

开放的河南更出彩

(上接第一版)实现无人驾驶、旋耕播种等,大大降低了劳动强度和劳动成本,一年两季粮食平均亩产达到2500斤,这在过去是不可想象的。鹤壁浚县建成的30万亩示范方,用上了物联网,农民打开手机里的App,可以对农作物进行实时监测,什么时候浇水、什么时候打药,一目了然、一清二楚。二是持续深化农业供给侧结构性改革。推进布局区域化、经营规模化、生产标准化、发展产业化,打造出了三门峡的苹果、焦作的山药、信阳的毛尖、鄢陵的花卉等一大批多姿多彩的农业品牌。南阳西峡的香菇通过搭乘电商快车,出口遍及30多个国家和地区,累计创汇53亿美元,可以说小香菇也撑起了一片天。三是持续延伸产业链、提升价值链、打造供应链。农产品加工业已经成为河南工业的第一大支柱产业,规模以上企业近8000家。越来越多的农业企业正在走出去,在“一带一路”沿线国家和地区“生根发芽”。郑州商品交易所作为中西部唯一的期货交易所,“郑州价格”已成为全球农产品价格的重要风向标。最近,我们还会同农业产业园,规划建设了中国(驻马店)国际农产品加工产业园,力求按照“全国一流、世界领先”的定位,在“三链同构”上探索新路,引领示范。

我们努力推动农村美起来。信阳有一个郝堂村,近年来坚持不挖山、不砍树、不填塘、不扒房的“四不”理念,还梦里老家该有的模样,成为美丽乡村建设的典范。洛阳有一个重渡沟村,前段时间有了一部现代豫剧,演的就是这里的故事。这个地方大家可以去看看,百瀑千泉、万亩竹海,通过搞“山水风光+农家生活体验”,靠旅游开发摘掉了穷帽子,去年接待游客近百万人次。像这样的村落,在河南还有不少。这些年,我们持续实施乡村生态保护与修复工程,开展人居环境整治,加快城镇基础设施和公共服务向农村延伸,大力创建“美丽小镇”“四美乡村”“五美庭院”,85%的行政村生活垃圾得到有效治理,越来越多的村民成为“厕所革命”的受益者,绝大部分村民可以在家门口乘坐公交车。下一步,我们要在农村生美、生活美、生产美上持续发力,推动美丽乡村由一处美向处处美、由一时美向持久美、由内在美向外在美转变。

我们努力推动农民富起来。两个月前,河南省委与中联部共同主办了“中国共产党的故事”专题宣讲会,以乡村振兴为主题,通过讲故事、举办展览展示、组织实地考察等,产生强烈的互动效果,让35个国家的近300名政党、政治组织领导人代表,亲身感受了习近平新时代中国特色社会主义思想在河南的生动实践,得到他们的普遍赞誉。这其中有一场对话令人印象深刻。有一位外宾到了焦裕禄精神的发源地兰考县,在张庄村农民闫春光家里,看到5年前习近平总书记和闫春光一家的合影时说,“你比5年前看着更年轻、更阳光了”,闫春光很自豪地回答:“5年前我还是贫困户,是习近平总书记鼓励我靠奋斗来致富。这5年来我养了一万多只蛋鸡,又搞起了土特产加工,去年收入超过30万元。”像闫春光这样的人,在河南还有很多。这些年,我们通过调整种养业结构,发展特色农业,增加农民经营性收入;通过深化农村改革,推进适度规模经营,发展集体经济,增加农民财产性收入;通过加大对外农民的技能培训力度,发展劳务经济,鼓励返乡创业,增加农民工收入。近年来,全省农村居民人均可支配收入增速持续高于城镇居民,农民群众有了实实在在的获得感。

实现乡村振兴是一项历史性的伟大创举,也是新征程路上的一个“时代之问”。我们将深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,坚持农业农村优先发展的总方针,统筹推进“五大振兴”,努力使“三农”工作成为河南推动高质量发展的优势所在,在希望的田野上谱写更加绚丽多彩的新篇章。

关键词:贯彻“八字方针” 推动制造业高质量发展

中央广播电视总台国广记者:我们知道河南是我们国家一个传统的制造业大省,刚才在展厅外面也看到了一些展品,想知道河南在推动制造

业高质量发展方面有哪些新措施?

