牢记嘱托 奋力谱写中国式现代化甘肃篇章

临夏县：环境提质 幸福加码

临夏融媒记者 赵好飞



深秋时节，行走在临夏县城乡街巷，道路平坦通畅，村落干净整洁，公园广场秋景雅致。一场精细持久的环境治理，擦亮了城乡宜居底色，勾勒出焕然一新的城乡风貌。

人居环境是城乡风貌的直观载体，更是群众幸福生活的重要标尺。近年来，临夏县聚焦城乡环境整治薄弱环节，深耕全域无垃圾专项治理，以精细化治理补齐短板、以硬件设施筑牢支撑、以生态提质美化颜值，推动环境整治常态化、规范化、长效化，加速构建生态宜居的城乡发展新格局。

背街小巷、城乡接合部、沿街商铺、乡村边角等，是垃圾容易堆积、问题容易反弹的地方。临夏县因地制宜精准发力，全面推行网格化、精细化治理模式，严格落实沿街商户“门前五包”责任制，将责任压实到具体单位、责任人，搭建起全方位、无盲区的治理责任体系；建立常态化保洁机制，开展全域拉网式排查整治，及时清理散落垃圾、积存垃圾，整治死角盲区，实现全覆盖、常态化治理。

为打通垃圾处置闭环，临夏县持续优化城乡垃圾收运处置体系，严格落实“户分类、村收集、县转运”标准化处置模式，通过农户垃圾上门收集、村组垃圾集中收纳、县域垃圾闭环转运的分级处置流程，从源头杜绝垃圾乱堆乱放、落地积存，持续巩固全域无垃圾治理成果。

硬件设施是提升治理质效的核心支撑。目前，全县已建成投用1座污水处理站、2座污水处理厂及12座垃圾转运站，构建起功能完善、覆盖全域的环境治理硬件体系。在此基础上，临夏县持续建强专业环卫作业队伍，县城主次干道、小区、公园和乡间主干道常态化清扫、不间断保洁；坚持整治、提质、增绿一体推进，对重点区域开展绿植补栽、花卉点缀、设施修缮，打造层次丰富、整洁雅致、绿意盎然的城乡生态景观。

环境变没变，群众感受最真切。“早先村里垃圾随便堆，乱糟糟的。现在天天有人打扫，路干净了，村子大变样，在家门口散心、过日子都舒坦。”新集镇群众尤国涛感慨地说。

久久为功治环境，精雕细琢绘美景。如今，城乡街巷干净有序、村容村貌整洁秀美、生态环境持续向好，临夏县广大群众的获得感、幸福感、安全感持续攀升。

乡村行 看振兴

东乡县：棚里生“金” “蔬”写振兴

临夏融媒记者 赵淑娴 通讯员 贾蕊蕊



金秋时节，走进东乡县巴谢河沿岸的那勒寺镇、赵家乡、五家乡、果园镇，连片的蔬菜大棚在阳光下熠熠生辉，棚内西芹翠绿、辣椒挂果、番茄泛红，一派丰收景象。蜿蜒的巴谢河串起该县高效特色农业发展带，见证着沿川乡镇从传统农业向现代农业的华丽转身。

巴谢河沿岸四乡镇水土禀赋良好，为蔬菜产业规模化、集约化发展提供了有力支撑。立足资源优势，沿川乡镇深耕设施农业与高原夏菜产业，规模化种植西芹、辣椒、番茄、红笋等优质蔬菜。目前沿川区域蔬菜种植面积达1410亩，累计建成标准化大棚1111座，通过精细化管护与错峰轮作实现四季耕种、持续采收，全年蔬菜总产量达6500吨，产业综合产值突破3000万元。凭借品相佳、口感好，市场竞争力持续提升，成为县域农业的一张亮丽名片。

