撑起如诗如画的“绿纱帐”

——县自然资源和规划局强化森林监管工作纪实

本报通讯员　朱莉　丁中明

漫步在射阳林荫道上，饱览千鹤湖绿波潋滟，“人在城中，城在林中，月亮挂在树梢头”，生态监管后的射阳正如一幅浪漫祥和、美丽动人的画卷般徐徐展开……

近年来，我县围绕“一片林”工作建设总体布局，全面发展储备林面积 36 万亩，将大规模绿化、森林防火、防范重大林业有害生物等纳入镇(区)领导干部责任追究、离任审计范围和地方政府年度考核评价体系，将绿化工作纳入部门工作目标，严格兑现奖惩，形成政府主抓，部门齐抓共管、社会广泛监督的新监管格局，有效防止“人祸”、“虫患”、“火灾”，切实改善了全县人居生态环境，撑起了如诗如画的射阳“绿纱帐”。

定量考核防“人祸”

我县对金海林场、射阳林场、海堤沿线、河堤两侧、1 万亩日月岛生态景观林、1 万亩新时代双拥林、1 万亩森林公园、盐射高速沿线 2 万亩生态景观林、连林铁路射阳段 3 万亩用材林、沿海 10 万亩森林等 10 个重大板块及其他零星苗木基地实行生态科学有效管护，实行责、权、利定量考核。与镇(区)村巡林员、执法监察协管员签定管护合同，做到定区、定位、定点、定时、定次、定人、定苗“七定”巡查。对在巡查中发现的问题，认真分析问题原因，抓住典型案例，依法依规严肃查处，发挥警示和震慑作用。

针对巡查中发现的各类违法破坏森林资源案件，逐一明确责任，完成依法查处、整改工作，把脉问诊，研究对策，从事前、事中、事后多角度入手，完善森林资源管理长效机制。加大宣传力度，利用报纸、电视、电台等传统媒介和网站、微信、微博等新兴传媒大力宣传，加强政策法规与典型案例宣传，让林业政策法规人尽皆知，营造普遍爱林护林的良好氛围。

同时建立健全纠纷调处机制，妥善处理各类林权纠纷。深入推行林业“放管服”改革，深化不见面审批服务，切实简化行政许可流程，加强事中事后监管，提高行政审批效率，有效防止“人祸”。

林木采伐工作是林场每年必须进行的常规生产任务，强化依法使用林地和采代林木的指导，确保科学有序、依法依规利用好森林资源。该局主动与安监部门、农委商定，形成了完善的采伐程序。在采伐工作开始前对采伐相关人员进行安全培训、强制佩戴安全作业帽、强制拉安全作业警示绳，竖立警示牌。

综合控治防“虫患”

把好“苗木关”是预防病虫害的前提。为确保苗木质量，该局成立了苗木质量监督小组，苗木“两检一复”后方可用于栽植。即强化林木产地检疫、调运检疫和落地复检，优化树种结构，从“源头”上杜绝病木、弱木。加强疫情灾情综合治理和防控机制创新，常态化开展林业病虫害测报工作，监测科室人员每人包干一台测报仪，全县共设立 8 个固定病虫测报样地，4 个病虫测报临时样地，6 个全自动病虫测报点。

推动有害生物防控信息化智能化进程，大幅提高应急能力和科技水平。制定印发了《射阳县 2019 年重大林业食叶害虫防控方案》，实行“有效甄别、小微扑杀、科学错时，区域轮控”方式，综合运用地面喷药、人工物理、生物天敌等防治措施，全力压低虫口密度。特别是对美国白蛾，在高发前通过药械与人工相结合，坚决遏制美国白蛾高发势头，压制美国白蛾疫情的扩散，保证县内不发生重大疫情。同时抓好树林密度控制、水分和通风透气管理，及时除藤割灌和清理枯死木、被压木、衰弱林。

“病虫此消彼伏，我们计划同上级林业科研部门联系，建一个林业病虫害的天敌繁育场，培育病虫天敌。”县林业站站长顾阳春告诉记者。

全方位巡林防“火灾”

