淇县新闻

卫都街道开展“淇水讲坛·新时代文明实践讲堂”专题宣讲活动

重温革命故事　传承红色基因

本报讯　（记者　汪丽娜　通讯员　吴艳芳）11月12日，淇县卫都街道联合市社科联在街道新时代文明实践所开展“淇水讲坛·新时代文明实践讲堂”专题宣讲活动，邀请市社科理论志愿宣讲团成员赵立华讲授“杨贵在鹤壁的战斗岁月”。辖区党员、干部和群众代表现场聆听，重温本土红色记忆。

宣讲现场，赵立华依托翔实的史料，分四个篇章讲述杨贵同志在鹤壁的革命历程：从17岁到淇县投身革命，烽火岁月里转战奔走、开展对敌斗争；在艰苦斗争中淬炼忠诚担当、铸就坚韧品格，晚年初心不改、深情牵挂这片热土。讲到动情处，赵立华特别还原了2016年10月杨贵专程来到卫都街道关庄革命烈士纪念亭缅怀、祭奠昔日并肩作战战友的场景，用朴实生动的语言再现发生在淇河之畔的红色往事，生动诠释了革命先辈矢志不渝的崇高信仰和生死与共的战友深情。

一段段鲜活的革命往事直击人心，辖区党员、干部和群众代表在回望峥嵘岁月中接受了一次深刻的红色精神洗礼。大家纷纷表示，将铭记这段本土红色历史，传承先辈的革命情怀，立足自身岗位，把所学所悟转化为服务群众、干事创业的实际行动。

据介绍，下一步，卫都街道将依托新时代文明实践所（站），常态化开展各类宣讲，用好关庄革命烈士纪念亭这一本土红色教育资源，深挖红色资源富矿，推动红色文化薪火相传，让党的创新理论和红色故事入脑入心，为基层治理凝聚强大精神力量。

朝歌街道把消防安全课堂搬到居民身边

演练强技能　宣传入人心

本报讯　（记者　朱迪　通讯员　朱志超　孙青秀）“灭火器怎么提、保险销怎么拔、喷管怎么握……”近日，淇县朝歌街道联合辖区各小区物业公司开展消防应急演练活动。社区居民围在消防器材旁，实操练习灭火要领。消防宣传月期间，朝歌街道紧扣“全民消防、生命至上——提高自防自救能力”主题，统筹辖区各村（社区）、小区物业公司和群众力量，扎实开展消防演练和系列宣传活动，切实把安全课堂搬到居民身边，把应急技能送到群众手中。

消防演练强技能，以练筑防。演练现场，工作人员细致讲解灭火器、消火栓等消防器材的性能参数与操作要点，并组织社区居民和物业公司工作人员依次进行实操，练习“提、拔、握、压”灭火规范动作；针对初期火灾扑救、火场逃生自救、人员疏散引导等重点内容，工作人员逐一示范、手把手指导，及时纠正不规范操作，确保大家听得懂、学得会、用得上。本次演练让居民在实操体验中进一步掌握基础消防技能，提升火灾防范和应急避险能力。

宣传深入楼栋，安全意识入人心。朝歌街道组织各村（社区）消防专职人员、网格员、物业公司工作人员及志愿者深入辖区重点区域，通过悬挂宣传横幅、发放消防安全手册、现场科普答疑等形式，向社区居民广泛宣传普及家庭防火、电动自行车规范停放和充电、燃气安全使用、火场逃生自救等消防知识。

针对电动自行车“进楼入户”“飞线充电”等突出火灾隐患，工作人员开展精准宣传，在楼道、电梯口、单元门口等醒目位置张贴提示标识，引导群众自觉遵守消防安全规定，从源头化解风险隐患；同时，结合近期典型火灾案例，用通俗易懂的语言讲解火灾隐患危害与防控要点，提醒群众时刻绷紧消防安全弦，做到“人走电断、人离气关”，携手共建安全有序、和谐稳定的居住环境。

全民参与齐发力，共筑安全防火墙。此次活动坚持“宣传+演练”双轮驱动，同步推进消防安全知识普及和应急处置能力提升，辖区“人人关注消防、人人参与消防、人人学会自救”的良好氛围日益浓厚。

