

射陽日報

权威·贴近·创新

星期一 2025年1月6日 总第4608期

SHEYANG DAILY | 主办:中共射阳县委 | 新闻热线: 69966889 69966890 | Email: sy7059559@126.com



射阳县创建全国文明城市 | 公益广告

努力提升社会文明指数 共同享有文明幸福射阳

中共射阳县委宣传部 射阳县文明办/宣

学习贯彻党的二十届三中全会精神

砥砺前行十年铺坦途

——射阳这十年之交通篇

本报记者 高陈斌 通讯员 王克成

牢记嘱托 答好“强富美高”新答卷

时间犹如白驹过隙，十载春秋实更是沧海一粟。然而，这十年间，我县交通运输事业的发展，可谓是沧桑巨变。从昔日的崎岖小道到如今的康庄大道，每一条道路都见证了射阳人民对美好生活的向往与追求，每一道车轮印迹都记录着射阳人砥砺前行、攻坚克难的坚实步伐。

从“道路难行、交通不畅”的砂石路到今天“人在车中坐，车在画中行”的生态旅游公路；从“晴天一身土，雨天两脚泥”的农村泥巴路，到现在通到家门口的水泥路、柏油路；从昔日坐汽车、倒汽车，半天时间也未必能从家赶到县城到当下快速便捷的交通网……十年来，射阳交通环境发生了巨大变化。

抢抓项目建设 支起便捷交通网

盐射高速公路车道宽阔整洁，来往车辆飞驰迅速，射阳与市区的联系更加紧密。

沈海高速四明互通工程正式建成通车，射阳北部乡镇、园区出行运输条件得到改善。

北海路西延和红旗路东延项目已完成便道150米，钢便桥及墩台平台搭建，小洋河桥完成主体结构施工，计划于2025年7月通车。

……

如今射阳大地，一个个重点交通工程正稳步推进，

铺就射阳经济发展、百姓幸福的“阳光大道”。

从2013年累计完成交通固定资产投资7.8亿元，到2017年实现固定资产投资总额57.61亿元，再到2024年交通建设总投资达8.83亿元，十年的时间见证了射阳交通事业的飞速发展。回望十年前，我县的交通状况远远无法满足社会发展的需求。为了彻底改善这一局面，全县上下以前所未有的决心和力度，全面推进交通基础设施建设，为经济社会发展奠定了坚实基础。

如今，射阳港通过国家一类开放口岸验收，全省首条县级主导的盐射高速公路建成运行，连盐高铁停靠射阳，千秋大桥、共青桥、一座座桥梁让沟渠变通途，射阳通用机场开放运营，填补我县航空空白……多年的奋进岁月风雨浸润，射阳一路革新，一路探索前行，以建设交通现代化示范区为目标，紧紧围绕“水运江苏”建设，着力构建现代化、立体化的综合交通运输体系，全县路网结构、路域环境发生深刻变化，交通建设步伐不断加快，逐步形成“公铁水”联运的交通环境，为县域经济发展铺就条条坦途。

打造民生工程 道路通向民心尖

“欢迎新进直播间的网友，现在镜头前展示的是我们黄沙港本土的海毛虾，经过自家工厂烘干、烹饪、筛选，不含香精、色素、防腐剂，入口满是大海的鲜美……”走进黄沙港渔港创客中心，热情的带货声此起彼伏，电商从业者王浩正依靠四通八达的路网，将当地鲜美的水产品源源不断运往全国各地。

十年来，县委、县政府着眼于经济社会发展，逐步实施开放大道西延、解放路南延、海润路南延、合海线、北

海路西延和红旗路东延等多项新建、提升道路工程，与G228、S226、S328、S329、S233等一批国省道互联互通，逐步形成全县南北联系畅通、东西往来便捷的交通新格局。有序改造人民路、黄海路等老路，实现老城区道路改造全覆盖，连接盐射公路北延、双山路南延、北延等“断头路”，打开沿河路等“咽喉路”，一个个交通项目落地通行，一条条“断头路”被打通拉长，勾勒出一张温暖人心的民生路网，架起了射阳和外界沟通的“桥梁”。

“现在我们交通很发达，去城里二十几分钟就到了，我们水产品也可以快速送到县里、市里，城里的商品也能及时流到乡下，幸福感越来越强了。”电商从业者王浩向记者诉说着喜悦之情。

