

用好廉政警示教育基地 用身边事教育身边人

柞水持续巩固风清气正的政治生态

本报讯（通讯员 王 娟）近年来，柞水县积极打造廉政教育阵地，通过深入挖掘柞水特有的孝义文化和红色文化资源，精心建设了柞水县廉政警示教育基地，充分发挥教育警醒作用，用身边事教育身边人，推进“清廉柞水”建设，构建了风清气正的政治生态。

高标准策划建设基地。基地展厅面积460多平方米，紧扣“全面从严治党”这一主题，坚持“政治性、时代性、教育性、警示性、地域性”的原则，展现了中国共产党百年光辉历程、纪检监察工作取得的显著成效、我国古代贤廉人物和时代楷模以及柞水孝义文化、红色文化等内容。展厅内有传统的造型墙、展板、灯

箱、投影等多种表现形式，同时借助VR等高科技手段，建成集声、光、电于一体的互动多媒体电子设备展厅，展厅有静有动、影音俱全，给参观者以强烈的视觉震撼和听觉冲击。通过身边人的反面典型案例，警示广大党员干部以案为鉴、警钟长鸣；通过焦裕禄、孔繁森等先进典型，激发广大党员干部干事创业的内生动力。

高频次发挥基地作用。基地结合全市集中开展的党史学习教育、“牢记嘱托·奋进商洛”党建主题活动和“七一”主题党日等活动，组织县四套班子领导、镇办班子全体成员、村（社区）支部书记、县直单位领导班子成员和党员干部分期分批到基地接

受廉政教育，引导党员干部树立秉公用权、廉洁的价值观。盯紧春节、端午、中秋、国庆等重要节点，组织党员干部到基地开展集体节前警示教育；针对领导干部的“履新期、调整期”等重要时期，组织新换届班子全体成员、新提拔重用干部、后备干部等，到基地重温入党誓词、进行集体廉政谈话，教育党员干部不断加强党性修养，切实筑牢不敢腐、不能腐、不想腐的思想防线。特别是今年全市以案促改工作开展以来，基地充分发挥教育警醒的职能作用，共接待市、县党政机关、企事业单位党员干部50场1500多人次。基地建成以来，先后接待各级党政机关、企事业单位党员干部130场6000多人次。

高质量保障基地运行。为实现廉政教育功能，基地实行免费开放，单位集体观展采取提前预约方式，建立了参观、使用管理、讲解、消防安全等一系列规章制度，达到了制度化、规范化、专业化。基地配备1名管理员、8名讲解员，专门负责基地的管理、更新、维护、解说等工作，定期聘请专业老师对讲解员进行培训。紧跟全面从严治党新形势、新要求，修改《柞水县廉政警示教育基地讲解词》，并针对不同观展对象，及时调整讲解内容侧重点，使讲解更贴近行业特点。拍摄制作基地宣传片、印制基地宣传手册，有效提升了基地的影响力和辐射面。2021年12月，该基地被商洛市纪委命名为“商洛市廉政教育基地”。

商州区法院审结首起知识产权案

本报讯（通讯员 叶慈霞 张 妮）“现在开庭！”日前，随着清脆的法槌敲响，商州区人民法院一审公开开庭审理了一起侵害出版者权纠纷案件，这是今年5月1日《最高人民法院关于第一审知识产权民事、行政案件管辖的若干规定》施行以来，商州区人民法院审结的首起知识产权案件。

本案件中原告是中国少年儿童新闻出版总社有限公司，《长袜子皮皮》系原告公司1999年出版的儿童读物。原告经调查发现，被告洛南县某书店未经原告公司授权，经营者在自己开办的书店内销售《长袜子皮皮》盗版图书，侵害了原告作品发行权，给原告信誉造成了极大影响。原告请求法院判令被告停止销售盗版图书、销毁库存，并赔偿原告经济损失及维权支出的合理费用。