随着特色种植产业壮大，富民效应持续显现。设施农业基地常年吸纳周边群众就近务工，全年稳定提供用工300人次，群众年均增收1.6万元，激活了乡村发展内生动力。

随着安临一级公路全线贯通，区位优势充分释放，农产品运输时长缩短40%，有效降低果蔬中转损耗、提升外销效率，助力本地农货走出深山、走向更广阔市场。

农特产品持续丰产，也不断激活本地商贸活力。那勒寺集市作为川道沿线核心农产品集散地，每逢赶集日集中展销本土优品、销往省内外，形成田间种植、就地交易、批量外销的完整产业链，让土地生金、农民增收。

如今，那勒寺一道川已构建起资源优势突出、种植规模集中、流通渠道畅通、富民成效显著的现代农业发展格局，成为该县特色种植产业示范标杆。巴谢河畔，一幅产业兴、乡村美、农民富的现代农业新画卷正徐徐展开。

全省近视防控宣讲义诊走进我州

本报讯 （临夏融媒记者 王伟如 赵淑娴）10月19日至20日，第12个甘肃省近视防控宣传教育月主题宣讲推进暨近视义诊活动走进我州，先后在临夏市新华小学、红园路小学开展专题讲座和义诊，为孩子们送上专业眼健康服务。

活动以“落实健康第一理念，科学防控高度近视”为主题，由省教育厅主办、州教育局承办。主题示范宣讲环节，教育部儿童青少年近视防控宣讲团专家王玉瑾结合我州学生用眼现状，通过案例讲解、知识科普、互动问答等形式，深入浅出地讲解近视形成原因、高度近视危害、日常科学用眼规范、读写坐姿标准、电子产品合理使用、户外护眼要点及近视早筛早控关键知识。义诊筛查环节，由省儿童青少年健康指导中心带领的兰大二院眼科专家团队为学生开展裸眼视力检测、屈光筛查、视疲劳评估、眼部基础检查等专项服务，针对筛查出的视力疲劳、假性近视、低度近视、高度近视倾向的学生，一对一出具个性化护眼指导方案和干预建议，详细告知日常矫正、复查、护眼注意事项，对需要进一步诊疗的学生做好登记、跟踪反馈，实现早发现、早预警、早干预。

此次医教结合的护眼活动将科普与筛查服务送到校园一线，增强了师生近视防控意识，推动家校协同护眼。

济临文化协作古籍文献展在州图书馆开展

本报讯 （临夏融媒记者 赵淑娴）10月20日，由济南市文化和旅游局、临夏州文化广电和旅游局联合主办，济南市图书馆、临夏州图书馆共同承办的“泺上缥缃萃蕴传真——济南市图书馆再造古籍文献展”在州图书馆开展。

开幕式上，济南市图书馆向州图书馆赠送1000张文化交流数字阅读卡，推动优质数字文化资源跨区域共享。本次展览共展出再造古籍21种89册件，涵盖馆藏方志、地方名人著作、碑拓拓片等品类，通过复刻工艺呈现古卷原貌，让读者近距离欣赏版本形制之美、笔墨书法之韵，触摸中华文脉奔流不息的精神脉络。活动现场，两地文化工作者围绕古籍保护、文献开发、阅读推广、公共文化服务创新等开展经验交流与馆藏互鉴，搭建起资源互通、互学互鉴的交流平台。

此次巡展是济临两地以文搭桥、山海携手的美好见证，也是深化东西部文化协作、推动古籍活化传播的具体举措，为我州图书馆事业发展和传统文化传播打开了崭新视野。

东西协作新时代 济临携手新征程

我州开展纪念红军长征胜利九十周年主题团日活动

本报讯 （临夏融媒记者 赵淑娴）为赓续红色血脉、厚植青少年爱国情怀，引导广大团员青年从伟大长征精神中汲取奋进力量，10月20日，由团州委、州少工委主办，康乐团县委、县教育局协办的“传承红色血脉，弘扬长征精神”纪念红军长征胜利90周年主题团日活动，在景古镇绿家楼红色教育基地举行。

活动在雄壮的国歌声中开启，全体人员肃立齐唱国歌。景古初级中学团员、少先队员代表依次献词，缅怀革命先辈。现场开展重温入团、入队誓词仪式，铿锵誓言引导青少年听党话、跟党走。讲解员马丽讲授微团课，讲述红军途经康乐、驻扎绿家楼的革命往事。随后，全体人员齐唱《歌唱祖国》。仪式结束后，大家有序参观红色教育基地，在史料实物中感悟初心，领会长征精神的时代价值。