陈润儿:新中国成立70年来,河南工业快速发展,工业规模跃居全国第五位、中西部第一位,成为新兴工业大省。2014年习近平总书记视察指导河南工作的时候寄语我们,要把制造业的发展摆在突出位置,推进中国制造向中国创造转变、中国速度向中国质量转变、中国产品向中国品牌转变。省委、省政府牢记总书记嘱托,把制造业的转型发展摆上了突出位置。这些年,全省上下已经形成了从“要我转”向“我要转”、“被动转”向“主动转”、“点上转”向“面上转”的良好氛围,河南制造业的转型升级呈现出勃勃生机和崭新局面。

工作中我们重点抓了三个方面:

第一,以市场为导向调结构,把适应性调整和战略性调整结合起来,供给效率明显提高。首先是推动产能结构调整。按照供给侧结构性改革总体要求,着力去掉“剩”的、拉长“短”的、增加少的、扩大优的,使供给侧更好地适应需求侧要求,增强市场供给和需求的平衡性。其次是推动产业结构调整。省委、省政府以装备制造、新型材料等12个重点产业为突破口,按照“一个产业、一套班子、一个方案、一抓到底”的工作机制,大力推进产业结构调整 and 转型升级,大力实施绿色改造、智能改造和技术改造,目前全省已经形成了装备制造、食品两大万亿级产业和以洛阳动力谷、中原电气谷等为代表的19个千亿级制造业产业集群。比如洛阳,在制造业方面有良好的基础和竞争优势,这些年他们把智能装备制造作为制造业转型升级的重点抓住不放,依托中信重工和一拖集团、轴研科技、德平科技等一批企业的支撑,装备制造规模已经超过千亿级,特别是刚才大家在展厅内看到的中信重工制造的消防机器人目前市场占有率全国第一。再次是推动产品结构调整。我们大力推进精密制造、智能制造和品牌制造,一大批高端制造产品成为河南的名片,像中铁工程装备集团,他们通过引进、消化、再创新,盾构装备已经成为享誉海内外的一张名片,产品销售到全球18个国家和地区,特别是在欧洲市场很有竞争力。还有宇通新能源客车的产量,多年来也是稳居全国第一位。

第二,以创新为途径促转型,把产业链打造和创新链打造结合起来,发展动能明显增强。这些年我们坚持围绕产业链部署创新链,围绕创新链完善服务链,更好地使科技创新和产业升级统筹协调起来,取得了明显成效。首先,坚持开放合作、汇聚创新资源。河南在这方面过去先天不足,创新资源比较匮乏,在这种情况下,究竟怎样来加快制造业转型升级?我们深刻感受到必须走出一条具有河南特点、开放合作的发展之路。所以我们突出发展一批创新引领型企业、培育一批创新引领型企业、建设一批创新引领型平台、引进一批创新引领型机构,这“四个一批”形成了良好的“磁场效应”。国家技术转移郑州中心、国家知识产权局专利局专利审查协作河南中心等先后落户河南,为我们汇聚创新资源搭建了很好的平台,目前全省科技型中小企业已经达到1.6万家。其次,坚持注重协同、增强创新能力。促进科技与金融、军工与民用、河南与地方、产业与院所“四个融合”,形成了“1+1>2”的放大效应。郑州市和解放军战略支援部队信息工程大学联合设立了郑州信大先进技术研究院,推动了“军民转民、民参军”,不仅使信大的通信导航、智慧城市等创新成果得到及时转化,还通过这个平台汇聚了100多位高端创新人才,为郑州市和河南省的科技创新提供了坚实的人才资源支撑,在推动“互联网+工业制造”等方面也成为河南转型发展的一个重要引领。再次,坚持项目带动、增强支撑能力。省里大力实施“十百千”转型升级创新专项,即在省级层面实施10大创新引领专项、省市联动实施100项技术创新专项、市县为主实施1000项创新应用专项。随着一批批重大专项的实施,我们的科技创新和制造能力得到明显提升。比如许继集团、平高集团承担的特高压输电装备关键技术专项,通过几年的联合攻关取得重大突破,拥有了具有自主知识产权,世界上最高电压等级、最长输送距离、最大输送容量的特高压直流输电关键装备,填补了国内空白,在世界上都处于领先地位。

