

# 盐都报道

2008年3月

22  
星期六

戊子年二月十五

中共盐都区委 盐都区人民政府主办 盐都区新闻信息中心承办 总第149期

地址：盐都区开发大道行政中心 电话：88426330 传真：88116230 Email：ydkx230@sina.com

## 我区加快推进“慈善百日大行动”

### 李纯涛出席会议并讲话

3月21日上午，我区召开“慈善百日大行动”推进会。区委书记、区慈善协会会长李纯涛出席会议并作重要讲话，区委常委、常务副区长戴荣江主持会议，副区长单永红、政协副主席孙万青及有关方面负责人出席。

全区“慈善百日大行动”正式启动以来，已接受捐款380万元，发放各类善款110多万元，实施救助3200多人次，“慈善盐都”建设实现了良好开局。

李纯涛指出，发展慈善事业是社会

进步的显著标志，是构建和谐盐都的重要内容，是完善社会保障体系的必要途径。各级、各部门要进一步深化对慈善事业重要性的认识，加大工作力度，创新工作机制，加强组织领导，精心组织捐赠，把“百日大行动”确定的目标落到实处。

李纯涛要求，各级、各部门要转变观念，运用市场机制整合社会资源，变坐等接受为主动出击，变行政推动为社会动员，变集中捐赠为经常性捐助。

(下转第二版)

## 李纯涛在龙冈调研时强调

# 勇当全市重点镇发展排头兵

3月20日上午，区委书记李纯涛在龙冈镇调研工作时强调，要抓紧完善镇村规划，着力做强特色产业，加快推进园区和项目建设，勇当全市重点镇发展排头兵。区领导冯明印、陈卫红、孙万青及有关部门负责人陪同。

李纯涛一行先后参观了盐城弘昕油箱有限公司和电子信息产业园建设现场。盐城弘昕油箱有限公司是专业生产柴油机、汽车油箱的规模企业，设备齐全，技术先进，年产油箱150万只，占全国市场的20%，已成为超300万元纳税大户。李纯涛来到车间，认真听取企业负责人的介绍，详细了解产品性能、经营管理及市场销售情况，对该企业销售市场较好、产品供不应求表示欣慰，对企业全过程管理、满负荷生产表示满意，对企业勇担社会责任、实行以工补农的做法表示赞赏。在电子信息产业园建设现场，李纯涛详细了解项目进展情况，要求加快项目建设进度，加大人才引进力度，尽快形成电子信息产业集群，为做大产业园区、提升产业层次贡献力量。

李纯涛指出，龙冈镇是全市的重点镇，也是我区的经济强镇，有较好的发展基础。今年一季度工作开局良好，在建项目、签约项目、跟踪项目为数不少，对提升产业层次、优化产业结构必将起到重要的推动作用。要以工业化、城镇化、农业现代化、服务业集聚化四大重点，坚持规划先行，加大工作力度，硬化推进措施，精心培育大企业，全力突破大项目，加快建设特色园区，做优做美卫星集镇，勇当全市重点镇发展排头兵。

李纯涛要求，要尽快在产业提升、企业做大、集镇出新上求突破、见实效。以电子信息产业园建设为带动，强化对中联电气园建设的服务，加快推动SMT信息电子、电子触摸屏等高新项目建设，尽快形成IT产业集群，努力实现产业提升新突破。要以申同管道竣工为契



图为区委书记李纯涛在龙冈镇企业调研。应晓山 摄

机，引进上下游配套项目，加快整合现有中小企业，盘大育强规模企业，努力实现大企业发展新突破。要抓紧完善集镇建设性详规，扎实抓好街道整治出新和美化亮化，迅速改变集镇面貌，塑创新型集镇形象，努力实现镇村建设新突破，为全区乃至全市重点镇建设作贡献。

李纯涛强调，服务是政府的职能，也是我们工作的永恒主题。要组织工作班子，落实专门人员，服务好园区，服务好项目，服务好企业，营造方便创业、适宜投资、有利发展的浓厚氛围，为龙冈经济社会发展再上新台阶创造良好的环境。

(刘桂琦 王丹)

## 深入开展两项富民工程

### 崔浩在党群牵手致富和村企结对共建动员大会上要求

3月20日下午，我区召开“党群牵手致富”和“村企结对共建”工程动员大会，贯彻落实省、市脱贫攻坚的相关会议精神，动员各方力量，迅速行动，扎实工作，加快推进党群牵手致富和村企结对共建工作的深入开展。区领导崔浩、顾其斌、沈光吼、单永红、缪建平出席会议。

区委副书记、区长崔浩在讲话中指出，实施“党群牵手致富”和“村企结对共建”工程，是建设全面小康社会的迫切需要，是以城带乡、统筹城乡发展的有效形式，是党群互动、村企互动的“双赢”之策，全区上下要充分认识到实施这两项工程的重要性和紧迫性。

崔浩要求，全区上下必须明确实施这两项工程的目标和重点。在“党群牵手致富”方面，要着重从党员结对、单位保障、资源共享、区镇联动等四方面抓好落实；在“村企结对共建”方面，要在帮扶规划上突出重点，在帮扶内容上统筹兼顾，在帮扶形式上灵活多样，在帮扶政策上积极探索。

崔浩强调，要扎实推进这两项工程的深入开展，坚持领导带头，营造帮扶氛围，明确工作责任，健全考核制度，确保工作实效。各镇(区、街道)、各部门和各相关方面要按照区委、区政府的统一部署，牢固树立全局观念，以扶贫解困为己任，同心同德、合力工作，扎实推动两项工程的全面落实，为建设全面小康社会、加快实现“双新”目标作出新的更大的贡献。

区委常委、组织部长顾其斌主持会议，并就迅速传达落实会议精神和全面开展两项工程提出明确要求。会上，北蒋镇、区交通局、龙冈镇、日升纺织等单位作了交流发言。

(陈雁程)

