

### 张承平到积石山县督导检查公安机关灾后重建各项工作并看望慰问一线民辅警

本报讯 (记者 马健)1月18日,省公安厅党委委员、副厅长张承平深入积石山县督导检查公安机关灾后重建各项工作,并看望慰问一线民辅警。

期间,先后深入积石山县重点乡镇集中安置点和部分“抗震前线110”,了解矛盾纠纷化解、安全隐患排查和群众服务等工作情况,详细询问民辅警食宿、取暖、物资保障情况,对全体民警忠诚坚守岗位、认真履职尽责、热心服务群众的敬业精神和奉献精神表示赞扬和肯定,希望大家始终保持雷厉风行的实干作风,保障灾后重建工作平稳有序。

张承平说,全力维护灾区治安和

稳定、关心守护群众冷暖一刻不能放松,一丝不可懈怠,要时刻紧绷思想之弦,深入分析当前治安形势和存在的风险隐患,用心用情、多想多做,全面巩固好当前灾区和谐稳定的良好态势;要时刻保持最精警力部署,继续加强重点安全守卫,严密道路交通安全管理措施,严打各类涉灾违法犯罪,齐心协力共保灾后重建工作安全顺利;要时刻保持最优群众服务,继续加强矛盾纠纷化解,进一步擦亮“抗震前线110”品牌,坚持和发扬新时代“枫桥经验”,及时发现矛盾纠纷苗头,第一时间进行调处,做到“小事不出安置点、大事不出村委会”。

### 中国科技馆中石化科协临夏州科协“中小科技馆共建行动”座谈会召开

本报讯 (记者 王伟如)1月19日,中国科技馆中石化科协临夏州科协“中小科技馆共建行动”座谈会召开。中国石化出版社(中国经济出版社)执行董事、党组书记周志明,中国科技馆发展基金会秘书长李鸿森,州委常委、州委宣传部部长万学科出席会议;州委常委、副州长李勇主持会议。

会上,与会人员观看了宣传片《花儿临夏·在河之州》;州科协负责人对我州科技馆展教工程建设进展情况进行了介绍;中国石化出版社(中国经济出版社)策展负责人介绍了“中小科技馆共建行动”项目规划及展教初步方案;与会人员作了交流发言。

万学科要求,相关部门主动作为,积极与中石化、中科协加强沟通交流,全面细致做好科技馆展教的配合、协调、推进工作。科技馆展教过程中要突出科技元素,打造融科普性、参与性、互动性、娱乐性为一体的现代化、创新型科技馆,努力把科技馆建设成为科学家精神教育基地、前沿科技体验基地、公共安全健康教育基地和科学教育资源汇集平台。要同步建设好数字科技馆这个信息平台,以内容丰富、形式多样的线上线下展览及科学教育活动,为广大群众提供优质科普资源,为提高全民科学素质、推动我州科普事业高质量发展贡献力量。

### 全州第五次全国经济普查领导小组第三次会议暨节前安全生产工作安排部署会议召开

本报讯 (记者 赵好飞)1月19日,全州第五次全国经济普查领导小组第三次会议暨节前安全生产工作安排部署会议召开,州委常委、常务副州长鲁泽出席会议并讲话。

会上,鲁泽传达了学习了习近平总书记对低温雨雪冰冻灾害防范应对工作作出的重要指示精神和习近平总书记对甘肃临夏州积石山6.2级地震作出的重要指示;书面通报了全州第五次全国经济普查工作进展情况;州统计局相关负责人作了第五次经济普查正式登记业务培训。

鲁泽要求,全州各级各部门要提高政治站位,充分认识第五次经济普查的重要性、复杂性、紧迫性和数据的可

靠性,切实增强工作责任感与使命感,全面摸清“家底”,为我州今后高质量发展提供坚实支撑;要严守经济普查工作纪律底线,坚持依法普查,细化举措、务实工作、扎实推进,确保普查数据全面、真实、可靠;要调配一切有效的力量与资源,细化优化方式方法,不断强化督查督办和协调配合,全力推动第五次经济普查工作取得实效;要牢固树立底线思维,极限思维,强化部门监管责任,聚焦人员密集场所,紧盯道路交通、燃气、消防等重点领域,全面排查安全隐患,加强安全生产宣传教育,以更加扎实的举措维护人民群众生命财产安全,营造安全稳定祥和的节日氛围。

### 李鹏到临夏县看望慰问结对帮扶对象

本报讯 (记者 马健)随着春节的临近,为关心关爱特殊困难群众,1月18日,州委常委、州委政法委书记李鹏到临夏县上桥镇看望慰问结对帮扶对象,送去面粉、食用油、防寒羽绒服等生活必需品。

