对在审投资项目审计的进展情况进行了全面汇报,对部分价款结算审计、跟踪

审计项目推进缓慢的原因作了简要阐述,对审计工作中遇到的一些实际困难和问题进行了交流。

就做好2016年投资审计工作,会议要求,一是高度重视投资审计工作。业务科室、协审单位在人员、技术力量配备上要给予保证,确保所有审计项目及时跟进。二是加强协调配合。对于审计过程中,送审资料不完整、业主方、施工方配合不到位等问题,审计人员要及时汇报,加强与业主、施工单位沟通

协调,确保审计项目按序时进度向前推进。三是认真履行合同约定,各协审单位要按照投资审计规范进行审计,注重现场勘验,完善审计工作底稿编制,确保审计质量。业务科室要加强项目复核审理,做好审计档案管理,提高投资审计工作水平。四是严格自律,控制投资审计风险。各审计人员要遵守从业规则、职业道德,严于律己,廉洁从审,加强审计项目和内部质量控制,确保不出问题。(崔民明 费维学)

## “廉约书坊”促进廉政文化入脑入心

为创新职务犯罪预防工作方法,提高职务犯罪预防工作实效,县检察院整合办公场所,建设廉约书坊,“廉约书坊”取“清廉约你来书坊和常进书坊常读书,助你清廉为官、生活简约”之意。旨在以“廉约书坊”为平台,倡导干警读好书、读廉书,让廉政文化润泽每个人的心灵,从而牢固树立廉政意识,做到由“不敢腐”“不能腐”到“不想腐”的根本转变。

为规范使用和管理廉约书坊,县检察院制定

了约谈制度,包括约谈对象和范围、约谈方式、约谈职责、约谈类型等,从而为廉约书坊的运行提供了制度保障。根据有关规章制度,县检察院可以主动约请发生职务犯罪窝案、串案的单位负责人和有违法行为但不构成职务犯罪的国家工作人员来廉约书坊开展约谈,以示警醒。

廉约书坊的建设和使用,不仅整合完善了原有的图书室和电子阅览室资源,更新添置了各类书籍资料,建成内部计算

机局域网和互联网两个系统,为干警学习和阅读提供便利,同时也在全院营造了尊重知识、热爱阅读、奋发向上的良好氛围,2015年县检察院荣获合肥市“十大书香机关”称号。目前,廉约书坊馆藏图书2518册,实现馆内图书与县图书馆及各分馆“通借通还”,也为全县党员干部读书学习增加了一个新选择,同时为促进全县党风廉政建设和营造风清气正的政治环境发挥积极的作用。

(王金悦 陶美)



近日,双墩镇社会事务局、规划局工作人员一行来到该镇敬老院,分别对电线线路施工进度及工程质量进行了仔细勘查,然后对敬老院烟雾报警器系统、灭火器及消防栓箱等消防设施进行了实地检查,确保无安全事故发生。

(张文 赵微)

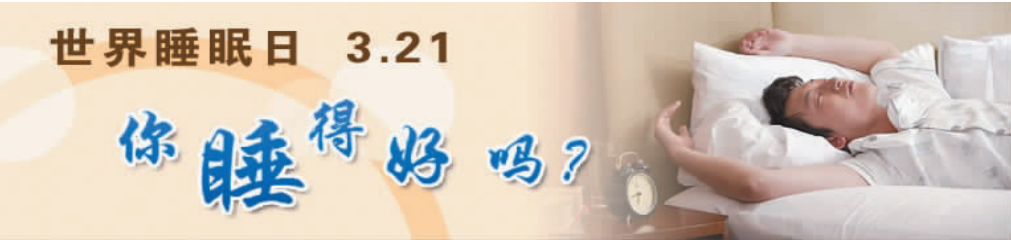
## 杜集推进滁淮高速(杜集段)征迁

3月16日,杜集乡召开滁淮高速(杜集段)征迁调度会,涉及征地拆迁的杜集社区、胜利村、沛兴村主要负责人及乡包联干部参加会议。

会议要求,各村(居)在此项工作中意识靠前,不等不靠,不谈条件,主动作为,体现出各村(居)两委班子成员能干事、干成事,不出事。会议强调,与会人

员要克服困难,发扬不怕苦、不怕累的精神去完成这项任务。在丈量过程中,实行“一把尺子”,确保阳光征迁,在资金使用与发放过程中严格按财务制度进行,确保廉洁征迁,树立杜集乡村干部阳光、廉洁形象,为淮滁高速(杜集段)顺利开工建设提供优良的施工环境。

