淇滨区组织各乡镇、办事处

# 集中开展清洁城市大扫除

**本报讯　（记者　陈海寅）**为落实各项卫生长效管理机制，保持城市整洁。近日，淇滨区爱卫办组织各乡镇、办事处集中开展了“清洁城市大扫除”活动。

各乡镇、办事处结合各自实际，开展了形式多样的活动。金山办事处组织机关干部到淇河国家湿地公园开展“亮丽淇河、幸福金山”义务劳动；上峪乡17个行政村齐动员，组织广大群众进行庭院卫生大扫除；九州路办事处对居民小区、城中村、拆迁工地等区域，开展了有针对性的整治活动；大赉店镇对辖区内的批发市场进行了重点整治提升。

经统计，各乡镇、办事处共出动1000余人，车辆72台，清理主次干道30余公里，清除卫生死角260余处，整治居民小区195个，清理墙体小广告等200余处，清理破损广告架15处，巡查施工工地12处。

近日，九州路办事处联合淇滨区工商、城管等部门，组织50余人到鹤翔西区清理菜地。　本报记者　陈海寅　摄

★健康教育与健康促进

# 活动健身有四招儿

**第一招儿：千步为尺**

千步是把尺，活动有量度

●以中速步行1000步为一把尺，度量你每天的身体活动。

●各种活动都可以换算为1000步的活动量，不同活动完成1000千步活动量的时间不同。

日常生活中的中等速度步行，走1000步大约需要10分钟。

| 活动项目 | 相当于1000步的活动时间 |
|---|---|
| 熨烫衣物 | 15分钟 |
| 照看孩子 | 13分钟 |
| 中速步行 | 10分钟 |
| 拖地吸尘 | 8分钟 |
| 中速骑车 | 7分钟 |
| 健身操 | 6分钟 |
| 负重快走 | 5分钟 |
| 慢跑 | 3分钟 |
| 中速游泳 | 3分钟 |

**第二招儿：不拘形式**

内容任选择，追求在万步

●累计日常生活、工作、出行和运动等各种形式的活动，达到4000步、7000步或者1万步的活动量。

●达到每天相当于1万步的活动量目标，可以通过以下方式实现：

1.日常生活和工作中的活动；

2.步行或骑自行车出行；

3.运动锻炼。

**第三招儿：循序渐进**

循序加时间，渐进增步速

●在开始参加锻炼或调整活动量时，逐渐增加活动强度和时间。

●给身体一个适应过程，避免突然增加的活动量造成意外伤害。

1万步一级目标，7000步二级目标，4000步三级目标。

生活出行加运动，酌情量力选目标。

**第四招儿：感觉用力**

用力凭感觉，自己找适度

●更有效地促进健康需要每天4000步以上中等强度活动，如快走、上楼、拖地等，每次活动应在1000步活动量或10分钟以上。

●中等强度活动时，你会感到心跳和呼吸加快，用力，但不吃力，可以随意呼吸的节奏连续说话，但不能唱歌。

市残联部署残疾人精准脱贫工作

# 坚持因户因人施策

**本报讯　（记者　陈海寅）**“你们的电商业务发展得怎么样？残疾人创业成功率有多高？目前有多少残疾人在这里学习电商业务？”4月1日上午，在位于浚县的炳良电子商务有限公司互联网扶贫点，市残联理事长张海军对这里电子商务发展情况及残疾人创业情况进行了详细了解。

当天，市残联在浚县组织召开2017年残疾人精准脱贫工作推进会，市扶贫办、市残联、浚县相关领导及全市各县区残联有关人员参加。会前，参会人员先后到浚县白寺乡民政事务所精准扶贫点和白寺村托养工疗扶贫点、炳良电子商务有限公司互联网扶贫点实地考察，详细了解残疾人脱贫攻坚工作开展情况。