站在历史新起点上，我县已超前开展低空经济交通专项规划研究，综合我县交通物流、应急救援、旅游观光、农业发展、医疗卫生等方面需求，在各景区、各镇区选择适合点位，布局起降点和飞行营地，建设飞行服务站，配套通讯、导航、气象、油料、维修、无人机飞行信息管理系统等相关设施。“我们初步规划打造农业植保、医疗运送、城市巡查等应用场景11个，规划县政府、市民中心、千鹤湖公园及17个卫生院、智慧物流园等24个无人机起降点。”县交通运输局相关负责人介绍道。

以“安”为先 织密交通安全网

道路千万条，安全第一条。近年来，我县坚持依法治路，交通市场秩序不断规范，全面构建“智慧执法+信用监督”综合执法体系。2024年，共立案查处各类违法案件1433件，案件查处率、结案率位列全市前列，未发生一起行政复议、行政诉讼、行政赔偿案件。

(下转二版)

坚持治污攻坚 突出执法监管 健全生态机制 射阳生态环境局守护蓝天碧水擦亮生态底色

本报讯(记者 陈慧敏)截至11月底，全县PM2.5平均浓度28微克/立方米，全省第15、全市第4；优良率89.2%，全省第2、全市第1……今年以来，射阳生态环境局坚定践行习近平生态文明思想，深入打好污染防治攻坚战，持续提升生态环境质量，年度各项目标任务基本完成。

坚持治污攻坚，生态环境质量不断改善。该局坚持“控扬尘、治臭氧、抓减排、强执法”治气工作路径，完成市下达我县年度145个大气工程项目。开展9家铸造企业、1家水泥粉磨站、11家汽修企业综合整治和10家机动车检测机构“全覆盖”检查，淘汰71台2蒸吨以下生物质锅炉。推动国一及以下标准非道路移动机械和572辆国三及以下标准柴油货车淘汰。持续开展国省断面水质保障提升行动，开展断面河道日常巡查135次。1-11月份，我县国省断面和明湖饮用水源地水质均为Ⅲ类，近岸海域水质状况良好。全力推动12个年度水污染防治重点工程项目建设，目前已完成7个，正在建设5个，达到序时进度要求。制定近岸海域“一河一策”总氮治理管控方案，完成31项污染治理与管控工程措施，强化全县65个入海排污口日常监管，巡查滩涂500余次，整改问题36件，清理滩涂垃圾2000余吨。

突出执法监管，问题整改取得阶段成效。该局相继开展突出环境问题排查整治、散乱污整治、打击生态环境数据弄虚作假、打击固废非法处置等10多项专项行动。今年以来，环境执法监管共出动5062人次，检查各类污染源2367家次，下达行政处罚决定书63份，处罚金额428.7万元。持续开展危险废物产生处置、废弃化学品处置、废铅蓄电池回收环节、重点环境治理设施企业、核与辐射、饮用水源地等各类安全生产专项整治。今年以来，共排查危险废物处置安全问题129个、废铅蓄电池回收环节安全问题341个、重点环境治理设施安全问题74个、核与辐射安全问题20个、重大事故隐患问题3个，已全部完成整改。

厚植生态优势，生态文明成效持续彰显。该局进一步健全生态文明建设体制机制，认真落实生态文明建设责任清单，明确职责分工，加强协调联动，构建源头严防、过程严管、损害严惩、责任追究的生态环境保护体系。巩固国家生态文明建设示范区、美丽海湾省级示范项目建设成果，扎实推进生态安全缓冲区建设，射阳河水生态修复(一期)工程建设已完成工程量的75%。依托在全市率先成立的生态环境保护联动工作站，打造“1+10+N”沿海生态防控阵地，构建“点、线、面”一体化的生态环境防控体系。组织“六五”环境日系列宣传，开展“环保设施公众开放日”活动，通过广场集中宣传、报纸专版等多种形式，全方位宣传生态文明思想。积极探索多样化的生态环境损害赔偿义务方式，助推“破坏者”转变为“保护者”，今年已启动29件生态环境损害赔偿案件，赔偿金额17.74万元。

