

### 2025年临夏州市职工迎新年健步登高活动火热举行

本报讯 (记者 乔林明)元旦佳节来临之际,2024年12月31日,由州委宣传部、州总工会、州体育局、临夏市委、市政府主办的“中国梦·劳动美——新年登高展风采 健身逐梦向未来”2025年临夏州市职工迎新年健步登高活动在临夏市火热举行,州委副书记万学科出席并致辞,州人大常委会副主任陈鸿,副州长马显峰,州政协党组成员、州政协副主席候选人、州总工会主席候选人(兼)孔令义出席。

万学科代表州委向奋战在全州各个行业、各条战线上的广大职工致以崇高的敬意和新年的祝福。他说,即将过去的2024年,是我州发展历程中极不平凡、殊为不易的一年。全州广大职工在各自的岗位上勤奋工作、默默奉献,在灾后重建最前沿、项目建设第一线、乡村振兴主战场,勇挑重担、挥洒汗水、建功立业,为全州经济社会发展和各项事业进步作出了重要贡献,奏响了“劳动最光荣、奋斗最幸福”的时代强音。今天,我们以健步登高的方式喜迎2025年新年的到来,这既是一次锻炼身体、放松心情的健康之旅,更是一次展现职工风采、凝聚奋进力量的团队活动。大家在欣赏冬日美景的同时,给心灵放个假,享受冬日的暖阳和运动的快乐,以更加饱满的热情和昂扬的斗志迎接新的一年。

开幕式上,全场齐唱国歌,职工代表作了发言,与会领导共同为活动鸣枪发令,6000多名干部职工在临夏市统办楼广场开跑,向凤凰山顶进发。活动中,各族干部职工携手并进,充分展现了中华民族一家亲的动人场景和昂扬向上、团结奋进的精神风貌,进一步激发了干事创业的奋斗热情,为加快打造“五个地”集聚力量、汇聚动能。

### 李鹏对全州金融领域诉源治理工作进行调研座谈

本报讯 (记者 马健)2024年12月30日,州委常委、州委政法委书记李鹏对全州金融领域诉源治理工作进行调研,并主持召开座谈会,探讨交流深入推进金融领域诉源治理工作。

李鹏先后前往州农行、省联社临夏联络办、临夏市公证处、州银保监局及州人保财险公司,通过现场交流和听取汇报等方式,详细了解当前金融领域诉源治理工作现状和存在的问题。

李鹏说,诉源治理是对诉讼的源头治理,即通过多种治理手段,预防潜在纠纷、化解已有矛盾及减少进入诉讼环节案件数量或有效分流诉讼中的案件。做好诉源治理工作,健全完善制度机制是

开展工作的必要前提,法院与司法局、公证处、金融机构和调解组织要建立常态化联络机制,实现信息共享和信息对称,有效降低社会成本,提升司法效率。要强化调查研究,尊重客观规律,从金融领域的实际出发,创新发展新时代“枫桥经验”,创造性地开展各项工作,确保赋强公证切实发挥保障金融赋强实体经济、从源头上预防和减少金融纠纷的作用。要立足实际,打好政策“组合拳”,积极推行“诉前调解+司法确认+赋强公证”机制,广泛凝聚各类人民调解组织解纷力量,形成优势互补、融合发力的多元共治格局,真正实现让正义提速、为群众解忧。

### “国社之镜·世纪光影”新华社新闻摄影展甘肃分开展 28张照片定格临夏经济社会发展和抗震救灾瞬间

本报讯 (记者 梁永吉 穆风祥)2024年12月30日,“国社之镜·世纪光影”新华社新闻摄影展甘肃分展在兰州市黄河楼(黄河艺术馆)开展。此次摄影展上,28张反映我州经济社会发展高质量发展、全力开展抗震救灾和灾后恢复重建的摄影佳作成为一大亮点,吸引参观者驻足观看。

此次摄影展从新华社所属的中国图片档案馆馆藏照片中精选250多张经典照片,分为浴血新生、丰衣足食、安居乐业、时空巨变、富民厚生、乡村振兴、硬核实力、百花齐放、绿水青山、国泰民安、中国风采等多个部分,全景展现了中华民族从站起来、富起来到迎强起来的伟大历程,生动再现了新中国成立以来,特别是新时代以来的辉煌成就和深刻变革。