据介绍，下一步，朝歌街道将持续深化消防安全宣传教育，常态化开展隐患排查整治和应急演练，不断夯实基层消防安全基础，全力守护辖区人民群众生命财产安全。

开发区新闻

消防救援大队开展专项检查

排查整治消防隐患　筑牢企业安全防线

本报讯　（记者　王凤侠　通讯员　陈菁）11月3日，鹤壁经济技术开发区消防救援大队深入辖区“厂中厂”“园中园”开展消防安全专项检查。

检查过程中，工作人员严格对照仓储物流等场所消防安全管理要求，排查仓储货物混存、堆垛超标、消防设施维护不到位等隐患，现场督促企业逐项整改落实。同时，明确要求厂区内严禁电动自行车进入厂房、车间、仓库，严禁私拉乱接充电线路，防范车辆违规停放、违规充电带来的火灾风险。检查中，工作人员还对企业安全管理人员开展宣讲培训，讲解日常隐患自查、用火用电管理、初期火灾处置要点，进一步压紧压实企业消防安全主体责任和岗位安全职责。

开发区消防救援大队相关负责人表示，下一步，该大队将持续紧盯“厂中厂”“园中园”及仓储物流等重点领域，加大常态化巡查力度，推动隐患闭环整改，持续夯实企业消防安全管理基础，全力维护辖区消防安全形势稳定。

龙岗街道天赉社区开展移风易俗主题宣传

以新风破旧俗　以文明润万家

本报讯　（记者　王凤侠　通讯员　周方仟）为纵深推进移风易俗，破除陈规陋习，涵养文明健康的社会风气，11月5日，鹤壁经济技术开发区龙岗街道天赉社区组织开展移风易俗主题宣传活动。

活动现场，社区工作人员向过往居民宣讲移风易俗相关倡议，大力倡导厚养薄葬理念，抵制大操大办、相互攀比、铺张浪费、封建迷信等不良习俗，引导居民把孝心落实在日常陪伴、悉心照料长辈等具体行动上。同时，号召党员发挥先锋模范作用，带头践行文明祭扫，主动劝阻不文明祭扫行为，带动家人、邻里共同守护整洁有序的居住环境。

天赉社区相关负责人表示，社区将依托居民微信群、入户走访、线下宣讲等多种形式，常态化宣传文明祭祀、喜事新办丧事简办等文明理念，推动移风易俗入脑入心、落地生根，营造平安和谐、崇德向善的浓厚社区氛围。

生活观察

确认糖尿病，是否彻底跟甜食绝缘

□新华社记者　黄筱　龚雯

确诊糖尿病，就意味着彻底跟甜食绝缘了？11月14日是联合国糖尿病日，专家支招，教患者在满足口腹之欲的同时稳住血糖。

“糖尿病患者并非完全不能吃甜食，核心在于控制食物的升糖指数（GI）和整体饮食的平衡。”浙江省医学会糖尿病分会主任委员、浙江大学医学院附属第二医院内分泌科主任郑超表示，人体依然需要适量的碳水化合物来维持基础代谢，完全禁糖不仅难以坚持，还可能引发心理上的补偿性暴食。

如果患者偶尔想吃点甜，专家建议可以通过以下几个技巧来解馋：

——选择天然低GI水果与代糖。

草莓、蓝莓、樱桃等低升糖指数的水果是天然的“甜蜜宝藏”，在两餐之间作为加餐，每次控制在200克以内（约一个拳头大小），既能解馋又不易引起血糖剧烈波动。

此外，选择使用赤藓糖醇、甜菊糖、木糖醇等代糖制作的无糖糕点或饮品，也能在满足味蕾的同时减少对血糖的冲击。

但需警惕市售“无糖食品”中可能隐藏的麦芽糊精等隐形碳水。以“无糖饼干”为例，摄入过多依然会引起血糖升高。还有部分吃起来不甜的食物也有升糖陷阱，比如白馒头等。

——巧用“一口原则”与搭配法则。

如果面对一块诱人的蛋糕实在难以抗拒，不妨践行“一口原则”，即只吃一小口，放慢咀嚼速度，细细品味。

复旦大学附属华东医院内分泌科主任医师蒋翠萍建议，要选好这“一口”的时间，尽量放在早餐与中餐、中餐与晚餐之间，尽量避开晚餐之后的时间。

——做好热量替换与餐后运动。

摄入的甜食必须计入全天总热量中。例如，吃了一块小月饼或几片水果，就应相应减少当餐的主食摄入量。此外，餐后不要立刻躺下，需进行20至30分钟的散步等中等强度运动，能有效帮助消耗掉刚刚摄入的糖分。