致力助企纾困，服务高质量发展提速增效。该局大力推进排污总量指标储备和统筹使用，促进经济社会全面绿色低碳转型，2024年完成5家企业排污总量出让，交易金额8.06万元。充分利用在线监控、无人机巡查等科技执法和非现场执法手段，最大程度减少对企业干扰。今年以来，开展“非现场监管”125次，跨部门联合抽查12次。严格控制新上“两高”项目，推动绿色低碳转型升级，对重大建设项目实行“优先受理、优先公示、优先审批”，畅通绿色通道。2024年为信达LED、恒泰新能源高纺园集中供热、水溶易废水处理、艾吉斯脐带缆等全县重大项目和重点工程落户提供高效服务。全年共审批建设项目报告表项目72个，报告书项目8个，项目总投资额达95.68亿元。

县政协十四届四次会议召集人会议召开 邱德兵主持并讲话

本报讯(记者 吴君灵)1月5日上午，县政协十四届四次会议召集人会议在县滨湖会议中心会议室召开。县政协主席邱德兵主持会议并讲话。

邱德兵指出，县政协十四届四次会议是在全县上下深入学习贯彻党的二十大、二十届二中全会以及省市县委全会精神的关键时刻召开的一次重要会议，意义十分重大。各位召集人要深化思想认识，切实增强思想自觉、政治自觉、行动自觉，以高度的责任心和使命感，齐心协力、务实高效地完成会议期间各项服务保障工作，共同把会议开成一个团结的大会、民主的大会、鼓劲的大会、奋进的大会。要压实工作责任，督促和引导委员正确行使委员权利，认真履行委员义务，紧扣党政决策部署及事关我县长远发展的大事要事，聚焦“改革赋能探新路，绿色发展勇争先”目标追求，围绕县委政协印发的提案目录，对照县委、县政府和县政协新一年的工作安排，深化研究思考，加强走访调研，力争提供一批高质量的、具有前瞻性和针对性的提案和建议，为射阳经济社会高质量发展贡献政协智慧和力量。要强化统筹协调，牢固树立“一盘棋”思想，加强协作配合，以严谨细致的工作作风，扎实做好会务组织、安全保障、后勤保障等各项工作，努力提高各个环节的服务质量和水平。要严守会风会纪，严格请假制度，严明会场纪律，严守保密要求，严肃廉洁纪律，全面展现新时代政协委员的良好形象，确保大会风清气正、圆满成功。

