

★健康教育与健康促进

中国公民健康素养健康生活方式与行为(一)

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4个方面。
- 27.保持正常体重,避免超重与肥胖。
- 28.膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。
- 29.提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
- 30.膳食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格碘盐。
- 31.讲究饮水卫生,每天适量饮水。
- 32.生、热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。
33. 成年人每日应当进行6000~10000步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。
34. 吸烟和二手烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
- 35.“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。
- 36.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。
- 37.少饮酒,不酗酒。
38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。
- 39.拒绝毒品。

基层创卫风采

市公路管理局干部职工连续数日到107国道市区段

修剪清理绿化带2.7万平方米
清运垃圾6000余立方米

本报讯 （记者 陈海寅）近段时间以来,每天下午都有近百名身穿红马甲、头戴小红帽的创卫志愿者分散在107国道市区段两侧,认真捡拾人行道上的垃圾、清理绿化带中的杂物。连续数日的集中打扫,使107国道市区段两侧的环境卫生状况有了很大提升。

这些可爱的志愿者是市公路管理局的干部职工。“从年后开始,他们每天下午都过来打扫卫生,不怕脏、不怕累,一点儿架子都没有。”说起市公路管理局党委书记、局长张存福正手持一把特制的铁刷子弯腰清理绿化带里塑料袋、枯枝等杂物。

2月17日下午,记者来到淇滨客运总站西门附近时,看到路两侧的绿化带旁堆了不少刚刚清理出来的垃圾,市公路管理局党委书记、局长张存福正手持一把特制的铁刷子弯腰清理绿化带里塑料袋、枯枝等杂物。 “创卫是我市当前的一项重要工作,我们应该积极参与。”张存福说,107国道市区段相对较为脏乱,路面、绿化带等设施有不同程度的损坏。为整改该路段的环境卫生问题,春节后,市公



市公路管理局干部职工在清理绿化带里的垃圾。

本报记者 陈海寅 摄

路管理局连续6天安排时间开展集中整治。他们专门找人定制了适合清理绿化带中垃圾的铁刷子,并筹资20多万元对该路段破损的路面、绿化带、交通安全设施等进行了维修,还动用挖掘机、装载机对卫生死角进行了彻底清理。

连续数日上路打扫卫生虽然辛苦,该局干部职工却一致响应。“创卫是为民创卫,每个人都是受益者。为创卫尽一份力,是

我们应尽的义务。”市公路管理局办公室工作人员王永顺说,看着107国道市区段的环境卫生状况一天天变好,他们也由衷高兴。

集中清理活动开展后,市公



谁在参与？
消费者怎么用？
如何管理？
——打开“共享汽车”的3个问号

手机下单、随叫随走、每公里1元……继“共享单车”后,时尚、酷炫的“共享汽车”又成为北京、上海、深圳、重庆、成都、武汉、杭州等地的街头一景。谁在参与这个市场?消费者怎么用? 如何管理? ——记者近日走访多个城市,打开有关“共享汽车”的3个问号。

- 谁在参与? 汽车厂家、运营商、互联网企业进场“掘金”
- 消费者怎么用?APP注册,就近取车,远低于出租车运价
- 如何管理?以鼓励扶持为主,但需设门槛和规范
- (新华社北京2月19日电)



扫码看详细内容



寿乡春早

广西河池市宜州区是我国长寿之乡。早春时节,宜州区祥贝乡易水湾油菜花开,春天气息扑面而来。这是2月19日在广西河池市宜州区易水湾景区拍摄的油菜花田中的“寿”字。

新华社发(高东风 摄)

帮融资帮招工 助推企业快速发展

(上接第一版)和天海集团一样正月初七就迅速复工生产的企业不在少数。还有的企业为抢占市场先机,在春节期间抢抓时间节点,确保项目建设、生产销售顺利完成目标。

仕佳光子今年春节期间没有停工,目前公司已经实现月产品圆5000张,产量同比增长200%,有源芯片已经实现小批量生产;标迪已经承接移动、联通、电信三大运营商PLC芯片订单500万片,同比增长40%;威讯光电等光电子企业负责人也纷纷表示,与去年相比,今年的生产效益将大幅提升。