## 市领导检查我区城市绿化工作

3月19日下午，市人大副主任周古城、副市长丁建奇率市有关部门负责人来我区，检查城市绿化工作。区人大副主任谭庚山、副区长黄正柱及区相关部门负责人陪同。

周古城一行先后来到汽贸广场和职教园区，先后实地察看了汽贸广场和职教园区中心区域及周边的绿化情况，听取了相关负责人的绿化工作汇报。周古城对我区努力增加城市绿量、提高城市品位的做法表示赞赏，对我区城市绿化工作取得的成绩给予充分肯定。

周古城要求我区，要进一步提高认识，大力营造城市绿化工作舆论氛围，加强组织领导，采取更加有力、切实有效的措施，把城市绿化工作抓紧抓好。要进一步落实绿化责任，丰富绿化品种，重视绿化质量，努力提高苗木成活率和保存率。要进一步提升绿化造林成效，全力打造更加优美的城市生活环境。

(姚双银)

## 省药监局检查组来我区调研

3月19日，省药监局检查组来我区调研医疗器械产品质量管理工作。区委常委冯明印陪同。

省检查组一行来到盐城市蒂菱体温计有限公司，详细听取了企业负责人的相关工作汇报，实地考察了车间的生产线以及生产情况。

省检查组要求该公司，要进一步增强质量意识，强化企业管理，依法组织生产，建立完善的质量管理体系，不断改善生产条件和环境，确保出厂产品质量安全有效。同时，要求我区要继续做好医疗器械质量管理的专项整治工作，严厉查处违法违规生产行为，确保医疗器械产品安全。要加强医疗器械生产企业的日常监督工作，着力解决企业存在的突出问题，进一步规范产品注册审批工作，推动诚信制度建设，提高监管成效，确保医疗器械产品安全有效。

(陶正春)

## 区红十字会召开四届四次理事会

3月19日，我区召开红十字会四届四次理事(扩大)会议。会议聘请区委副书记、区长崔浩担任区红十字会名誉会长，增补了部分常务理事和副会长，对因工作变动的理事、常务理事和副会长进行了调整。区人大副主任、区红十字会会长武进甲和副区长张瑞卿出席会议并讲话。

2007年，区红十字会在6个红十字示范社区共招募志愿者192人，发放各种宣传资料13600余份，开展卫生救护培训556人次。在备灾救灾、社会救助、救护培训等三方面共投入救灾资金近300万元，并在全区机关、事业单位在职人员中开展了“博爱一日捐”活动，募集救助金70多万元。

武进甲强调，全区红十字系统要加大资金募集力度，拓宽筹资渠道，打造博爱品牌，继续开展助医、助困、助学、助老活动。要加强社会服务站建设，确保通过国家级验收。注重沟通协调，努力整合资源，推动全区红十字事业又好又快发展。

张瑞卿要求，全区红十字系统要紧扣“慈善盐都”建设目标，多层次发展和壮大红十字自愿工作者队伍，不断扩大覆盖面和影响力。各部门要切实履行职责，进一步落实开展红会工作的相关政策和措施，谱写我区红十字事业的新篇章。

(金慧 姚莹莹)

## 企业品牌创新特推进会召开

3月19日上午，我区召开企业品牌创新特推进会。副区长陈卫红出席会议并讲话。

去年，我区注重加强对企业品牌的培育和服务工作，帮助企业完善质量标准和计量体系，积极动员和推荐符合条件的企业申报名牌产品，为企业创名牌奠定了基础。悦达纺织的悦达牌棉纱线、中联电气的德瑞奇牌矿用隔爆型移动变电站、华鸥集团的华鸥牌实验室玻璃仪器等8家企业共10个品牌产品获得了“江苏名牌产品”称号。

陈卫红要求，区相关部门要把推进企业自主创新摆上全局工作的重要位置，加强组织领导，抓好政策落实，强化协调服务，加大扶持力度。各级各有关部门要形成强大合力，进一步强化服务意识，拓展服务功能，全面优化提升企业自主创新的环境。

会上，区工商局、质检局、科技局、悦达纺织、中联电气等单位作了交流发言。

(吕兆荣)

责任编辑：陶根阳

3月21日下午，

全区召开人大建议、政协提案办理工作会议。会议回顾总结区十三届人大一次会议、区政协十一届一次会议以来建议、提案办理工作情况，部署落实今年区“两会”建议、提案办理工作任务。区委常委、常务副区长戴荣江，区人大副主任沈光吼，政协副主席缪建平出席会议。

区人大十三届一次会议、区政协十一届一次会议以来，人大代表和政协委员共提出建议352件、提案579件，分别交由区政府系统40多个部门和单位办理。政府相关部门和单位能在规定的时间内办复，办复率达100%，人大代表、政协委员满意率达98%。

戴荣江对过去五年区人大建议、政协提案办理取得的成绩表示肯定，并就进一步做好今年人大建议、政协提案办理工作提出具

## 全区召开建议提案办理工作会议

体要求。他强调，各有关部门和单位要狠抓关键措施，突出办理重点，抓好事关全局、意义重大的建议、提案办理。要围绕解决问题，提高办理效果，不断改进办理工作的方法。要一级抓一级，层层抓落实，强化办理工作的综合协调，加强督促检查。要适应新形势、新任务要求，自觉接受区人大、区政协监督，积极开展办理工作，努力推进本届人大代表建议和政协委员提案办理工作再上新台阶。

会议还对过去五年办理建议、提案成绩突出的8个先进单位和18名先进个人进行了表彰。区财政局、教育局、人事局作了交流发言。

(安诚)

