

甘肃中部地区地震灾害暨电力设施抢险救援政企协同联动综合应急演练在我州举办

本报讯（临夏融媒记者 景溪）11月20日，2025年甘肃中部地区地震灾害暨电力设施抢险救援政企协同联动综合应急演练在临夏市举办，副州长李明海观摩并致辞。国网甘肃省电力公司副总经理张祥全担任演练总指挥，宣布演练开始并作总结讲话。临夏军分区相关处室负责人、州直相关单位负责人、国网临夏供电公司负责人等现场观摩。

李明海说，此次应急演练任务设置贴近实战、流程组织严谨有序，是一场要素齐全、协同紧密的联合演练。各单位要以此次演练为契机，进一步健全联动机制、优化协作流程、强化联

合响应，全方位提升我州应对大面积停电、地震、雨雪冰冻等复合型灾害的综合能力。州委、州政府将持续在政策、资源、力量等方面全力支持各单位做好应急管理工作，共同守牢人民群众生命财产安全防线，护航全州经济社会高质量发展。

此次演练模拟了甘肃中部地区将出现寒潮天气，我州发布寒潮橙色预警信号，要求各相关单位做好各项应急工作。同时模拟我州临夏市城西新村发生6.4级地震，导致电力设施严重受损，用户供电中断，且引发森林草原火灾。演练共设置19个科目，投入各类救援人员160名，顺利完成了各项任务。

中铁二十一局在广河县承建项目获评省级“文明工地”

本报讯（临夏融媒记者 梁永吉 通讯员 苏亮）近日，甘肃省建筑业联合会公布了“三优一文明”评选结果，中铁二十一局承建的广河县体育公园、广河县广通河生态廊道可持续发展及临夏州齐家文化遗址公园等重点建设项目荣获“文明工地”称号。

此次获评的项目覆盖民生体育、生态治理和文化保护等关键领域，施工环境复杂、技术要求严苛。为破解施工难题、筑牢安全防线，中铁二十一局广河县项目部组建专项技术攻关小组，将科技创新贯穿施工全过程。在广通河生态廊道项目中，采用“生态袋护坡+植被混凝土喷播”组合技术，既解决了河道边坡

稳定性难题，又确保了施工过程的绿色环保，有效减少了扬尘污染；广河县体育公园项目规划建设标准化田径场、篮球场和羽毛球场等多元化运动场地，配套建设景观绿化、休闲步道和休憩驿站，施工过程中项目部严格把控材料质量与工艺标准，优化强电系统和排水管网等关键设施布局，先后完成LED照明系统安装、场地塑胶铺设、绿化植被栽种等重点工序，将该项目打造为“体育+生态”的复合型公共空间；齐家文化遗址公园项目则创新采用“微创施工”工艺，在保护遗址本体不受影响的前提下，完成地下管网铺设与场地平整，实现文化保护与工程建设的和谐共生。

州“巾帼法律服务团”成立大会召开

本报讯（临夏融媒记者 赵好飞）为充分发挥女性法律工作者在法治建设中的专业优势，有效化解婚姻家庭矛盾纠纷，构建和谐稳定的社会环境，11月17日，临夏州“巾帼法律服务团”成立大会召开。这标志着我州妇女儿童维权工作从“有服务”向“有专业法治保障”迈出坚实一步，为妇女儿童权益保护注入专业巾帼力量。

会上，书面传达学习了党的二十大四中全会精神、习近平总书记在全国妇女峰会上的主旨讲话精神，传达了州委书记李海默对全州妇女儿童工作的批示要求；律师协会会长、律师代表分别作交流发言。

“巾帼法律服务团”由州妇联、州

司法局、州律师协会联合组建，三方各司其职、协同发力：州妇联统筹协调整体工作，负责制定工作计划、整合各方资源、督促工作落地及日常活动组织；州司法局提供专业业务支撑，助力提升服务团法律援助、普法宣传等工作质效；州律师协会严把人员入口关，精心遴选政治素质过硬、业务能力突出、热心妇女儿童事业的优秀女律师组成核心服务队伍。该团队将聚焦妇女权益保障、未成年人权益保护等重点领域，通过法律咨询、普法宣讲、矛盾调解、权益代维等多样化服务形式，为全州妇女儿童提供专业、便捷的法律支持，助力全州妇女儿童事业高质量发展。