同样,汽车零部件与电子电器产业方面也呈现出加速增长态势。以航盛电子为例,公司2016年通过在汽车电控产品及车载影音产品方面加大研发、制造投入,创造新的增长点,全年累计生产100万台(套),同比增长95%;销售收入3.5亿元,同比增长71%。2017年预计生产215万台(套),产值突破6亿元,1月份,在汽车行业淡季已经实现销售开门红,增幅超过行业平均水平。

镁精深加工产业方面,受国

际市场复苏等因素影响,产业发展再次迎来春天。维多利、江浪等公司产量有望增长40%以上。明镁铝业正积极改造生产线,提高生产效率,改造后镁合金板材产量将翻番。

企业的发展离不开政府及相关部门实打实的帮扶。春节过后一上班,开发区就安排4个企业走访服务组,对辖区内的限上企业进行了上门走访,一方面提振企业信心,一方面积极帮助企业研究解决具体困难和问题,帮助企业抢抓机遇、乘势而进。

“针对走访中发现的问题,已经制订了解决方案。”开发区经济发展局局长郭伟表示,对于资金短缺的企业,我们已经势,开发区就安排4个企业走访,针对企业的不同情况以助保贷、投融资公司担保等方式缓解企业困难;对于标准、威讯光电等企业提出的招工问题,已安排劳动保障部门加强与高校对接,同时通过在农村发放招工简章和在网站发布招工信息等方式,缓解企业用工压力,目前开发区已协助辖区企业招工2000余人;对于有上市需求的企业,

下一步将邀请全国中小企业股份转让系统和中原证券公司到企业进行一对一辅导。

谋划5个10亿元以上
重点项目,增强发展
后劲

在总投资20亿元的天海工业园项目工地,记者看到工人们正在紧张进行钢筋绑扎等基础工作,该项目预计2018年建成投产,投产后可实现销售收入50亿元,拉动全市汽车零部件及电子电器产业快速发展。

海能达鹤壁天海电子公司总投资12亿元的民用改装车及通信电子技术改造项目,数控折弯机、焊接机器人、喷漆机器人等仪器仪表已经陆续到位,6月底前将完成安装并投产。公司总经理谢元晶表示,2017年公司将会实现销售收入翻番。

华塑高分子新材料产业园项目工地,设备安装团队已经进驻厂房安装预埋件,预计5月份就可投入生产。该项目投产后,产品技

术含量高、产量大,可占全国市场份额的20%~40%,产品市场前景被看好。

…………

这些项目都是开发区今年谋划的重点项目。开发区根据主导产业,结合当前实际情况,谋划了天海工业园项目、海能达公司民用改装车及通信电子技术改造项目等5个10亿元以上项目。同时确定了第一季度全力推进天海出口工业园二期项目、华塑高分子新材料产业园项目、仕佳光子年产410万片AWG和VOA及40G-100G高速光电子芯片器件项目、河南标准年产500万套PLC光分路器芯片封装项目、天淇汽车模具二期1000标套模具生产项目等7个重点项目。

“这些谋划筛选项目都是技术含量较高、引领作用较强、经济社会效益较好的项目,能够有效带动产业转型升级、提高技术创新能力、增强发展后劲。”开发区管委会副主任李军军告诉记者,“同时,开发区将继续落实县级领导分包协调、科级干部联系企业、项目组挂牌奋战的研判服务推进机制,做

淇滨区一名七旬老人突发疾病,家属给一位出租车司机打了电话后

5位出租车司机深夜赶来抬担架

老人得到及时救治脱离了危险

本报讯 （鹤壁日报社全媒体记者 张宁 见习记者 任敬广）多亏那几位好心的出租车司机,要不然我当时真是不知道该咋办了。大半夜的人家又是帮忙抬担架,又是到医院帮我办各种手续,临走时连名字也不肯说,真是好人啊!”2月19日,家住淇滨区三和佳苑小区的王女士告诉记者,16日深夜,她的婆婆突发疾病,多亏5位出租车司机的热心帮忙,老人才得到及时救治。

