解放区委常委会(扩大)会议召开

本报讯（记者**张苗** 通讯员**刘相宜**）6月24日，解放区委常委会第165次（扩大）会议召开，传达贯彻习近平总书记近期重要讲话、重要指示精神，省、市近期有关会议精神，听取相关工作情况汇报，研究部署下步重点工作。区委书记赵海燕主持并讲话。

会议传达学习了习近平总书记在纪念陈云同志诞辰120周年座谈会上的重要讲话精神。会议强调，要认真学习贯彻习近平总书记的重要讲话精神，学习陈云同志的崇高精神、领导经验与思想方法，加强理论武装，始终筑牢政治忠诚，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。要聚焦“两高四着力”，持续推动实体经济高质量发展。要践行群众路线，深入调查研究，靶向聚焦解决群众急难愁盼问题。

会议传达学习了省委十一届九次全会精神，强调要迅速组织传达学习，全方位宣传解读，掀起学习宣传贯彻热潮。要聚焦“两高四着力”，高质量谋划“十五五”规划，深入推进文商旅深度融合发展、乡村全面振兴和城乡融合发展。要持续保障和改善民生，加大投入力度，办好民生实事，加强生态保护，打好大气污染防治攻坚战。要持续坚持高质量党建引领基层治理，创新治理模式，夯实基层基础。要注重统筹结合，将省委十一届九次全会精神转化为发展动力与具体举措，确保省委决策部署不折不扣贯彻落实。

会议听取了全区经济运行情况的汇报，强调要强化分析调度，细化指标责任，把握数据规律，补弱堵漏促提升；要重视“三争”工作，钻研政策，清单化管理、节点化推进，争取更多项目纳入国家和省“大盘子”；要扩大有效投资，全力抓好“三十工程”“550”重点项目推进，落实“1174”项目推进机制，发挥五大专班作用，确保完成上半年目标任务；要充分利用国家“两新”政策以及暑期消费需求，组织促消费活动，大力培育消费新业态、新模式；要树牢过紧日子思想，统筹资金资源，保障专项债券项目。要深化“企业大走访”，助企挖潜增收；要加强民生保障和基层治理，强化就业，完善社保；要强化责任落实，紧抓快干、配合联动，为奋力实现“双过半”提供有力保障。

会议传达学习了省、市认真学习贯彻习近平总书记考察河南重要讲话、锲而不舍落实中央八项规定精神、学查改一体推进会议精神，听取了全区贯彻落实意见的汇报，强调要扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，一体推进学查改系列专项行动。要强化组织领导，精心组织实施好本部门、本单位的学习教育。

会议听取了2025年上半年党风廉政建设和反腐败工作开展情况的汇报，强调要加强组织领导，凝聚工作合力，持续完善机制建设，聚焦关键重点领域强化监督监管。要持续巩固深化党纪学习教育成果，推进作风建设常态长效。

会议听取了解放区街道履行职责事项清单工作有关情况的汇报，强调要提高政治站位，强化责任担当，充分研究论证，科学制定清单规范，不断完善事权清晰、责能相适、履职顺畅、保障有力的权责运行体系。

会议传达学习了省、市“十五五”规划编制工作相关会议精神，听取了全区“十五五”规划编制工作安排的汇报，强调要紧密关注省、市“十五五”规划编制动态动向，把握时间节点，广纳意见，合理回应公众诉求，确保编制出遵循发展规律、体现解放特色、顺应人民期盼的“十五五”发展规划，努力推动更多项目纳入省、市“十五五”规划。

会议听取了全区“八五”普法工作开展情况的汇报，强调要把握目标、突出重点，把“八五”普法宣传与推动区委、区政府中心工作有机结合，同依法治理有机融合，创新普法形式和手段，做好“八五”普法总结验收，精心谋划“九五”普法工作，推动基层法治建设持续走深走实。

会议听取了共青团解放区第十二次代表大会筹备工作情况的汇报，强调团区委要严格按照换届工作方案和程序规定，精心组织筹备代表大会，确保会议圆满成功；要进一步强化自身建设，引领广大青年为解放高质量发展贡献青春力量。

会议还研究了其他事项。

解放区委理论学习中心组举行集体学习研讨

本报讯（记者**詹长松** 通讯员**张璇**）6月25日，解放区委理论学习中心组围绕“深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验”举行集体学习研讨。区委书记赵海燕主持会议并讲话，区委副书记、区长千怀贵出席会议。