期间,李鹏深入帮扶对象家中,与帮扶对象及其监护人面对面亲切交流谈心,详细了解其家庭生活、经济收入、子女就业、康复治疗、政策落实等情况,耐心讲解各项惠民政策,询问生活中存在的困难,鼓励帮扶对象保持健康心态,积极康复治疗,提振生活信心,乐观面对生活。

李鹏说,广大党员干部要深入践行

以人民为中心的发展思想,大力弘扬中华民族传统美德,厚植仁爱之心,付出关爱之情,深入开展爱心帮扶助残济困行动,千方百计帮助特困群众解决操心事、烦心事、揪心事,推动“结对帮扶、爱心甘肃”工程走深走实、见行见效,让每一位需要帮助的特殊困难群众都能感受到党和政府的关怀和温暖。各级各部门要高度重视特殊困难群众日常生活,及时排查解决他们遇到的困难和问题,精准落实各项惠民政策和保障措施,推动形成弱有所扶、弱有众扶的生动局面,让特殊困难群众在结对帮扶中看到变化、得到实惠。

### 我州专项整治春节前印刷发行市场

本报讯 (记者 胡沛)春节将至,为确保寒假和节前全州印刷发行市场监管有力、繁荣有序,连日来,州“扫黄打非”工作小组办公室在全州范围内,组织开展为期1个月的寒假和春节前印刷发行市场专项整治行动。

此次专项整治要求各州市、各有关部门单位切实提高政治站位,坚决扛起“扫黄打非”领域意识形态工作责任,精心加强组织领导,严格落实属地责任、行业主管责任,抓牢抓实抓细印刷、发行、网络、寄递、仓储等关键环节,严厉打击各类非法印刷复制发行传播活动,

为今年全州经济社会高质量发展营造良好的文化环境和舆论氛围。

专项整治期间,州“扫黄打非”工作小组办公室会同州文化市场综合行政执法队,暗访检查临夏市、临夏县、永靖县、广河县、和政县印刷发行市场,对暗访发现的11条问题线索,以书面通报形式进行反馈。下一步,州“扫黄打非”办公室将进一步发挥好综合协调、督促指导职能,持续强化全州印刷发行市场日常巡查监管,严厉打击各类非法出版经营行为,坚决维护基层文化出版阵地安全稳定,营造风清气正的文化市场环境。

### “万福迎春·温暖全家福”文艺志愿活动走进东乡县



本报讯 (记者 赵淑娟 通讯员 周志龙)为进一步丰富群众精神文化生活,助推乡村振兴文化振兴,1月17日,由州文联、东乡县文联主办的“我们的中国梦——文化进万家”暨“万福迎春·温暖全家福”文艺志愿活动在东乡县河滩镇杨村文化广场举办,州文联组织

的文艺志愿者、东乡县文联干部职工及河滩镇群众500多人参加。

活动现场,10多名书法艺术家挥毫泼墨、奋力书写,一张张充满新春气息的红纸铺满桌面,一副副饱含浓浓年味、寓意吉祥的春联跃然纸上,一个个满载祝福的“福”字送到群众手中,为即将来临的春节增添浓浓的喜庆氛围。

本次活动,州县文艺志愿者创作1000多副春联、“福”字,为100多名群众义拍证件照,把融融春意、暖暖爱心、温馨祝福和关怀送到基层,切实推动新时代文明实践文艺志愿服务走深走实。



走进东乡县达板镇拱北滩社区生态及地质灾害避险搬迁安置点,只见一栋栋楼房整齐排列,整洁的柏油路穿行而过,小区周边党群服务中心、学校、医院、就业工厂和公交车站等各类配套设施一应俱全……这里的群众正享受着就业、上学、看病和购物“足不出区”的便利,“搬得出、稳得住、能就业、生活好、能融入”的搬迁目标已变为现实。

东乡县是全省生态环境最脆弱的地区之一,全县摸排各类地质灾害隐患点816处,严重威胁群众生命财产安全。近年来,该县立足生态环境脆弱、自然灾害频发和治理难度大的县情实际,抢抓省上为民办实事政策机遇,全面启动生态及地质灾害避险搬迁项目建设,确定以城镇楼房为主、农村集中安置为辅的安置方式,一批又一批偏远山区的群众走出大山,搬进新家园。