# 省编办负责人来我区调研

3月19日上午,省编办副主任周家新一行来我区调研机构编制管理工作。副区长武炳光和相关部门负责人陪同。

武炳光和区编办负责人向周家新一行汇报了全区经济社会发展情况和行政事业单位

改革工作开展情况。近年来,我区机构编制工作紧紧围绕全区改革、发展和稳定大局,按照标准,科学核编,不断创新服务手段,拓宽服务平台,逐步实现机构编制的社会化管理和公共服务的规范化、制度化。

在听取汇报后,周家新对我区机构编制管理工作给予了高度评价,他认为我区机构编制既符合省、市相关文件精神,又能适时调整机构,理顺职能,机构编制资源得到科学合理的利用,政府机构服务经济的功能日益完善。

周家新一行还参观了郭猛现代农业示范园和大纵湖旅游度假区。

(陈万刚 缪坤)

# 区领导检查绿色通道建设工作

3月19日下午,副区长武炳光先后来到步湖路、盐宁路、盐金路、盐淮高速及宁靖盐高速沿线各镇,检查指导绿色通道建

设工作。武炳光在听取高速公路沿线各镇绿色通道建设情况汇报后要求,目前公路绿化

规划,增加种植数量和品种,提高绿化标准,保证苗木成活率,进一步完善我区绿色通道的绿化水平和档次。

(王兆光)

# 流动党员信息采集工作启动

### 全面推进流动党员管理服务工作

3月18日下午,全区流动党员信息采集和管理服务工作推进会召开。会议总结了前一阶段流动党员信息采集工作,并就下一阶段流动党员信息采集和管理服务工作目标及主要措施进行了部署落实。

流动党员信息采集和管理服务工作是一项跨部门的工作,涉及面广、任务重、难度大。会议要求各党(工)委组织部和公安派出所等部门,要明确责任措施,相互支持,紧密配合,以发挥流动党员先锋模范作用为目的,普遍建立对流动党员管理、服务

和激励机制,将流动党员教育管理寓于有效的服务之中,力争在6月底前完成流动党员信息的补登、补录工作,积极推进我区流动党员信息采集和管理服务工作,为构建和谐

社会作出更大贡献。会上,潘黄、郭猛、龙冈、新都等镇(街道)的组织委员和派出所长对流动党员信息采集和管理服务工作作了交流发言。(吕兆荣)

要闻快览

## 区公路站合力建设“绿色通道”

连日来,盐都公路站干部职工合力建设“绿色通道”,抢抓晴好天气栽植、补植树苗,有序推进干线公路的绿化补植,重点抓好省道S331和S233沿线的绿化,工人们积极开展“绿色通道”建设。至目前,该站已组织力量在“绿色通道”上栽植树木9720株。(徐兴梅 蔡玮)

## 中小生跳绳踢毽比赛在潘黄落幕

日前,全区中小生跳绳、踢毽比赛在潘黄实验学校举行,共有37支代表队,164名运动员参加了比赛。马沟小学、大冈小学、秦南小学分获小学组团体前三名,龙冈镇中、泽夫中学、潘黄实验学校分获初中团体前三名。

(严长松 卞桂富)

## 区机关事务局加强后勤管理

今年以来,区级机关事务管理局紧锣密鼓地部署全年工作,并加强全局后勤人员年度工作管理,进一步完善各项后勤管理制度,完善各项后勤工作的检查、考核措施,完善各项设备设施的规范管理。同时,该局着力提升后勤工作服务质量,教育后勤人员牢固树立“从小事做起、把小事做好”的理念,尽责尽力做好服务工作。(胡其亮)

## 葛武抓实麦田除草工作

连日来,葛武镇把麦田除草工作当作一项重点工作来抓,利用一切宣传工具向农户及时宣传麦田除草方法,组织镇农技人员踏田指导化除技术,印发麦田除草资料500多份。至目前,该镇已有5000多亩麦田得到有效防治。(李一松 葛春松)

# 盐都短讯

## 华都森林公园出现千鸟翱翔奇观

3月19日上午,笔者接到群众来电,称在龙冈镇果树良种场附近的一片水杉林里发现一种灰黑鸟,数量有千只以上,而且还有200多个鸟窝。

笔者随即来到现场,在居民的指点下,在华都森林公园内主要景点的民俗动态村东南处,找到了这片水杉林。水杉林面积约8亩地,共有水杉树2000余棵。仰头观望,树上鸟巢密布;路人经过,惊动了黑压压的群鸟纷纷起飞,场面十分壮观。此鸟尖嘴、白项,身体呈灰黑色,起飞时全身长约40厘米,体重约0.5公斤,叫声似乌鸦。

当地群众称此鸟为“沃鸟”(音)。据介绍,此鸟在此栖息、繁衍已有几个年头了,只是由于水杉林密集,不为外人所知。笔者与市林业局田工程师联系,他根据笔者的描述,推断此鸟可能为夜鹭。

(王振华 周耀东 顾仁洋)

## 我区召开法制教育大会

3月15日下午,区公安局、盐城市看守所联合在龙冈中学召开“现身说法”法制教育大会,市看守所现行关押人员沈少华(因盗窃罪被判刑)、张洋(因寻衅滋事被判刑)将自己的犯罪经历作了现身说法。市看守所所长孙宏荣、盐都区公安局副局长徐成文分别就青少年犯罪成因及如何抵制犯罪作了讲话,龙冈中学师生2300余人参加了这次法制教育大会。(徐勇)

## “雷霆行动”在盐都 区委政法委主办

## 农林局让放心农资下乡进村

3月14日,区农林局联合工商、质监等部门,在北蒋镇启动了“放心农资下乡进村”宣传活动。现场发放“科学种田和农资消费”、“直播水稻关键技术”等各种资料7000份,同时还举办了“放心农资”展示活动,对盐城市第二种子分公司、东台市奇康复合肥厂、盐城市都城种业有限公司、盐城市利民农药有限公司、江苏广丰农药有限公司等5个诚信农资经营企业进行了宣传,并对他们经营质量有保证的农资产品进行大力推介,受到广大农民朋友的热烈欢迎。(成殿春)

