

学习贯彻党的二十届四中全会精神

我州“坚定信念听党话 立志高远报国家”主题思政课宣讲在各学校举行

和政县育才中学 本报讯 （临夏融媒记者 赵淑娟）12月15日，由州委宣传部牵头，州委党校、州教育局联合主办的“坚定信念听党话 立志高远报国家”主题思政课宣讲活动在和政县育才中学温情开讲，让红色基因和报国之心在青少年心中生根发芽。

宣讲团成员以“故事+感悟”的形式，生动再现了革命领袖毛泽东的初心坚守，甘肃早期革命领导人、临夏籍英烈胡廷珍在白色恐怖中秘密播撒革命火种的赤诚无畏，核物理学家赵忠尧潜心科研的执着坚守，“敦煌的女儿”樊锦诗扎根大漠的无私奉献，更聚焦“中国枪王”朵英贤院士领衔设计95式枪族、用科技筑牢国防长城的报国之路。从卫国戍边英雄陈祥榕“清澈的爱，只为中国”的铿锵誓言，到自强不息学子庞众望逆境奋进的励志成长，再到临夏本土“全国见义勇为模范”——马文轩和马斌等“临夏四少年”在公交车失控瞬间默契配合、勇救18名乘客的惊心动魄，宣讲团用通俗易懂的语言、直击人心的细节，深刻阐释了个人理想与国家命运

同频共振的时代主旋律。

此次主题思政课程内容丰富生动、贴近学生，让同学们接受了一次深刻的精神洗礼，不仅厚植了同学们的家国情怀，更激励着他们以实际行动践行爱党爱国之志，争做新时代好少年。

广河中学 又讯 （临夏融媒记者 赵淑娟）12月15日，“坚定信念听党话 立志高远报国家”主题思政课宣讲活动在广河中学温情开讲，广河县教育局分管领导、相关股室人员，全县中学、学(区)、县直小学，县直幼儿园思政课教师代表及广河中学部分师生参加。

宣讲教师以“故事结合体会”的生动方式，将宏大主题转化为细腻可感的叙事。从青年毛泽东“学不成名誓不还”的宏伟志向，到甘肃早期革命领导人、临夏籍烈士胡廷珍为民族解放不惜献身的英勇事迹；从“敦煌的女儿”樊锦诗择一业、终一生，扎根大漠守护中华优秀传统文化的坚守，到“中国枪王”朵英贤院士矢志创新、攻坚克难的科研精神；再到临夏州涌现的“全国见义勇为模范”——马文轩和马斌等“临夏四少年”，在公交车失控的

危急关头默契配合、成功挽救18名乘客的感人之举……一个个真实而深刻的故事，深深打动了现场每一个人。三甲集移民中学教师宗小燕深受触动，她表示：“作为一名思政课教师，在今后的课堂上，将以科学理论引导学生，以党的初心使命激励学生，努力践行‘为党育人、为国育才’的职责使命。”

此次宣讲活动，既是一堂生动鲜活的学生思想政治理论课，更是一场直抵心灵的爱国主义精神洗礼。未来，广河学子将倍加珍惜来之不易的和平生活与幸福时光，以昂扬姿态践行新时代好少年的责任担当，把爱国情、强国志、报国行融入日常学习与成长实践，为谱写广河高质量发展新篇章不懈拼搏。

积石山县吹麻滩初级中学 又讯 （临夏融媒记者 赵淑娟）12月16日，临夏州“坚定信念听党话 立志高远报国家”思政课宣讲活动在积石山县吹麻滩初级中学举行。活动由州委宣传部牵头、州委党校与州教育局联合主办，州委党校专家授课，县教育局负责人、全体思政课教师及吹麻滩初级中学学生参加。