就全区锲而不舍落实中央八项规定精神，持之以恒推进作风建设常态化长效化，会议强调，一要提高政治站位，持续抓实学习教育。要持续深学细悟习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述和中央八项规定及其实施细则精神，通过理论学习中心组学习、“三会一课”等多种形式，不断推进理论学习常态化、制度化，切实把学习成效转化为坚定理想、锤炼党性的高度自觉，转化为做好本职工作、推动事业发展的生动实践。

二要坚持建章立制，常态长效推进作风建设。要健全制度体系，补齐短板，堵塞监管漏洞；要坚持党性党风党纪一起抓，完善一体推进不敢腐、不能腐、不想腐的工作机制；要强化警示教育，引导党员干部自检自省自律，坚定不移纵深推进全面从严治党；要对照问题清单，抓好整治整改，做到真管真严、敢管敢严、长管长严。

三要坚持问题导向，深入践行实干精神。抓好查摆问题“回头看”和集中整治，把学习教育与落实党中央决策部署、习近平总书记考察河南重要讲话精神、省委市委工作安排、重点任务及解决群众急难愁盼问题相结合，打好“十四五”收官战，谋划“十五五”新篇章。各级党组织要强化压力传导，主动担当，将学习教育成果转化为干事创业的务实举措。

会上，与会人员共同学习了《求是》杂志发表的习近平总书记重要文章《锲而不舍落实中央八项规定精神，以优良党风引领社风民风》等内容，中心组成员结合思想和工作实际作交流发言。

会前，中心组成员自学了《习近平关于加强党的作风建设论述摘编》等内容。

解放区领导专题调研深入贯彻中央八项规定精神学习教育、一体推进学查改系列专项行动开展情况

本报讯（记者**张苗** 通讯员**耿文祥**）6月24日，解放区委书记赵海燕专题调研深入贯彻中央八项规定精神学习教育、一体推进学查改系列专项行动开展情况。

健康产业园区后庄村是软弱涣散村党组织整顿对象。赵海燕实地察看村内街道环境绿化提升和党群服务中心改造升级情况，详细了解村党组织软弱涣散整顿等工作进度，强调要以开展学习教育为契机，强化作风建设，聚焦短板弱项，针对性制定整改措施，推动党组织从“软弱涣散”向“坚强堡垒”转变。

在王褚街道锦江现代城社区，赵海燕详细询问基层网格治理、“三项清单”作用发挥情况，听取街道、社区开展学习教育情况汇报，并征求有关意见建议，强调要结合高效能治理等工作，扎实推进好“学查改，抓基层强基础固根本，推动加强社会治理”专项行动，着力建强基层战斗堡垒，加强风险隐患排查治理，实实在在为群众办实事、解难题。

在平光恒锐制衣有限公司，赵海燕走进厂房车间，问需求、解难题、话发展，了解“学查改，服务保障实体经济，推动高质量发展”专项行动推进情况，强调实体经济是高质量发展的根基，要深化助企帮扶，进一步强化精准服务和要素保障，推动企业做大做强。

在上白作街道老牛河村，赵海燕听取了街道、村学习教育开展情况以及“学查改，促进乡村全面振兴，推动农业强省建设”专项行动推进情况汇报，强调要统筹抓好农村“三资”管理等工作，确保学有质量、查有力度、改有成效。要学习先进地区发展经验，精心谋划好发展路径，立足资源禀赋，高质量抓好文旅片区建设。

6月25日，解放区民生街道学生路社区新老党员在鲜艳的党旗下合影留念。为喜迎“七一”，解放区开展“我与党旗合个影”主题活动，新老党员在鲜红的党旗下，用镜头定格信仰，用初心给党庆生，坚定了理想信念，强化了身份认同，增强了党性修养。 **李良贵** 摄

解放区委专题会召开

本报讯（记者**张苗** 通讯员**朱丽颖**）6月27日，解放区委2025年第9次专题会召开，听取招商引资工作开展情况汇报，分析存在问题，研判当前形势，安排部署下步工作。区委书记赵海燕主持会议并讲话，区委副书记、区长千怀贵出席会议。