老人深夜犯病
情况危急

“夜里12点左右,公公急匆匆地敲门把我和老公叫醒,说婆婆的情况不太对,让我们过去看看。”王女士说,她和老公到老人卧室一看,发现婆婆双臂双腿僵直,家人和她说话没一点儿回应,还伴有呕吐症状。王女士赶紧拨打了急救电话。

“急救车到了以后,医生怀疑是脑溢血,不让随便移动病人,需要用担架抬。可是公公婆婆都70多岁了,老公晚上又喝了酒帮不上忙,儿子还出差在外。更让人着急的是,俺家住在5楼,没有电梯。当时想去找邻居帮忙,可是那么晚了也没好意思打扰人家。”王女士说,紧急时刻,她想起以前记过一个出租车司机的电话,于是抱着试一试的心态打了这个电话。

打了一个电话
5位司机来帮忙

“打完电话没几分钟,先后来了李师傅等5位出租车司机。几位师傅二话不说,按照医生要求将老人抬到了急救车上,随后他们又开车陪

我去了医院。”王女士说,因为担心老人,慌忙中她也不知道该干什么,5位出租车司机又是安慰她,又是领着她办手续。

后来经医生确认,王女士的婆婆患的是脑出血,需要转到市人民医院治疗,李师傅他们又开着车跟王女士去了市人民医院。

“一位姓岳的师傅还提出替我垫付医药费,我真是碰到好人了!”王女士说,5位出租车司机一直陪着她忙前忙后,等办完各项手续已经凌晨两点多了,她把司机师傅们送到楼下,问其姓名他们怎么也不说,想请他们去吃个饭也被拒绝了,“人家还说有事随时联系,他们还会来帮忙的。”

“我们只是做了
自己该做的”

“当时医生也说,幸亏送治及时,不然真就危险了,你可得好好谢谢那几位帮忙的司机师傅。”王女士说,公公也再三叮嘱她,一定要好好谢谢那几位好心人,还说那是救命恩人。

随后,记者设法联系上了最先赶来帮忙的出租车司机李学增。

他说:“到了王女士家里看老人病得那么严重,根本没来得及想别的,就想着赶紧把老人送到医院。当时病人家属的情绪也比较激动,我们几个不放心才陪着一起去的,我们只是做了自己该做的。”



身边的感动



眼下是园林绿化种植的黄金时期,按照全市创建国家园林城市任务要求,园林绿化部门加大绿化种植力度,提升城市绿化景观。图为2月18日,园林工人在淇滨区淇滨大道中段进行路侧绿带种植。

本报记者 王帅 摄



2月19日下午,“全民健身,健康鹤壁”全市春节期间乒乓球比赛在市体育馆落下帷幕。来自全市各县区的29支代表队120余名运动员参加了比赛。据了解,此次比赛是市体育局于2017年元旦春节期间在全市城乡广泛开展的全民健身健康鹤壁“全民健身系列活动之一。目的是落实全民健身国家战略,发展健身休闲产业,引领健康生活方式,深入推进“健康鹤壁”建设。

本报记者 郭坤 摄

全市各县区环境空气质量排名						
(2月11日至2月17日)						
浓度单位:微克/立方米(μg/m³)						
考核县区	可吸入颗粒物(PM10)		细颗粒物(PM2.5)		本周期优良天数	
	均值	排名	均值	排名	天数	排名
山城区	173	2	95	1	2	1
宝山循环经济产业集聚区	184	3	104	2	2	1
鹤壁国家经济技术开发区	204	4	105	3	2	1
淇滨区	163	1	107	5	2	1
市城乡一体化示范区	232	6	106	4	1	5
鹤山区	212	5	149	6	1	5
淇县						
浚县						