

州公安局举办学习贯彻党的二十届四中全会精神宣讲会

本报讯（临夏融媒记者 马健）按照州委统一部署要求，12月1日，州公安局举办学习贯彻党的二十届四中全会精神宣讲会，副州长、州公安局党委书记、局长亢卫忠作专题宣讲。

会议强调，深入学习好、宣传好、贯彻好全会精神，是当前和今后一个时期全州上下的首要政治任务。全州公安机关要在学习贯彻上走在前、作表率，深刻领会其核心要义、精神实质和实践要求，切实将学习成果转化为维护稳定、服务发展、保障民生的强大动力和实际成效，奋力开创临夏公安工作新局面。要全力维护社会安定有序，在提升

人民群众安全感上展现新作为。要着力保障人民安宁幸福，在服务高质量发展、推进共同富裕上推出新举措。要大力推进法治公安建设，在促进社会公平正义上实现新提升。要深化改革创新科技应用，在提升公安工作整体效能上取得新突破。要坚持全面从严管党治警，在锻造高素质过硬公安铁军上展现新面貌。要坚持干字当头、唯实争先，把深入学习贯彻全会精神与扎实有效抓好当前重点工作结合起来，奋力推进临夏公安工作现代化，为谱写中国式现代化临夏实践新篇章创造更加安全稳定的政治社会环境。

东乡县三大区域公用品牌宣传推介暨美食节启动仪式举行

本报讯（临夏融媒记者 赵好飞 通讯员 马进海）11月29日，“甘韵承宗·东乡焕彩”——东乡贡羊·东乡手抓羊肉·东乡美食三大区域公用品牌宣传推介暨美食节启动仪式在兰州老街举行。活动以非遗美食为核心组带，融合文旅展演、农特产品展销等多元内容，全力推动东乡县“美食+文旅”产业深度融合，进一步提升“甘味”品牌的市场影响力与文化感召力。

启动仪式上，东乡县商务局负责人围绕美食产业发展规划、“东乡贡羊”区域公用品牌建设、活动对乡村振兴的推



动作用等方面作了宣传推介；为部分餐饮店颁发东乡美食、东乡手抓羊肉区域公用品牌授权牌；民俗舞蹈、“花儿”演唱及互动问答环节点燃现场氛围。活动设多个特色板块展现东乡文化底蕴，在非遗美食传承区，手抓羊肉、东乡平伙等非遗美食传承人现场展示传统制作技艺；农特产品展销区，东乡藜麦、洋芋粉条等农特产品及非遗文创产品集中亮相。

此次活动旨在深度挖掘东乡非遗美食的文化内涵，打造特色鲜明的文旅IP标杆，引领“美食+文旅”产业向标准化、高品质方向发展。通过品牌推介与产品展销相结合的方式，为乡村振兴与区域经济发展协同发展持续注入强劲动力。

永靖县开展油气长输管道保护知识宣传培训

本报讯（临夏融媒记者 张林通讯员 薛诚）近日，永靖县发展和改革局联合关山乡、刘家峡镇及兰州输油气分公司相关作业区，共同开展油气长输管道保护知识宣传培训活动，旨在进一步落实管道保护安全生产责任，增强群众风险防范意识。

活动通过悬挂横幅、设置展板、发放宣传资料和入户讲解等方式，向群众普及《中华人民共和国石油天然气管道保护法》等法律法规，传授油气泄漏识别方法和灭火器实操技能，切实增强群众“管道保护、人人有责”的意

识和应急处置能力。工作人员还向企业和群众宣传《甘肃省优化营商环境条例》等惠企政策，倡导诚信经营，营造良好发展环境。

永靖县境内现有油气长输管道总长72.8公里，包括石油管道21.4公里，天然气管道51.4公里，设有1座门站和3座截断阀室。管道途经关山乡、刘家峡镇等5个乡镇的18个行政村，是区域能源供应的重要通道。此次宣传培训进一步夯实了管道保护的群众基础，为保障能源输送安全和促进地方经济发展提供了有力支撑。

康乐县筑牢校园消防“防火墙”

本报讯（临夏融媒记者 马琼洁）近日，康乐县森林草原防火指挥部办公室联合县林草中心、县消防救援大队，走进县城南小学和附城初级中学开展森林草原防火及消防安全宣讲活动，进一步推动防火宣传教育常态化，夯实全社会共同参与的防火工作基础。