会议强调，一要紧盯现有线索促落地。聚焦主导产业，抓住用好商贸物流、产业基础等比较优势，全面梳理各渠道有效线索，加强对成长性项目的对接与跟踪，推动落地。

二要扩大有效线索促落地。围绕重点产业链，通过“走出去”精准对接、“搭平台”主动推介、“请进来”共谋发展，开展强链、延链、补链招商，不断提升招商引资精准性、实效性。

三要凝聚工作合力促落地。区商务局要发挥牵头抓总作用，各相关部门各尽其职、密切配合，保障部门做好政策、资金等要素支持，形成齐抓共管、通力协作的工作格局。

四要优化营商环境促落地。紧扣企业需求，靠前服务，及时解决项目选址、水电配套等要素问题，推动“意向项目早签约、签约项目早开工、开工项目早投产”。

五要坚持大员上阵促落地。领导干部要发挥示范引领作用，对重点项目要亲自谈、亲自推、亲自跑，压实责任，建强招商队伍，推动招商引资提质增效、实现质的突破。

会上，区商务局、各街道（园区）、经济发展服务中心汇报招商引资情况；区商务局、发展改革委等部门汇报项目争取及招商引资情况。与会领导对相关工作进行点评，并提出意见和要求。

焦作中医大讲堂

睡前按摩三个穴位 帮您告别失眠困扰

——焦作市名中医马林为你支招

焦作市名中医马林。
本报记者 **陈天昊** 摄

专家简介

马林，焦作市名中医，副主任中医师，焦作市中医药学会针灸与慢性病专委会名誉主委、中医康复专委会副主委、中西医结合儿科专委会副主委、河南省中医药文化科普巡讲专家。从事中医临床及教学40年，擅长治疗头痛、失眠、心脑血管病、妇科病、颈肩腰腿痛、亚健康调理等。

疗 法：按压腹部，按摩百会穴、神庭穴、攒竹穴

主 治：调节心脑功能，和降胃气，帮助睡眠

【专家支招】

马 林：各位网友大家好！今天我教大家一个帮助睡眠的方法。

手指按压腹部和手指揉压百会、神庭、攒竹穴。

首先明白，中医认为睡眠与心、脑有关，心主神志、脑为元神之府。腹部又是我们的第二心脏，全身大部分的经络都经过腹部，并且与心、脑密切联系；中医还认为睡眠与胃有关，“胃不和，则卧不安”；百会、神庭、攒竹穴位于头部，经络之气血直接与脑相联系。通过刺激腹部和百会、神庭、攒竹穴来调节心脑功能、和降胃气，进而帮助睡眠。

按压方法：

1、时间：每天睡前。

2、方法：

①按压腹部：取仰卧位，略屈髋屈膝，放松腹部。用一手的五指收拢成梅花状（可用另一手握持固定协助），或二三四五五指并拢，自上腹部开始，略施加力量垂直按压，围绕肚脐，按顺时针方向进行，最好不留空隙。如遇按压疼痛，只要能耐受，仍需继续按压。如此按压5~8遍，或更多遍。

②按揉百会、神庭穴：

百会穴定位：位于头顶，两耳尖连线中点处。

百会穴操作：取仰卧位，下肢自然伸直放松。用两手中指重叠（其余手指可协助），置于百会穴，轻轻用力，顺时针按揉（默念）81圈，再逆时针36圈。

神庭穴定位：前额上正中，入发际五分。

神庭穴操作：与百会穴相同。

③轻捏攒竹穴：

攒竹穴定位：前额，两眉头处（对称两穴）。

攒竹穴操作：体位与百会穴相同。用一手拇指食指相对，轻轻揉捏攒竹穴及攒竹穴下皮肤（注意不可用力），揉捏约3分钟，多有两目疲劳之感，睡意浓厚。

上述方法每天睡前坚持，必见功效。如果上述方法使用1~2种后，就有睡意，其余不必再做。

当然，良好的睡眠，还需建立规律的作息、安静的环境、稳定的情绪等，严重的失眠还需必要的药物干预、心理疏导等。

祝您有一个良好的睡眠、健康的身体。

【主播结语】

本期节目焦作市名中医马林教大家通过中医穴位按摩来助眠的小妙招，不仅能缓解失眠症状，还能改善整体健康状态，大家不妨试一试。更多节目详情，欢迎大家关注焦作日报全媒体平台，我们下期节目再见。