近日，记者来到黄沙港林场，看到巡林员正在抓紧时间清理枯枝、枯草、枯叶，防止因为近期台风雷雨引发火灾。林场工作人员小傅介绍说：“林场经营面积 13559 亩，其中省级生态公益林 9370 亩，共有 82 名巡林员每天全方位巡林，在冬天干燥无雨时，加大巡林密度，不定期雇人清理落叶防火灾。同时采购一套林业视频全天候视频防控网系统，实现对林场林区全覆盖。”这只是我县森林防火的一个剪影。

我县以“一张图”为基础开展林地年度变更调查，做好林木覆盖率年度监测工作，加快运用现代信息技术，构建森林资源管理数据库。认真履行森林防火行业管理职责，利用主流媒体和流行媒介加大森林防火宣传力度，对 10 个重大板块林开展经常性火患排查。深入推行树林防火现代化体系建设，强化火情监测和物资储备，确保火情早发现早处置。实行县包镇、镇包村、村包组、组包片、巡查人员包“每一棵树木”五级森林防火包干机制，层层级级签订《森林防火目标责任书》。对种苗、病虫害测报、森林抚育、森林防火等设施的薄弱环节，有计划的向上级业务部门申报可实施的项目，来加大林业生产的投入。

县不动产登记中心

打造“一窗联办、一次办结”服务模式

本报讯(通讯员　李海爱　李湘莉)县不动产登记中心推进“办事不求人、最多跑一次”着力打造“一窗联办、一次办结”的集中服务模式。年初以来，该中心共受理各类不动产登记业务 9470 件，办理各类不动产查询业务 12680 件，出具不动产权属证书 3950 本，不动产登记证明 2430 份，广泛用于房产交易、税收征缴、子女上学、特困低保、公安侦查、法院裁定等各项领域。

年初以来，县不动产登记中心为进一步深化“放管服”改革工作，以企业和群众“办好一件事”为标准，加强与多部门协作实行信息共享集成、流程集成，人员集成，进行全方位流程优化，进一步压缩办理时间，切实解决不动产登记耗时长、材料多、办理难等问题。

该中心为全面优化流程，精简流程材料，压缩办理时限，推行金融单位、测绘机构、开发企业共性的法人身份信息和营业执照。可提交纸质或电子信息，实行一次性备案，多次使用认可，极大地方便了企业和群众办事需求，还着力推进房产交易、税收征缴、不动产登记体制机制创新力度，全面整合资源，重新优化流程、核减申请材料、清理前置条件，简化受理和审查环节，全面实现不动产“登记、交易、税收”联审联办的“一体化”服务新模式。

5 月 8 日，为进一步方便企业和群众及时办理不动产抵押登记业务，县不动产登记中心及时与常熟农村商业银行股份有限公司对接，主动授权不动产抵押登记业务，这样极大地方便企业和群众办理抵押贷款业务，使广大企业和群众及时办到证融到资，更好地扩大生产和发展。

李海爱　徐海燕　摄

县不动产登记中心

推动“登记 + 交易”一体化

本报讯(通讯员　刘雅清)为贯彻落实国务院《关于压缩不动产登记办理时间的通知》，切实改善我县营商环境，落实“3550”，经县委县政府同意，于 5 月 12 日，将县房产管理处房产交易管理、交易档案管理、房屋面积测绘审核、网签合同备案四项职能正式划转至自然资源管理和规划局。县不动产登记部门顺利接收了原房产交易管理的档案和业务职能，在“一窗受理、集成服务”的基础上，对不动产登记系统进行功能扩展和调整，对若干房产交易业务进行改造、优化，推动不动产“登记+交易”一体化，实现真正意义上的不动产统一登记。

之前，县不动产登记中心二手房过户业务，虽然是一窗受理，仍需由房管、不动产等部门共同完成。在交易过程中，这种办证模式已在现实中显示出了职能重叠，而且机构分设的现实还会产生很多问题，最终导致了房屋交易环节的程序多、资料多、时间长，给办事群众带来了极大的麻烦，最终的结果是不便民、不利民，极易引起信访投诉事件。为方便民众和企业办事，今年上半年县委县政府打破部门分隔藩篱，将县房产管理处房产交易管理、交易档案管理、房屋面积测绘审核、网签合同备案四项职能正式划转至自然资源管理和规划局，实现真正意义上的不动产统一登记。为了让登记工作的效率得以进一步提升，县行政服务大厅和不动产登记部门又对不动产登记部门的窗口设置进行了优化，将交易、纳税、登记真正实现一窗受理。