第三,以开放为支撑添活力,把内源性动力和外源性动力结合起来,竞争能力明显提升。我们一直强化对内对外的开放合作,以更高水平开放推动更高质量发展。首先,树立全球化视野。抓住全球产业链、价值链、供应链重构的契机,支持企业充分参与价值链、最有力提高竞争实力、最大化分享增值效益、最有力提高竞争实力,原来是以生产镁合金板材为主的企业,这些年通过和欧美地区许多国家合作,实现了从过去销售板材到现在提供精密设备的转变,产品价格大幅攀升,销到欧美市场的产品价格比过去国内销售价格要高50%。即使在中美贸易摩擦的不利情况下,该企业产品对美销售依然很好,这就是“酒好不怕巷子深”,显示出了科技成果转化带来的市场效应。其次,加强国际化合作。我们大力支持国际化制造企业、推进国际化技术合作和开展国际化经济贸易,为企业发展拓展空间、提供条件。如中信重工在海外设立研发基地,吸引了全球一流的高端人才,打造了矿冶装备科技平台,实现了由生产型企业到研发型企业的脱胎换骨、华丽转身。再次,营造法治化环境。这些年省委、省政府非常重视开放环境的营造,坚决摒弃了“让地让利”的特殊政策和“特事特办”的保护做法,着力构建法治化政府治理机制,真正依法保护企业合法权益、依法规范市场竞争秩序、依法改善政府公共服务。今年河南对全省所有省辖市进行营商环境评价,把评价权力交给服务对象,让服务对象评价政府部门,努力让法治化、国际化的新活力、竞争的新优势。

关键词:落实“两不愁、三保障” 坚决打赢脱贫攻坚战

光明日报记者:河南是全国贫困人口较多的省份之一,现在只剩下一年多时间了,河南脱贫攻坚战进展成效如何?有何亮点?怎样确保如期完成任务?

王国生:这个问题我来回答。正像刚才这位记者朋友说的,河南贫困人口比较多,2013年新一轮建档立卡的时候,有698万农村贫困人口,总量排全国第3位;有53个贫困县,其中国定贫困县38个、省定贫困县15个,有9237个贫困村。脱贫攻坚打响以来,我们按照习近平总书记的要求,把这项工作当成第一民生大事来抓,坚持精准扶贫、精准脱贫基本方略,努力做到扶贫工作实、脱贫过程扎实、脱贫结果真实。2014年至2018年,年均脱贫近120万人,贫困发生率下降了7.58个百分点。

贫困人口“拔穷根”,关键是要有产业支撑。我们把产业扶贫作为稳定脱贫和可持续发展的根本,与开放招商、发展县域经济、深化农业供给侧结构性改革结合起来,建设扶贫基地、扶贫车间,大力发展特色林果业、畜牧养殖业、乡村旅游业,完善利益联结机制,让群众融入产业链,分享到更多的收益。潢川县地处大别山区,过去是比较困难的,通过探索稻虾共作扶贫模式,采取“龙头企业+示范基地+水产合作社+贫困户”的方式,4899户贫困户养殖面积达6.7万亩,亩均增收2500元。嵩县有一个三合村,山清水秀,一位返乡创业的大学生利用村里生态景观和古村落特色,办起了写生基地,去年写生人数达到2万人,村里老百姓盖起了家庭宾馆,办起了农家乐,现在村子红红火火、充满生机,可以说一支小画笔画出了脱贫致富。

脱贫的标准是“两不愁、三保障”,“两不愁”相对好解决,难点在于“三保障”。像河南现有贫困人口中,因病致贫的超过了一半。我们聚焦难点,在“三保障”上持续发力。医疗保障方面,在全国率先建立了困难群众大病补充保险制度,贫困人口医疗费用实际报销比例提高到今年7月底的92.7%。教育扶贫方面,实施全面覆盖贫困家

庭学生的保障和资助政策,加快改善贫困地区学校办学条件,贫困县小学、初中净入学率基本达到全省平均水平。住房保障方面,针对建档立卡贫困户等4类重点对象开展排查,实施危房改造清零行动,2016年至2018年完成危房改造45万多户。

河南的贫困人口有70%以上分布在大别山区、伏牛山区、太行山区、黄河滩区,我们叫“三山一滩”地区。对于“一方水土养活不了一方人”的深山区,我们开展易地扶贫搬迁,让他们从深山里搬出来,“十三五”时期26万人住房建设任务已经完成。对于黄河滩区地势低洼、险情突出的村庄,我们积极实施移民搬迁工程,规划的35个安置区全部开工建设,主体工程已超过80%。在搬迁过程中,我们因地制宜发展产业,不仅让他们能搬进去,还让他们能留得住、有就业、有收入。

精准扶贫遇到的具体问题很多,需要用创新的思维、改革的办法推动中央扶贫政策落地落地,这方面我们进行了积极探索。比如,为解决扶贫小额信贷政策落实中的问题,卢氏县从金融服务、信用评价、风险防控、产业支撑“四个体系”建设入手,形成了“政银联动、风险共担、多方参与、合作共赢”的扶贫小额信贷落地模式,并在全省推广。截至今年7月底,全省扶贫小额信贷累计投放491亿元,惠及105万贫困户。比如,为解决贫困家庭重度残疾人问题,上蔡县建立“县级统筹、乡村实施、部门联动、社会参与”的集中托养模式,实现了“托养一个人、幸福一家人”,全省已推广建立由政府主导的重度残疾人集中托养机构235个,托养重度残疾人2869名。

当前,脱贫攻坚正处于决战决胜的关键阶段,河南的任务依然很重,还有14个国定贫困县、1221个贫困村、104.3万贫困人口,我们感到身上的担子还是很沉的。我们一定要把责任牢牢扛在肩上,聚焦深度贫困地区和特殊贫困群体实施攻坚,注重抓好任务较重的非贫困县(市、区)脱贫工作,坚决打赢脱贫攻坚战,如期交上全面建成小康社会的首份重量级答卷。

关键词:构建“两体系一枢纽” 向“买全球卖全球”迈进

中阿卫视记者:河南在构建综合交通枢纽以及发展现代物流方面取得了哪些成效?下一步有何考虑?

陈润儿:你问的是社会关注的一个问题,也是河南这些年着力抓的一项工作。大家很清楚,河南地处中原,古称“中州”,“中”字对河南来说是最鲜明的特点之一。河南经济社会发展与交通布局有着深厚的历史渊源和密切的经济联系,省会郑州就是随着国家铁路干线的贯通、“被火车拉来的一座城市”。这些年我们遵照习近平总书记的要求,着力构建连通境内外、辐射东中西的物流通道枢纽,为丝绸之路经济带多作贡献,朝着“买全球卖全球”的目标迈进,加快构建“两体系一枢纽”。其中“两体系”就是现代立体交通体系、现代物流体系;“一枢纽”就是服务“一带一路”建设的现代综合交通枢纽,着力变区位优势为交通优势,变交通优势为物流优势,变物流优势为产业优势。

主要抓了三个重点:构建现代交通体系,强化“硬”支撑。我们按照统筹规划、分步实施的原则,把铁路、公路、水路、水路网起来、串起来、连起来、通起来。铁路方面,着力打造米字形高速铁路网,所有布局已经全部落地。今年郑万、郑阜、商合杭三条高铁就要通车,到后年郑济高铁也将通车。公路方面,全省高速公路通车里程已经达到6600公里,路网密度和通车里程在全国名列前茅。针对革命老区、贫困地区、偏远山区路网不够均衡的实际,今年又实施了高速公路“双千工程”。航空方面,2013年起我们充分利用国家建设郑州航空港经济综合实验区契机,大力推进机场二期建设,现在正在推进机场三期建设。随着这些工程的投入使用,郑州机场旅客和货邮吞吐量已经成为中部地区“双第一”。