扫码看视频

出品团队

●策 划：曾琳琳 施筱雯
●脚本执笔：韩 笑
●录 制：陈天昊 石媛媛 毋千举
●摄 影：陈天昊
●技 术：刘 佳 李润生
●剧 务：王雪静
●链 接：登录焦作网www.jzrb.com进入网络直播收看本期节目，同时请关注焦作日报全媒体矩阵。

关注无偿献血

如何办理用血费用的减免

网友“敢想敢为”：我想了解一下如何办理用血费用的减免，需要提供哪些证明材料？请市中心血站的同志给讲解一下。

市中心血站：

一、服务对象

在我省参加无偿献血的献血者本人及其家庭成员（包括献血者配偶、双方父母、子女及其配偶）。

二、证明材料

本人用血：

1.献血证（非必要）；2.献血者有效身份证；3.输血记录单或交叉配血单或用血发血单（不同医疗机构称谓可能不同，每张需加盖完整的输血科或病案室公章）；4.医疗机构收费专用票据（若发票不显示血费金额，需打印汇总清单，并在血费处加盖红章）；5.需提供献血者银行卡（农村信用社和农商银行除外）；6.代办人需携带本人身份证。

家庭成员用血：

本人用血所需材料的基础上增加：1.用血者的有效身份证；2.与献血者关系证明（户口簿、结婚证、派出所证明、办事处、居委会、村委会等证明）或全省统一格式的承诺书。

三、办理方式

在用血直免医院直接通过医院指定用血直免窗口提交以上材料办理（结算前请提前咨询就诊医院）；除了医疗机构直接减免外，在我市献血，在省内（外）异地用血的，献血者通过本人手机关注“河南无偿献血”微信公众号，根据要求上传相关资料，完成用血费用网上减免。报销咨询热线：（0391）2856500。

四、减免原则

1.献血者自献血之日起五年内，可以免费享用献血量三倍的血量；超过五年后，免费享用献血量等量血量；2.献血量累计满800毫升者，十年内免费享用所需血量；超过十年后，免费享用献血量三倍的血量；3.献血量累计满1000毫升以上者，终生免费享用所需血量；其家庭成员（配偶、子女、父母、配偶的父母、子女的配偶）用血，按献血量等量免费用血。

褚新建 整理

扫码看视频

智慧停车获期待 网友点赞城管规划

本报记者 **朱颖江**

停车难是群众身边的“关键小事”，更是“民生大事”。近日，在我市召开的新闻发布会上，市城管局相关负责人表示，将全力推进城区一体化智慧停车设施项目，依托即将开始建设的运管服平台，对公共停车资源实施智慧化管理，既增加有效供给，又科学利用管理，努力形成以配建停车设施为主、路外公共停车设施为辅、路内临时停车泊位为补充的城市停车设施系统，逐步实现停车资源有效利用、停车设施智能高效、停车行为规范有序，不断缓解城区停车难、停车乱问题。

该消息经本网报道后，热心的网友纷纷点赞，期待智慧停车项目尽快落实。

据介绍，截至2024年年底，我市中心城区机动车保有量达22.99万辆，实有停车泊位约17.18万个，停车难问题是城市管理的热点难点问题。2024年以来，城管部门通过实施新建停车场、施划路内停车泊位等新增公共停车泊位2700余个，一定程度缓解了停车矛盾。编制出台了《焦作市城区停车设施专项规划》，为下一步加强停车场建设管理提供了基本遵循。谋划了焦作市城区一体化智慧停车设施项目，计划三年内新建公共停车场28个，智慧化改造停车泊位4.4万个。今年是实施这一项目的开局之年，计划新建公共停车场13个，新增停车泊位800余个，增加施划路内停车泊位2300余个，进一步满足群众停车需求。

网友“美好”说，出门办事找车位的时间比办事还长，商场、医院周边更是一位难求。如果能够在人口密集的公共区域建设停车场，解决停车难题，那真的是一件功在当代的好事。

一些关注城市发展的网友对《焦作市城区停车设施专项规划》的出台给予高度评价。网友“小凯西”说，该规划为城市停车位建设指明方向，从长远角度解决停车矛盾，是城市精细化管理的重要体现，期待能严格落实，让规划蓝图变为现实。科学规划，城市停车设施建设就能有序推进，不仅能缓解停车难题，还能提升城市形象。

网友“新手宝妈”说，如果实现智慧停车，那就可以用手机提前查询车位、预约停车，能大大节省时间，希望项目早日建成，实现全市停车“一张网”。