本次活动融合仪式教育、微团课与实地研学，为青少年上了一堂行走的“大思政课”。

赓续长征精神 奋进复兴征程



康乐县全民阅读基地现有藏书3.2万余册，为广大群众、学生搭建阅读学习平台，方便大家读书研学、蓄能“充电”，在品读中汲取精神养分、涵养文明底蕴，持续推动书香康乐建设走深走实。 临夏融媒记者 马琼洁 摄

和政县两部门联合企业开展助学活动

本报讯 （临夏融媒记者 马博文）近日，共青团和政县委联合县委统战部、临夏州伊和食品有限责任公司走进和政县张湾小学，开展爱心助学捐赠暨民族团结进步教育宣传活动，助力乡村教育发展，推动铸牢中华民族共同体意识教育融入校园。

活动中，临夏州伊和食品有限责任公司向学校捐赠助学物资，受赠学校向企业回赠锦旗。学生代表在发言中表达感恩之情，并表示将珍惜学习机会、勤奋学习，以实际行动回报社会关爱。共青团和政县委相关负责人勉励学生树立远大理想、努力成长成才。县委统战部工作人员围绕铸牢中华民族共同体意识开展宣讲，引导师生树立正确的国家观、民族观，促进各民族交往交流交融。

此次活动将爱心助学与民族团结进步教育相结合，既为学生提供了实际帮助，也进一步增强了师生的民族团结意识，营造了关心支持青少年成长、促进民族团结进步的良好氛围。

“把民族团结之声传遍街头巷尾”

——记全省民族团结进步模范个人马文成

临夏融媒记者 陈礼娟



清晨的积石山县城，街道渐渐热闹起来。马文成换上制服，和同事沿街巡查县容秩序，与摆摊商户拉家常，查看市场环境卫生，协调解决群众烦心事。作为积石山县城市管理综合行政执法队队长、2025年全省民族团结进步模范个人，他刚刚结束2026年全国少数民族参观团之行，怀揣沉甸甸的收获回到基层岗位。

近日，马文成参加2026年全国少数民族参观团，开启为期12天的参观学习。伫立在天安门广场，仰望五星红旗冉冉升起，向人民英雄敬献花篮；走进中国共产党历史展览馆，驻足铸牢中华民族共同体意识文物古籍展……十余天所见所感，深深浸润他的思想血脉，沉淀为牢固坚定的“五个认同”。

“五十六个民族像石榴籽一样紧紧抱在一起，手足相亲、守望相助，这不是一句口号，是看得见、感受得到的现实。”马文成感慨，这次参观之行是一次深刻的思想洗礼与成长历练，让他读懂铸牢中华民族共同体意识的厚重内涵，内心满是振奋与自豪。作为少数民族基层代表，他由衷感恩党和国家对民族地区、各族群众的关怀。

这份感动更扎根在积石山下的街头巷尾。城管工作琐碎繁杂，占道经营、垃圾清运、市容整治，件件连着群众生计，处处关乎邻里和睦。马文成坚持柔性执法，不简单“一罚了之”：遇到摆摊的各族摊贩，耐心倾听难处，协调划定便民经营区域；老旧小区环境整治，他挨家入户走访，各族群众围坐商量方案，化解邻里小矛盾。

“城市管理，管的是市容，暖的是人心。各族群众的小事，就是民族团结的大事。”日复一日，在街头巷尾的走访、调解、服务中，他把民族团结的温情融入城市治理的细微之处。

参观归来，马文成打算当好宣传员，把此行见闻、党的民族政策以及国家发展变化，转化为群众听得懂的家常话，走进社区广场、集市摊位、居民院落，开展“小板凳”式宣讲，将感动传递给身边各族乡亲；立足城管本职，扎根积石山县，把参观学习收获转化为干事动力，守护好县城整洁家园，用心浇灌民族团结之花，为地方高质量发展和民族团结进步事业贡献力量。