建设现代物流体系,提升“软”环境。省委、

省政府出台了物流业转型发展规划,提出立足河南、辐射全国、连接世界,打造现代国际物流中心。一是大力培育现代物流企业。坚持培育本土龙头企业和引进外来大型企业两手抓,形成龙头企业引领、物流企业集群共建的局面。现在全省A级以上的物流企业170家,其中达到5A级的物流企业11家。像万邦国际农产品物流公司,通过几年的快速发展成长,去年底交易额达到920亿元,辐射全国20多个省区和全球40多个国家和地区,已经成为全国最大的农产品物流企业。二是大力完善现代物流平台。建设了一批综合物流枢纽场站,现代物流园和信息服务平台,建成了内陆省份数量最多、种类最全的功能性口岸,物流服务配套功能显著增强、日臻完善。可能很多记者朋友了解,现在我们国家进口的南美水果中有70%是到河南落地分拨的,像智利的车厘子就是从南美洲过太平洋来到河南,再分拨到全国各地。三是大力开辟现代物流通道。现在河南连接世界的“陆上丝绸之路”越跑越快,“空中丝绸之路”越飞越广,“网上丝绸之路”越织越密,“海上丝绸之路”越连越通,四条丝绸之路成为我们物流的主要通道。

发展现代产业体系,打造“新”优势。现代交通体系和物流体系贯穿一二三产业,既是生产环节的参与者和供给侧,又是消费环节的承担者和需求侧,对需求和供给的平衡协调、互动发展发挥着重大作用。一是带动了先进制造业发展。郑州航空港就是充分利用和发挥航空优势来带动现代产业发展的一个重要基地,目前吸引了一批电子制造、精密机械制造、生物医药制造企业进驻。像集聚的手机整机及配套企业,智能手机年出货量接近3亿部,全球手机的1/7,成为全球最大的智能手机制造基地。二是带动了现代服务业发展。2018年全省社会物流总额突破12万亿元,增长9%,成为现代服务业发展的重要支撑。特别是冷链物流、航空物流、电商物流、快递物流的发展非常迅猛,冷链物流从内陆省份来讲交易总量一直位列前茅,电商尤其是跨境电商每年发展都保持30%以上的增速,快递物流年均增速也在30%以上。交通物流业的发展同时也催生了文化旅游的新型业态模式,现代服务业呈现快速发展的良好势头,去年服务业对全省经济增长的贡献率达到50%,今年可能还会更高一些。三是带动了高效种养业发展。过去由于物流业发展相对滞后,河南很多特色农产品“养在深闺人未识”,没能把资源优势转化为产业优势。这些年通过现代交通体系的完善,现代物流产业的发展,一批企业借势发展高效种养业,呈现出蓬勃向上的喜人局面。双汇过去是以屠宰为主的加工企业,如今已经成为集养殖、加工、物流于一体的现代跨国公司,年销售额1500多亿元,其中在欧美市场上的销售额将近1000亿元。

下一步,我们将围绕河南自由贸易试验区“两体系一枢纽”的战略定位,继续加大交通基础设施建设力度,强化“四路协同”,努力把河南打造成为多式联运的现代国际物流中心。谢谢!

关键词:推动高水平开放 打造内陆开放高地

人民网记者:今年5月,习近平总书记主持召开推动中部地区崛起工作座谈会,强调中部地区要有打开大门搞建设的自信。我们注意到,河南这些年正在致力于打造内陆开放高地。请问,河南将从哪些方面进一步强化对外开放的支撑作用?