甘肃分展还增设“幸福美好新甘肃”部分,其中,用20张照片集中展示了积石山6.2级地震发生后,新华社记者深入一线拍摄的抗震救灾、学生入学、群众搬迁入住等方面照片。一幅幅充满力量与深情的摄影佳作直观形象地记录了一个个惊心动魄、感人肺腑、稍纵即逝的瞬间,定格了灾区恢复重建的真实面貌,全方位、多角度展现出在党中央、国务院的坚强领导下,在社会各界的鼎力支持下,省州党委、政府科学决策、有序调度,党员干部下沉一线、冲锋在前,灾区群众自强不息、重建家园等动人场面,让社会各界看到临夏儿女在逆境中万众一心、共克时艰、重建家园的奋进力量。

据悉,此次展览为期1个月,对广大群众免费开放。

### 农行和政县支行支持小微企业发展

本报讯 (记者 马正兰)2024年,中国农业银行和政县支行通过一系列有力措施,为小微企业和乡村产业提供有力的金融支持。

该行成立支持小微企业融资协调工作专班,开展“千企万户大走访”等活动,践行普惠金融战略,为全县小微企业、个体工商户、家庭农场及农民专业合作社等经营主体发展,提供精准的金融服务,将金融“活水”引入农户养殖领域,加大对乡村产业的信贷支持力度。2024年12月,该行累计走访100多户小微企业和乡村产业经营主体,发放各类贷款560万元,惠及13户经营主体。

体工商户、家庭农场及农民专业合作社等经营主体发展,提供精准的金融服务,将金融“活水”引入农户养殖领域,加大对乡村产业的信贷支持力度。2024年12月,该行累计走访100多户小微企业和乡村产业经营主体,发放各类贷款560万元,惠及13户经营主体。



入冬以来,国网广河县供电公司做好检修和巡视维护工作,确保广大用户安全温暖过冬。 本报记者 马茹萍 摄

**融媒集萃** 2024年的临夏:很精彩!

▲扫码查看详情

**敬告读者**

根据国务院办公厅2025年元旦放假安排,本报于2025年1月2日休刊,1月3日恢复正常出版。

临夏州融媒体中心《民族日报》编辑部

## 奋进强国路 阔步新征程



“如今,小区安装了充电端口,我们再也不用四处找充电桩了,这既提升了我们的充电需求,又极大地方便了用电安全。”广河县兴达花园小区居民马兰芳对新增的电动车充电端口赞不绝口。这一变化,正是该县着力解决群众急难愁盼问题的一个具体实例。

近年来,广河县聚焦民生痛点难点,特别是群众反映强烈的电动自行车停车难、充电难问题,采取一系列有效措施。该县住建部门迅速响应,多次深入物业小区排查,督促各小区加强电动自行车管理,消除因私拉电线充电和电动自行车上楼等造成的消防安全隐患。排查中,住建部门发现部分小区存在电动自行车违规停放充电、占用堵塞公共和消防通道等问题,不仅影响了小区环境秩序,还给居民生命财产安全带来严重威胁。

该县住建部门联合相关单位,共同推进住宅小区充电设施安装工作,

### 为幸福“续航”

本报记者 马丽亚 通讯员 马小洋洋

在全县34个小区新增41组充电设施,共计392个充电端口,有效缓解居民的充电难题。

兴达花园小区物业经理马天云感慨地说:“以前,我们小区的充电桩数量不足,个别业主还私拉电线充电,既不方便,也存在安全隐患。现在,我们升级改造了充电桩,新增120个充电车位,进一步满足了业主的充电需求。”

该县还注重加强宣传教育,通过张贴宣传海报、发放宣传手册及举办安全讲座等形式,提高居民安全意识和法律意识,引导居民自觉遵守充电规定,共同维护小区安全;不断畅通群

众诉求渠道、倾听群众呼声,通过12345政务服务热线,确保问题能及时发现、及时跟进、有效解决,用实际行动回应群众关切。

广河县以实际行动践行“以人民为中心”的发展理念,通过破解充电难题,解民忧、暖民心。该县将继续努力,为群众创造更加安全、便捷、舒适的生活环境,让群众在发展中享受到更多的实惠和福祉。

民生“临”距离



近日,临夏市京师幼儿园举办“‘京’蛇贺岁‘幼’遇福年”元旦迎新联欢会,小朋友和家长们欢聚一堂,共同迎接充满希望的2025年。 本报记者 赵淑娟 通讯员 陈婷婷 摄

### 永靖县举办「迎新年·贺新春」朗诵会

本报讯 (记者 陈礼娟)2024年12月30日,永靖县在太保中学举办“辞旧迎新诵书香 不负韶华再启航”2025年“迎新年·贺新春”朗诵会,为全县群众献上一场精彩纷呈的文化盛宴。