铸牢中华民族共同体意识

东乡县全力做好今冬供暖保障工作

本报讯 （临夏融媒记者 赵淑娴 通讯员 马利军）为扎实做好今冬供热保障工作，东乡县供暖企业提早筹划、周密部署，全面开展供暖设施检修维护，排查消除各类隐患，全力保障供暖平稳启动。

连日来，临夏市昌宏燃气东乡分公司集中推进供暖设施设备检修，对厂站设备、管网管线、用户供暖设施等关键部位逐项排查、消缺整改。10月21日，记者在县城南区该公司厂站看到，中控大屏上各换热站温度、压力、流量数据实时更新；厂区内，巡检人员逐一检查管阀接口、机组运行状态，检修作业有序开展。据东乡分公司安全总监魏君峰介绍，自10月15日启动检修以来，公司组织巡检人员对全县锅炉房及居民供暖设施进行全面排查，并成立24小时工作专班，及时处置各类隐患，保障供暖安全稳定。目前已完成60余个锅炉房检修工作，剩余检修将于10月底前全部完成。

民生无小事，冷暖系民心。东乡县将有序推进各项供暖筹备工作，紧盯关键环节、细化保障举措，全力保障群众温暖过冬。

民生“临”距离

永靖县第二届“金徽杯”篮球邀请赛收官

本报讯 （临夏融媒记者 马进忠）近日，永靖县第二届“金徽杯”篮球邀请赛在县体育馆圆满收官，一场属于拼搏与热血的比赛，为黄河之滨的这座小城注入满满的青春活力。

本次赛事历时4天，汇聚全县各机关、企事业单位的6支参赛队伍，以男子五人制篮球竞赛为载体，开展多轮精彩激烈的巅峰对决，充分展现群众性体育运动的独特魅力，各支队伍赛出风格、赛出水平，在竞技比拼中切磋技艺，在友好交流中增进情谊。经过紧张激烈的层层角逐，永靖县人民医院代表队斩获冠军，永靖县财政局代表队荣获亚军，永靖县消防救援大队代表队获得季军。

此次篮球邀请赛的举办，极大丰富了永靖县广大干部职工的业余文化生活，营造了全民健身、乐享运动的浓厚氛围。

世界骨质疏松日|“骨肌同管，共促健康”，别让你的骨头“静悄悄”变脆

每年10月20日是世界骨质疏松日。2026年中国主题为“骨肌同管，共促健康”。

骨质疏松常被叫作“沉默的骨骼杀手”—早期不痛不痒，等出现腰背痛、身高变矮、驼背，甚至轻轻一摔就骨折，往往骨量已经丢了不少。

1、什么是骨质疏松？

骨质疏松，简单来说就是骨骼里的骨量减少、骨的微观结构被破坏，骨头变得多孔、脆弱，骨骼硬度下降，哪怕是轻微磕碰、弯腰咳嗽，都有可能发生骨折。

骨质疏松分为原发性和继发性：

原发性：多见于中老年人，随着年龄增长，女性绝经后雌激素快速下降，男性雄激素减退，骨流失速度加快，是高发人群。

继发性：由疾病、长期服药、不良生活习惯等因素诱发，年轻人也可能中招。

2、这些高危信号，千万别忽视

出现下面这些情况，要警惕骨骼健康亮起红灯：

（1）、经常性腰背部、全身骨骼隐痛、酸痛，久坐久站后加重；

（2）、年纪轻轻或者中年就出现身高比年轻时矮3厘米以上；

（3）、不知不觉出现驼背、体态前倾；

（4）、轻微外力就发生骨折（腕部、腰椎、髋部最为常见）；

（5）、家族长辈有骨质疏松、脆性骨折病史。

3、不只老年人！这些人群更容易中招

绝经后女性：绝经后雌激素断崖式下降，是骨质疏松最高危群体；

65岁以上老年男性；

长期节食减肥、钙摄入不足；

很少晒太阳、几乎不运动，久坐不动；

长期抽烟、大量饮酒、过量喝咖啡和浓茶；

患有甲亢、糖尿病，长期服用激素等药物人群。

很多30+年轻人觉得骨质疏松离自己很远。人体骨量一般在30岁左右达到峰值，之后就会慢慢下降。年轻时期不注意护骨，相当于提前透支骨骼“存款”，年老后骨质疏松风险会成倍升高。

这些补钙误区，多数人都在踩！

误区一、只吃钙片，不补维生素D

单纯补钙无法被身体吸收，缺乏维生素D，再多钙片也会白白代谢掉，补钙等于做无用功。

误区二、补钙越多越好

过量补钙易引发结石、血管钙化，加重身体负担，适量、科学补充才是核心。

误区三、年纪大了再养骨就晚了

骨骼养护不分年龄，中老年及时干预，能有效延缓骨量流失，降低骨折风险。

如何预防骨质疏松？

均衡营养，筑牢骨肌基础

保证足量优质蛋白摄入，多吃鸡蛋、奶制品、鱼虾、瘦肉及豆制品；保证膳食钙充足，为骨骼和肌肉提供原料支撑。

健康习惯，长期坚持获益

每天晒太阳15~20分钟，促进维生素D合成，帮助钙吸收；戒烟限酒，避免过量饮用咖啡、浓茶和含糖碳酸饮料。

科学运动，强化力学刺激

每周进行2~3次，每次20~30分钟的抗阻力量训练，增强对肌肉和骨骼的力学刺激；搭配平衡训练，降低跌倒风险。

科学控重，避免极端体重

体重管理注重科学减重，而非盲目节食，避免“减脂肪的同时掉肌肉”。不同年龄段适宜BMI参考：

18~64岁成年人：18.5~23.9kg/m2

65~79岁老年人：20.0~26.9kg/m2

80岁及以上高龄老年人：22.0~26.9kg/m2

早筛早治，规范干预不拖延

应重视骨痛、身高变矮、轻微外力下骨折等骨质疏松症相关症状，同时留意明显乏力、活动耐力下降、腿围缩小等肌少症的症状或体征，必要时及时就医，在医生指导下接受科学治疗。确诊患者应在医生指导下接受规范的抗骨质疏松药物治疗及增肌干预措施，以提升骨密度、降低骨折风险。

疾控科普 州融媒体中心 州疾控中心 合办

从“看病往外跑”到“家门口就医”

（接1版）“科室始建于2010年，历经26年的薪火相传，从当初仅有八九名医护人员的初创团队，逐步建成县域内中医风湿疾病诊疗的核心阵地。”仲小龙见证了科室从12张病床、3名医生，发展到如今的45张病床，并细分为风湿免疫、中医、疼痛等特色专科，服务半径辐射周边县市，而这些都是日复一日坐诊、查房、送药、随访垒起来的。

县域强，基层稳。近年来，我州把专科能力建设当作县级医院“突围”的抓手：中医风湿、慢病管理、急诊急救、妇儿保健、康复疼痛……一批“沾泥土、接乡亲”的特色科室长出来，让群众在县城就能解决过去要奔兰州、赴西安看病的难题。

百姓体感：环境、设备、服务一起变

“这些年，临夏医疗变化太大了，医院环境越来越好，设备越来越先进，服务也越来越细致，老百姓看病、体检、保健都方便。”患者马晓春的话，道出了健康临夏的底色，不在文件材料里，而在挂号少排队、检查不出县、大夫肯听你把话说完的细致服务里。

七十年风雨杏林路，临夏的医疗，正越走越近；临夏的健康，正越守越牢。如今，我州医疗卫生健康事业完成了一场深层转身：卫生机构从少到全，人才队伍从散到专，服务供给从“有没有”转向“好不好”。正如多位一线医务工作者所言：往后要继续把优质资源沉下去、把专科能力提上来、把中医底色守得住、把群众满意度做出来。让拜进勇们“不用来回折腾”、马晓春们“健康有保障”、仲小龙们的科室“再带出一批年轻人”。