该中心简化办理环节，优化便民服务，在二手房办理过户业务的同时，还可以申请水、电、气业务同时办理，为群众提供一条龙服务。同时，不动产登记中心承诺一般不动产登记三个工作日办结，提高办事效率，缩短了群众的办证时间。

中国公民健康素养(三)

——基本知识与技能释义(2015 年版)

25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

《中华人民共和国职业病防治法》明确规定，劳动者依法享有职业卫生保护的权利。保护劳动者免受不良工作环境对健康的危害，是用人单位的责任。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件，并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。

职业保护的主要保障措施包括：用人单位必须和劳动者签订劳动合同，合同中必须告知劳动者其工作岗位可能存在的职业病危害及其后果、职业病防护措施和待遇等；必须按照设计要求配备符合要求的职业病危害防护设施和个人防护用品；必须对作业场所职业病危害的程度进行监测、评价与管理；必须按照职业健康监护标准对劳动者进行职业健康检查并建立劳动者健康监护档案；对由于工作造成的健康损害和患职业病的劳动者给予积极治疗和妥善安置，并给予工伤待遇。劳动者要知晓用法律手段保护自己应有的健康权益。

二、健康生活方式与行为

26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

健康生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养，促进健康的目的。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，动则有益，贵在坚持。运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，最大心率=220-年龄，每周至少运动 3 次。

吸烟的人不论吸烟多久，都应该戒烟。戒烟越早越好，任何时候戒烟对身体都有好处，都能够改善生活质量。

过量饮酒，会增加患某些疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加。建议成年男性一天饮用的酒精量不超过 25 克，女性不超过 15 克。

心理平衡，是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己，应对日常生活中的压力，有效率地工作和学习，对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

27.保持正常体重，避免超重与肥胖。

正常体重有助于保持健康，预防疾病。体重过高和过低都是不健康的表现，易患多种疾病。超重和肥胖者易患心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等。体重正常者应保持体重，超重和肥胖者应控制体重到正常范围。

体重是否正常取决于进食量与活动量的平衡。食物提供能量，运动消耗能量。进食量大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来，造成超重或肥胖；相反，若进食量不足，可引起体重过低或消瘦。

体重是否正常可用体重指数(BMI)来判断，BMI=体重(千克，kg)/身高 2(米 2，m2)。成人正常体重指数在 18.5~23.9kg/m2 之间，体重指数在 24~27.9kg/m2 之间为超重，体重指数≥28kg/m2 为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成人正常腰围的警戒线为男性≥85(厘米)，女性≥80(厘米)；成人腰围的超标线为男性≥90(厘米)，女性为≥85(厘米)。

28.膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

食物可以分为谷类(米、面、杂粮等)和薯类，动物性食物(肉、禽、鱼、奶、蛋等)，豆类和坚果(大豆、其他干豆类及花生、核桃等)，蔬菜、水果和菌藻类，纯能量食物(动植物油、淀粉、糖、酒等)等五类。多种食物组成的膳食，才能满足人体各种营养需求。三餐食物要多样化，注意荤素搭配。

谷类食物是我国居民传统膳食的主体，是人类最好的基础食物，也是最经济的能量来源。以谷类为主的膳食既可提供充足的能量，又可避免摄入过多的脂肪，对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。成年人每天应摄入 250~400 克的谷类食物。要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物，每天最好能吃 50~100 克。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。蔬菜、水果和薯类能够保持肠道正常功能，调节免疫力，降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病患病风险。建议成年人每天吃蔬菜 300~500 克，水果 200~400 克。蔬菜和水果不能相互替换，建议餐餐有蔬菜，天天有水果。

29.提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

奶类营养丰富，营养组成比例适宜，容易消化吸收，是膳食钙质的极好来源。饮奶有利于骨质健康，减少骨质丢失。儿童青少年饮奶有利于生长发育和骨骼健康，同时预防成年后发生骨质疏松。建议每人每天饮奶 300 克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、族维生素、维生素 E 和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量，也可防止过多消费肉类带来的不利影响。建议每人每天摄入 30~50 克大豆或相当量的豆制品。

