牢记嘱托 奋力谱写中国式现代化甘肃篇章

2026年临夏州市食品安全宣传周活动启动

本报讯 （临夏融媒记者 郭慧霞）10月10日，以“尚德守法 共享食安—深化全链条监管”为主题的2026年临夏州市食品安全宣传周活动在红园广场启动，旨在进一步普及食品安全知识，强化群众食品安全防范意识，营造安全、健康、放心的食品消费环境。

活动现场，州市食安委各成员单位和相关部门通过发放宣传资料、开展“你点我检”、讲授识假知识等形式全面开展宣传引导，进一步织密织牢全链条食品安全防护网。现场工作人员通过设立宣传咨询台、悬挂宣传横幅、摆放主题展板和发放宣传手册等多种形式，向过往群众集中宣传食品安全法律法规及相关知识，细致讲解食品选购技巧、过期食品危害、餐饮卫生常识、网络订餐安全、食物中毒预防与处置等贴近日常生活的食品安全知识；针对群众日常饮食中遇到的食品安全困惑，开展一对一答疑服务，耐心解答食品储存、食材辨别、维权投诉渠道等热点问题，引导广大群众主动学习食品安全知识，自觉抵制假冒伪劣食品，提升自我保护能力；积极倡导群众主动参与食品安全监督，踊跃举报食品安全违法行为，共同参与食品安全治理。活动期间，共发放各类宣传资料4600余份，摆放展板37块，悬挂横幅29条，接受群众咨询500余人次。

据悉，后续州、县（市）将依托宣传周契机，陆续开展媒体进食品企业、实验室公众开放日、农贸市场提质、“随机查餐厅”、食安封签推广等系列活动，持续营造人人关心、参与、守护食品安全的良好社会氛围。

保安全 促发展

临夏县：小板凳课堂承载大宣讲

临夏融媒记者 乔栋明 通讯员 陈文辉



在临夏县北塬镇钱家村文明实践广场的大树下，宣讲员与村民围坐在几张小板凳上，没有讲台与话筒，却从革命先烈事迹、子女家庭教育，聊到脱贫攻坚成果、乡村振兴发展，在轻松融洽的氛围中传递党的声音，这是临夏县“小板凳课堂”基层理论宣讲的生动缩影。

“以前开会我们怕听、也怕听不懂，现在老师们来了我们爱听。”钱家村老党员卜涛的一句话，道出了临夏县理论宣讲的暖心转变。以往基层理论宣讲常存在照本宣科、流于形式的问题，群众接受度不高。为此，临夏县创新宣讲模式，主动下沉宣讲阵地、转变宣讲语态，把固定讲台搬到田间地头、乡村院落，将生硬“官话”转化为接地气的乡土“白话”，用群众身边看得见、摸得着的民生变化，通俗解读新时代发展的大道理。

立足新时代文明实践所站阵地，临夏县推动宣讲跟着群众走、服务围着群众转，将理论宣讲深度融入村民知情大会、“炕头会”“田间会”等日常场景。各乡镇、各行业结合自身特色，打造差异化宣讲品牌，形成多点开花的宣讲格局。县妇联开展“陇姐普法基层行”，红台乡深耕“板凳会”宣讲，教育系统打造“宣讲小课堂”，逐步构建起“县级统筹、乡镇落实、行业联动”的全域宣讲矩阵，让理论宣讲无处不在、润物无声。

宣讲内容持续迭代升级，摒弃照本宣科的宣讲模式。当地深度融合本土文化特色，将党的创新理论、惠民政策、治理知识融入“花儿”唱词、贤孝弹唱、快板表演中，依托送文化下乡活动，以“理论+文艺”的鲜活形式传播正能量；宣讲精准对接不同群体需求，针对老年人开展健康义诊、义务理发便民服务，面向青年群体用鲜活故事替代抽象理论，让理论宣讲有温度、有新意、有实效。

依托“理润临夏县”宣讲品牌，整合县委宣讲团、志愿服务队等多方力量，搭建全域宣讲人才库，邀请专家学者组建宣讲队伍，围绕全会精神、两会精神、国家安全、乡村振兴、安全生产和基层治理等重点内容开展专题宣讲。截至目前，全县已累计开展各类主题宣讲1680场次，覆盖群众11.2万余人次。