积石山县扎实推进社会信用体系建设

本报讯（临夏融媒记者 马进忠）今年以来，州生态环境局积石山分局扎实推进“双公示”工作，助推全县社会信用体系建设提质增效，旨在提升政务透明度，强化市场主体的信用约束，保障公众的知情权与监督权。

该局严格落实“谁产生、谁公示、谁负责”的原则，切实强化“双公示”信息归集及报送的责任意识，扎实推进“双公示”信息全面归集、规范报送、依法公开。提升数据质量，按时报送，层层把关审核，确保每一条信息中关键字段信息的规范、完整和准确。坚持以“公开为常态、不公开为例外”原则，严格落实行政许可信用信息自作出行政决定之日起7个工作日内上网公示制度，杜绝迟报、瞒报、漏报现象，

给失信企业加上“紧箍咒”。

全面梳理事项，精准查缺补漏。按照“谁产生、谁提供、谁归集、谁公示”的原则，对产生的“双公示”数据进行全面梳理，及时跟踪，定期自查，查缺补漏，确保无错报、迟报，实现“双公示”信息“应报尽报，应归尽归”“应公示，尽公示”。截至目前，该局补录行政处罚信息32条，行政处罚信息3条。

强化宣传引导，厚植诚信氛围。利用“六五”环境宣传日、环保各类普法宣传活动、业务走访座谈和日常执法检查等契机，向工业企业、广大群众宣传“褒扬诚信、惩戒失信”理念，大力宣传信用体系建设相关知识，引导全民关注和积极参与信用建设，把信用建设作为守法遵法的重要手段和路径。

守护民生安居路

（接1版）从景区返回，大河家镇大墩村558乡道上车辆来来往往，公路旁的边坡上，钢筋网格和坚固桩子牢牢锁住松动岩石，边坡有效抵御山体滑坡风险，保障了来往车辆通行，守护着下方安置点群众的安全，为灾区生产生活恢复打下坚实基础。

一个个治理项目的落地，离不开全县的系统推进。地震后，积石山县委、县政府聚焦民生安全，迅速启动综合治理项目，总投资1.12亿元、覆盖16个项目，全面清除重点隐患。如今，所有项目通过省级验收，交出了灾后治理的民生答卷。

该县自然资源局副局长马文玉说：“我们组织省、州、县专家和工作人员每年进行4轮全覆盖排查，对重点地质灾害隐患点严格落实‘六个一’措施，指导乡镇、村社开展地质灾害避险演练，有效确保了人民群众生命财产安全安全。”

灾后恢复重建工作自开始至今，积石山县用实打实的工程和常态化防护，消除了地质灾害风险，让群众的安全感满满。在这片历经考验的土地上，安全防线越筑越牢，为长远发展保驾护航，“平安”成为最温暖的底色。

融媒集萃



▲扫码观看视频

瀑落青山间，广河县腊子沟景区焕新而来！



牢记嘱托 奋力谱写中国式现代化甘肃篇章

统办楼里藏“书房” 书香机关激活力——临夏县统办楼书香机关建设见闻

临夏融媒记者 乔栋明 通讯员 崔皎

“以前找本专业书得跑老远，现在下楼就能借到，午休时读几页，既能放松又能充电。”近日，临夏县住建局干部包娟娟从县统办楼图书馆借出一本《走向新建筑》，迫不及待地与同事分享这份“触手可及”的便利。随着临夏县统办楼图书馆正式启用，机关楼宇间悄然添了浓醇“书香气”，标志着“书香临夏悦享三关”全民阅读品牌在机关阵地落地生根。

“过去统办楼没有专门阅读区，仅有的几本书籍零散者，想安安静静读书都成了‘小难题’。”县新时代文明实践中心工作人员李文琼坦言，这也道出了此前不少干部的困扰。针对“学习场所缺、书籍资源散”这一集中诉求，临夏县秉持“因地制宜、资源整合”原则，打出一套“阵地升级+资源扩

容”的组合拳：一方面盘活县新时代文明实践中心现有空间进行改造，打造集阅读、交流、研讨于一体的专属学习阵地；另一方面积极对接州图书馆争取支持，迎来涵盖政治理论、业务技能、文学历史、生活科普等领域的645种、826册定向配送图书，成功挂牌州图书馆“图书漂流室”，构建起“县建阵地、州供资源”的良性联动模式。