此次活动紧扣秋冬季节防火关键期，累计覆盖师生8000余人，围绕“教育一个学生、带动一个家庭、影响整个社会”的目标，将防火知识送进校园、带入课堂，切实增强广大师生的防火意识和自救能力。活动现场气氛热烈、形式多样，通过悬挂横幅、设立展板和发放宣传手册等方式营造浓厚宣传氛围。消防指战员结合真实案例，用通俗易懂的语言讲解森林草原火灾的危害、常见成因及预防措施，并介绍遇到火情如何正确报警、安全避险等知识，现场展示了常用灭火器材及其使用方法，激发了学生们学习防火知识的积极性。

康乐县将以此次活动为新起点，持续深化防火宣传教育，推动形成全社会齐抓共管的工作格局，为落实各项防火措施、维护生态安全和人民群众生命财产安全筑牢坚实基础。

中国福利彩票 CHINA WELFARE LOTTERY

★有你的参与，爱心才是完美的★

一注2元福利彩票为公益事业贡献多少？

0.72元	0.74元	0.68元	0.6元
-------	-------	-------	------

每张中国福利彩票筹集到的公益金将被应用于

老年人福利类项目	残疾人福利类项目
儿童福利类项目	社会公益类项目

感谢您奉献的爱心！

临夏州福利彩票发行管理中心 宣

挂失 遗失临夏县黄泥湾镇卫生院的甘肃省单位资金结算票据，票号为0713891、0713892、0713854、0713856、0713857、0713858、0713859、0713860，现声明挂失。

学习贯彻党的二十届四中全会精神

二十届四中全会精神州委宣讲团在各部门各单位宣讲

临夏回民中学 本报讯（临夏融媒记者 马健）近日，学习贯彻党的二十届四中全会精神州委宣讲团在临夏回民中学宣讲。州委宣讲团成员作宣讲报告。

宣讲紧扣习近平总书记在党的二十届四中全会上的重要讲话精神和全会通过的《建议》，从“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位，“十五五”时期经济社会发展的指导方针、主要目标、战略任务、重大举措、根本保证及奋力开创中国式现代化临夏实践新篇章等方面，对全会精神作了全面解读和系统阐释。

会议指出，学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神是当前和今后一个时

期的首要政治任务，要把全会精神精准融入课堂教学与育人全过程，创新教学方法，实现知识传授与价值引领同频共振。要落实好“教育立德树人”的根本任务，切实提高教师综合素质，建设一支政治强、情怀深、思维新、视野广、自律严、人格正的思政课教师队伍，引导学生将个人理想融入国家发展大局，厚植家国情怀、锤炼过硬本领，用心培育德才兼备、能担民族复兴重任的时代新人，为建设教育强国添砖加瓦。

州农科院 又讯（临夏融媒记者 乔林明）近日，学习贯彻党的二十届四中全会精神州委宣讲团在州农科院宣讲。州委宣讲团成员作宣讲报告。

宣讲围绕党的二十届四中全会基本情况和《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》起草过程，从“十五五”时期经济社会发展的总体判断、指导方针、主要目标、战略任务和重大举措，从“十五五”时期“三农”工作战略部署等方面进行深入解读。

会议要求，州农科院全体干部职工要切实把全会精神转化为推动发展、破解难题和服务群众的实际成效。要提高政治站位，深刻把握全会对“三农”工作的战略指引。紧密联系实际，教育引导党员干部深刻领会和把握全会提出的一系列新思想、新论断、新举措，在深学细悟中增本

领、明思路。要聚焦主责主业，以全会精神引领“十五五”农科院高质量发展。深入落实习近平总书记视察甘肃重要讲话重要指示精神，按照省委实施“强科技”行动部署要求、州委锚定打造“五个地”的功能定位，以及全州“牛羊菜果薯药菌花”农业特色产业发展，紧扣“科技创新支撑农业新质生产力发展”的目标和“科技创新与产业创新深度融合”的导向，推动全会精神在农科院落地见效。

四中全会精神在基层

本报讯（临夏融媒记者 赵淑娟）近日，2026年临夏州中等职业学校技能大赛收官。此次比赛由州教育局、州人社局主办，州职业技术学校与临夏国强职业技术学校联合承办，严格按照国赛、省赛标准，为全州职教学子搭建了技艺切磋的平台。