会上回顾了2016年残疾人脱贫攻坚工作，并对今年的工作进行安排部署。据悉，2016年，我市为10856名困难残疾人、10145名重度残疾人发放了两项补贴，临时性救助2797名特困残疾人，为2262名残疾人提供了技能培训，帮助1234名残疾人实现就业，发放轮椅等辅助器具3900多件，为696名残疾儿童免费提供康复训练，扶持农村残疾人扶贫基地15个。今年，市残联有关部门将紧跟全市工作步伐，通过入户调查等方式找准残疾人的实际需求，多争取政府和社会的扶贫资源，坚持因户施策、因人施策的原则，做好服务项目与需求的精准对接。同时，要进一步健全残疾人工作组织，完善考核评价和跟踪问效机制，确保残疾人脱贫攻坚工作取得实效。

开发区海河路办事处举办全员阅读活动

# 每人轮流诵读 全员分享心得

**本报讯　（记者　李雪婷）**“什么是人生？人生就是永不休止的奋斗！只有选定了目标并在奋斗中感到自己的努力没有虚掷，这样的生活才是充实的，精神也会永远年轻……”近日，在鹤壁国家经济技术开发区海河路办事处的早班会上，办事处办公室主任贾伶利诵读了长篇小说《平凡的世界》中经典段落，赢得了在场人员的掌声。自今年2月份开发区海河路办事处“全员阅读·书香海河”活动开展以来，这样的场景每日可见。

据了解，该办事处利用早班会时间，在安排布置工作后，要求工作人员每天轮流推荐诵读一篇弘扬主旋律，传播正能量的文章，时间控制在5分钟左右，为大家分享心得感悟。

“我们开展此项活动主要是为了提升办事处机关人员的理论水平，创建学习型机关，使全体机关干部养成良好的读书习惯和思考习惯，营造相互交流和沟通的学习氛围。同时也是为了进一步推动办事处机关工作作风的转变，提升机关效能，增强机关凝聚力和战斗力，该活动将长期坚持。”开发区海河路办事处主任毛新军告诉记者。

关注第三届中国鹤壁樱花文化节

2017年中国樱花管理研究暨产业文化发展高峰论坛在鹤举行

# 着力提升“中国最美樱花大道”影响力

**本报讯　（记者　原昆鹏）**4月6日，2017年中国樱花管理研究暨产业文化发展高峰论坛在我市举行，来自北京、河北、山东等地及我省的专家，各市、县有关负责人和园林行业负责同志等近200人参加。

据了解，本次高峰论坛由河南省园林绿化协会和市樱花文化产业协会主办。旨在用知识熏陶心灵，体现文化育人导向，解析北方樱花选种、培育等，探讨如何创建樱花名城等，助推樱花产业快速发展。同时给园林界同仁提供一个信息、技术交流的平台，着力提升“中国最美樱花大道”影响力，助推我市文化旅游产业快速发展。

论坛上，应邀前来的华中农业大学园林园艺学术委员会主席包满珠、南京林业大学风景园林学院教授芦建国、北京玉渊潭公园高级工程师胡娜、河南神润生物科技有限公司技术总监陈志申等专家、学者，围绕如何培育、选择适合中国北方栽植的樱花品种及延续樱花赏花期，樱花产业发展与应用，如何打造精品樱花园，樱花的标准化管理等内容，为大家作了专题报告。

省园林绿化协会会长姜桂兰表示，本次论坛的成功举办将第三届中国鹤壁樱花文化节推上了新的高度，为樱花文化节赋予了更为丰富的内涵。知名专家围绕专业技术、实践、理念等全方位的授课使论坛主题突出、形式多样、内容更加翔实。从此次论坛的规模就能看到，樱花文化节已真正走出了鹤壁，走向了全国。

