

刘西有式好干部

本报记者 贾书章

“我家原来是贫困户，村支书马继军多次到家里和我商量脱贫的门路，后来他建议我养飞鼠。在他的帮助下，我从2015年开始养殖飞鼠，每年养殖300多只，年收入八九万元，很快就脱贫了。我家现在有了好日子，得感谢马支书！”6月6日，丹凤县蔡川镇留仙坪村四组脱贫户周全富对记者说。

周全富口中的马支书是留仙坪村党总支书记马继军。这个70后汉子1998年从供销社下岗后外出打工，2003年回乡任界牌村文书，2004年11月任村主任，2009年12月任界牌村党支部书记，2014年6月至今任留仙坪村党总支书记。问到他为啥放弃打工回来当村干部，他笑着说：“看到咱山里的乡亲们还是那么穷，我就想回来给大家带个头，让咱山里人都富起来。”

2004年，马继军任界牌村村主任时，村里基础设施落后，没有一座桥，群众过河走列石，出门走的是泥土路。为了解决群众出行难问题，马继军多方奔走，争取财政资金70多万元，一鼓作气修了8座跨河便民桥，方便了村民生产生活。他还争取交通、财政部门项目和资金，修建了宽3.5米、总长3.3公里的通组水泥路。

“为了改善农业立地条件，马支书从县农办争取资金为一组二组修河堤2500米，保护农田500多亩。拉自来水没有资金，他就上门发动群众义务投工，争取县水利局塑料水管7000多米，解决了我们村186户群众的饮水困难。”留仙坪村党总支组织委员田珍告诉记者。

村党总支副书记张建华介绍，马继军干事务实高效，群众的事就是他自己的事。因此，他在群众中威信很高。2014年，原界牌村、涧子村、留仙坪村3个村合并为现在的留仙坪村，马继军担任合并后的留仙坪村党总支书记。上任后，为方便群众生产生活，他多方争取资金130多万元，新修老君河产业路3.2公里。争取资金40多万元安装太阳能路灯150多盏、景观灯28盏。在县交通局和扶贫局的支持下，投资150多万元，修建涧子组、留仙坪组便民桥5座。

留仙坪村村委会副主任张波说：“我们村地处山区，是重点林区，坡地较多，黑沙土质适合种植中药材。马书记邀请农业专家调研，分析我们村最适宜种植苍术，群众积极性很高，现已发展苍术700多亩。苍术一般生长期需要4年，采收后，每亩苍术可增收7万多元。另外，又种植板蓝根、

桔梗、油菜，油菜收了种油菜，实现了‘春看油菜秋看葵’。”

马继军听取群众意见，利用留仙坪村的柏树资源，引导30户群众养殖飞鼠，户均年增收8万多元，村民石亚山等5人通过养殖飞鼠走上了致富路。他带头发展蔬菜大棚项目，争取县乡村振兴局扶持资金100万元，建蔬菜大棚10个、采摘园3个，发展反季蔬菜7个品种。将蔬菜基地委托专业运营公司经营，村集体利润分红，村里10多人在农业产业园长年务工，实现在家门口就业。

2018年，马继军发起成立丹凤县仙洞杂粮种植专业合作社。他通过市场调研，到河南考察，投资5万元从河南购进石磨机械设备2套，投资21万元将供销社旧房改造成石磨杂粮加工厂。加工生产的石磨杂粮注册了商标，进了超市，受到消费者青睐。

留仙坪村曾是陕南游击队指挥部所在地，又是1946年8月中原突围部队与陕南游击队会师地，是一片红色热土。留仙坪村依托丰富的红色资源优势，充分挖掘红色历史文化，还原革命旧址、改造提升相关基础设施，使这个秦岭南麓的小山村，转变成新兴的红色旅游“打卡地”。目前，马继