同时，专家也建议患者的家属及照护者，在协助控糖的过程中，切忌过度“控人”，应高度关注疾病给患者带来的心理压力。

郑超谈到，糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病，患者每天频繁面对关于饮食、用药、运动的抉择，这种长期的管理压力极易让患者产生焦虑、抑郁甚至“病耻感”。如果家属在日常生活中过度干涉、将患者的饮食禁忌绝对化，不仅会剥夺他们享受生活的乐趣，还会加重其心理负担，反而导致治疗依从性降低，引发血糖更大波动。

专家强调，如果一味执着于追求完美的血糖数值，忽略营养摄入，尤其是对老年人而言，肌肉力量下降后跌倒风险随之上升，反而得不偿失。

此外，家属应当给予更多情感支持而非单纯的监督。当患者偶尔想吃甜食时，与其严厉制止，不如陪伴他们一起挑选低糖替代品，或者在餐后陪他们散散步、聊聊天。同时，鼓励患者加入病友互助小组，通过同伴支持来缓解孤独感与心理压力。

（新华社北京11月12日电）

收藏故宫黄金典藏，把“国宝”带回家！

故宫博物院出品、中国建设银行开发并监制的“故宫瑞兽”限量版礼物系列与收藏传家系列上新

春生夏长，秋收冬藏，此时的鹤壁正是青橙黄绿，满枝硕果、遍地金黄，诉说着又一年的丰饶安康，人们也可以将一年的收获与成长沉淀为蕴含福瑞的黄金，传递美好祈愿、代代相传。

由故宫博物院出品、中国建设银行开发并监制的“故宫瑞兽”限量版礼物系列与收藏传家系列，以金银为载体，邀大师之手，复文物珍宝之形，承吉祥喜乐之意。

故宫大吉葫芦



传家不止物质留存，更在于对后辈的殷殷祈盼，葫芦音似“福禄”，形似“吉”字，是象征纳财藏福的雅器，葫身吉纹层叠，葫芦口可开，内藏瑞果，满载吉庆祝福。

故宫博物院限量出品，由中国工艺美术大师担纲艺术创作，承袭古老花丝技艺，铸就黄金传世重器，每尊均配有独立收藏编码，并镌刻专属祥瑞祝福，祈愿您的家族家运绵长、福禄双全。

故宫瑞兽吉祥脊兽



提起故宫瑞兽，无人会忽视太和殿上的脊兽。十兽次第排开、各司其职，承天地之祥瑞，镇万里之屋宇，盼风调雨顺，佑家宅安宁。当守护一方的脊兽化为金玉，传承抑或送出这份守护，都能彰显赤诚的心意。

由中国工艺美术大师程淑美担纲艺术创作，以黄金凝铸脊兽，基座底部嵌饰空白和田白玉印章，尊享专属印文定制服务，可依客户心意镌刻姓名、家训或吉语！

故宫迷你珍宝



故宫出品，五件院藏祥瑞国宝重器微缩演绎为触手可及的迷你珍宝，收尾一年圆满美好，也用一尊故宫黄金典藏，展望未来顺遂安康。

每款限量仅1万套，配有独立收藏编码、故宫出品证书、中国工艺美术大师程淑美的艺术创作证书及文化册！

此次系列新品可在中国建设银行App、建行生活App及建行各营业网点购买。

产品图片仅供参考，以实物为准。投资有风险，购买需谨慎。

广告

18起涉食品安全重大犯罪案件被挂牌督办

新华社北京11月12日电　记者12日从中央政法委获悉，为依法从严查处危害食品安全违法犯罪，公安部、最高人民检察院、最高人民法院近日对18起涉食品安全重大犯罪案件集中挂牌督办，其中包括“甲醛白菜”案、“假洋保健品”案、“硫磺竹笋”案等案件。

中央政法委有关部门负责同志表示，政法机关将持续保持对危害食品安全违法犯罪的高压严打态势，以严格执法解决突出问题，切实筑牢食品安全防线，全力维护人民群众“舌尖上的安全”。

汽油、柴油价格下调

据新华社北京11月12日电　（记者　魏弘毅　魏玉坤）国家发展改革委12日发布消息，自11月12日24时起，国内汽、柴油（标准品）价格每吨分别下调645元、625元，折合92号汽油、0号柴油每升分别下降0.51元、0.54元。

国内成品油价格机制规定，汽、柴油最高零售价格根据一揽子国际原油均价变化情况，每10个工作日调整一次。调价幅度是看本次调价前10个工作日一揽子国际原油均价较上次调价前10个工作日均价的变化情况。