## 新区推进绩效机关建设

3月20日,笔者从新区了解到:该区通过建立机关规范化管理机制、机关绩效管理机制、服务客商代理机制、督查考核机制等四项机制,加快推进绩效机关建设。

今年以来,新区通过修订完善《区机关日常管理制度》,明确各项工作流程,建立了规范高效的管理体系,形成全员全方位的管理体系,并实行机关工作人员绩效管理制,出台了《新区机关绩效管理制》,进一步激发机关工作人员干事创业的积极性和主动性。同时,进一步打造重大项目洽谈、审批、建设和投产的“绿色通道”,大力实施项目推进责任制、契约式服务制度和“围墙外交”工程,确保让投资客商满意。在此基础上,该区还实行督查考核制,对重点工程项目,全部实行项目化管理,逐项工作推进,逐个项目落实,实行月督查、月通报、季考核制度,每月将各项重点工作项目的实施情况进行通报、公示,确保各项重点工作的全面落实。(刘德志)

## 我区加快推进“慈善百日大行动”

(上接第一版)进一步扩大捐赠覆盖面和困难群体受益面。要积极开辟募捐渠道,加大企业捐赠力度,组织好机关单位的捐赠,利用好“慈善超市”和社会捐助接受站等平台接受社会捐赠,并积极拓展区外捐赠渠道,扩大慈善事业发展空间。要加大宣传力度,组织媒体对捐赠大户进行经常性宣传,进一步唤起公众的慈善意识,激发社会的慈善义举。

李纯涛强调,慈善事业的发展主旨是实现社会公平正义,促进社会和谐幸福,关键在于上下一心,合力推进。各级、各部门要加强组织领导,抓好任务分解,发挥好各条线、各方面的积极性和广大党员、干部的示范带头作用,确保完成“慈善百日大行动”的既定任务,共同推进慈善事业的深入开展。

副区长单永红对“慈善百日大行动”开展以来的工作进行了总结,对下一步工作作了部署;潘黄镇、新区管委会、房产局等单位作了交流发言。会议还对各镇(区、街道)首季开门红及完善镇村建设详规、培育特色企业、发展社会事业等工作提出了要求。(刘桂琦 陈雁程)



春天的校园柳树绿了,迎春花开了,同学们尽情地玩耍嬉戏,享受春天的乐趣。瞧,这几位同学在盐城市第一中学的池塘边玩得多欢啊。(凌成摄)

## 人事局力推农业园区人才开发

日前,苏北农村人才市场副主任、市人才中心主任周正高一行应区人事局相关部门的邀请,来到郭猛镇现代农业示范园区,调研园区建设和发展情况,为精心设计园区人才开发利用和示范辐射方案做准备。

年初以来,区人事局严格按照区委、区政府农村工作思路,把农村人才开发作为全年工作重点,将2008年定为农村实用人才开发年,努力为郭猛现代农业示范园区建设提供坚强有力的人才和智力支撑,确保现代农业示范园区的可持续发展。

调研会上,市、区人事部门共商大

计,计划在郭猛镇现代农业科技示范园区设立三大人才基地:一是建立高校毕业生就业实习基地。人事部门主动和南京林业大学、南京农业大学等高校联系,邀请高校教授来园区指导工作,邀请高校毕业生到园区实习就业和创业。二是建立农村实用人才创业示范基地。通过大张旗鼓地宣传农村实用人才创业典型和我区鼓励全民创业政策等活动的开展,带动周边群众共同致富。三是建立农村实用人才培训基地。以现代农业示范园区为阵地,分期分批培训全区农村实用人才。此外,区人事局还将积极为郭猛现代农业示范园区建设争取引进省、市人才项目扶持资金。(于金宏)

## 我区基本农田保护合格率 100%

3月20日,笔者从区国土分局了解到:我区通过严格落实耕地保护责任制,扎实开展基本农田保护争先达标活动,严格执行基本农田保护规定。目前,全区基本农田保护合格率达100%。

土地复垦整理是我区耕地保护的重要途径。仅去年,我区通过开展土地复垦整理项目质量年活动,累计实施土地复垦整理项目39个,项目区总面积达22000多亩,新增耕地近3300亩。实施挂钩规划项目库项目78个,总面积660亩,新增耕地600多亩。大纵湖、义丰国家投资项目总面积近14000亩,目前已经完成90%的工程量。仅这一个项目,实施结束后可新增耕地1400多亩。(施玉景)

3月15日,盐城市绿发特种水产养殖有限公司门口停满了大小汽车、摩托车,盐都区水产技术推广站

## 渔业部门助农增收育大“一条虾”

在这里召开了南美白对虾养殖形势分析与养殖技术研讨会,120位虾农听取了专家的讲解,并与虾苗场、饲料厂、鱼药经营的负责人进行了交流,使广大养殖户健康养虾吃了一个“定心丸”。

南美白对虾是我区水产养殖的主导品种,养殖面积达1万多亩,年产商品虾400多吨,创产值近亿元。为了发挥“一条虾”的最佳经济效益,我区渔业主管部门为虾农开展了全方位的服

务工作,在大纵湖、学富和郭猛分别建成了虾苗淡化场,方便养殖户就近购苗。通过渔技部门的牵线搭桥,落实上海统一、盐城天邦等品牌饲料厂为广大虾农供应虾饲料,确保了饲料质量。区水生动物疫病预防控制中心负责统一供应虾药和生物制剂,保证虾符合无公害产品要求。加大对农业龙头企业的扶持力度,落实海王、海亚、邦尼等水产品冷冻加工企业,负责成虾收购和加工,形成产销衔接,帮助农户增收致富。(宋长太)