军正在招商引资，已完成征地14.8亩，与有关公司合作建设拓展训练基地，为村里争取新的增收项目。

马继军说：“留仙坪是我的家乡，作为一名共产党员，我为群众做的工作微不足道。我们村将继续以红色文化旅游和绿色生态农业为主线，以建设乡村振兴示范村为目标，加大油菜、核桃、杂粮等产业发展力度，提高群众收入。同时，我们还规划商业街区特色店铺12处，改造原留仙坪乡政府为康养基地，计划可带动30多人就业。计划引进专业运营公司，把红色美丽乡村建设好、运营好，奋力实现村美人富的目标。”

2015年6月和2018年6月，马继军先后获全市优秀村级党组织书记荣誉；2020年11月，他被丹凤县脱贫攻坚领导小组授予丹凤县脱贫攻坚刘西有式好干部。



校企合作共谋发展

“爱我商洛”征文活动颁奖

本报讯（记者 陈丹娅）6月21日，商洛学院与陕西东风酒庄有限公司举行了校企合作签约仪式暨“爱我商洛”征文活动颁奖。活动历时9个月，累计收到80多篇作品，最终20人获奖。

颁奖仪式上，商洛学院人文学院党委书记杜明生与陕西东风酒庄有限公司总经理王青宁共同签署了《校企合作共建大学生创新创业实践基地协议》，商洛学院向陕西东风酒庄有限公司“创新创业实践基地”授牌。据了解，商洛学院将充分发挥科技、人才资源优势，与东风酒庄在打造百年丹凤葡萄酒品牌、推动技术水平提升、培养后备人才等方面深度对接，积极建设成为支持企业发展的动力源、助推器和人才库。

陕西东风酒庄有限公司总经理王青宁介绍，丹凤葡萄酒始创于1911年，至今已有110年历史。东风酒庄根植于商山洛水，立志酿秦岭南麓的好葡萄酒，塑造丹凤葡萄酒高端品牌。公司将努力在丹凤葡萄酒第二个百年开创新篇章。同时，他真诚祝愿商洛学院与东风酒庄友谊长青，以征文活动为契机，不断深化校企合作，形成更强大的合力，共同推动丹凤葡萄酒事业向前发展。

市县联片教研助力教育均衡发展

本报讯（通讯员 张恒）为贯彻落实市教育局《关于进一步加强基础教育教研工作的若干措施》，发挥我市省级“三级三类”骨干教师示范引领作用，切实提高基层教师教学能力和水平，助推乡村教育振兴，近日，市教研室举办了“名师引领——教育人才送到县暨市县联动联片教研”活动。

当天，南京市江宁区初中支教教师、陕西省第七批学科带头人培养对象、市教研室教研员和洛南县永丰片区对应学科教师在永丰镇高中、初中、小学、幼儿园4个学段各上1节同课异构课，课后市、县教研员组织开展说课反思、评课议课及联片教研活动，共同研讨教学中遇到的问题。洛南县保安中学、洛源中学、眉底中学、四皓中学、谢湾中学的教师代表与名师、教研员分学段开展教学研讨。在市县联动联片教研活动中，名师的示范教学展示了扎实的教学技能，教研员的评课议课融入了新的理念。

今年以来，市教研室把振兴乡村教育作为重点工作、系统工作，以“名师引领行动”送到县校为抓手，开展市县联动联片教研活动，实现优质教育资源共享，促进教师专业成长和我市教育均衡发展。

山阳开展家风家教宣传月活动

本报讯（记者 谢非）6月17日，记者从山阳县妇联了解到，在去年的全省家家教宣传月期间，山阳县妇联发挥“联”字优势，以“家风润乡·家教伴成长”为主题，组织开展了一系列形式多样、内容丰富的家家教宣传活动。活动将持续到6月底。

