

# 四队镇分秒必争力夺全年满堂红

本报讯（通讯员 王苏海）近日，四队镇围绕县委、县政府下达的年度目标任务，强化组织领导，压实工作责任，发起“分秒必争大干四季度，力夺全年工作满堂红”的动员令，狠抓落实，挂图作战，确保圆满完成全年目标。

重抓工业项目。举全镇之力发起新一轮招商引资攻势，将每月26日作为招商引资交流日。对重点工程 and 项目实行挂图作战，以目标倒逼进度，以督查推进落实，以责任压力的同步到位促进招商引资和项目建设的高速推进。今年确保完成新签约过亿元项目1个，新开工过5000万元工业项目2个，新开业过5000万元工业项目2个。同时，加快推进工业集中区规划建设。

重抓城乡统筹。结合“四城同创”，提档升级环境整治洁村，打造美丽乡村。采取分片包干、



## 伊山中心小学“真阅读工程”纵深开展

本报讯（通讯员 武红星）伊山中心小学扎实推动“真阅读工程”深入开展，全面提升学生素质，着力打造“书香校园”。

以校园文化为引领，营造“真阅读”氛围。把“真阅读工程”和“书香校园”打造紧密结合，充分利用好校园文化设施和资源，将道德教育和学校文化建设紧密结合，提升“真阅读工程”的质量。以硬件设施为保障，创造“真阅读”条件。保证校园阅览室正常开放，开辟校园经典文化阅读长廊、班级图书角，让学生在宽松、自由、雅静的环境中阅读。以课堂教学为平台，提高“真阅读”能力。提高阅读指导课效果，充分发挥课堂教学的主导渠道作用，培养学生掌握行之有效的阅读技巧、阅读方法。以系列活动为载体，激发学生“真阅读”兴趣。与校园读书节等活动紧密结合，精心设计，有计划地开展“古诗词诵读评比”“师生读书成果展”“讲故事能手”“优秀读书笔记评比”等活动，培养学生的阅读兴趣，激发学生的潜能。



为全面落实县委常委会扩大会议精神，确保全面完成年度目标任务，近日，县水利局召开冲刺全年目标任务动员会，要求围绕“四城同创”、沂河淌风光带打造、水利工程建设、安全保障等工作，全面掀起大干四季度热潮。

（江能尧 孙海东 陈华丽 摄）

责任靠身、镇村联动、人人参与、长效管理、永久保洁的管理机制，争创省级卫生城市，努力打造“路净、河清、院洁、庄好、村美的新景观。隆兴村获批“全国第四批美丽宜居乡村”，成为全县新农村建设的样板村。双闸村积极创建省级康居村庄，目前各项申报材料已上报。

重抓现代农业。超前调优种植结构，抓住当前秋播换茬的有利契机，打造万亩农业示范区。以242省道为主线，以隆兴村为核心，辐射大东、二队、跃北、三队、界北等村，规划建设万亩高效生态农业示范区，形成以韭菜、紫甘蓝、西兰花种植和藕虾混养为特色的现代农业产业体系。以双闸村为农业产业结构调整示范区，辐射带动鲁河片区流转土地5000亩，促进农民增收。与此同时，壮大特色养殖业，大力发展回羊养殖，扩大原有的宝丰山羊、久旺畜牧等规模养殖场，把羊肉做成四队对外推介和宣传的精品、名品。下一步，该镇将以现代农业为依托，大力发展采摘游、观光游，促进农业产业化、景观化、旅游化、生态化发展，谋划开发乡村旅游新景点。

重抓民生建设。千方百计争取项目资金，围绕群众在发展、民生等方面的期盼，锁定农



图为小伊乡藕农在清洗莲藕。连日来，小伊乡万亩浅水藕基地内一派忙碌景象，藕农们纷纷采摘浅水藕供应市场。

（黄丽 能尧 摄）

## 关于划拨国有土地使用权公示

根据土地管理法的有关规定，连云港志实业有限公司申请拨用灌云县侍庄街道办事处裕丰村境内地块，用于灌云县县城开发区污水处理厂建设项目。按照节约集约用地的规定，拟拨用供地32737.0平方米。现予以公示。公示时间为2017年10月16日至2017年

10月26日。  
如有异议者。可与灌云县国土资源局联系，联系电话：0518-88857726。

灌云县国土资源局  
2017年10月16日

## 圩丰镇强势推进秋季综禁工作

本报讯（通讯员 陈宽柱）日前，圩丰镇召开秋季秸秆综合利用与禁烧工作推进会，强化工作措施，压实工作责任，扎实推进秋季秸秆综禁工作。

宣传发动再加强，提高禁烧意识。通过微信公众号发布消息、悬挂横幅、出动宣传车、张贴公告、印发《给农民朋友一封信》等形式，广泛宣传焚烧秸秆的危害和秸秆综合利用的好处，提高广大农户的禁烧意识。

网格管理再部署，实现无缝监管。以村为单位，划分禁烧责任区，形成镇、村、组三级网格化管理体系，全天候巡查，不留禁烧盲区。

源头疏堵再加力，强化综合利用。充分发挥区域优势，加强与附近养牛场联系，落实玉米秸秆收购事宜，同时使用秸秆还田机械，做到收割与粉碎还田同步，保证禁烧效果。

责任靠身再加压，严格奖惩制度。建立健全“一把手”负责制、巡查制、考核奖惩制等相关制度，做到从三套班子领导到各村组干部人人任务明确、人人责任靠身，确保实现“不着一把火、不冒一处烟、不黑一块田、不污一条河”的禁烧目标。