朗诵会现场气氛热烈,来自该县各学校、单位和各界的朗诵爱好者齐聚一堂,以真挚的情感、饱满的热情展示朗诵艺术的魅力和个人风采。《永不消逝的电波》《这是一张怎样的脸》《吹号者》《跟着走》等作品以其独特的题材和深刻的内涵,再现了革命先烈的英勇事迹、峥嵘岁月中的坚定信仰和无私奉献精神;《青春中国》《致奋斗的青春》等作品展现了青春的力量和奋斗的价值。

此次活动由永靖县委宣传部、团县委、县文联、县教育局及县文旅局联合主办,旨在营造欢乐、喜庆、祥和的节日氛围,丰富群众精神文化生活。

### 新居别样美 群众展笑颜

本报记者 赵好飞 通讯员 马进海

熠熠生辉,为寒冷的季节增添了几分温馨,成为受灾群众心中坚实的依靠。村民们纷纷搬进新家,开启了充满希望的新生活。

“地震中,我家房屋受损,经鉴定被定为C级房,政府给我们拨了4万元的补助款。历经四五个个月,新家终于建成,现在全家人住得安心、暖心,感谢党和政府的好政策!”河滩镇梁常村村民周达吴代言语间难掩感激之情。

据该县住建局副局长许崇三介绍,积石山6.2级地震对东乡县部分群众住房造成不同程度的损坏,河滩、考勒、董岭、柳树、春台、东塬、百和、关卜8个乡镇被列为一般灾区,实施居民受损住房灾后维修和原址重建项目,其中D级原址重建98户、C级维修加固1789户、B级维修加固5873户。截至目前,居民住房灾后

重建项目,其中D级原址重建98户、C级维修加固1789户、B级维修加固5873户。截至目前,居民住房灾后

恢复重建全面完成,并通过竣工验收,现已全部入住。该项目的实施,进一步增强了抵御自然灾害的能力,提升了群众的居住条件,改善了居住环境,为和美乡村发展奠定了坚实基础。



恢复重建全面完成,并通过竣工验收,现已全部入住。该项目的实施,进一步增强了抵御自然灾害的能力,提升了群众的居住条件,改善了居住环境,为和美乡村发展奠定了坚实基础。

### 推动文旅融合发展 讲好新时代黄河故事

### 网络视点 我省加速构建具有国际影响力的黄河文化旅游带

记者从省政府新闻办近日举行的相关新闻发布会上获悉,我省将持续深度挖掘、精心研究、精准阐释以黄河文化为典型代表的中华文明的精神内蕴,将文化资源的显著优势成功转化为发展的强劲优势,全力加速构建具有国际影响力的黄河文化旅游带。

“黄河很美,将来会更美。”奔流不息的黄河,在陇原大地两进两出。甘肃地处黄河上游,是中华民族和华夏文明的重要发祥地,完整清晰地记录和见证了黄河文化的孕育、发展与繁荣。回眸千年,雄浑厚重的黄河文化,以大地湾文化、马家窑文化等为代表的文明璀璨耀眼,以麦积山石窟、炳灵寺石窟为代表的文化遗产影响深远。俯瞰陇原,黄河造就了神奇瑰丽的陇原自然风光,森林草原、峡谷溶洞、黄土高坡等各类景观千姿百态,崆峒山、官鹅沟等5A级景区闻名遐迩,以黄河首曲、黄河三峡、黄河石林为代表的自然风光蔚为壮观。甘肃河流域成为丰富多彩的自然奇观博物馆。

我省加强黄河文化保护传承,让黄河文化遗产“活”起来。持续推动庆阳

南佐、蜀道甘肃段、天祝吐谷浑族墓葬群等重要发掘项目取得新突破,加快推进大地湾遗址、马家窑遗址、齐家坪遗址等黄河史前遗址公园建设,做好黄河文物抢救性、预防性、数字化保护。大力实施黄河文化遗产保护提质、研究阐释鲜活、活化利用创新、安全守护夯基“四大行动”,持续推进黄河流域文物保护和展示利用项目,让文化成为最富魅力、最吸引人、最具辨识度的甘肃标识。