会议听取了县政协十四届四次会议准备情况说明。

县政协副主席陈以奎、李洁、徐必友，县政协党组成员、县政协副主席提名人选李亚钧、秘书长颜威参加会议。

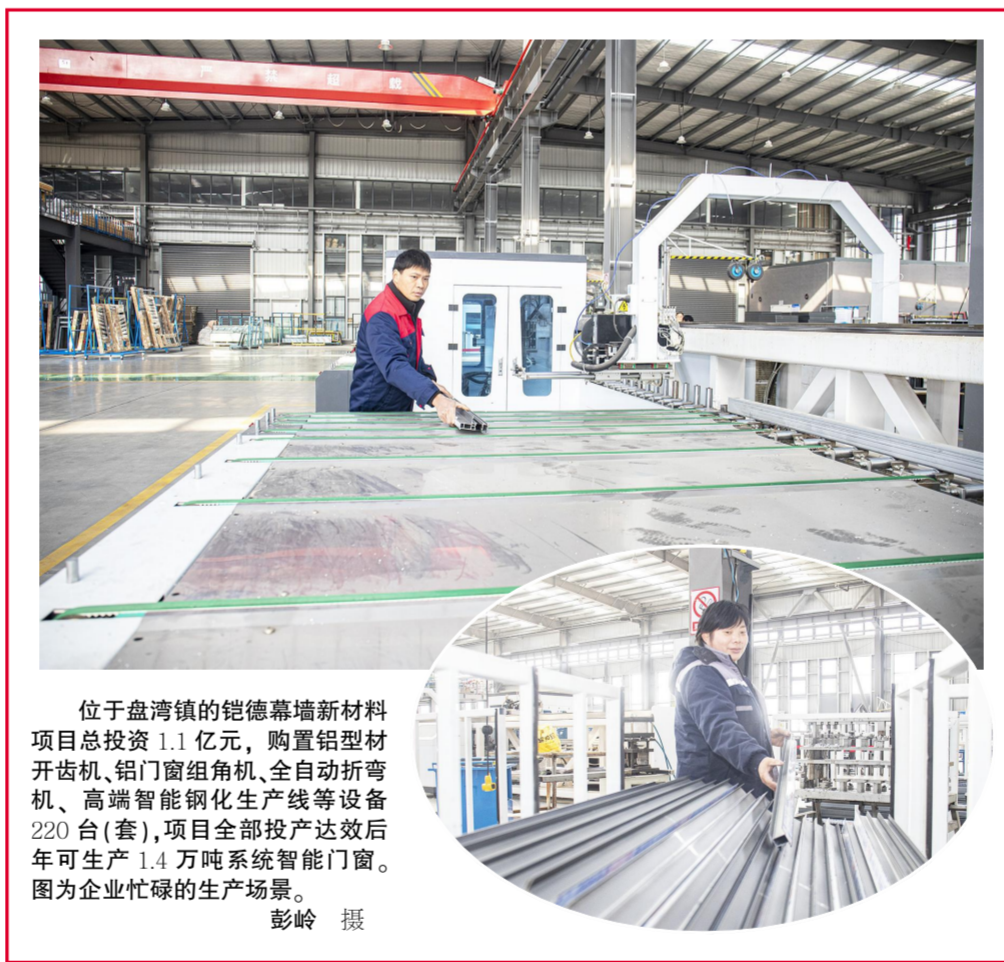
县政协举办十四届四次会议 委员履职能力提升培训会 邱德兵参加

本报讯(见习记者 周舟)1月5日下午，县政协十四届四次会议委员履职能力提升培训会在滨湖会议中心举行，邀请农工党党员、南京市政协委员、南京市科技成果转化服务中心副主任罗利华和《人民政协报》江苏记者站站长江迪作专题讲学。县政协主席邱德兵参加培训。

会上，两位专家分别以“把事业放在心上 促进党政决策科学化民主化——如何撰写社情民意信息”和“学习新思想 奋进新征程——学习贯彻习近平总书记庆祝中国人民政治协商会议成立75周年大会上的重要讲话精神”为题作专题辅导。讲座深入浅出、精彩纷呈，政治站位高、政策理论强，讲解分析透，为全县政协委员进一步掌握政协理论知识、明确自身岗位职责、更好履职尽责提供了很大的帮助和启迪。

会议要求，全体委员要增强学习意识，认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神、二十届二中全会、二十届三中全会精神，及时跟进学习中央经济工作会议、省市县委全会精神，将相关精神结合各项履职活动落实到2025年的具体工作中去。要发挥主体作用，正确处理本职工作与政协委员身份之间的关系，积极参与政协的各项活动，尽力发挥聪明才智，共同为人民政协事业、为政协组织增光添彩。要积极主动履职，把基层的呼声、群众的心声通过撰写提案、参与视察调研、反映社情民意信息等履职形式反映上来，为推进县委县政府中心工作、助力民生福祉发挥积极作用。

县政协副主席陈以奎、李洁、徐必友，县政协党组成员、县政协副主席提名人选李亚钧、秘书长颜威参加。



位于盘湾镇的铠德幕墙新材料项目总投资1.1亿元，购置铝型材开齿机、铝门窗组角机、全自动折弯机、高端智能钢化生产线等设备220台(套)，项目全部投产达产后年可生产1.4万吨系统智能门窗。图为企业忙碌的生产场景。 彭岭 摄

我县荣获2024 碳达峰碳中和行动实践创优奖

本报讯(记者 张学法 樊颖)近日，2024 碳达峰碳中和绿色发展论坛在北京举行。论坛上，我县坚持绿色低碳发展导向，在绿色生态、绿色制造、绿色能源、绿色宜居四个方面精准发力，持续发力的探索实践被分享，荣获2024 碳达峰碳中和行动实践创优奖。活动现场还发布了“2024 美丽中国建设实践案例”，其中我县《聚焦“双碳”目标 打造绿色低碳转型典范》等3个案例入选。