30.膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。

油、盐摄入过多是我国城乡居民普遍存在的膳食问题。油摄入过多会增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的风险。盐摄入过多会增加患高血压的风险。应养成清淡饮食的膳食习惯，膳食中要少油、少盐、少糖。建议每人每天烹调油用量 25~30 克，食盐摄入量不超过 6 克(包括酱油、酱、酱菜等调味品和食物中的含盐量)，糖摄入量不超过 50 克。

坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病，人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可导致缺碘性甲状腺肿；儿童缺碘可影响智力发育，严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等；孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育，还会引起早产、流产、胎儿畸形。

注意：高碘地区的居民、甲状腺功能亢进病人、甲状腺炎病人等少数人群不宜食用碘盐。

31.讲究饮水卫生，每天适量饮水。

生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病，还可能引起中毒。因此，要注意生活饮用水安全。

保障生活饮用水安全卫生，首先要保护好饮用水源。受污染水源必须净化或消毒处理后，才能用做生活饮用水。提倡使用自来水。

在温和气候条件下，从事轻体力活动的成年人每日最少饮水量为 1200~1500 毫升，从事高温或强体力活动者，应适当增加饮水量。要主动饮水，不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白开水，不喝或少喝含糖饮料。

32.生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。

生食品是指制作食品的原料，如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等。熟食品是指能直接食用的食品，如熟肉、火腿肠、馒头、米饭等。

在食品加工、贮存过程中，生、熟食品要分开。切过生食品的刀不能直接再切熟食品，盛放过生食品的容器不能直接再盛放熟食品，避免生熟食品直接或间接接触。冰箱保存食物时，也要注意生熟分开，熟食品要加盖储存。

生食品要烧熟煮透再吃，剩饭菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质，生吃蔬菜水果要洗净。

储存时间过长或者储存不当都会引起食物受污染或者变质，受污染或者变质的食品不能再食用。任何食品都有储藏期限，在冰箱里放久了也会变质。

购买预包装食品时要查看生产厂家名称、地址、生产日期和保质期，不购买标识不全的食品。不吃过期食物。

33. 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。

34.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。

35.“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“种草药卷烟”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成分并未减少。

爱国情　奋斗梦

———庆祝建国 70 周年征文启事

70 年风云际会，中国从一个积贫积弱的国家，一跃成为当今世界第二大经济体，综合国力的历史性跨越世人瞩目。为了庆祝中华人民共和国成立 70 周年，广泛宣传 70 年来我县经济社会取得的优异成绩和深刻变迁，充分展示新时代射阳人的良好精神面貌，引导和激励全县广大干部群众为推动全县高质量发展积极贡献力量。经研究决定，县新闻信息中心从 2019 年 5 月下旬至 12 月底在全县范围内开展“爱国情　奋斗梦”主题征文活动。

征文要求以散文、诗歌、随笔、回忆录等为体裁，全面反映我县在新中国成立 70 周年内取得的可喜成绩和感人故事，征文须为作者原创，可以描写 70 年来我县经济社会发展历程，展示射阳人在新中国成立后敢于拼搏、奋发有为的良好精神面貌，也可以描写 70 年来射阳各方面发生的深刻变化。征文以弘扬主旋律，体现正能量为主色调，题材积极向上、主题鲜明、内容健康、文字优美、思路清晰。散文、特写、随笔字数在 1500 字以内，诗歌、快板等在 80 行以内。文章将在《射阳日报》、《射阳新闻网》等全媒体平台上择优刊登。

来稿请寄邮箱 819644638@qq.com (联系电话：0515-87059900)，并同时发至我中心全媒体投稿平台，请在“邮件主题”处注明“爱国情　奋斗梦”。作者须留真实姓名、电话、单位、详细通信地址、邮箱等信息。不同体裁每位作者限投一篇。2020 年第一季度将会对征集的文学作品组织评选。

射阳县新闻信息中心
2019 年 5 月 15 日

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn