

# 小山村搞旅游 转观念富农家

三个煤气炉,五六个妇女围着一个大案板,擀面的、摊菜的、烙饼的、收钱的……忙得不亦乐乎。3块钱一个的菜馍还没出锅,买菜馍的人就争着给钱。2月18日,郑县茨芭镇山头赵村村民赵铁圈在自家院子里支起了菜馍摊儿,做起了生意。

“看着街上恁些人,就想着做点啥生意。别的咱不会,烙菜馍是咱的拿手戏。今天是头一回支摊儿,没想到卖得这么快。”赵铁圈说。

从中午到晚上,一家人手脚不闲,妻子、儿媳、弟媳全都动起来,光面粉就用了一袋多。赵铁圈说:“咱的馍大、厚实、分量足,客人都喜欢,今天估计能挣1000多块钱。”

当天,茨芭镇元宵节文艺展演活动在山头赵村举行。全镇30个表演队伍集中在村内街道和广场上表演舞龙、舞狮、秧歌、铜器、广场舞等。精彩的表演吸引了众多当地群众和外地游客前来观看,人民网记者也到场录制节目。

自从申报成为国家级传统村落和国家级历史文化名村以来,山头赵村就开始发展乡村旅游道路,借助国家传统村落项目资金,村里恢复了古寨门和古戏楼,整修了石板街道,并对村内的赵氏祠堂、奶庙、关帝庙等古建筑进行了维修,还建起了铜器队、秧歌队、打铁花队、舞龙舞狮队。2018年9月下旬,该村承办了“中国农民丰收节暨郑县首届丰收季”活动;2019年1月又举办了传统年味活动。央

视七套《美丽中国乡村行》栏目组,在村里拍摄了《丰收中国过大年》节目。腊月十七到二十六,村里还办了山货大集。从正月初一开始,村里每天都表演舞龙、舞狮、打铁花。通过这些活动,山头赵村成为茨芭镇乡村旅游的一张亮丽名片。

随着游客的增多,村里人从中看到了商机。村民赵帅武在东寨门旁边支起了卖浆面条的摊子。母亲负责在家做面条,他和妻子负责卖。一个下午,3块钱一碗的浆面条就卖了4大桶,一桶有50多碗,净挣了400多块钱。

还有卖杂货的。村民刘秋娟前年在城里进了一批儿童玩具,在自家门口支起个小货摊,四五天时间就卖了2000多块钱。

“也没盘过货,估计能挣八九百块钱吧。”刘秋娟说。2月18日,看到当天人多,她还在摊前支了个小火炉卖茶鸡蛋,从中午到晚上,60多个鸡蛋全部卖完。

旅游业的发展慢慢地改变着人们的观念,村里有十几家农户开始学着做生意,这个曾经闭塞的小山村正悄悄地发生着改变。2018年底,山头赵村正式摘去了省级贫困村帽子。

“村里搞旅游,咱很热闹。”赵铁圈说。(本报记者 田秀忠 通讯员 李世旭)

## 新春走基层

### 温馨提示 今日天气

白天到夜里晴天见多云,西南风转偏北风  
2-3级,最高气温8℃,最低气温-3℃

### 市农业局出台小麦春季管理技术意见

### 因地因苗管理 科学肥水调控

本报讯(记者田秀忠)立春已过,全市小麦生产进入春季管理的关键时期。记者2月18日从市农业局获悉,为切实加强春季麦田管理,落实关键技术措施,搭好丰产架子,夺取今年夏粮丰产丰收,该局制定了《2019年全市小麦春季管理技术意见》。

市农业专家指出,针对当前小麦苗情、土壤墒情、病虫害和气候特点,各地应以“控旺促弱转壮,保苗稳健生长”为主要管理目

标,强化春季麦田管理,因地因苗管理,科学肥水调控。

各地要依据当地气候、土壤和种植的品种,科学指导优质专用小麦种植农户优生产,强筋小麦要推迟追肥时间,重施拔节孕穗肥,后期喷施氮肥。同时要结合不同品种特征特性,抓好针对性措施落实,对抗寒能力差的品种,起身初期进行化学控制;对抗病能力差的品种,精准施药,增强防治效果。

### 推动庭院花园化 实现乡村林果化

### 鲁山县掀起送果树下乡活动热潮

本报讯(记者常洪涛 通讯员李盈宏)2月19日,鲁山县下汤镇乱石盘村许多村民在田间地头、房前屋后忙着挖坑、种树、铺地膜,一派忙碌景象。该村结对帮扶单位县交通运输局购买了13000棵新品种梨树苗和25袋果树肥料分发给村民,并邀请林业技术人员现场指导村民种树。

这是该县大规模开展送果树下乡活动的一个镜头。新春伊始,该县要求脱贫攻坚各帮扶单位、帮扶责任人遵照“一村一品一景”原则,引导和帮助村民因地制宜地在村庄周围、房前屋后、坑塘周边、道路两侧、村内空地、废弃宅基地、农户庭院等处栽种果树。连日来,各帮扶单位纷纷派出工作队,购买果树和村民一起栽种,在全县掀起植树造林热潮。

目前,该县各种林果种植面积达10万亩以上,形成了酥梨、桃子、蓝莓、软籽石榴、葡萄、核桃、板栗、柿子等十大林果业产业基地。据县林业部门负责人介绍,通过今春开展送果树下乡活动,全县有望新增林果种植面积6000余亩,大力发展了各乡镇的庭院林果业,壮大了村级集体经济,美化了乡村环境,助力了脱贫攻坚,逐步实现“乡村林果化、庭院花园化”目标。

### 郟县淇河区 廉政元素搭上传统文化快车

本报讯(记者田秀忠 通讯员梁静)“13号谜语,反腐败(打一词),大家来猜一猜……”“谜底是不是‘保鲜’呀?”“恭喜你,这个奖品送给你!”

日前,该区纪委监委通过发送短信、推送微信,为全区党员干部精心制作“特殊”新春贺礼,让他们随身携带“小警钟”;全区文艺、印送万余幅廉政春联给基层党员和干部,事半功倍地推进廉洁家风建设。

春节期间,该区基层各街道廉政文化建设宣传教育的缩影。该县纪委监委积极探索廉政教育新路子,创新廉政文化宣传方式,拓宽廉政教育新路子,让廉政元素搭上优秀传统文化快车,促使廉洁理念深入人心。

除了渣园乡之外,三苏园景区在“新春灯展庙会”上特设了3组廉政主题灯组;东城街道巡演廉政戏曲《血溅乌纱》;广阔天地乡(街道)的12个民俗文化队伍进行了舞龙、锣鼓、秧歌、铜器等民俗表演。参演人员王文红说:“老百姓和社区居民参与的积极性非常高,也玩得很开心。换一种方式,比放烟花爆竹更好,可以过一个绿色环保的元宵节。”

除了渣园乡之外,三苏园景区在“新春灯展庙会”上特设了3组廉政主题灯组;东城街道巡演廉政戏曲《血溅乌纱》;广阔天地乡(街道)的12个民俗文化队伍进行了舞龙、锣鼓、秧歌、铜器等民俗表演。参演人员王文红说:“老百姓和社区居民参与的积极性非常高,也玩得很开心。换一种方式,比放烟花爆竹更好,可以过一个绿色环保的元宵节。”

红红火火闹新春,连日来该县15个乡(镇、街道)先后开展了内容丰富、形式多样的廉政文化民间文艺展演活动。谋篇布局开新篇,宣传廉政理念的条幅、展板、戏剧、猜谜活动齐上阵,广大干部群众在享受文化盛宴的同时,在潜移默化中受到廉政文化的熏陶,遵纪守法的思想和行动自觉得到进一步强化。

“这种方式既热闹又亲民,不仅让群众感受到浓浓的过年气氛,也潜移默化地接受了廉洁文化的熏陶。”该区纪委监委有关负责人介绍,近年来,该区注重发挥传统文化和民风民俗自身具有的廉洁内涵和意蕴,不拘一格扩大廉洁文化传播影响力,感染、引领形成崇廉尚洁的社会风气。

### 夏年成过了个热闹的元宵节

### 石龙区政法干部节日看望五保户

本报讯(记者张亚升 通讯员李向平)“贪污作风,天地难容(打一古诗句)”“违法乱纪者必绳

调馅,包饺子,冷清的小院瞬间沸腾。饺子煮好后,政法干部先为夏年成盛一碗,但老人一直等到全部煮好才和大家一起吃。

“我一岁半时父亲就去世了,现在没有任何亲戚,今天是我家最热闹的一天,很高兴,很开心,很感谢。”提起往事,老人不禁老泪纵横。在前几天走访时,该区政法干部了解到他的情况,遂决定和老人一起包饺子过元宵节。

## 欢度元宵



2月19日是正月十五元宵节,宝丰镇在杨庄举行“猜灯谜、迎元宵”活动,内容涵盖传统文化、良好家风、廉政教育等,近千条灯谜吸引众多城乡居民前来竞猜。本报记者 王尧 摄



2月18日上午,石龙区一家幼儿园工作人员为环卫工人们送上热腾腾的元宵,同时每人发放1公斤鲜生元宵。本报记者 张鸿雨 摄



2月19日,职工们在“健康快乐,欢度元宵”活动现场进行拔河比赛。当日是正月十五元宵节,叶县供电公司组织干部职工举行“健康快乐,欢度元宵”活动,通过猜灯谜、拔河等活动共庆佳节。本报记者 王尧 摄



2月19日,一些纳税人在新华区税务局办税服务大厅猜灯谜。为密切征纳关系,进一步宣传相关税务知识,该局于当日在服务大厅开展了税企联合猜灯谜活动,征、纳一起高高兴兴闹元宵。本报记者 姜涛 摄