王国生:我来回答人民网这位记者朋友提出的问题。推动中部地区崛起工作座谈会,我和陈润儿省长都参加了,聆听了习近平总书记的重要讲话。习近平总书记就做好中部地区崛起工作提出8点要求,我们感受最深的是,总书记用提高开放水平这把“金钥匙”,打开了中部地区崛起的大门。我在前面已经介绍了河南开放的一些情况,刚才陈润儿省长也讲到了“四条丝绸之路”。总体上看,河南这些年由跟跑到并跑,再到在一些领域开始领跑,得益于对外开放。我们在实践中体会到,只有坚持以开放促改革、促发展、促创新,才能够绘就更加出彩的画卷。省委、省政府经过深入调研, (下转第四版)

按照《平顶山市环境空气质量指标日量化考核暂行办法》(平政坚办[2019]133号)的规定,现将8月25日市内五区环境空气质量日考核结果予以公布。					
市区环境空气质量日量化考核结果					
2019年8月26日					
行政区域	日考核基数(微克/立方米)		日均浓度(微克/立方米)		当日支债(万元)
	PM ₁₀	PM _{2.5}	PM ₁₀	PM _{2.5}	
新华区	75	42	71	39	0.0
卫东区	75	42	88	38	13.0
淇河区	75	42	71	41	0
城乡一体化示范区	75	42	70	52	8.5
高新区	75	42	99	55	42.5

注:按照《平顶山市环境空气质量指标日量化考核暂行办法》,自18日起只公布考核结果,不支债,自2019年9月1日正式实施。

债务清算声明

由福州闽讯发建筑劳务有限公司(甲方)与河南守营门业有限公司(乙方)签订的《防火门采购安装合同》,现我公司要求乙方法定代表人在2019年8月30日前来到我公司汝州工程项目部进行约谈及进行债务清算,如逾期按照合同规定处理。

福州闽讯发建筑劳务有限公司
2019年8月27日

平顶山技师学院

2019年公开招聘78名代课教师的启事

平顶山技师学院是河南省人民政府批准设立的高等职业院校,创办于1959年。近年来,学院先后被命名为“省级文明单位”“国家职业教育改革展示范校”“河南省职业教育品牌示范校”,被授予“河南省全民技能振兴工程”“省职教攻坚先进单位和省校企合作先进单位”,并被国家人力资源和社会保障部授予“国家首批示范性职业技能鉴定所”。

2019年公开招聘78名代课教师简章已在学院官方网站(<http://www.pdsjsxy.com>)发布招聘信息,有意报考的考生,请登录网站查询详细信息。

平顶山技师学院
2019年8月25日

开栏的话

为全面贯彻全国、全省和全市卫生健康工作会议及全市健康鹰城建设推进会精神,营造浓厚舆论宣传氛围,加快推动健康鹰城建设,即日起开设“聚焦健康 添彩鹰城”栏目,将大力宣传实施健康中国行动、促进全民健康的重大意义、目标任务和重要举措等内容,不断提高全民健康水平,努力开创全市卫生与健康事业发展新局面,为我市综合实力高质量重返全省第一方阵、全面建成小康社会提供坚实的健康保障。

公民健康素养66条

- 健康不仅仅是没有疾病,而是身体、心理和社会相适应的良好状态。
- 每个人都应维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
- 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 无偿献血,助人利己。
- 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 定期进行健康体检。
- 成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg,舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg;腋下体温 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$;平静呼吸 $16\sim 20$ 次/分;心率 $60\sim 100$ 次/分。
- 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应按免疫规划程序接种疫苗。
- 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感后的症状。
- 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。
- 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫核传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核。
- 坚持规范治疗,绝大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核病。
- 在血吸虫病流行区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时进行检查或接受预防性治疗。
- 家养犬、猫应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和狂犬病疫苗。
- 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- 发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用国家保护的野生动物。
- 关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会疾病自我管理。
- 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应加强自我管理。
- 积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。
- 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症。
- 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。
- 选择安全、高效的避孕措施,减少人
- 工流产,关爱妇女生殖健康。
- 保健食品不是药品,正确选用保健食品。
- 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。
- 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
- 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
- 保持正常体重,避免超重与肥胖。
- 膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。
- 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
- 膳食要清淡,要少油少盐,食用合格碘盐。
- 讲究饮水卫生,每天适量饮水。
- 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。
- 成年人每日应进行 $6\sim 10$ 千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。(未完待续)

(市卫健委宣 王民峰整理)

聚焦健康 添彩鹰城