4月6日，阳光明媚，“中国最美樱花大道”樱花盛开，赏花踏春渐入佳境。　本报记者　李国庆　摄

淇滨区桃园公园入口处“醉美樱花”景观造型吸引了游客驻足观看。图为4月5日，游客在景观造型前拍照留念。本报记者　李雪婷　摄

鹤壁日报社全媒体立体化宣传樱花文化节，市民、网友称赞——

# 全景式展现了樱花文化节盛况

**本报讯　（记者　李雪婷）**“樱花文化节开幕以来我一直关注着鹤壁日报社全媒体有关樱花文化节方面的报道，非常及时、全面、生动。”4月6日，在淇滨区华夏南路阅报栏前阅读《鹤壁日报》新闻的李文波表示。本次樱花文化节启动以来，鹤壁日报社利用传统媒体和新媒体对樱花文化节进行了全方位、立体化的宣传。在这场全媒体的直播盛宴中，《鹤壁日报》、《淇河晨报》、遇鹤壁微信公众号、鹤壁网新浪微博、掌尚鹤壁APP客户端、鹤壁新闻网等悉数登场，全新而细致的报道吸引不少读者点赞。

传统媒体《鹤壁日报》、《淇河晨报》均开设了专栏，刊发了大量有关樱花文化节的文章和图片。自3月20日起至4月6日，《鹤壁日报》就推出相关图文报道20余篇；《淇河晨报》推出相关图文报道30余篇。报道内容涉及樱花文化节各部门的服务、精彩活动、花絮等，多角度展示了樱花文化节的盛况。《鹤壁日报》负责采写樱花文化节有关报道的记者原昆鹏几乎天天都“泡”在樱花大道上，对樱花文化节的每一项活动了如指掌，被同事们称为樱花文化节上的“活地图”。

而此次新媒体的报道更是出彩。4月2日樱花文化节开幕当天，遇鹤壁微信公众平台发布的开幕消息《今日樱花文化节开幕，15万人涌入鹤壁，航拍、全景、视频直播……全都在这儿了！》被网友大量转发、评论、点赞。消息发布以来，阅读量已超4.4万人次。同时，鹤壁网新浪微博直播视频为网友详细、生动地展示了樱花文化节的各项活动，直播点击量已达12.7万次。据统计，樱花文化节启动至今，掌尚鹤壁手机客户端共发布稿件43篇，阅读量达16万次；鹤壁新闻网网站添加30条信息，总阅读量达35万次；遇鹤壁微信公众号发布消息10篇，总阅读量达20.2万次，1000余人次点赞；鹤壁网新浪微博共发布消息57篇，总阅读量达34.8万次。

网友“掌心的痣”表示：“鹤壁日报社采用传统媒体与新媒体相结合的方式报道樱花文化节，各媒体互为补充，直观全面，效果特别好，我一直都在关注。”

市民刘新国先生一直很关注鹤壁日报社的报道，他说：“鹤壁日报社全媒体关于樱花文化节的报道，是全方位、全角度、全过程的报道。而且报道形式灵活、体裁新颖、内容很丰富，全景式、画卷式地向社会各界展示了樱花文化节的盛况。”

鹤壁日报社新媒体平台不少网友纷纷留言，盛赞我市樱花大道以及我市优美的生态环境。

**@清晨：**华夏南路上的樱花盛开时，一片片浓厚如云地绽放在那里。似锦、似霞，从白到粉，近看，清润、娇俏，花瓣雅致地舒展在那里，衬着游人。夜晚，对着灯光，美了整个夜色。

**@F：**美丽的淇河，我的家，浪漫樱花，相约鹤壁，欢迎全国各地的朋友前来赏花……

**@时间冲淡一切：**来参加鹤壁樱花文化节，还可以参与丰富多彩的活动，这个春天最美樱花大道将带给大家一场全方位的视觉盛宴！

市档案局引进先进技术和设备

# 用好设备　做好培训　方便群众

**本报讯**　近日，市档案局对档案馆员工开展档案专业技术培训，以让新引进的先进技术和设备得到充分利用，为群众提供智能高效服务。

市档案馆搬迁至新馆后，库房严格按照建筑设计规范和建设标准进行改造，各项功能得到了很大提升，总建筑面积达到9860平方米，同时购置大量在行业处于领先地位的先进专业档案设备。