# 找回年轻的感觉

□ 余继锋

找回年轻的感觉,不是返老还童,而是保持一颗年轻的心,从心理和精神上焕发青春,从科学保健和健身中,把健康和年轻的感觉带回家,这是我人生的健康准则。从这个准则出发,结合亲身实践的体会,我总结出自己20年的养生之道,那就是:心情开朗,注意饮食,坚持锻炼,保证休息,适当进补。

心情开朗是健康的兴奋剂。如今,心理健康越来越受到重视,这是保证积极工作和幸福生活的前提。因此我把开朗乐观、风趣幽默作为自己的“处世哲学”。知足常乐,忙中找乐,平时在单位工作再忙,我也要找个机会放松放松,让自己始终保持良好的心态。在日常生活中把握快乐的时光,让自己笑口常开,笑

脸常在。

注意饮食是健康的营养剂。饮食重要掌握“三高、四低、七分饱”的原则。“三高”是高蛋白、高纤维、高鲜度;“四低”指低脂肪、低盐分、低胆固醇、低刺激性;“七分饱”是每餐不要吃得过饱,留胃三分空间。当然还要不沾烟酒。这样才能远离疾病,保持健康。

坚持锻炼是健康的强心剂。“走进健身房,健康带回家”,这已经成为人们的自觉行动。我每天坚持早锻炼,在小区里适量慢跑,做些健身器运动。或者参加早场交谊舞,在轻快的旋律中活络筋骨,体验乐趣。锻炼的时间多了自然身体健康,没有什么慢性病,当然也不用与医院打交道。

保证休息是健康的催化剂。在快节奏的现代社会,工作和生活都很紧张。只有休息得当,劳逸结合,才是“可持续发展”的健康之道。除了充足的睡眠,培养自己的业余爱好也是休闲的好形式。我自己就从收藏邮票中既得到了休息又了解了世界。

适当进补是健康的润滑剂。健康不但是靠饮食和锻炼来维护,适当的药补也是必要的。我就比较注重大中专院校研制的高科技保健品,因为他们的科技实力强,信誉有保障。不要偏信广告,不盲目进补,生命在于运动,补药只是一种辅助。

当然,找回那种“看得见,感觉到的年轻”也是一个过程,关键在于持之以恒。只要有恒心,能够把健康的生活方式坚持下去,相信青春一定会伴随着你!

老年生活

老年心理

## 心理老化的十大信号

□ 蒋淑芬

人的年龄有生理年龄,心理年龄之分,我们常把心理年龄先于生理年龄衰老的人称为“未老先衰”、“老气横秋”等。这是一种笼统的说法,究竟怎样的人属未老先衰,心理学家总结出的心理衰老十大早期信号,可帮我们正确地鉴别。

其一、办事效率低:记忆力明显下降,好忘事,优柔寡断,缺少朝气,做一件事总要磨磨蹭蹭,一拖再拖。

其二、竞争意识退化:对事业没有创新思维,常感到空虚乏味,尤其是脑力劳动者,越来越感到力不从心。

其三、自卑心理:一个人独处时,常常会长嘘短叹,与世无争,面对面的精神世界,往往感到自己已经落伍了。

其四、反应异常:一方面,有时候对人际关系特别敏感,总觉得家人及周围的人在与自己过不去,疑窦丛生;另一方面,有时想置身于众人之外,对发生在自己身边的事视而不见,反应冷漠。

其五、固执己见:不管做什么事情,都想以自己为中心,按自己的意愿行事。

其六、疏散懒惰,精神不振:常感到精力不支,好静恶躁,睡意绵绵,经常靠喝酒来强打精神。

其七、性格孤僻:喜欢独来独往,我行我素,尤其是不愿意面对陌生人,常借口逃避与陌生人接触。

其八、思维迟钝:面临突发事件时,往往束手无策,慌张无主,抓耳挠腮,不知怎么办才好。

其九、情绪恍惚:喜欢沉湎于往事的回忆,感情脆弱,情绪“儿童化”,时冷时热,对那些没有什么价值的东西反应兴趣浓厚,喜欢唠叨,又不管他人爱听不爱听。

其十、性情急躁:生活中越来越容易感情用事,言行中理智成分越来越少。更容易曲解他人好意,听不进别人意见,不冷静,一触即发。

老年饮食

## 老人膳食点滴成金

□ 许文巧

老人由于生理上的变化,对膳食应有自己的特殊要求。有人将有助于健康长寿的膳食原则归纳为以下12点:

数量少一点 进食量比年轻时减少10%-15%左右。但不能超过20%,减少的部分是主食。

质量好一点 应满足蛋白质特别是优质蛋白质的供应。优质蛋白质以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆为佳。

蔬菜多一点 多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处,每天都应吃不少于250克的蔬菜。

菜要淡一点 盐吃多了会加重肾负担,一日食盐量应控制在6克以下,同时要少吃酱肉和其他咸食。

品种杂一点 荤素兼顾,粗细搭配,品种越杂越好。每天主副食品不应少于10样。

饭菜香一点 老年人的味觉减退,食欲较差,所以应当往菜里多加些葱、姜、醋等调料,尽量做得香一点。

饭菜烂一点 食物应做得烂一些、软一些,以利消化;粗粮细做,便于消化和吸收。

饮要稀一点 把饭做成粥,最利于老人食用,不仅有益消化,而且能补充老年人必需的水分。

吃得慢一点 细嚼慢咽可使食物消化更好,吃得更快,易产生饱胀感,防止吃得过多。

早餐好一点 早餐应占全天总热量的30%-40%,质量及营养价值要高一些,精一些,便于提供充足的能量。

晚餐早一点 “饱食即卧,乃生百病”。所以晚餐不仅要少吃点,而且要早点吃。饭后宜稍活动,以利于促进饮食消化。

## 夕阳红



冬去春来,万物复苏,给生活增添了无穷的乐趣,但也给人们带来了不少疾病。为了健康长寿,请老人们切记春季生活五忌。

一忌睡眠过多。春天人易犯困,有些老年人有嗜睡的习惯。中医认为“久卧伤气”。睡眠过多,无病也会躺出病来。因为久卧会造成新陈代谢下降,营养障碍,气血运行不畅,经脉僵硬不舒,身体亏损虚弱。因此,老年人在春天要早睡早起,既要保证充足睡眠,又要防止睡眠过多,一般每天睡足八小时就够了。