走进统办楼图书馆，书架上“图书漂流区”的标识格外醒目。“我们就是要打破书籍‘沉睡’的僵局，让每一本书都流动起来。”李文琼介绍，图书馆创新推行“自主借阅、定期漂流”机制，干部职工凭工作证即可登记取书，读完后无需归还原位，只需放回书架，方便下一位读者“接力”阅读；州图书馆工作人员每季度还会上门更新图书，确保书目常读常新、

贴合需求。

刚参加工作的年轻干部罗崇刚，成了“图书漂流”机制的受益者。他借着这一模式读完《公文写作实用技巧》后深有感触：“书里夹着有些读者画的重点和随手记的心得，相当于跟着前辈‘隔空学习’，比自己闷头钻研效率高多了。”如今在临夏县机关，“你读完的书借我看看”“书架上刚添了本实用新书”已成为干部间的日常对话，书香氛围日渐浓厚。

硬件设施到位，制度保障更要跟上。该县同步出台《书香临夏 悦享三关》建设方案，将阅读从“选答题”变为干部成长的“必修课”：制定年度阅读计划，按季度明确“政治理论+业务知识”重点书目，如围绕乡村振兴工作，近期特别推荐《乡村治理现代化实践案例》等实用书籍；每月开展“读书分享会”，鼓励干部结



合工作实际谈感悟、讲收获；紧扣干部需求，持续策划读书沙龙、知识竞赛和“业务骨干讲书本”等特色活动，让阅读与工作深度融合。

从一处阅读空间的建成到一种学习习惯的养成，统办楼图书馆的启用，不仅为干部搭建了“零距离”的学习平台，还以书香为媒涵养初心使命，着力提升干部“提笔能写、开口能讲、遇事能办”的综合能力。如今，读书学习正成为临夏县干部履职尽责的“充电站”，更成为驱动全县高质量发展的“精神引擎”。

书香沁河州 读书润心田

本报讯（临夏融媒记者 马进忠）11月18日，2025年临夏市首届“工会杯”五人制足球比赛在新落成的东区体育公园拉开战幕，12支队伍参与，采用5V5赛制。各队球员怀着对足球运动的真挚热爱和对竞技拼搏的无限追求，在绿茵场上挥洒汗水、释放激情，为临夏市注入了蓬勃的朝气与活力。

此次赛事由临夏市文体广电和旅游局、市总工会联合主办，是践行全民健身国家战略的具体行动，既丰富了职工业余生活、提升团队凝聚力，又为体育事业与城市发展融合探索了新路径。

比赛中，各队恪守“友谊第一、比赛第二”的精神，展开激烈又友好的角逐。带球过人干脆利落，长传突破精准有力，攻防转换迅速流畅，精妙配合与防守反击接连上演，每一次射门尝试都将现场氛围推向高潮。球员们赛出了团结协作的风格，展现了奋勇争先的竞技水平。

临夏市首届『工会杯』五人制足球赛开赛

产教融合育匠才——机电工程谱新篇

——临夏现代职业学院机电工程系高质量发展见闻

临夏融媒记者 李萍 通讯员 郭英

专业与产业精准对接，激活发展动能

“专业设置跟着产业走，人才培养围着需求转”是机电工程系的发展准则。立足区域经济脉络，系部现已构建起计算机应用技术、汽车检测与维修技术、机电一体化技术、无人机应用技术和新能源汽车技术5大专业，划分机电、计算机、基础3个教研室，形成覆盖信息技术、汽车服务、智能制造、无人机应用的多领域专业格局。

这种紧扣产业发展的专业设置，使人才培养与市场需求实现精准对接。值得一提的是，新能源汽车技术和无人机应用技术等新兴专业的增设，精准捕捉了行业发展风口。正如系部负责人所言：“专业建设既要扎根当下，更要着眼未来，让学生入学即站在技术前沿。”

实训与合作深度融合，锤炼过硬本领

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在机电工程系，这句话有了生动实践——4个实训中心和20余个校内外实训基地构成了立体化实践平台；汽车实训中心里，学生在故障诊断、发动机拆装等