## 新华区高新区元宵节严管燃放烟花爆竹

本报讯(记者毛玺玺)“又到元宵这个重要节点,按照习俗可能会出现燃放烟花爆竹现象,各部门要继续按照职能严格监管,特别是对重点地区、重点时段加强巡查执法,及时通报管控情况,确保节后禁燃禁放工作取得持续性成效。”2月18日,新华区污染防治攻坚战专班有关负责人强调。

为消除火灾隐患,减少环境污染,该区强化烟花爆竹安全管理,全面禁放烟花爆竹。春节期间,该区有关负责人不间断对辖区烟花爆竹禁燃禁放宣传及管控落实情况进行检查,同时督察组在春节期间不间断进行不间断督察,及时通报各镇(街道、管委会)的管控情况,辖区烟花爆竹燃放较往年大幅减少。

为确保节后禁燃禁放工作持续落实

到位,该区相关职能部门和群众团体、社会组织发挥职能优势,全面抓好本系统的宣传工作,辐射到基层;坚持领导带头值班带班,确保全员在岗履职尽责,加强巡查监管。各镇(街道、管委会)、公安部门继续加强巡查值守,合理规划重点燃放、可能燃放、比较容易燃放的区域,科学划定值守人员,第一时间发现情况,第一时间赶赴现场,第一时间固定证据,第一时间制止。

本报讯(记者高轶鸣)元宵节禁燃禁放工作是春节烟花爆竹管理工作圆满完成的关键。2月19日,高新区有关负责人表示,将坚持标准不降、力度不减,全力做好各项禁燃禁放工作。

当天上午,该区城乡建设和生态环境分局会同镇(街道)开展烟花爆竹禁燃禁放宣传,向居民宣传销售和燃放烟花爆竹

的危害及法律责任;该区应急管理局对太阳市场和洛路口周边商铺非法储存、销售烟花爆竹行为进行专项检查,通过深入企业、商户,让大家认识到燃放烟花爆竹的危害。

当晚,该区还按照原有模式,组织相关部门百余名工作人员开展夜间巡查,杜绝烟花爆竹违规燃放行为。

没有烟花爆竹,元宵节一样热闹。当天,由该区管委会主办,区农业农村和社会

事务局承办,遵化店镇、皇台街道协办的平遥市第34届民间艺术表演暨高新区“2019红红火火过大年”新春民间艺术展演活动在遵化店镇文化路隆重举行,来自镇(街道)的12个民俗文化队伍进行了舞龙、锣鼓、秧歌、铜器等民俗表演。参演人员王文红说:“老百姓和社区居民参与的积极性非常高,也玩得很开心。换一种方式,比放烟花爆竹更好,可以过一个绿色环保的元宵节。”

## 打赢污染防治攻坚战 强化督促落实 重返第一方阵

## 公民健康素养基本知识及技能释义(之六)

30. 膳食要清淡,要少油少盐,食用合格碘盐。

油摄入过多增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险。盐摄入量过高与高血压的患病率密切相关。建议每人每天烹调用油量25~30克,食盐摄入量不超过6克。

坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病,人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可导致甲状腺肿大;儿童缺碘会影响智力发育,严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等;孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育,还会引起早产、流产、胎儿畸形。

高碘地区的居民、甲状腺功能亢进病人、甲状腺炎病人等少数人群不宜食用碘盐。

31. 讲究饮水卫生,每天适量饮水。

生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病,还可能引起中毒。保护健康,要注意生活饮用水安全。保障生活饮用水安全卫生,首先要保护好饮用水源。提倡使用自来水。

在温和气候条件下,轻体力活动的成年人建议每日饮水1200~1500毫升,在高温或强体力劳动的条件下,应当适当增加。要主动饮水,不要等口渴了再喝水。

32. 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

在食品加工、贮存过程中,生、熟食品要分开;冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食品要加盖储存。

生食品要烧熟煮透再吃,剩饭菜应重新彻底加热再吃。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质,生吃蔬菜水果要洗净。

储存时间过长或者储存不当都会引起食物受污染或者变质,受污染或者变质的食品不能再食用。任何食品都有储藏期限,在冰箱里放久了也会变质。不要吃过期食物。

33. 成年人每日应进行6~10千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。

适量身体活动有益健康,动则有益,贵在坚持,适度量力。身体活动对健康的影响取决于活动方式、强度、时间和频率。活动强度和形式的选择应根据个人的体质状况确定。

有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动,如长跑、步行、骑车、游泳等,有助于增进心肺功能、降低血压和血糖,增加胰岛素的敏感性,改善血脂和内分泌系统的调节功能,能提高骨密度,减少体内脂肪堆积,控制不健康的体重增加。

推荐成年人每日进行6~10千步当量的身体活动。千步当量是度量能量消耗的单位,以4千米/小时中速步行10分钟的活动量为1个千步当量。

运动强度可通过心率来估算。最大心率=220-年龄,当心率达到最大心率的60%~75%时,身体活动水平则达到了中等强度。成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动,或每天进行中等强度运动30分钟以上,每周3~5天。(市卫健委 王民峰整理)