二忌懒于活动。春光明媚,正是老年人走出家门参加健身活动的大好时光。常到户外活动,可以尽情地呼吸新鲜空气,荡涤体内污

气,增强心、肺功能,可以舒适地沐浴和晒太阳,杀死皮肤上的细菌、病毒,增强机体的免疫力。如果守舍不出,懒于活动,便辜负了明媚的阳光,不利于身心健康。

三忌衣着不当。春天气候多变,忽寒忽暖。在一天当中,气候也有朝暮凉、白昼暖、午夜寒的变化。因此,老年人不要过早脱棉衣,而应适当“捂”一段时间,以便身体各个器官能够适应。这样可以防止受凉感冒,从而免除

诱发肺炎、肺气肿、肺心病的危险。

四忌生冷食品。在春天老年人要注意饮食调理,宜多吃些富有营养而又容易消化的清淡食物,不吃或尽量少吃生冷食品,以免刺激胃肠引起的疾病。胃寒者早晚喝点姜糖水,有御寒暖胃和防止感冒的双重作用。

五忌四处串门。春天是呼吸道传染病的多发季节,老年人由于免疫力差,所以容易感染。在疾病流行期间,老年人不要频繁出入商场、影剧院等人多的公共场所。每天用淡盐水漱口,或吃几瓣生大蒜,或在室内熏蒸食醋,均有预防呼吸道传染病的良效。

关爱老人

## 老人春季生活五忌

□ 王成

## 蔬菜采前“三注意”

□ 牛浩

一、注意合理施肥。不论是叶菜还是果菜类蔬菜,在采收前30天内不要施用生粪水。对于长期使用化肥特别是单一使用氮肥的菜田,由于氮肥中的铵离子与空气接触后易转化成硝酸根离子,根系或叶片吸收后会促使蔬菜中的硝酸盐和亚硝酸盐积累,污染环境,影响人体健康。同时叶面喷施氮肥水溶液会使蔬菜品质明显下降且不耐贮存,所以在蔬菜采收前30天内不要喷施氮肥。

二、注意适时喷施生长调节剂。植物生长调节剂在一定程度上能提高蔬菜作物的光合作用效率,从而达到早熟、高产、优质、高效的目的。如:大蒜、洋葱在采收前两周叶面喷施2500毫克/公斤的“青鲜素”,可有效防止贮藏期间发芽;在莴笋伸长期用400-800毫克/公斤的“比久”喷施植株2-3次,可明显抑制抽薹,增加茎粗度,提高商品价值;西红柿在果实转色前,用500-1000毫

克/公斤的乙烯利溶液喷洒植株,可提早5-6天成熟;西瓜在果实较大而未熟前喷300-500毫克/公斤的乙烯利溶液,可使果实提早5-7天成熟。植物生长调节剂的使用以叶面喷洒为主,以油剂效果最好,较低浓度的生长调节剂对茎、芽的生长和果实发育有促进作用,而浓度过高则会引起生长停滞,提早衰老。

三、注意正确使用农药。蔬菜生产中所用农药种类很多,安全间隔期也各有不同,比如果菜类安全期是10-15天,杀虫灵喷后的安全期是7-8天。在生产中要选择高效、低毒、低残留、安全性强的药剂,尤其是在蔬菜采收上市前,严禁使用剧毒、高残留的农药,以免造成食物中毒。

改造酸性鱼塘,要找出原因,采取措施。如果是水源因素引起的酸性鱼塘,将原来的水排干,重新灌入新鲜清洁的水即可。但是,由于土质因素的酸性鱼塘,往往要采取如下几种综合处理的方法,才能收到好效果。

以水洗酸:以水洗酸就是将原有的塘水排下,在灌满新鲜水,浸一段时间后再排出去,这样反复换水二、三次,池塘水的pH值就可以从原来的3-5上升到7左右,水质便呈中性了。

以肥压酸:经过以水洗酸的鱼塘,如果酸度还不稳定,则可采取以肥压酸。以肥压酸就是多施有机肥料,改良池塘底质,使塘底形成淤泥层,阻隔深层土中酸性物质的施放。有机肥料是最好的人畜粪肥,这些肥料容易成糊状,变成淤泥。一般来说,每亩池塘可一次性放入人畜粪肥800-1000千克。当塘底被淤泥铺满之后,酸性物质就会被困在泥土里面,不容易溶解到水中了。

以碱和酸:就是往鱼塘放生石灰。氨水等碱性物质,使酸性水体得到中和。酸性鱼塘放入生石灰和氨水后,不但能中和酸性,而且可起到消灭病原体的作用。因此,以碱和酸,可以结合清塘、防病和施肥来进行。如果在清塘时使用生石灰,每亩每次用量为140千克左右。在放养鱼种之后,可每隔10-15天,每亩施生石灰10千克或氨水8千克。

科学放养:治理酸性鱼塘,只要我们掌握了科学方法,在养殖中勤检查、多注意,不用花多少钱,就可以收到很好的效果。经过改良治理的酸性鱼塘,在放养鱼种时,应先放养比较耐酸的罗非鱼、银鲫等鱼类,搭配混养一些其他鱼类。随着水体环境的逐步改善,再正常混养多种鱼类。