宣讲活动以“信仰·理想·信念”“立志·奉献·坚守”“使命·担当·报国”三个篇章层层递进，用鲜活榜样故事让思政课充满温度与力量。第一篇章中，州委党校专家结合青年毛泽东的壮志、“敦煌的女儿”樊锦诗扎根戈壁的执着，以及临夏籍英烈胡廷珍播撒革命火种的赤诚，诠释了信仰的千钧重量；第二篇章聚焦当代榜样，戍边英雄陈祥榕“清澈的爱，只为中国”的誓言与“中国枪王”朵英贤院士六十载深耕兵器领域的坚守，感人至深；第三篇章中，赵忠尧院士战乱中守护核物理数据的情怀、庞众望逆境自强的奋斗及“临夏四少年”的见义勇为善举，让同学们深切领悟到使命并非遥不可及，而是蕴含在每个人的担当中。活动在全体师生“请党放心，强国有我”的集体誓言中落幕。

此次宣讲以榜样为镜，以故事为媒，将抽象的理想信念具化为可感可知的人物事迹，使“感党恩、听党话、跟党走”的思想理念深深融入学生心中。

四中全会精神在基层

高层建筑火灾如何防范？

●

●

●

●

●

①要使用符合要求的外墙保温材料，装修时切记不可使用易燃、可燃装修材料

②严禁违规进行电焊气焊等明火作业，严格落实用火用电气安全制度

③不在室内外、阳台及安全出口、楼梯间等公共区域堆放可燃杂物，保持消防通道畅通

④做好消防设施的维护与保养，确保齐全好用

⑤如遇高层火灾，不要贪恋贵重物品，不要乘坐电梯逃生，不可盲目跳楼

松鸣岩雪“热”了 临夏冬游火了

临夏融媒记者 周俊清 陈金蕊

冬日的临夏，虽寒风裹挟，却挡不住人们奔赴冰雪的热情。随着“冷资源”加速转化为“热经济”，作为临夏冬季旅游“金字招牌”的松鸣岩国际滑雪场，自开板以来持续上演“人气盛宴”。省内外游客纷至沓来，在雪道上尽情释放活力，让这座高原小城的冬日焕发出勃勃生机。

12月14日正午时分，滑雪场上湛蓝天空与洁白坡道交相辉映，构成一幅绝美的冬日画卷。三条不同难度的雪道从山顶蜿蜒而下，宛如银缎铺展山间。初级道上，初学者脚踩雪板，手持雪杖，在教练指导下小心练习转弯，偶尔的踉跄引来同伴善意的欢笑；中级道上，滑雪爱好者身姿矫健，板刃划过处雪雾轻扬，划出道道流畅弧线；亲子戏雪区更是热闹，孩子们身着鲜艳雪服，追逐嬉戏，堆雪人、打雪仗、坐雪圈，清脆笑声穿透寒风，感染着现场每一个人。

“早就听说松鸣岩滑雪场性价比

高，这次特意带孩子过来，果然不虚此行。”兰州游客邵女士一边为孩子整理雪帽，一边笑着说道。她表示，这是自己首次体验滑雪，雪场设施齐全、服务贴心，还为初学者准备了通俗易懂的教学视频。“孩子玩雪圈不愿走，我也学会了基本滑行，今天收获满满。”

游客的良好体验，源于雪场在提升服务品质上的用心。作为临夏州重点打造的冬季旅游项目，松鸣岩国际滑雪场今年精准对接游客需求，推出一系列惠民举措和特色服务。“我们不仅下调了门票价格，还新增雪地转转与雪地香蕉船等亲子项目，让家庭游客有更多选择。”滑雪场接待主管董耀祖介绍，针对不同群体需求，雪场拓宽了初级道，升级压雪设备，确保雪面平整安全。

客流攀升的同时，安全保障始终是雪场工作的重中之重。记者看到，雪道两侧每隔50米就有身着橙色制服的安全员值守，他们手持扩音器及时提醒游客，遇突发情况第一时间处置。医务室内，急救药品与担架等设备一应俱全，专业医护人员24小时待命。“我们新增了15名安全员和10名滑雪教练，开展专项应急演练，就是要让游客玩得开心、安心。”董耀祖表示，周末高峰时段通过错峰引导、分区管理，实现了接待有序、安全无虞。