承办法官受理该案后，仔细梳理了案情，庭前多次电话与双方当事人沟通，当庭经过法官耐心辨析理后，双方当事人自愿达成调解意见，被告承诺立即停止侵犯原告著作权的行为，并当庭支付了原告经济损失。至此，商州区人民法院审理的首例知识产权案件画上了圆满的句号。

随着经济社会的发展和人们法治观念的增强，知识产权案件也将越来越多，面对这一新的形势，商州区人民法院推陈出新，充分发挥审判职能，组建知识产权审判团队，牢固树立“保护知识产权就是保护创新”的理念，切实增强知识产权司法保护的使命感、责任感，全力开创知识产权保护新局面，竭力为营造高质量营商环境提供司法支持。

丹凤县妇联举办故事汇活动

本报讯（通讯员 淡永鸿 李 晓莉）7月1日，丹凤县妇联举办“我奋斗·家国美”故事汇活动，宣传贯彻党的创新理论，讲述“三八红旗手”“巾帼建功标兵”奋斗故事，带领广大妇女跟紧奋进新征程、建功新时代。

在丹凤县留仙坪红色广场，来自全县不同行业、不同岗位的50多名省、市、县“三八红旗手”“巾帼建功标兵”接受了党史党性教育。在鱼岭水寨、新雨丹中药生产加工基地、东风酒庄等重点项目施工现场，大家认真听取相关情况介绍，深入了解项目建

设进展情况，并与项目负责人深入交流探讨企业在生产、经营、管理方面的经验、好做法。座谈会上，50多名省、市、县“三八红旗手”“巾帼建功标兵”结合各自工作、生活实际，讲述了就业创业、疫情防控、教书育人、农业技术推广应用、城市建设管理等方面的奋斗历程。

“我奋斗·家国美”故事汇活动的举办，给广大妇女提供了一个展示自我、表现自我的平台，拉近了妇女同胞间的距离，也营造了崇尚文明、学习模范、争当先进的浓厚氛围。

倾心解民忧 一朝破困局

本报讯（通讯员 牛 娜 张 明哲）“盼了10多年，现在问题终于解决了，这下我们回去也能给大伙一个交代了。”日前，当从丹凤县自然资源局工作人员手里接过208本林权证时，武关镇阳阴村党支部书记李敏喜笑颜开感激地说。

俗话说“靠山吃山，靠水吃水”。武关镇阳阴村是一个偏僻的小山村，种植木耳、香菇是村民的主要经济收入，但在2009年集中办理林权证时，因当时林权发证部门与镇村沟通不畅、承包林界址不清等原因，迟迟没有为村

民办理林权证，导致武关镇阳阴村300多户村民无法享受应有的林业补贴，不能及时办理林木采伐手续，严重影响群众发展木耳和香菇产业的积极性。

事涉群众切身利益，关乎乡村振兴大局。目前，林权登记发证职能已整体划转至自然资源局。为妥善解决这一问题，县自然资源局经集体会商，组建专班，全面摸排、分类归集打通了卡点堵点，10名业务能手加班加点，已发放林权证208本，剩余90多户群众的林权证将在有关手续办理完后发放。

商州公路段强化警示教育

本报讯（通讯员 麻 珊）近日，商州公路管理段召开以案促改警示教育会，全体党员干部职工参加会议。会议宣读了《关于认真开展雷雨陆邦柱刘春茂崔华锋严重违纪违法以案促改工作的实施方案》，播放了《坠落的新星》教育片，通过以案促改常抓不懈，做到刀刃高悬、警钟长鸣。

不断抓好专题学习、问题整改、警示教育等工作，营造风清气正的政治生态和心齐劲足的良好氛围。商州公路段把以案促改工作与落实党要管党、从严治党要求紧密结合起来，与公路管养中心工作结合起来，把以案促改成果转化为推动干部作风转变、推进全面从严治党向纵深发展的强大动力，以各项工作的新业绩来检验以案促改工作的新成效。