大赛共设16个赛道21个赛项，其中，州职业技术学校承办12个赛道15个赛项，临夏国强职业技术学校承办6个赛道6个赛项，来自全州7所职业学校的655名学子同台竞技。赛项紧密对接区域产业需求，融入创新设计与团队协作考核，涵盖农林渔牧、旅游、交通运输、教育与体育、文化艺术、医药卫生等多个专业领域。赛场上，选手们全神贯注、沉着应战，将平日所学转化为娴熟操作与创新方案，充分展现扎实的专业知识、过硬的技术技能与良好精神风貌；裁判员恪尽职守，严守公平、公正、公开原则，保障了大赛顺利进行与结果权威。

此次大赛是对全州职业教育改革发展成效的集中检阅，不仅为学子提供了展示才华、实现价值的舞台，也有效激发了大家的学习热情与钻研精神，促进了校际交流互鉴，将进一步推动全州现代职业教育体系建设，为深化教育教学改革、优化专业建设、提升职业教育内涵发展水平注入强劲动力，助力全州职业教育迈上新台阶。



近年来，乐高集团携手中国乡村发展基金会，为和政县捐赠15140盒乐高积木，让118所学校的18818名学生受益。如今，在该县乡村学校里，一块块色彩斑斓的乐高积木成为赋能乡村教育的“魔法教具”。

临夏融媒记者 赵淑娟 摄

姜高祁村：蝶变绘就和美幸福图

临夏融媒记者 赵好飞

初冬的暖阳下，临夏县北塬镇姜高祁村焕发出异样光彩，青砖黛瓦的农家小院排列齐整，平坦的硬化路通至家家户户，黄色的燃气管道如纽带般串联起每一户人家，村民们的厨房里升腾起清冽的蓝色火焰——这幅暖意融融的乡村画卷，正是姜高祁村脱胎换骨的生动注脚。

临近中午，63岁的史桂花系着碎花围裙在厨房里忙碌，她说：“以前烧煤，得早起劈柴、掏灰，冬天屋里又冷又呛。现在多省心，拧开开关就能做饭，地暖把屋子烘得暖洋洋的，温暖又干净。”细数着生活的变迁，史桂花的眼角里藏着笑意，“去年灾后重建，政府补了4万元，我们不仅盖起了新房，还通上了天然气！”如今的新居里，再也不见过去“烟熏火燎”的窘迫。在姜高祁村，像史桂花家这样用上清洁能源的农户已达362户，天然气的全覆盖让村民彻底告别了煤炉取暖、做饭的旧时光。

漫步村庄，脚下的硬化路平整宽阔，让人很难想象这里曾是“晴天一身土、雨天两脚泥”的模样。此前，村里的巷道路面破损严重，部分路段凹凸不平，局部路基塌陷，老旧的排水设施堵塞失修，每逢雨雪天气，积水漫过路面，行人只能掂着脚在泥泞中绕行。今年初，294万元东西部协作资金精准注入，巷道改造工程迅速启动。短短几个月，27条巷道就完成了“华丽变身”：2.61公里的路面全部硬化，配套建设的2.43公里矩形边沟与1.93公里U型排水沟，像通畅的毛细血管般疏解了村庄的排水难题，彻底解决了村民的出行困扰。

依托紧邻临夏市“五公里圈”的地理优势，姜高祁村把劳务产业作为富民兴村的主导方向，让劳动力实现“家门口就业”与“外出务工”双向增收。燎原乳业、百益现代农业园区坐落村内，全村土地流转率高达95%，合作社已集中流转土

地1855.997亩，重点发展鲜切花、水果玉米、油桃、根饲兼用型玉米等特色现代农业，村里的劳动力大多成了“拿工资的产业工人”。

“全村共有劳动力834人，目前已稳定输转438人。不少村民早上去临夏市区务工，傍晚就能回家。”北塬镇综合执法队副队长、姜高祁村包村领导祁隆算起了增收账，“每亩800元到1300元的土地流转费是村民的‘固定收益’，以前村民守着自家几亩地种庄稼，除去种子、化肥成本，一年剩不下几个钱，现在去企业或合作社打工一个月还能挣三四千元，收入翻了好几番。”

如今的姜高祁村，不仅劳务与种植产业红火，还凭借丰富的乡村旅游资源，成为临夏近郊的“网红打卡地”。辖区内的云享康养基地、露可营地、观光小火车、油桃采摘园、葡萄草莓采摘园，再加上今年火爆的“日落大道”，共同构



成了集餐饮娱乐、休闲观光、农事体验、生态康养于一体的乡村旅游新业态。每到周末或节假日，周边群众纷纷驱车前来，在“日落大道”邂逅浪漫晚霞，到采摘园体验丰收乐趣，在露营地享受惬意时光，旺盛的人气为村庄带来了源源不断的增收活力。