松鸣岩滑雪场的火爆，正是临夏冬季旅游升温的生动缩影。近年来，



临夏州依托独特冰雪资源，不断完善冬季旅游设施，打造出滑雪体验、民俗风情及温泉养生等多元产品。从雪场周边农家乐生意红火，到特色民宿一房难求，冰雪经济带动上下游产业协同发展，为乡村振兴和文旅融合注入强劲动力。

夕阳西下，雪场灯光渐次亮起，仍有游客在雪道上意犹未尽。寒风中的欢声笑语，不仅是人们对冰雪乐趣的尽情抒发，也成为临夏冬季旅游蓬勃发展的生动注脚。随着服务品质持续提升、产品供给不断丰富，这座高原小城的冬日，将吸引更多游客前来感受冰雪魅力。



产后漏尿，一场不该独自承受的“隐秘之痛”

当咳嗽、打喷嚏、跑步，甚至开怀大笑时，一点点尿液会不受控制地流出……这种情况各位产后妈妈是否也遇到过？这其实可能是“产后尿失禁”引起的。

造成尿失禁的原因

1. 怀孕和分娩
怀孕期间：增大的子宫和胎儿重量长期压迫盆底肌肉，使其松弛。同时，孕期激素（如松弛素）的变化会使韧带和结缔组织松弛，削弱盆底支撑结构。
分娩过程：阴道分娩，特别是难产、使用产钳或吸引器、婴儿过大、第二产程过长等，会直接牵拉、损伤盆底肌肉、神经和结缔组织，导致对膀胱和尿道的支撑力下降。
2. 年龄增长
随着年龄增长，尤其是女性在绝经后，雌激素水平显著下降。雌激素有助于维持尿道黏膜的厚度、丰满度和血液循环，并保持盆底组织的弹性和强度。雌激素减少会导致尿道和阴道组织萎缩、变薄，盆底肌力量减弱，从而更容易发生尿失禁。

3. 肥胖
过高的体重指数会增加腹部压力，这部分压力会持续施加在膀胱和盆底肌上。长年累月的额外负担会极大地削弱盆底肌的支撑能力，就像一根弹簧长期被过度拉伸一样，最终会失去弹性。
4. 慢性腹胀增高
长期便秘：排便时需要用力屏气，这会急剧增加腹腔压力，并持续损伤盆底神经和肌肉。
长期慢性咳嗽：如患有慢性支气管炎、哮喘或吸烟引起的持续性咳嗽。
重体力劳动或高强度运动：经常进行需要提举重物、跳绳或腹部用力的活动。
5. 盆腔手术史
某些盆腔手术，特别是子宫切除术，可能会损伤支撑膀胱和尿道的神经、韧带或肌肉，从而改变盆腔结构，引发尿失禁。

正视问题，是康复的第一步

1. 这是自然现象，忍忍就过去了？
错！漏尿是身体发出的一个重要“警报”，提示您的盆底需要修复。如果放任

不管，不仅影响生活质量，随着年龄增长和激素水平下降，问题可能会加重，甚至出现盆腔器官脱垂等更复杂的情况。

2. 只有顺产妈妈才有？
错！剖宫产妈妈同样会遇到。整个孕期的重压已经对盆底造成了损伤，因此剖宫产并不能完全避免盆腔脏器脱垂和尿失禁。
3. 难以启齿，羞于就医
请放下包袱！产后尿失禁是一个明确的医学问题，就像感冒发烧需要看医生一样。在医生眼中，这是需要科学治疗的生理状况，无关个人隐私或羞耻。
- 科学康复，重获“掌控感”
其实，产后尿失禁是可防、可治的！关键在于采取科学的康复手段。
1. 黄金期干预：产后42天筛查
产后42天至6个月，是盆底康复的“黄金时期”。我们建议所有产后妈妈（无论顺产还是剖宫产）都在产后42天复查时进行一次专业的盆底功能评估。这个无创、无痛的检查，能准确判断您盆底肌的损伤类型和程度，为后续康复提供精准依据。