## 县住房城乡建设局掀起大干四季度热潮

本报讯（通讯员 王龙喜 记者 程亦雷）进入四季度以来，县住房城乡建设局全系统上下认真对照年初制定的各项目标任务，突出重点工程和重大事项，迅速掀起大干当前热潮，确保年度目标任务不折不扣地如期完成。

抓好重点工程、重大事项的快速推进和落实，对照年初工作计划认真开展“回头看”，找准差距，落实措施，全面“倒计时”推进；抓好信访稳定工作，各条线对涉及到的信访事项进行认真梳理，落实信访包保责任，确保十九大期间全系统信访形势稳定；抓好责任落实，各条线明确责任、履职尽责，敢于担当、守土有责，集中精力、大干当前，全力以赴冲刺四季度，确保全面或超额完成年度各项目标任务；超前谋划明年工作，对明年的重点工作进行深入细致的排定和梳理，为今后工作赢得主动。



自省级卫生城市创建工作开展以来，县海洋与渔业局高度重视，重拳出击抓整治，坚持不懈保清洁。图为该局组织人力和机械对原水产公司家属区环境卫生进行彻底整治。

（薛廷宏 摄）

# 中国公民健康素养

（接上期）

25.成年人每日应进行6~10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。

身体活动指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动。进行身体活动时，心跳、呼吸加快，循环血量增加，代谢和产热加速，这些反应是产生健康效益的生理基础。

适量身体活动有益健康，动则有益，贵在坚持，适度量力。身体活动对健康的影响取决于活动方式、强度、时间和频度。

有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动（如长跑、步行、骑车、游泳等）。每小时4千米的中等速度步行，每小时12千米的速度骑自行车等均属于有氧运动。有氧运动有助于增进心肺功能、降低血压和血糖、增加胰岛素的敏感性、改善血脂和内分泌系统的调节功能，能提高骨密度、减少体内脂肪蓄积、控制不健康的体重增加。

推荐成年人每日进行6~10千步当量的身体活动。千步当量是度量能量消耗的单位，以4千米/小时中速步行10分钟的活动量为1个千步当量，其活动量等于洗盘子或熨衣服15分钟或慢跑3分钟。千步当量相同，其活动量即相同。

运动强度可通过心率来估算。最大心率=220-年龄，当心率达到最大心率的60%~75%时，身体活动水平则达到了中等强度。成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动，或每天进行中等强度运动30分钟以上，每周3~5天。

以1周为时间周期，合理安排有氧运动，体育文娱活动、肌肉关节功能活动和日常生活工作中的身体活动。活动强度和形式的选择应根据个人的体质状况确定，增加活动量应循序渐进，运动中发生持

续的不适症状，应停止活动，必要时及时就医。

26.吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

我国吸烟人数超过3亿，约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万。吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。

烟草烟雾含有7000余种化学成分，其中有数百种有害物质，至少69种为致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等疾病。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来会有一半人因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

27.“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

不存在无害的烟草制品，只要吸烟就有害健康。有充分证据说明，相比于吸普通烟，“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”不能降低吸烟对健康的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。吸烟者在吸“低焦油卷烟”的过程中存在“吸烟补偿行为”，如加大吸入烟草烟雾量和增加吸卷烟的支数等。“吸烟补偿行为”的存在使吸烟者吸入的焦油和尼古丁等有害物质并未减少。

28.任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟可以显著降低吸烟

者肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病和死亡风险，并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。吸烟者应当积极戒烟，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧，都能做到彻底戒烟。研究发现，30、40、50或60岁时戒烟可分别赢得10、9、6或3年的预期寿命；戒烟10年后，戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%~50%；戒烟1年后，戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%，戒烟15年后，将降至与从不吸烟者相同的水平。

吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，必要时可寻求专业戒烟服务。戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟服务。

29.少饮酒，不酗酒。

酒的主要成分是乙醇和水，几乎不含营养成分。经常过量饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中（中风）等疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加，危害个人健康和社会安全。少饮酒，不酗酒。

建议成年男性一天饮用酒酒精量不超过25克，成年女性不超过15克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要，无法克制对酒的渴望，不喝酒会出现身体、心理上的不舒服，甚至出现幻觉妄想等精神症状，这时就需要去精神科接受相应治疗。

30.劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于

健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。睡眠时间存在个体差异，成人一般每天需要7~8小时睡眠，儿童青少年需要更多睡眠，长期睡眠时间不足有害健康。

31.重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。

每个人一生中都会遇到各种心理卫生问题，重视和维护心理健康非常必要。

心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度，把目标定在自己能力所及的范围内，调适对社会和他人的期望值，建立良好的人际关系，培养健康的生活习惯和兴趣爱好，积极参加社会活动等，均有助于保持和促进心理健康。

如果怀疑有明显心理行为问题或精神疾病，要及早去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。

精神疾病是可以预防和治疗的。被确诊患有精神疾病者，应及时接受正规治疗，遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药。积极向医生反馈治疗情况，主动执行治疗方案。通过规范治疗，多数患者病情可以得到控制，减少对正常生活的不良影响。

（未完待续）