今年以来，商州公路段扎实推进以案促改工作制度化、常态化，



连日来，洛南县公安局保安派出所全力以赴开展辖区内夏季安全隐患群防群治排查治理工作，组织专门力量走进酒店、宾馆、学校以及村（社区），一边检查提醒，一边治理整改，并对相关工作人员进行辅导培训，提升他们应对各类安全事故的处置能力。（本报通讯员 杨开让 摄）

享受绿色生态 体验特色文化

暑期来临，众多外地游客慕名来到我市避暑，享受绿色生态，体验特色文化。图为7月2日，游客在柞水县终南山寨打糍粑，体验商洛特色饮食文化。

（本报记者 李 敏 摄）



我市法院“六个聚焦”全力创建示范法院



本报讯（通讯员 张 萍 章美玲）创建“为群众办实事示范法院”活动开展以来，我市两级法院充分发挥职能作用，以“六个聚焦”为抓手，创新司法为民举措，持续深化“我为群众办实事”实践活动，为打造“一都四区”建设提供强有力的司法服务和保障。

聚焦政治建设，铸牢政治忠诚。我市两级法院强化人民法院政治机关属性，坚持“第一议题”制度和理论学习中心组领学促学、各党支部和青年理论学习小组及时跟进学的

模式，持续开展“牢记殷殷嘱托、当好秦岭生态卫士”“汇聚法治力量、服务‘一都四区’”主题教育、“法润秦岭·护航商洛”主题党日、重温入党誓词、集体过政治生日等活动，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记来陕考察重要讲话精神。

聚焦顶层设计，建立机制方案。全市法院迅速研究制定实施方案，明确活动重要意义、指导思想、具体安排和工作要求，成立创建活动领导小组及其办公室，将测评体系细化分解为6个项目领域、24个项目内容、54个测评指标和若干个精品项目，制作清单台账，压实责任，形成良好工作格局。

聚焦组织引领，持续部署推进。全市法院先后召开党组会、动员部署

会、推进会、领导小组会、座谈会、干警大会20多次，开展“我为法院发展献良策”活动，广泛征集法官干警意见建议，凝聚创建共识，强化督导检查，定期汇报进度，持续跟踪落实情况，有序推进活动开展。

聚焦主责主业，办好民生实事。全市法院围绕喜迎二十大、思想政治建设、立案信访、诉讼服务、审判执行、司法公开、作风建设等重点工作，把司法为民落到实处。2021年以来，全市法院为群众办实事1700多件，推出便民利民措施40多项，开展法官进民企、法治课堂进校园、送法进乡村等活动50多次。

聚焦重点活动，打造精品项目。全市两级法院积极响应上级部署，持续开展打击整治养老诈骗专项行动、禁毒宣传工作、“三秦飓风”集中执行

行动，常态化开展巡回审判、普法宣传、扫黑除恶斗争工作、司法作风突出问题集中整治及“我为群众办实事”实践活动，在创建工作中树立精品意识，创新推出“十个一”建设活动、“百名民事法官包抓百家民营企业”活动等，亮点突出，成效明显。

聚焦主题宣传，营造强大声势。全市法院建立定期信息报送机制，设立创建活动专栏，累计编发简报20期；充分运用法院“两微一端”、视频号、抖音号等新媒体平台，发布“我为群众办实事”创建活动专题信息200多条；策划打造商法掠影、法治在线等视频宣传栏目，拍摄制作“未”计划、守好“钱袋子”、禁毒宣传、普法课堂等短视频100多个；在市级以上媒体发表稿件、微视频等100多篇（个），营造了浓厚的舆论氛围。

2015版《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》



（接上期）

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。保护健康，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，才能用作生活饮用水。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1200~1500毫升，在高温或强体力劳动的条件下，应适当增加。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；冰箱保存食物时，也要注意生熟分开，熟食品要加盖储存。切过生食品的刀不能再切熟食品，避免生熟食品直接或间接接触。

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、时间和频率。

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）。例如以每小时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。有氧运动有助于增强心肺功能、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。

以一周为时间周期，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中的身体活动内容。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。

（未完待续）
（市健康教育中心供稿）