在做好黄河文化保护传承的基础上,我省还大力实施黄河题材文艺高峰攀登工程,让黄河文化故事“火”起来。纵深推进陇原文艺高峰攀登工程,加强高水平文学、影视、音乐、曲艺、舞蹈、美术及纪录片等创作,推出更多黄河题材优秀作品,持续开展“八个一”文化品牌建设。整合媒体矩阵,策划举办黄河之滨艺术节、“吟着诗游甘肃”“跟着艺术去旅行”等活动,开展“我家住在黄河边”沿黄九市区大型系列融媒体报道和黄河文化题材广播电视宣传活动,用情用力讲好新时代黄河故事,打响“黄河之滨也很美”“黄河很美,将来会更美”的黄河文化品牌。

不仅如此,我省还深入推进黄河文化旅游带建设,让黄河文化旅游“热”起来。构筑黄河上游文化标识体系,重点打造“黄河流域人类史及文化史标识、人文始祖文化标识、先周文化标识、早期秦文化标识、黄河自然遗产与民族民俗文化标识、红色文化标识”等标识体系。大力推进国家5A级旅游景区、国家级旅游度假区创建,打造一批红色文化经典景区、乡村旅游示范点、精品民宿及旅游线路,努力让黄河文化旅游带成为旅游热门首选。

除了上述举措,我省也注重建设黄河文化产业体系,让沿黄人民群众生产生活“富”起来。统筹保护与开发,大力发展文化旅游业,打造沿黄人民群众的幸福产业。突出引导沿黄市州开发黄河文旅产业新产品、新业态、新模式,打造一批黄河流域高等级旅游景区、度假区、休闲街区及精品线路。加大招商引资力度,推动文旅项目大干快上,大力开发彰显黄河文化元素的文创产品和旅游商品,提升综合效益,为全省经济社会发展贡献文旅力量。(据每日甘肃网)

### 爱心企业助力东乡县困难群体温暖过冬

本报讯 (记者 赵好飞 通讯员 马利军)2024年12月30日,在东乡县农业农村部门的积极联络与协调下,兰州市红古区鑫源天然气有限公司工作人员前往东乡县儿童福利院及龙泉镇敬老院等地,开展以“关爱困难群体 传递社会温暖”为主题的助困过冬慈善捐赠活动。

当日,该公司向东乡县儿童福利院51名孤儿及龙泉镇敬老院55位孤寡老人捐赠了御寒棉衣,让他们在严寒中感受到来自社会各界的关怀与温暖。该公司工作人员还走访慰问龙泉镇、锁南镇等8个乡镇的140户困难家庭,每到一户,工作人员都细致询问家庭状况、耐心倾听心声,并送上慰问金。

此次活动,鑫源天然气有限公司累计投入价值共11.8万余元的物资与现金,为东乡县困难群体提供切实帮助,充分展现新时代企业承担的社会责任与践行的使命。

### 认识高血压,防治高血压

(接2024年12月31日4版)

不良的生活习惯

饮食不节制:高盐饮食会使体内钠离子增多,导致水钠潴留,增加血容量,进而使血压升高;过量饮酒则会刺激血管收缩,影响血管的正常功能。

缺乏运动:长期不运动,身体的新陈代谢减缓,脂肪容易堆积,导致体重增加,肥胖是高血压的重要危险因素之一。而且缺乏运动还会使血管的弹性下降,不利于血压的控制。

长期精神紧张:当人处于紧张、焦虑的状态时,体内会分泌一些激素,如

肾上腺素、去甲肾上腺素等,这些激素会使心跳加快、血管收缩,从而使血压升高。

**三、高血压的治疗**

大多数患者需要服用降压药长期规范化治疗。

降压治疗目标:普通高血压患者血压降至140/90mmHg以下;老年(≥65岁)高血压患者血压降至150/90mmHg以下;年轻人或糖尿病、脑血管病、冠心病伴稳定性心绞痛、慢性肾病患者如能耐受,血压可进一步降至130/80mmHg以下;部分老年人和冠心病患者的舒张

压不宜低至60mmHg以下。

不盲目相信小广告或伪科学宣传;不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药物治疗。

控制血压,降低心脑血管病发病和死亡风险。

**四、高血压的预防**

1.定期体检

定期测量血压是早期发现高血压的重要手段。建议成年人每年至少测量一次血压,尤其是有高血压家族史、肥胖、长期精神紧张等高危人群,更应增加测量次数。

2.保持健康的生活方式

从年轻时就养成良好的生活习惯,合理饮食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡,有助于预防高血压的发生。

高血压是一种可防可控的疾病,只要我们正确认识它,采取有效的预防和治理措施,就能有效控制血压,降低并发症的发生风险,享受健康美好的生活。让我们从现在开始,关注血压,守护健康!

**疾控科普**

州融媒体中心 州疾控中心 合办