2. 家庭训练基石：凯格尔运动
这是最经典、有效的盆底肌自我锻炼方法。
3. 物理治疗：凯格尔运动的有效补充
电刺激、生物反馈磁刺激、射频私密治疗、WAFR运动康复等，根据盆底功能评估，结合患者实际情况对症治疗。
4. 生活方式的调整
预防长期便秘，不可做跳绳、仰卧起坐等增加腹压的动作。
保持健康体重：减轻体重能直接降低对盆底的压迫。
及时治疗长期慢性咳嗽，避免持续腹压增加。

亲爱的产后妈妈，请记住，产后尿失禁不是你一个人的“难言之隐”，它是很多妈妈们都会经历的常见问题，不是你的错，产后42天也好，产后两年、十年、二十年……如果出现症状，请不要选择隐忍，因为妈妈的身心健康值得被认真对待。

——转发给那个她，也许这正是她需要的帮助。



甘肃永靖县盐锅峡滑坡避险避灾案例受到应急管理部通报表扬

12月17日，奔流新闻记者从甘肃省应急管理厅获悉，永靖县盐锅峡镇黄茨村滑坡避险案例近日被应急管理部风险监测和火灾综合防治司作为典型案例通报表扬。

应急管理部风险监测和火灾综合防治司通报指出，这是一起典型的险情发现、预警、转移及时的成功避险避灾案例，特对甘肃省应急管理厅、临夏回族自治州应急管理局、永靖县应急管理局、盐锅峡镇、黄茨村及张得元予以通报表扬。

12月10日11时20分，黄茨村发生滑坡，造成45户农户住宅被掩埋，台塬下耕地240亩以及部分基础设施损毁，初步统计已造成直接经济损失约4135万元。因险情发现、预警及时，群众及时转移，未造成人员伤亡。

黄茨村地处黄河南岸，原名黄茨滩，蔬菜种植为其主要产业之一。因长期大水漫灌，该区域自上世纪90年代起已发生多次滑坡，且此处位于黄河四级阶地，海拔高差120米，上陡下缓，地质风险较高。

作为黄茨村“应急第一响应人”，当天，张得元巡查至村西头斜

坡时，发现坡体土粒滑落，伴随石块滚落声响。张得元判断可能发生滑坡，立刻拨通村党支部书记的电话：“那地方不对劲，有石头滚落。赶紧组织群众往村委会转移！”挂断电话后，张得元赶往农户集中区，沿途呼喊村民撤离。

当时正值中午，部分村民在家准备午饭。听到呼喊后，村民纷纷跟随他向村委会转移。张得元跑在前面，挨家挨户敲门提醒，清点转移人数。

盐锅峡镇接报后，第一时间组织118户462人避险转移，并将险情上报永靖县委、县政府。接报后，永靖县主要领导迅速组织县应急管理、自然资源、公安等部门及盐锅峡镇开展防灾处置工作。

张得元告诉记者，此前在参加县减灾办举办的“应急第一响应人”培训时，专门学习了地质灾害识别相关知识。“这次刚好就用上了。”张得元说。

截至目前，警戒范围内的163户608人已全部转移安置，并根据群众需求发放棉衣棉被、食品等应急物资，当地正全力处置善后事宜。（据新甘肃客户端）

因地制宜,推动高质量可持续的发展

（接1版）各地区各部门在贯彻党中央决策部署上要有坚定性。要充分认识到，党中央作出的战略决策必须无条件执行，决不能自行其是、搞本位主义。从对形势的科学判断到对做好新形势下经济工作的规律性认识，从总体要求、政策取向到部署“八个坚持”的重点任务，党中央关于明年经济工作的决策部署，是经过充分论证、反复研究提出的。各地区各部门要增强大局观、执行力，确定工作思路、工作部署、政策措施要自觉对标对表、及时校准偏差，确保不偏向、不变通、不走样。

在贯彻党中央决策部署时，各地区各部门根据自身实际制定的具体策略要有灵活性。总书记在会上指出，“各地区要准确把握在全国发展大局中的定位，强化主体功能，发挥比较优势”。这次会议部署“建设北京（京津冀）、上海（长三角）、粤港澳大湾区国际科技创新中心”，就是要更好发挥其科研实力雄厚、创新要素集聚的优势，打造创新引领现代化建设的标杆。国家和地方正在进行规划编制工作，总书记要求“精简优化交叉重复、缺乏实效的规划编制任务”，强调“所有规划都要实事求是，追求实实在在、没有水分的增长，推动高质量、可持续的发展”。

树立全国一盘棋思想，自觉在局下行动，同时结合实际、因地制宜，主动作为、各展所长，才能形成共促高质量发展的格局和合力。

因地制宜做好经济工作，解决好政绩观问题是重要前提。这次会议上，总书记对树立和践行正确政绩观作出深入阐述，强调“坚持为人民出政绩，以实干出政绩，自觉按规律的决策部署”。锤炼党性、砥砺初心，就要始终站在人民立场上考虑问题，把抓发展和惠民生统一起来，着眼于为民办事、为民造福，落实好会议部署的重点任务。以实干出政绩，就要从实际出发，尊重规律，“不在追求政绩上搞急功近利、弄虚作假、盲目蛮干那一套，杜绝新官不理旧账和形象工程、政绩工程”，积极担当、主动作为，在扎实推动高质量发展中努力创造经得起历史和人民检验的实绩。

面向未来，时与势在我们一边。我们要把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神和党中央决策部署上来，坚定对未来发展有信心、要胸怀“国之大者”、强化使命担当，以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战，用实干推动发展、取信于民，确保“十五五”开好局、起好步，在新征程上交出新的优异答卷。（新华社北京12月16日电）

济南市援派临夏州教育人才座谈会召开

本报讯（临夏融媒记者 乔栋明）12月16日，济南市援派临夏州教育人才座谈会召开。济南援派教育人才代表分享了半年来在临夏的支教心得与实践成果，讲述了从单一课堂教学向示范辐射型教育模式的蝶变历程。

据了解，自东西协作教育帮扶以来，各援派教育人才在幼儿园到中小学的不同学段，积极开展公开课、示范课和听评课等教研活动，举办多场专题讲座，指导学生开展社团活动，通过线上渠道积极推动济南优质教育资源与当地学校共享、济南大单元教研模式应用、创新项目式学习及实现跨学科融合等，让更多先进的教育

理念和教学方法在临夏落地生根。

会议要求，要进一步搭建“空中课堂”平台，推动济南优质教育资源持续向临夏倾斜，让优秀教育成果在临夏开花结果。要通过教育帮扶传递新理念、带来新技能，带动当地教师实现思维能力的转变和提升。要坚定不移践行“单一课堂向全面带动示范转型”的援派新模式，致力于临夏本土教育力量培育，打造带不走的教师队伍，推动两地教育事业协同发展再上新台阶。



全彩印刷

主流声音 权威发布
自办发行 高效服务

欢迎订阅
2026年度民族日报

征订热线: 18109308973、18141503611
18909301585、13884013565

征订方式: 各县（市）委宣传部
临夏州融媒体中心

全年定价: ¥298

临夏州融媒体中心

新书发售

一本记录中国速度、中国力量、中国温度与中国精神的当代“史记”临夏篇章！

积石成山 向阳而行
——积石山县12·18地震纪实
临夏州融媒体中心 编

订购联系电话: 0930-6221032
18089309950

融媒集萃

《新闻联播》播出:甘肃积石山灾后恢复重建项目提前完成验收并投用

▲扫码观看视频