## 走在新征程

### 搬进“暖心房” 喜圆“安居梦” ——东乡县生态及地质灾害避险搬迁工作综述

本报记者 赵好飞 通讯员 马利军

据东乡县自然资源局相关负责人介绍,2023年,该县因地制宜、因户施策,通过楼房集中安置、农村集中安置和县外商品房安置方式,让地质灾害隐患点600户、3224名群众圆了“安居梦”。其中,在达板镇、河滩镇和锁南镇楼房集中安置387户,在五家乡卡家村、那勒寺镇南门村等乡镇及其余乡镇安置点(自建房)集中安置73户,户籍在本县内且有意愿向县外搬迁的、楼房分散安置140户。去年,该县各乡镇生态及地质灾害避险搬迁安置点总体入住率达到95%以上,实现“当年规划选址、当年开工建设、当年搬迁入住”目标。

寒冬腊月,北风呼啸,但对搬进拱北滩社区和请家苑的马萱来说,心里十分温暖。连日来,趁着天气晴好,马萱把自家新居收拾得格外整洁,看着宽敞明亮的客厅、干净整洁的厨房和温馨舒适的卧室,满满的幸福感油然而生。生态及地质灾害避险搬迁项目,不仅有效解决了子女上学问题,也帮助马萱落实了就业问题。如今,全家人的幸福指数

持续攀升。

“我老家是大树乡杨家村的,那里条件艰苦,孩子上学、家人看病都不方便。赶上易地搬迁的好政策,我们去年5月搬到这里。现在,在家门口就能上学、看病、购物,我在物业服务中心上班,顾家上班两不误。”马萱感慨地说。

像马萱这样生活在地质灾害区、没有经济能力搬家的群众不在少数。为此,东乡县对有意愿搬迁的群众逐户进行摸底排查,最终按照地质灾害、生态敏感等不同区域和一二类低保户、一股户等不同属性,制定“10+5+N”的差异化补助政策,搬迁家庭可享受最高补助25万元,有效解决群众后顾之忧。

为帮助搬迁群众适应多方面转变,该县以稳增收为重点,依托就业工厂,满足搬迁群众稳定就业需求。积极开发保洁、绿化、保安、门卫、楼长等公益性岗位,优先吸纳中老年、妇女等劳动能力弱、外出务工有困难的搬迁群众,实现家门口就业。

“搬到达板镇后,生活条件好了。在这里,从幼儿园到高中,孩子

们上学方便得很。我老家搬到这里的人很多,都在附近工厂上班,一个月工资3000元左右。”谈起搬迁后的变化,拱北滩社区石榴家园居民何国良难掩喜悦。

为有效助推搬迁群众身份融入、情感融入、文化融入和习惯融入,拓宽群众参与社区治理的广度和深度,该县全面加强各搬迁安置点基础公共服务配套设施建设,建设、改善一批中小学、幼儿园,配套建设县中西医结合医院、锁南社区医院、社区综合养老服务中心、文化广场和村级活动室等公共服务设施,组织开展送医下乡、文化下乡、消防演练及生活安全知识宣传等活动。

搬新家,焕新颜。该县高质量完成2023年度生态及地质灾害避险搬迁任务,交上了一份满意的民生答卷。如今,搬迁安置点的群众,用勤劳的双手谱写幸福生活的崭新篇章。



为有效缓解辖区青少年假期托管难题,连日来,临夏市各街道组织开设青春绽放“小红星”公益课堂寒假托管班,通过作业辅导、兴趣活动、公益实践等多种形式,丰富孩子们的假期生活。  
本报记者 马琼洁 摄

## 积石成山 重建家园 ——积石山6.2级地震灾后重建进行时



临夏州和甘南州作为省内特有的两个少数民族自治州,在地理位置上紧紧相依。两州之间,不仅在社会经济发展上互帮互助,更在对方危难之时第一时间伸出援手。

2023年9月7日凌晨,甘南州夏河县达麦乡和麻当镇发生山洪泥石流灾害,临夏州消防救援支队先后派出105名指战员、25台车辆,携带相关救援装备物资赶赴夏河县开展救援抢险任务;同年12月18日23时59分,临夏州积石山县发生6.2级地震,甘南州合作市的甘肃省森林消防总队陇南支队合作大队迅速集结65名指战员,以最快的速度赶赴震中开展救援抢险任务。

近日,记者来到积石山县石塬镇宋家沟村安置点,合作大队指导员张鹏和队员丁光荣正在活动板房内为群众检查烟雾报警器。此时,地震已过

### 守望相助 鱼水情深 ——甘肃省森林消防总队陇南支队合作大队参与积石山6.2级地震救援侧记

本报记者 景溪 李嘉晖

去20多天,他们依然驻守在这里。张鹏说:“我们是出动时间最早、奋战时间最长的消防救援队伍之一。地震当晚凌晨两点到达积石山县,随后在秦阴村展开受困人员搜救工作。搜救工作一结束,我们就来到宋家沟村,开始搭建帐篷、帮助群众转移物资。这里的群众很朴实,非常信任我们,一位阿姨把她的电动三轮车钥匙交给我后,转头就走,说‘我们随便用’。”