市档案馆整楼安防采用星光摄像头，全天候高清监控，大楼外围采用红外对射防盗探头，全方位布控无死角；全楼采用水、电双回路设计，在应对突发事件时保证用水用电的可靠性，其中一楼库房采用七氟丙烷全自动灭火设备，安全有效且不会污染档案资料；一楼库房内安装智能排风系统，库房全年恒温恒湿，消毒自动化，保护并延长档案寿命；库房内智能密集架采用远程控制自动调卷，温湿度显示仪，配有防磁柜、樟木档案柜，防虫防蛀、驱霉隔潮，使珍贵档案可得到有效保护；在档案查阅利用室，配备智能触摸屏，利用指纹仪、身份证扫描仪，对查阅利用者的身份鉴定做到了快捷准确。档案技术用房配备了非接触式案卷扫描仪、档案专用缝纫机、三孔自动上线打孔机等专业设备，其中非接触式案卷扫描仪属行业先进设备，适合所有装订成册的案卷扫描，无须拆档，不破坏封条，生成电子影像的同时还能保证珍贵原件不受损，实现案卷的数字化。

为向群众提供更高效的服务，市档案局对员工进行技术和安全培训，对新购置的专业设备，采用授课与上机操作相结合的方式，由厂家技术人员做现场演示，并对设备的基本原理、注意事项等进行详细讲解。参训人员上机实践，相互学习，相互观摩，重点提升实际操作能力。　（高蕴姝　付钰）

# 河南审计去年移送涉案人员3000余人

**据新华社郑州4月6日电（记者　李鹏）**记者从6日召开的河南省审计工作会议上获悉，2016年，河南加大审计力度，共向纪检监察、司法机关和有关部门移送案件线索及事项1151件，涉及3056人。

据悉，这些涉案线索及人员是在河南审计部门2016年对全省6748个单位的审计中发现的。通过审计，审计部门共查出损失浪费资金8亿余元，为国家增收节支63.22亿元，向被审计单位或其相关单位提出审计建议16871条，被审计单位采纳12679条、制定整改措施932项。其中，民生与项目资金是违规资金“重灾区”。

# 山城区红旗街东延段绿化提升工程展开

**本报讯　（记者　王帅）**清明假期，山城区园林处抢抓春季有利时机，干部职工投身到红旗街东延段绿化提升工作中。截至目前，共种植晚樱810株、红叶碧桃515株、西府海棠235株，工程预计4月中旬完工。

全长4.2公里的山城区红旗街东延段起点为东岭转盘，终点为石林镇，是山城区一条重要的红色旅游线路。“道路两侧之前栽种了法桐、红叶石楠、冬青等，为了提升沿线绿化景观效果，同时按照创建国家园林城市标准要求，这次栽种的树种以开花植物为主。”山城区园林处副处长千福利告诉记者，这次绿化投资共计60余万元。

4月3日，山城区园林处干部职工在红旗街东延段进行绿化。　本报记者　王帅　摄

## 医　讯

4月7日是世界卫生日，世界卫生组织将今年的主题定为“一起来聊聊抑郁症”。抑郁症是一种常见疾病，人人都有可能受抑郁症困扰。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延，甚至悲观厌世。

普及心理健康知识，为抑郁症患者提供专业帮助，**4月7日至15日，市人民医院总院区、山城院区精神科门诊开展义诊活动，免收挂号费、咨询费。**总院区咨询电话：0392-3226010，山城院区咨询电话：0392-2693600。

市人民医院精神科医生提醒：多交友、勤运动、规律作息和饮食，可有效降低患抑郁症的风险，如果您或发现身边的人出现情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续2周以上，就有可能是患了抑郁症。抑郁症是可以治愈的，但易复发，要在医生指导下坚持规范治疗。

鹤壁市严重精神障碍管理治疗办公室
鹤壁市人民医院精神科