鹤山区“文艺搭台”宣讲医保惠民政策

医保惠民进乡村　文艺宣讲暖人心

本报讯　（记者　原昆鹏　通讯员　刘鑫）为扎实推进全民参保计划落地见效，做好城乡居民基本医疗保险参保缴费宣传工作，鹤山区医疗保障局创新宣传载体，开展“医保惠民进乡村，文艺宣讲暖人心”主题文艺巡演活动，把医保政策送到群众家门口，让群众在欣赏文艺节目的同时知晓医保政策。

本次巡演由鹤山区医疗保障局主办，各乡镇（街道）协办，将于11月11日至17日在姬家山乡、鹤壁集镇、中山路街道、鹤山街街道等群众集中的7个村（社区）开展专场演出。

11月11日上午，姬家山乡施家沟村迎来本次活动首场演出。活动采用“文艺表演+医保政策问答互动”的模式，演出内容丰富、贴近群众，有开场舞《欢聚一堂》、豫剧《小二黑结婚》选段、川剧变脸表演等群众喜闻乐见的节目，还演出了由河南省非物质文化遗产代表性项目四股弦的代表性传承人特别编排的原创唱段《人人都要参医保》，用本土曲艺讲好医保故事。演出间隙还开展医保政策有奖问答，围绕参保缴费标准、缴费渠道、待遇保障等群众关心的热点问题进行互动宣讲。

鹤山区医疗保障局有关负责人表示，此次活动通过“文艺搭台、医保唱戏”，把专业性较强的政策条文转化为通俗易懂的文艺节目，方便辖区居民就近参加活动，有助于提高城乡居民基本医疗保险政策知晓率，增强群众参保意识，激发群众参保缴费积极性，营造“主动参保、积极参保”的良好社会氛围，推动实现应保尽保。下一步，鹤山区将用活群众易于接受的宣传载体，持续做实做细参保动员工作，聚焦重点人群开展精准宣传，全力兜牢群众医疗保障底线。

破除陈规陋习　涵养淳朴乡风

——记淇县高村镇思德村红白理事会成员郭玉春

□本报记者　王峥

在淇县高村镇思德村东头的德懿园里，“办酒不铺张”“宴请不跟风”“礼金不攀比”等移风易俗宣传展板格外醒目。近年来，党员、“红娘帮亲团”成员郭玉春在投身村庄发展的同时，始终把移风易俗摆在重要位置，成为推动乡村精神文明建设的先进典型。

为进一步涵养淳朴乡风、减轻群众负担、畅通青年婚恋渠道，郭玉春主动担当、积极作为，聚焦婚俗改革、新风培育等重点工作，牵头组建“红娘帮亲团”，探索贴合本村实际的公益婚恋服务新模式。

郭玉春逐户走访摸排，把村里适龄单身青年的年龄、职业、性格、择偶想法一条条记进台账并动态更新；考虑到仅靠本村资源有限，他主动联动周边村镇，搭建公益相亲平台。从初次介绍到婚事协调，帮亲团全程不收费。在日常工作中，他耐心调解婚恋纠纷，积极宣讲婚嫁新风，大力倡导低彩礼、简婚嫁、重真情的文明婚恋理念。截至目前，他已成功促成20余对青年喜结连理。

红白事要向村委会报备，彩礼不超过3万元，请客只邀请近亲属，办桌不超过15桌，菜品不超过12道……这是思德村红白理事会公约立下的硬杠杠。

作为村红白理事会相关工作的积极参与者，郭玉春严格落实村规民约，常态化规范村内红白事操办标准。针对婚丧嫁娶大操大办、宴席铺张、烟酒攀比等陋习，他坚持事前介入、事中监督、事后引导，严格把控彩礼额度、宴席桌数、烟酒档次，坚决制止铺张浪费、跟风攀比行为。他带头简办红白事，主动宣传勤俭节约理念，用一言一行潜移默化地带动身边群众转变思想观念，让婚事新办、丧事简办、余事不办的文明理念深入人心，有效破除了村内多年存在的陈规陋习。

以新模式打破旧风俗，以赤子心润养好乡风。在郭玉春的示范带动和积极推动下，如今的思德村，家风正、民风淳。该村移风易俗的经验做法，也为全市婚俗改革提供了可学习、可借鉴的典型样本。

“乡村星光”乡村光荣榜



11月11日，游客在北京中山公园欣赏美景。初冬时节，北京秋韵尚余，吸引人们争相欣赏、记录绚烂斑斓的美景。　新华社记者　罗晓光　摄