(胡永 杜刚)



**世界睡眠日的由来:**睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”(每年的3月21日)正式引入中国。

今年世界睡眠日的主题为“美好睡眠,放飞梦想”,希望能借此唤起整个社会对睡眠和心理健康问题的关注。按照去年的报告显示,有超过五成的国人认为工作压力对其睡眠造成了较大的影响,成为扼杀睡眠的主要“杀手”之一。

## 管理失眠的钥匙就在自己的手中

遭遇失眠,我们总希望医生能帮忙解决,找到有什么灵验的“睡眠药”能够简单易行地一下子解决失眠问题,并且永不复发,其实管理失眠的钥匙不在别处,就在你自己的手中。

### 认知行为治疗

治疗失眠目前最提倡的是“认知行为治疗”:首先,了解自己焦虑时的想法、当时的身体感受,以及行为;

再针对每个患者不同的想法,由医生引导进行调整。

### 刺激控制

1、让你的卧室为睡眠做好准备:

安静的房间;

舒适的床;

凉爽的房间、温暖的被子;

不见钟表。

2、让你的身体准备好进入睡眠适当的运动;

生活规律,形成好的生物钟;

避免过饱和饥饿;

避免睡前喝咖啡、茶等;

减少在床上做与睡觉无关的事,让床和睡眠形成条件反射;

减少卧床时间,提高睡眠效率;

躺在床上难受时起床;

放松姿势;

腹式呼吸;肌肉渐进放松。

3、让你的头脑准备好进行睡眠

放松的意象:比如回忆曾经到过的一个特别让你放松的地方,你看到的三种让你感觉愉快的东西,听到的三种愉快的声音,闻到的种愉快的味道,三种让人愉快的触觉。(来源:浙江日报)

## 老人每天睡足 7 小时最健康

人老了觉少,不仅很多老年人这样认为,做儿女的也把这视为自然规律,可事实真的如此吗?昨天是世界睡眠日,记者日前从天津市安定医院获悉,该院一项最新调查显示,本市60岁及以上老年人平均每天21:55上床睡觉,早上5:53起床,平均睡眠时长7.2小时。项目负责人、该院副院长徐广明介绍说,这项研究发现,6:00之前起床最有助于提高老年人的睡眠质量,而老人的睡眠时间一旦少于7小时,就会大大提高健康风险。

此次睡眠调查对本市16个区县的15538名居民进行了入户走访,访谈对象涉及60岁及以上老人3272人。结果发现,本市59.4%的老年人每天在22:00—23:59上床,平均睡眠潜伏时间为28分钟,80.2%的老人在30分钟之内可以入睡,95.1%的老人在8:00之前起床。与大众观念里“人老睡得少”不同的是,老人们的平均睡眠时长可达7.2小时。

调查还发现,老人中男性起床时间为5:51,女性为5:56。与老年女性相比,老年男性在15分钟内入睡的比例较高,且卧床时间短于女性。被调查的老人中,59.3%的人每天有2个睡眠时间段,且男性比例高于女性,女性睡眠潜伏期在30分钟以上的比例

则要多于男性,说明老年女性中有更多的人存在入睡困难。

此次研究不仅首次描述了中国老年人睡眠习惯的性别和年龄段分布,而且分析了影响睡眠质量不良睡眠习惯。徐广明介绍说,睡眠习惯是指人在一定时期内持续重复性出现的睡眠行为特征,简单来说,就是上床时间、起床时间、睡眠潜伏期、睡眠时长、睡眠时段等是不是规律。虽然步入老年后人们的睡眠习惯会发生变化,但睡眠习惯与睡眠质量密切相关,如果变化过度也会出现睡眠障碍。调查中发现,近1月睡眠不规律天数多,是影响老人睡眠质量的主要危险性因素。

如何提高睡眠质量呢?研究显示,6点之前起床最有助于提高睡眠质量,而上床后15分钟以内就能入睡,同样有利于提高睡眠质量。徐广明解释说,睡眠时长是衡量健康睡眠的重要指标,虽然目前老人睡多久才算健康并没有一个标准。但此次研究结果提示,如果老人每天睡眠时间少于7小时,就会大大增加睡眠质量差的风险,如果睡眠时长少于5小时,睡眠质量差的风险会相对增加40倍。所以说,每天保证7个小时以上的睡眠时长,是老年人应该养成的良好睡眠习惯。

(来源:天津日报)