山阳县各级妇联组织同步开展了宣传活动，形成了全方位、多角度集中宣传，上下联动、共同发声、同频共振的宣传态势。县妇联深入社区、学校向广大干部群众讲解《家庭教育促进法》，结合录制微视频、开展讲座等方式，线上线下同步发力，引导家长履行家庭教育主体责任。在全县开展新时代家庭观大宣讲活动，发挥山阳最美家庭、道德模范、三八红旗手等先进典型作用，组织智慧家家教宣讲团、“巾帼红”志愿服务队等进社区、进学校，开展家家教大宣讲，引领女性及家庭树立新时代家庭观，增强少儿群体自我防范意识和自我保护能力。县妇联还向县图书馆、县一幼、县二幼等首批家庭亲子阅读体验基地授牌，开展线上“亲子共沐书香 强国复兴有我”亲子阅读示范展播30多期，推荐优秀家庭参加省家庭亲子阅读竞赛和三秦“最美书香家庭”活动。

经常献血可以降低血脂

人们由于体力活动的减少和生活水平的提高，体内积存了越来越多的脂肪。好多人的血脂长期处于较高的水平，俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层地附着在人们的血管壁上，最后导致动脉硬化，血管弹性降低，形成心脑血管病。

而经常献血，减少了体内一部分黏稠的血液，再通过正常的饮水，填充了血容量，使血液自然稀释，血脂就会随着下降，也就减少了动脉硬化的隐患。



由于持续高温天气，近日，洛南县保安镇部分群众出现用水困难。为保障群众饮水，保安镇迅速组织协调新时代文明实践志愿者，利用水车等器具为缺水的高坪岭等村送水，有效解决了村民生活用水问题。图为6月20日送水场景。（本报通讯员 杨开让 摄）

商南筑牢新任干部廉洁防线

本报讯（通讯员 王小林 刘明煜 代笔）“作为一名新任科级干部，开展任前廉政考试和廉政体检十分必要，这是以考促廉的有效方式，更提醒我们在今后的工作中进一步增强廉洁自律意识，始终保持清廉底色……”6月14日，商南县纪委监委对新提拔的45名科级干部进行任前廉政考试，走出考场的新任科级干部纷纷表示，系统学习了纪法知识，感受到了党纪国法的严肃性、权威性。

为了严把新任领导干部廉政关

口，上好廉洁从政第一课，商南为新任领导干部烹制“廉政知识测试、廉政体检、廉政教育、党史和红色教育、集体谈话提醒”五位一体廉洁从政新套餐。对新任领导干部进行全方位、多科目、多角度廉政考验，是深化“以案促改”推动“清廉商南”建设落细、落小、落实的重要举措之一，旨在关口前置，有效引导干部筑牢拒腐防变思想防线，着力建设政治可靠、素质过硬、清正廉洁的干部队伍，为“清廉商南”建设奠定人才基础。

营盘镇开展景区农家乐专项检查

本报讯（通讯员 余翔 林云 李一峰）随着旅游旺季到来，柞水县营盘镇牛背梁景区游客接待进入了高峰期。为规范景区周边农家乐经营秩序，减少食品安全隐患，促进旅游业健康有序发展，连日来，营盘镇市场监管所全面排查、多措并举，严把农家乐食品安全关。

镇市监所全员出动，逐店走访，详细摸底，全面排查，建立问题台账、整改台账和销号台账；结合景区实际，重点检查农家乐经营户的从业人员健康证明、后厨环境卫生、原材

料加工储存和消毒措施。执法人员每到一家，都会现身说法，用通俗易懂的语言向经营者解读《中华人民共和国食品安全法》，全面提升农家乐经营者食品安全意识。充分依托市场监管智慧系统，建立完善“定期考核+不定期抽检”餐饮经营户的考评机制，定期对考评结果公布在微信群和公众号上，对排名倒数的经营户进行约谈整改，确保考评机制不走过场。

目前，该所出动执法人员15人次，检查农家乐20多家，整改经营不规范问题11个。

2015版《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》

（接上期）
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；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，平时注意健康、生病及时就医，积极参加健康有益的文化活动和体育活动等。

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。原卫生部发布的《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。健康人可以依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。食物提供人体能量，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)/身高(米)²。成人正常体重指数在18.5~23.9之间，体重指数在24~27.9之间为超重，体重指数≥28为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为≥85厘米，女性为≥80厘米；男性超标线为≥90厘米，女性为≥85厘米。（未完待续）
（市健康教育中心供稿）