从灾后重建的安居房到清洁能源的全覆盖，从畅通无阻的硬化路到蓬勃发展的富民产业，再到热闹红火的乡村旅游，姜高祁村用一个个看得见、摸得着的变化，勾勒出和美乡村的幸福模样。



（接1版）高效履行临夏州积石山县6.2级地震灾后恢复重建指挥部办公室的统筹协调职责，紧盯“三年规划两年完成”的总体目标，有力有序推进各项重建任务。截至目前，全州359个灾后恢复重建项目中已完工278个。这些实实在在的成果，为帮助灾区各族群众尽快恢复生产生活、建设幸福美好新家园贡献了力量，州发改委荣获“全州民族团结进步模范集体”和“全省抗震救灾先进集体”称号。全力支持东乡族自治县、积石山保安族东乡族撒拉族自治县等民族自治县的发展，2024年以来，累计为两县争取落实中央及省预算内投资、超长期特别国债等资金4.8亿元，支持项目23

个，有效改善了民族自治县的基础设施条件和群众生活水平。

扶持不松劲 谱写共富新篇章

州发改委坚持政策不断档、投入不减少、帮扶不减弱，通过精准施策、多措并举，在库区移民扶持、以工代赈实施、易地搬迁后续扶持等重点领域持续发力，着力提升基础设施与公共服务保障水平，不断增强群众自我发展能力，推动发展成果更公平惠及各族群众，为谱写共同富裕新篇章奠定坚实基础。

——库区移民后续扶持政策全面落实。

实。紧扣库区移民群众稳步增收目标，扎实推进基础设施、美丽家园、产业发展和技能培训，争取落实安置区道路交通、农田水利、教育卫生和生产开发等项目35个、4.03亿元，目前已完工10个；组织3628人参加汽车驾驶和实用技能培训，提升群众自身发展能力。

——以工代赈工作稳步推进。全力发挥以工代赈有效促进群众就近就业增收、提高劳动技能的重要作用，将“赈”字延伸到农业农村基础设施建设领域和全州重点工程项目，今年实施项目199个，开展以工代训、就业培训2300人次。

——易地搬迁后续扶持不断深入。今年共实施总投资13.21亿元的易地搬

迁后续扶持项目23个，目前已建成11个，完成投资8.51亿元。全州14669户易地搬迁群众通过种植、养殖和光伏等实现了产业扶持全覆盖，带动群众自身发展能力不断增强。在移民搬迁中，引导各族群众互嵌式居住生活，共享当地公共服务资源。

石榴花开别样红，同心筑梦谱新篇。州发改委以高度的政治自觉和扎实的工作举措，将民族团结进步事业融入发展改革工作的全过程、各方面，用实干与担当书写了促进各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展的生动篇章，为奋力谱写中国式现代化临夏实践贡献坚实的发展力量。

别让高血压在冬季“兴风作浪”！

人体血压随着四季更替有所变化，通常表现为夏季血压较低，冬季血压较高。夏季炎热，毛细血管也会扩张，如果出汗较多造成血容量略微降低，血压会偏低一点。而冬季天寒，毛细血管遇冷收缩，而血管中的血容量不会变化，血压会升高。

冬季该如何预防高血压？
一、注意保暖
寒冷是导致血压升高的重要因素之一。外出时要注意添加衣物，特别是

头部、颈部和脚部的保暖。室内温度也不宜过低，尽量保持在20℃左右。
二、合理膳食、减少钠盐
饮食宜清淡富有营养，忌吃高脂肪、高糖及过咸食品，常吃些粗粮，多吃蔬菜和水果。
平时可以这样做：
1. 减少烹调用盐及含钠高的调味品（包括味精、鸡精、酱油）。
2. 避免或减少含钠盐量较高的加工食品，如咸菜、火腿、各类炒货和腌制品。

3. 在烹制时尽可能使用定量盐勺，方便控制盐量；菜品出锅前加盐调味更合适。
三、补充水分
注意补充水分，睡前、起床后要喝杯白开水，有利于防止血黏稠度升高和保持大便通畅。
四、情绪稳定
避免不良刺激，防止情绪波动，心理平衡利于血压稳定。
五、适当运动

高血压患者要坚持日常运动，但要注意：
1. 避开寒冷时间段(例如早上6-8点)，运动前做好热身活动，运动后一定要做整理活动，不要立即停下休息；
2. 室外运动可改为室内运动，如打太极、做体操等；尽量不做过于激烈的运动，例如冬泳等。