## 巧改酸性鱼塘

□ 杨保国

## 玉米喂猪“七要点”

□ 李爱农

玉米是应用最广的饲料。但由于其营养成分比较单一,有许多不足之处。为充分发挥玉米的效益,喂猪时必须注意以下几点。

1、不要单纯饲喂。单用玉米喂猪,每增重1千克,需要消耗玉米6千克以上。而用配合饲料喂猪却只需玉米2.5-3千克。

2、糖化后饲喂。玉米粉经糖化后,能使部分淀粉转化成糖,可使猪喜食快长。做法是:将玉米粉

放入缸中,再倒入2倍的开的水充分搅拌均匀成糊状,再在其表面上撒上5厘米厚的干粉,经过3-4小时即被糖化。

3、供给蛋白质饲料。玉米中蛋白质含量低且品质差,不能完全满足猪的生长需要。所以,必须补充蛋白质饲料。可在日粮中加入15%豆饼或菜子饼等。仔猪应加入5%鱼粉。

4、供给矿物质。玉米中矿物质含量低,故应在日粮中添加骨

粉、磷酸氢钙、硒、铁、铜、锌、锰等。

5、供给维生素。玉米中维生素含量低,饲喂时必须加喂青绿饲料。若缺乏青绿饲料,可添加畜禽多种维生素。

6、粉碎后不可长期贮存。玉米应粉碎饲喂,粉碎后的玉米不可长时间贮存。因玉米脂肪含量高,时间久了易变质。粉碎量以15天用完为宜,夏天以10天用完为宜。

7、喂前应浸泡。玉米经浸泡能吸收水分而膨胀变软,猪易咀嚼,易消化吸收。浸泡方法:在玉米粉中加1-1.5倍的水浸泡2小时左右。

## 农业科技

# 倡导奉献美德 弘扬博爱文化

盐都区红十字会工作纪实

## 发扬人道精神 构建和谐社会



区委书记李纯涛视察红十字会,并与红十字会负责人交谈。

近年来,盐都区红十字工作在区委、区政府的正确领导下,在省、市红十字会的指导下,在全区各镇(办事处)、各部门、各单位和有关方面的支持下,积极践行科学发展观,加强基层组织建设,健全工作网络,积极募集资金、壮大救助实力,打造博爱品牌,开展助医、助困、助学、助老行动,各项工作均取得了明显的进展。

### 一、坚持统筹协调,基层组织建设顺利推进。

2007年,盐都区红十字会以十六届六中全会和十七大精神为指导,继续统筹协调有关方面,积极推进基层组织建设,继续红十字进军营、进农村之后,成立了苏亚公司、帆和公司等5家企业红十字会;组建了红十字区直机关工作委员会和新闻与传播志愿者工作委员会,拓展了工作领域和事业发展空间。将企业主和企业职工、机关干部以及新闻、传媒、书法、群文、写作、摄影等有一定特长与爱好的人士吸引到红十字组织中来。为推动社区红十字示范服务,还在新都、新区六个社区建立了红十字组织,与社区红十字服务站相互支持、互相补充、相互协调,开展红十字工作。同时,切实加强基层组织的自身建设,着力抓好相关人员的业务培训,建立台帐资料,健全规章制度,并突出强调组织好各项活动,推动全区红十字



各界群众热烈响应区红十字会组织的“点燃生命新希望,捐献骨髓百人行”活动。

事业的发展。

### 二、坚持重点重抓,救助金募集成效显著。

要开展红十字工作,推进红十字事业,没有经济实力是不行的。盐都区红十字会始终将资金的筹集当成工作的重中之重,放在突出位置,坚持重点重抓。一是争取政策支持。近两年来,民生问题得到了前所未有的重视,区委、区政府也提出了建设“慈善盐都”的目标,区红十字会乘势而上,积极争取区委、区政府的支持,建立募集博爱救助金的长效机制,在全区机关、事业单位在职人员中开展“博爱一日捐”活动,2007年共募集救助金70多万元。二是拓展筹资渠道。一方面争取工商企业的支持,采取上门劝募和信函、电子邮件等形式,动员企业界成功人士投身慈善事业,支持红十字工作,2007年,共劝募20多万元;另一方面,争取省市支持,以项目争取资金,2007年,省市红十字会支持盐都区资金20万元,物资33.7万元。三是加强救助金的使用管理。坚持从严控制,按级审批,并自觉接受财政、审计部门的监督,保证有限的资金发挥最大的作用,达到最佳的效果。

### 三、坚持志愿为主,社区服务取得新的突破。

开展社区红十字服务,是红十字进社区的主要形式和重要渠道,也是

红十字会参与和谐社会构建的一个重要方面。盐都区红十字会瞄准确保通过省级评审为目标,按照“志愿为主、服务弱势;政府支持、突出特色;因地制宜、资源共享;健全队伍、规范管理”的原则,紧贴实际,在全区六个社区全部开展红十字示范服务,由社区为红十字服务站提供不少于15平方米的场地,区红会统一为服务站配置了轮椅、急救箱、听诊器、血压计、资料柜、募捐箱等装备,并制订了主要职责、服务内容、工作守则、经费使用管理等八项基本制度,统一制成制度牌。与此同时,和宣传部、盐都报道、区电视台、科协、医学会等部门沟通协作,在对社区干部群众宣传健康保健、科普实用技术知识的同时,重点宣传红十字运动的基本知识,宣传社区红十字服务内容。

各服务站积极组织各种活动,推广志愿服务和“一对一”帮扶服务。2007年,六个社区共招募志愿者192人,结成“一对一”帮扶服务对象131对;志愿服务824次,发放各种宣传资料13600余份,开展卫生救护培训556人次,募集救助资金近20万元。2007年10月份,省红十字会、省民政厅组成专家组对盐都区社区红十字示范服务工作进行评审,对盐都区创建省社区红十字服务站工作给予了充分肯定,评审成绩在全省六个创建县(区)中名列第一。