实训室练就“修车真功夫”；计算机实训中心的CAD制图、虚拟仿真设备，让数字技术教学触手可及；机电实训中心的电子电工、PLC可编程控制等设施，成为智能制造人才的“练兵场”；无人机实训中心则为学子提供从模拟飞行到行业应用的全链条训练。

实训能力的提升离不开校企合作的加持。系部与电信、移动和吉利汽车集团等20余家企事业单位建立稳定合作关系，2023年跻身黄河流域新能源汽车行业产教联盟等三大国家级产教融合平台，“企业师傅带教、真实项目练兵”的模式，让学生在校期间就能触摸行业脉搏，掌握前沿技术。

成果与口碑同步提升，彰显职教价值

技能竞赛的领奖台上，机电工程系师生的身影愈发亮眼：教师在省级教学能力大赛中屡创佳绩，学生在职业院校技能大赛、创新创业大赛中斩获颇丰。2025年专升本考试中，43名学子被甘肃政法大学等本科院校录取，其中4人获推免资格，人才培养质量得到有力印证。

系部近3年就业率始终稳定在90%以上，办学质量得到社会各界的普遍认



可和一致好评。毕业生以其扎实的专业技能、良好的职业素养和较强的适应能力，以“技能硬、素养高、适应快”受到用人单位的广泛欢迎。从汽车4S店的技术骨干到智能制造企业的操作能手，从无人机飞手到网络工程师，大批毕业生扎根区域产业一线，用技能为地方经济发展注入活力。

面向未来，临夏现代职业学院机电工程系将继续深化教育教学改革，在产教融合的道路上持续探索，以更优的专业设置、更强的实训能力、更精的师资队伍，为培养更多“下得去、用得上、留得住”的高素质技术技能人才而不懈奋斗，让职业教育的光芒照亮更多学子的成长之路。

盆底健康知多少？这些尴尬问题别硬扛！

盆底肌：身体里的“隐形吊床”
提到“盆底肌”，很多人可能会觉得陌生又有点不好意思。但其实它是支撑着膀胱、子宫、直肠等重要器官。盆底肌像一张有弹性的吊床，托住膀胱、子宫、直肠。咳嗽、大笑时它会收紧防漏尿，分娩时它要足够柔韧，久坐时它默默承重……

盆底出问题，身体会“报警”
1. 常见症状
社交尴尬型：咳嗽漏尿、总想跑厕所；
身体不适型：下体坠胀感、腰酸、便秘；
难言之隐型：性交疼痛、阴道松弛。
2. 高危人群产后妈妈（尤其顺产、多胎）；
长期便秘 / 慢性咳嗽者；
绝经后女性；
经常搬重物的“女汉子”。

盆底是怎么被“累垮”的
1. 怀孕分娩：胎儿的重量+分娩拉扯，如同橡皮筋被持续拉伸后回弹力变差；
2. 年龄增长：雌激素下降导致肌肉萎缩，就像年久失修的橡皮筋容易断裂；
3. 肥胖：脂肪压迫盆底；
4. 长期便秘 / 咳嗽：持续给盆底加压；
5. 经常提重物：瞬间增大腹压。
拯救盆底：方法比想象中简单
非手术治疗（适合轻中度）
1. 凯格尔运动；
2. 生物反馈治疗：用仪器把肌肉收缩变成游戏画面；
3. 子宫托：适合器官脱垂的临时支撑。
手术治疗（重度患者）
1. 微创吊带

术：解决压力性尿失禁；
2. 盆底重建术：“修补加固吊床”。
预防胜于治疗！日常保养指南
1. 产后妈妈必看：42天复查做盆底肌评估，避免过早做仰卧起坐、深蹲；
2. 全年龄段防护
如厕姿势：脚下垫小板凳，减少用力；
搬运技巧：先蹲下再起身，避免弯腰猛提；
体重管理：BMI控制在18.5-24。
3. 居家锻炼套餐
凯格尔运动（每天3次，每次10分钟）。

简易瑜伽：桥式、猫牛式。
常见误区答疑
误区1：“漏尿是年纪大了正常现象”→及时就医可改善；
误区2：“剖宫产不用保养盆底”→怀孕本身就会损伤；
误区3：“做凯格尔越用力越好”→过度锻炼反而劳损。
记住，盆底健康需要终身呵护，关注身体信号，早预防早干预，让我们优雅地应对岁月挑战。

妇幼之窗

州融媒体中心 州妇幼保健院 合办