宣讲不止于“讲”，更落脚于“办”。临夏县推动理论宣讲与便民服务深度融合，精准对接群众急难愁盼，“爱心托管班”解决留守儿童假期看护难题，“河小青”志愿队伍守护河道生态，农技专家田间手把手指导种养技术。从单向宣讲到双向服务，临夏县用暖心服务诠释理论温度，让党的创新理论真正走进群众心里、扎根乡土大地。

理响临夏

东乡县打通线上线下便民就业服务通道

本报讯 （临夏融媒记者 赵好飞）近日，东乡县劳务办联合锁南镇，依托乡镇集市人流密集、覆盖面广的优势，开展“线下集市招聘+线上直播带岗”专项就业服务活动，打通劳务服务“最后一公里”。

活动现场，工作人员在集市设立劳务宣传咨询服务台，为过往群众详细推介优质就业岗位，细致解读务工奖补、交通补贴和稳岗就业等一系列惠民扶持政策，普及务工安全常识、劳动权益保障等实用知识，现场解答群众关心的热点问题，匹配群众务工需求。活动同步开启线上直播带岗，以“现场讲解+云端推送”形式，打破时间和地域限制。

据统计，此次专项就业服务活动累计推送各类优质就业岗位4200余个，线下现场接待群众求职咨询300余人次，线上直播观看量达1500余人次，发放劳务就业政策宣传资料700余份。活动以“集中送岗+便民服务+直播带岗”多维就业服务模式，将优质岗位、惠民政策、就业服务直接送到群众身边，切实让就业服务更接地气、更聚民心、更有温度。

民生“临”距离

临夏市“荣耀·星悦湾杯”篮球邀请赛落幕

本报讯 （临夏融媒记者 郭慧霞 通讯员 李禹含）近日，为期5天的临夏市庆国庆“荣耀·星悦湾杯”篮球邀请赛在义乌商贸城篮球场落幕。全州各县市8支代表队同台竞技、奋勇拼搏，以昂扬的体育姿态为祖国华诞献礼。

此次赛事由临夏市文体广电和旅游局主办，赛场氛围热烈、秩序井然。参赛队员全力以赴、切磋球技，市民群众踊跃观赛、热情助威，充分展现了我州全民健身事业蓬勃发展的良好势头，以及各族群众团结奋进、积极向上的精神风貌。

决赛当天，在三、四名争夺战中，临夏市代表队与康乐青年代表队攻防激烈、配合默契，凭借流畅的战术转换和精彩的赛场表现收获全场掌声。最终，临夏市代表队获得季军，康乐青年代表队位列第四。随后的冠、亚军巅峰对决中，积石山县代表队与广河广勇代表队实力相当、比分胶着，双方攻防节奏紧凑、对抗十分激烈。关键时刻，积石山县代表队稳住节奏，凭借扎实防守与高效进攻拉开差距，最终以92:65击败对手，斩获冠军。

此次赛事以篮球为纽带，搭建了群众体育交流展示平台，丰富了市民文体生活，营造了浓厚的全民健身氛围；有效促进了各族群众交往交流交融，是临夏市推动全民健身常态化、品牌化发展，助力文体旅深度融合的生动实践。

州图书馆举办国庆红色主题图书展

本报讯 （临夏融媒记者 赵淑娴）近日，州图书馆举办“礼赞华诞·阅享盛世”国庆红色主题图书展。活动以书香寄托家国情怀、以文脉致敬盛世华章，营造出浓厚的节日阅读氛围。

此次图书展精心筛选多部精品书籍，涵盖红色经典著作、近现代史志和家国主题文学等多元品类。一部部典籍承载峥嵘岁月、镌刻时代变迁，生动展现先辈的理想信念与初心坚守，为读者搭建起回望红色历史、传承红色精神的阅读平台。展览期间，不少读者驻足观展、静心品读，在笔墨书香中追溯红色根脉、感悟初心力量，沉浸式体悟爱国主义精神的深刻内涵。

州图书馆作为公共文化传播阵地，将持续深耕全民阅读推广工作，深挖红色文化资源，用好书籍载体传播红色精神，让书香成为浸润城市文明、滋养群众精神的恒久底色。

书香沁河州 读书润心田



近日，广河县买家巷镇青贮玉米基地启动收割、揉丝、打捆、包膜一体化作业。当地抢抓农时，严控留茬高度、粉碎粒度等技术参数，规范作业环节，严防饲草霉变，依托密植种植增产优势，确保青贮饲草质量达标。

