

低温环境下，人体脂肪燃烧的会更快，但是脂肪选择在哪里落脚，跟冷热无关而是看运动量。环境温度确实会影响体内能量代谢，但它只是众多因素之一。也就是说，如果冬季咱们没事就吃吃吃，而且还不运动，那无论你穿多穿少，同样都会胖起来。但是，如果均衡饮食，适当运动，并不会因为气温而影响身材。更重要的是，任何人也不会长期处于寒冷状态下，尤其是现如今，短暂的户外低温并不会对身体脂肪分布产生实质性影响。

兴化市科学技术协会 宣
兴化市融媒体中心

人人争做志愿者 携手共创文明城



本报讯(通讯员 唐亚兰 金蕾 张燕 全媒体记者 冯兆宽)全国文明城市创建工作持续深入，城乡各地全员参与。

沈士伦镇网格员积极响应，多措并举，28名网格员“变身”巡查员、整治员、宣传员，积极投身镇容镇貌环境整治行动，为全镇文明城市创建工作贡献网格力量。

网格员们对辖区内的环境卫生集

中排查整治，帮助清扫街道，清除卫生死角，对辖区内乱堆乱放的垃圾、“牛皮癣”小广告、楼道内外乱贴乱画的卫生状况进行全面清理、彻底整治，公共环境得到了有效改善。对巡查过程中发现的出店占道经营、物品乱堆乱扔等问题，网格员们主动上门劝说，积极协助清理，第一时间劝导和制止。

垛田街道纪工委积极参与街道文

明城市创建志愿服务活动，大家穿上“红马甲”到包保责任区花园人家小区进行“大扫除”，纪检志愿者们对小区内的生活垃圾及卫生“死角”进行集中清理。针对小区内遮阳雨棚破损掉色、道路井盖损坏缺失、电动车飞线充电等问题，当场联系小区物业督促整改；针对住户门前乱摆乱放等现象，进行劝导并帮助整改；对小区公共区域毁绿种菜修复等问题现场督导。

市退役军人事务局的创建志愿者们组成5个小组，走进泰莱新城等5个小区开展环境清扫、文明宣传等活动，引导小区居民积极参与到文明城市创建中，指导小区更新文明宣传公益广告14个，帮助整治草坪垃圾、卫生死角、乱停乱放、乱涂乱画、破损墙面等问题。

针对督查中出现的问题，市退役军人事务局开展专项整治行动，联合城管、生态环境、住建、物业公司、五岳社区等相关部门，合力整治解决泰莱新城包保小区内油污问题；积极上争资金、联合物业公司开展天宝一期东侧路面整治行动，从源头上整治小区内路面破损、垃圾死角等“顽疾”。

文明创建进行时

钓鱼镇 公益事业财政奖补 助力乡村振兴



本报讯(通讯员 查小兔)“以前一到晚上，大路小路上都是黑灯瞎火的，走夜路还不大放心。现在，晚上灯光明亮，只要一出门，风景就在家门口。”近日，钓鱼镇中朝村文远自然村一位村民看到镇财政局一事一议项目验收组的工作人员，便连声赞叹村里的明显变化。

近年来，钓鱼镇党委、政府通盘谋划，镇财政局入村实地勘查，把群众需求最迫切、反映最强烈的事项纳入一事一议项目库，帮助解决农村道路、环境整治、交通设施等公益事业建设，进一步补齐农村基础设施短板。

今年，钓鱼镇继续实施一事一议财政奖补项目，惠泽北芙蓉村、南芙蓉村、园区村、中朝村4个行政村，总投资14392万元，共建设141公里道路、5座桥梁、38盏路灯、3座公厕等。目前，所有“一事一议”奖补建设工程都已全部竣工，并通过验收，极大改善了群众的生产生活条件。



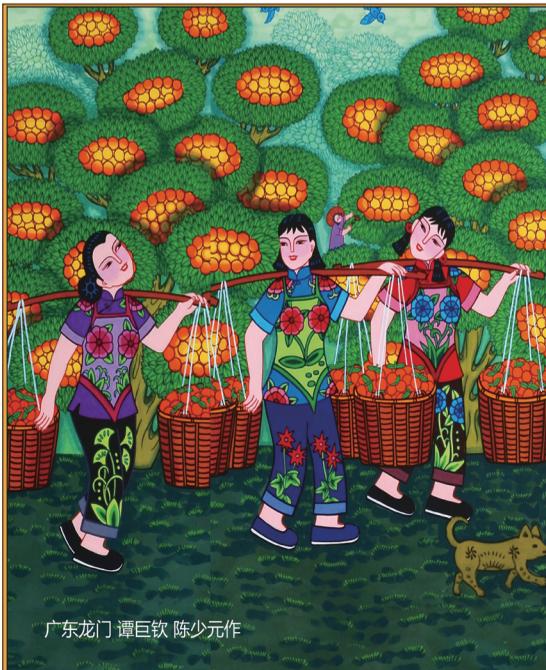
入秋后，我市天气温和，适宜香葱、油菜等农作物生长。各乡镇(街道)农户抓住农时，积极实施田间管理。图为垛田街道葱农正在葱田里施肥。

梅立成 摄

湿地好风光 “国宝”黑脸琵鹭来兴越冬

11月7日，千垛镇苏宋村，国家一级保护动物黑脸琵鹭和国家二级保护动物白琵鹭从北方飞抵水乡兴化，栖息觅食。每年秋冬季，大群候鸟来兴越冬。

赵海洋 杨桂宏 摄



广东龙门 谭巨钦 陈少元作

人人积德行善 个个收获吉祥

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善