### 四、坚持宣传先导,献血捐髓实现预定目标。

无偿献血和造血干细胞捐献是一项带有基础性和战略性的工作。盐都区红十字会坚持宣传先导,志愿为主的原则,积极推动献血捐髓工作顺利开展。一是注重舆论引导。2007年,共印发图片、宣传资料8万份,宣传对象达5万余人次。二是组织专项活动。先后五次组织区成人协会会员参加无偿献血,共有720人次参加,献血总量达15万多毫升。区委、区政府领导对献血捐髓工作十分重视和支持,区委书记李纯涛同志在区红会组织的“点燃生命新希望,捐献骨髓百人行”活动方案上批示,要求有关单位大力支持、密切配合。区长崔浩不仅亲临现场看望志愿者,还带头参加献血捐髓活动。活动期间,有109人成了骨髓捐献志愿者,完成了市定任务。同时,各基层红会根据自身实际,不同程度地开展了献血捐髓活动:苏亚公司为纪念“5.8”世界红十字日,组织60余名员工到广场进行无偿献血;消防大队红十字会30多名官兵以无偿献血的形式欢送两名退伍战士;教育红会连续7年组织成人协会会员无偿献血;北龙港红会无偿献血一次就有100多人参加。区卫生局、教育局、郭猛镇政府、区供电公司还被市人民政府表彰为无偿献血先进集体。三是做好随访巩固。为了做好造血干细胞献志愿者的稳定和巩固工作,区红会对志愿者进行反复的宣传和核实,还实行了定期随访制度,了解捐献志愿者身体状

况、思想动态和直系亲属的意见,及时掌握情况,巩固和稳定捐献者队伍,以在必要时保证捐献实施率。截止目前,全区332名造血干细胞志愿者,除1人已实施捐献,1人正等待捐献,47人在外地打工无法联系外,尚未有人退出志愿者队伍。

### 五、坚持以人为本,三救工作常态机制业已形成。

红十字会是政府在人道主义领域的助手,加强救灾、救助、救护工作,既是《中华人民共和国红十字会法》所赋予的法定责任,也是红十字会应尽的义务。近年来,区红会切实加强三救工作,积极探索三救工作行之有效的措施,努力形成常态机制。

一是备灾救灾。根据区政府关于特发灾害事件应急预案对红十字会的要求,建立了两支分别为29人和22人的抢险志愿服务队和现场急救红十字志愿服务队,并对他们进行相关知识的培训;加强备灾工作,向上争取和配置了帐篷、消毒消杀药品、棉被等10多万元的救灾物资。2007年7月,秦南陈祁、大同突遭龙卷风袭击,区红十字会第一时间赶赴现场,送去了帐篷等救灾物资,并积极配合和指导救灾工作,帮助受灾群众。同时,还积极向省、市报告灾情,

助学子”活动,新结助学对子176对;慰问、资助特困学生1200余人次,经费达38万余元;新增博爱班两个,使全区博爱班学生数达116名,每人每年资助经费600元,仅此一项就投入近10万元。在博爱助老方面,除配合民政部门慰问资助敬老院孤寡老人外,07年建军节前夕,向省、市红会争取10万元资金,对全区各镇(区、办事处)500名1954年前复员的老战士进行慰问,每人发放慰问金200元。

三是救护培训。普及卫生救护培训是红会法定的13项任务之一,在区政府领导的支持下,区红会成立了卫生救护培训服务中心,统一协调、组织全区的卫生救护培训工作。2007年,共开展救护培训26000余人次,其中,群众性卫生救护普及培训15000人次,特殊岗位培训7200余人次,学生会会员3000人次,电工90人次,其他人员800人次,教职员工300人次,完成了20000人次的年初目标。

### 六、坚持好中求优,红十字青少年工作又有新的进展。

盐都区红十字青少年工作以贯彻落实《关于加强学校红十字会工作的指导意见》和《学校红十字会工作规则》为杠杆,明确目标要求,紧扣工



区长崔浩亲临献血捐髓现场看望志愿者,并与工作人员交谈。

请求援助,共为灾民向上争取救灾资金10万元,救灾物资33.7万元,受到了群众的好评,也得到了区领导的充分肯定。

二是社会救助。随着救助能力的提高,区红会积极开展博爱助医、博爱助困、博爱助学、博爱助老,打造博爱品牌。博爱助医方面,继续在全区开展“十、百、千”活动,发动卫生系统团体会员单位积极配合、参与,为10名病人免费手术、百名困难群众减免医药费,千名困难群众减免检查费。2007年,先后投入16万元,为28名困难群众免费手术,为1470名困难群众减免了部分医药和检查费用,加上卫生系统团体会员单位的配套经费,投入总金额近80万元;对白血病、尿毒症、恶性肿瘤等重、特大疾病患者的救助,全年达372人次,近30万元。在博爱助困方面,与民政局、慈善总会、残联等有关部门建立协调机制,资源共享、信息互通、相互协调,充分发挥救助金的社会效益,共投入10余万元,近200人受益。在博爱助学方面,积极开展“大手拉小手、倾情

作重点,瞄准全国一流,坚持好中求优,各个方面均取得明显进展。组织体系进一步健全,各校均建有红十字组织,三年级以上班级均有会员小组,十多年来坚持三年级学生集体入会;“5.8”红十字知识竞赛活动,全区小学五年级和初中一年级学生全部参加,受到了预期的效果;两报一刊征订到各班级,系统内红会会员在全国各类报刊杂志上发表文章、图片100余篇,宣传工作受到了总会的表彰,荣获三等奖;会费和互助金制度继续坚持,形成检查、监督和使用管理一整套行之有效的运作程序;救助工程有新的拓展,与东风日产苏源店建立爱心教育基地,首批18名学生受益;重大疾病和特困学生千元以上救助70余人,资金20余万元;发放大学生助学贷款近200人次;积极开展红十字示范校创建活动,新创建市级红十字示范校5所。盐城市一中建成省级红十字示范校,市二小建成全市唯一的国家级红十字示范校。

策划:吴玉林 撰稿:陈国庆