临夏融媒记者 周俊清 摄

康乐县：当归“链”动致富路

临夏融媒记者 马琼洁

金秋时节，康乐大地药香遍野，景古镇、五户乡和莲麓镇的当归田郁郁葱葱、长势喜人。依托独特的高原冷凉气候和优质黑钙土资源，该县深耕“南部药材”产业布局，全力做强当归特色富民产业，让道地当归成为群众稳收致富、赋能乡村振兴的核心支柱产业。

曾经，康乐县当归产业发展模式粗放、产业链条短、产品附加值低、市场话语权薄弱，药材难以实现优质优价，产业发展陷入“只卖原料、利润外流”的被动局面。

近年来，康乐县立足资源禀赋，精准补齐产业短板、延伸产业链条、完善产销体系，构建起育苗种植、田间管护、精深加工、订单销售及品牌输出的全链条产业体系，让小小当归蜕变为富民兴村的“黄金产业”。

种养双向提质 筑牢道地品质

为破解传统种植粗放、产后加工缺失的难题，康乐县双向发力，从田间种植和产后加工两端提升产业效益；在种植端，县农业农村局农技团队精准施策，推广轮作倒茬、绿色防控、测土配方施肥等科学种植技术，免费发放有机肥改良土壤；建立全流程生产台账与质量追溯体系，实现药材种植、管护和采收全程可溯源、质量可管控。目前，全县已建成2.3万亩绿色标准化药材基地，从源头守住康乐当归的道地品质。

出台专项扶持政策，助力中药材合作社标准化升级。五户乡中药材专业合作社依托项目资金，建成标准化烘干、晾晒、低温仓储设施，配齐清洗、切片及筛选全套设备，将鲜当归加工为标准化饮片，大幅提升产品档次与市场售价。合作社不仅注册自有商标、产品入驻各地药店及康养机构，还吸纳百余户群众就近务工，让村民在家门口共享产业红利。

集散赋能市场 畅通产销渠道

市场是产业兴旺的关键。景古中药材交易市场的建成投用，彻底改写了当地当归产销格局。这座占地130多亩的专业化交易平台，补齐了县域中药材集散短板，破解了药农坐等商贩上门、议价被动的困境。市场配套分拣、初加工和仓储等完善基础设施，集种苗交易、成品集散、加工服务于一体，常年吸引周边县市客商入驻采购。采收时节，各地药农、合作社集中进场公开交易，价格透明规范，不仅有效降低群众产销成本、规避压价风险，还能让优质药材实现优质优价。市场年中药材交易额达5.47亿元，成为全州重要的中药材交易窗口，日均带动数百名群众就近增收。

订单兜底避险 稳定增收底气

针对以往当归种植盲目跟风、行情波动大及收益不稳定等难题，康乐县依托优良生态和种源优势，凭借过硬的药材品质吸引北京同仁堂、以岭药业等知名药企入驻，建成GAP当归药源基地，全面推行订单化种植模式。药企通过统一供苗、统一技术指导、统一质量标准、保底收购的模式，全程兜底种植产销风险。莲麓镇种植大户张明明借助订单模式，彻底摆脱销路困扰，种植规模从最初3亩扩至20多亩，实现年年稳产稳收。



如今，康乐县中药材种植面积稳定在6.5万亩，当归核心产业闭环全面成型，形成种质保护、标准种植、就地加工、品牌销售的完整体系，带动群众通过土地流转、基地务工、产业入股多元增收。

立足太子山优质生态禀赋，康乐县持续推动当归产业规模化、标准化、品牌化升级，让小小当归持续释放富民效能，为乡村全面振兴注入强劲产业动力。

乡村行 看振兴

铅字留岁月 笔墨著华章

（接1版）短短半年，从一个地级州的内部读物，跻身全国公开发行的报刊行列——这背后，是临夏州委对新闻宣传工作的高度重视，也是这片土地蓄积已久、不甘沉寂的精神力量的集中迸发。

办报之路，步履不停。创刊初期，《民族报》每周出两期，历经多年发展，逐步从周二刊、周三刊迈向周五刊，出版频次不断提升。2002年1月，《民族报·晚刊》创刊，开创“两刊并行”模式，进一步丰富内容供给。

2006年，《民族报》正式更名为《民族日报》，报纸也从四开黑白小报升级为对开彩色大报。一次更名，一次扩版，折射的是临夏州经济社会的全面提升，也是这张报纸与时代共同成长的生动缩影。