合作大队还牵挂着村里一位80多岁的孤寡老人。老人腿脚不便,他们为老人在家门口搭好帐篷,有事就背进背出。队员何学强说:“最触动我的是,老人拉着我的手流着眼泪,说了一句‘爹亲娘亲不如共产党亲’。”还有一位村民,求助时说:“一缸清油是我们一年的心血……”队员们担心使用工具会破坏装油的瓷缸,便徒手挖出,寒风中一挖就是几个小时。

真心的付出,换来的是群众最真诚的感激。“一天夜里,我们已经休息,

一位老奶奶来到我们的帐篷,她从衣服里掏出一个塑料袋,打开一看,是她亲手纳的鞋垫,上面的绣花特别漂亮。想到外面又黑又冷,70多岁的老奶奶一个人专门走过来找我们,心里特别感动。后来听说,于当地人而言,鞋垫是要送给最亲、最重要的人,这一刻,我觉得我们的付出是值得的。”何学强告诉记者。

看着消防队员们正在帮忙搬运生活物资,宋家沟村村民王居明感慨地说:“消防队员们真的很辛苦,从地震后一直坚持到现在,搭帐篷、搬东西,还要天天检查我们的消防安全。”

从地震当晚的开路、救人,到安置受灾群众时的搭建帐篷、转运物资、转移受困羊群,再到安置点的消防安全检查和宣传、送群众就医、给群众送药,他们不惧危险、事无巨细、全心全意为受灾群众服务。如今,驻扎在安置点的这支消防队伍,已和受灾群众成了一家人。

州人社局开展就业援助月专项活动

本报讯 (记者 马丽亚)近日,州人社局联合积石山县人社局、柳沟乡政府在斜套村开展“送政策、送岗位、送服务”就业援助月专项活动,邀请36家企业、提供岗位107个,斜套村近200名求职者参加。

活动现场,招聘企业耐心为求职者介绍岗位信息、薪资待遇及工作环境,发放宣传材料225份、岗位信息推荐表249份,登记未就业人员100余人;宣传“码上就业”公共就业服务平台,登录后可随时了解求职招聘、零工市场、劳务派遣、技能培训、创业就业等信息,让群众足不出户享受便捷的就业服务。

自地震发生以来,州人社局持续开展就业援助月专项活动,充分整合就业资源,不断拓宽灾区群众就业渠道。此次活动旨在深入实施就业优先政策,加强困难群众就业兜底帮扶,落实省、州稳就业保就业决策部署,积极开展积石山县受灾群众就业安置工作。

### 维生素C可以预防感冒吗?

最近,由于天气变化和各种冬季上呼吸道感染流行,感冒的人越来越多。相信大家都听过感冒必备三件套:喝水、休息、补充维生素C。

那么,维生素C真的可以预防感冒吗?

最新科学证据表明,感冒后短期(3—5天)使用(每天1—2克)维生素C可缓解症状,防止病情加重。但没有证据表明大剂量维生素C可以预防感冒。

大多数研究认为,感冒高发期或已经感冒,服用维生素C是没有好处的;特别是如果本身就缺乏维生素C,适当补充对感冒恢复有益处。

维生素C有哪些疗效?

对于感冒而言,维生素C主要通过以下几个方面发挥治疗作用。

1. 促进免疫防御
2. 抗氧化
3. 抗炎反应

感染会导致巨噬细胞过度活化,从而产生炎症介质和一氧化氮(NO)。研究显示,维生素C可减轻过度激活的免疫反应,使患者的血清铁蛋白、D-二聚体等炎症指标下降。

我们该如何补充维生素C?

成人每日摄入10毫克维生素C可避免坏血病,女性补充应不低于75毫克,男性不低于90毫克,最高摄入量不应超过200毫克。

维生素C存在于新鲜水果和蔬菜中,柠檬、橙子、绿色植物及番茄中的含量最高。

在日常生活中,我们可以通过均衡饮食来摄取足够的维生素C。然而,维

生素C的理化性质并不稳定,如储存时间长、加入大量食盐、炖煮时间过久等因素会使食材中的维生素C流失。

因此,在加工维生素C含量高的蔬菜时应注意以下几点:

1. 少放盐,热炒和炖煮的时间尽量短。
2. 能生吃的最好洗净后生吃。
3. 在蔬菜烹调时要先洗后切。
4. 蔬菜切好就炒,尽量缩短在空气中的暴露时间。
5. 不用铜器炒菜,尽量使用铁锅。