进入数字化时代，《民族日报》加速融合发展。2007年推出《临夏手机报》，让党的声音触达移动终端；2009年开办“中国临夏网”，实现报网联动；2016年，《民族日报·晚刊》并入主报，改为周七刊，真正实现了“日报”定位。如今，已形成《民族日报》、中国临夏网、《临夏手机报》、微信公众号、今日头条号“两报一网两号”的多媒体矩阵，发行量达4.4万份，构建起全方位、立体化的传播体系。

四十年，一张报纸与一座城的双向奔赴

从《民族报》到《民族日报》，这张报纸走过了40余年。

脱贫攻坚的艰辛岁月里，是它第一时间记录下驻村干部翻山越岭的身影；乡村振兴的奋进征程中，是它持续传递着各族群众共同富裕的心声；每一次党代会、每一次重大决策，都在这张报纸的版面上留下了清晰的印记。作为中共临夏州委机关报，它始终是州委、州政府向外界表达立场的重要平台。

于临夏人而言，《民族日报》早已超越了“报纸”本身的含义，成为一种生活的仪式、一份集体的记忆。晨光里，展开一张报纸，那是他们了解家乡、感知时代的方式；而那些被记录在铅字之间的人与事，也将随着岁月的沉淀，成为临夏州70年风雨历程中最真实的注脚。

70载风雨，山河换新颜。这张报纸，从无到有、从稚嫩到成熟，始终与这座城市同呼吸、共命运。这，或许就是一份党报最好的注解。

脂肪肝不分胖瘦，每3位成年人就有一人中招

不少人翻开体检报告，都会看到“脂肪肝”的提示。环顾身边，不少同事都中招了，就连刚参加工作的年轻人，也频频查出脂肪肝。实际上，这是身体代谢异常，发出的早期警报，背后折射出当下大家面临的代谢危机。

全国每3个人中就有1个脂肪肝

试想一下，身边每3个成年人中，就有1人被脂肪肝困扰。听起来是不是格外惊人？原本以为离自己很遥远的疾病，其实就在我们身边。

“喝酒伤肝”早已是大众常识，酒精确实会引发酒精性脂肪肝。可在日常体检检出的脂肪肝病例里，酒精性脂肪肝反倒只是少数。

一项针对上海市成年人的研究表明，当地成人脂肪肝患病率为17.29%，其中酒精性脂肪肝患病率为0.79%、而非酒精性脂肪肝则高达15.35%，是脂肪肝类型的绝对主流。

非酒精性脂肪性肝病（NAFLD），才是主要元凶。它是指在没有过量饮酒、病毒性肝炎和药物等其他影响因素的情况下，超过5%的肝细胞出现脂肪堆积。它常常伴随各类代谢紊乱问题，比如2型糖尿病、肥胖、高血压、高血脂等。这些问题都会干扰肝脏脂肪代谢，造成脂肪在肝内过度蓄积。

非酒精性脂肪性肝病的全球患病率已高达25%，我国情况更为严峻：患病率从2001年的23.8%，猛增到2018年的32.9%，这意味着，全国有数亿人的肝脏正被多余的脂肪困扰。

代谢怎么影响脂肪肝？

要理解脂肪肝，一个关键转变是认识它的新名字——“代谢性脂肪性肝病（MAFLD）”，从“非酒精性”到代谢相关，标志着医学界也在确认，代谢才是致病的核心。

它的诊断标准很明确，影像学确认脂肪肝变性后，再满足以下至少一条：超重或肥胖（亚洲人定义为BMI≥23kg/㎡）、确诊2型糖尿病、存在代谢失调。

所谓代谢失调，也有非常清晰的外显指标。如果符合以下2类或者更多特征，就要注意了：

亚洲男性和女性腰围≥90/80厘米、血压≥130/85mmHg；

甘油三酯≥1.70mmol/L，这反映了血液中的脂肪水平；

空腹血糖水平5.6至6.9mmol/L，这可能已经处于糖尿病前期，或存在高密度脂蛋白胆固醇偏低、胰岛素抵抗等情况。

这些指标异常，意味着身体可能处于慢性炎症和脂质代谢紊乱的状态，最终促使脂肪在肝脏堆积。同时，这些毛病与脂肪肝互为因果，能让彼此病情雪上加霜，这也解释了为何高达75%的2型糖尿病患者，同时患有脂肪肝。

一些研究发现，5%~26%的患者体重指数（BMI）在正常范围内。一项对810名体重正常的中国成人研究表明，代谢性脂肪性肝病患病率为17.5%。 （未完待续）

疾控科普 州融媒体中心 州疾控中心 合办

融媒集萃

不出大西北，奔赴甘肃的海！



扫码观看视频