我县具有全省最原真的生态底色，兼具海洋、森林、湿地三大生态系统，尤以湿地而闻名，滩涂面积约占江苏十分之一，是江苏省海域及湿地面积最大的县份，拥有5130平方公里海域面积、109.7万亩滩涂面积、7.3万公顷生态湿地、23公里沿海湿地廊道，是“世界自然遗产”黄海湿地的重要组成部分。全县拥有海岸线105.9公里，海域面积5130平方公里，近海风电可规划面积900-1500平方公里，有着近千万千瓦可开发的海陆风能资源。风能资源更加丰富，全年日照时间可达2200小时，是江苏海上风能、太阳能潜力最大的县份。截至目前，全县新能源装机已达257.85万千瓦，其中陆上风电99.7万千瓦，海上风电70.65万千瓦，集中式光伏15.2万千瓦，分布式光伏69.3万千瓦，生物质发电3万千瓦。

我县聚焦量质齐升，进一步激发绿色经济动能。创建绿色企业标杆，积极开展数字化绿色低碳示范企业创建，

对已创建绿色工厂的企业加强指导，推进管理层绿色意愿强、绿色化基础条件好的企业创建省级绿色工厂；强化智改数转力度，深入推进“机器人+智能制造”“标准化+技术创新”，引导企业上“云”、设备加“芯”，生产换“线”，确保年内创建省级以上绿色工厂2家、智能车间2家、星级上云企业240家，规模以上工业企业实现智改数转全覆盖；延拓绿色产业链条，围绕风电装备，聚焦主轴承、控制系统等领域，布局叶片回收和主机再制造，打造中车新能源、大连重工等4个百亿级“智造产业园”。

我县聚焦蓝绿交融，加快推动绿色零碳产业发展。持续开发风电资源，加快龙源100万千瓦海上风电开工建设，抢抓“千家万户驭风行动”“千家万户沐光行动”等政策机遇，进一步挖掘县内风光资源。推进百万级深远海示范项目，建设打造千万千瓦级近海和深远海上风电示范基地。开展“风光+”综合应用示范，推进海上风电、漂浮式光伏与现代海洋牧场融合发展，争取更多陆上风电、海上“风光同场”示范项目纳入省实施清单，有序推动“风光+”综合利用基地建设；加快新型电力系统建设，建成中车三期用户侧储能电站，积极争取新增电网侧储能规划容量，年内再新上3个用户侧储能项目，支持企业探索实施熔盐、飞轮、液流等新型储能项目。依托射阳电厂，探索CCUS技术应用，打造省内首个二氧化碳新型储能

电站，推动“源网荷储”协调发展，加快“新能源+储能+微电网”应用。

我县聚焦智慧零碳，打造绿色直供零碳产业园。拓展“绿色电网”新路径，加快建设15万千瓦“渔光互补”集中式光伏，年内启动110KV 建新变电站改造，搭建双回路、不间断、高可靠新型电力系统，打造全时段绿色电供需平衡的园区级新型电力系统示范样板，创塑“绿色场景”新特色，全面推动射阳港码头电气化、智慧化改造。搭建园区级智慧能源管理平台，建设电碳耦合数字化平台，加强生态碳资源监测，实施沿海生态系统碳汇能力提升工程，年内完成全省首单CCER林业碳汇交易；构建“绿色合作”新空间，深化与CQC、南德等国际权威机构合作，加快建设国内首家全尺寸叶片检测ILAC国际实验室，争创国家级绿色园区。同时积极探索碳交易等市场化手段，推广应用先进绿色科技，发展壮大绿色供应链，争取年内绿电交易500万千瓦时，绿证交易超1000张。

此次论坛由新华网主办，中国环境科学学会提供支持，以“2024 美丽中国建设实践案例”为抓手，挖掘一批各地在推动绿色发展、优化营商环境、创优金融绿色、打造绿色品牌等方面的创新举措和优秀实践案例，通过展示、推广、研讨、对话等形式，树立行业标杆，彰显榜样力量，是绿色发展领域具有影响力的行业盛会之一。

中国人民政治协商会议 射阳县第十四届委员会第四次会议 秘书长、副秘书长名单

(2024年12月28日政协射阳县第十四届委员会第十五次常委会议通过)

秘书长:李洁
副秘书长:颜或
嵇大圣
路向前
黄晓东
顾曙光
陈鹏飞

中国人民政治协商会议 射阳县第十四届委员会第四次会议 提案审查委员会成员名单

(2024年12月28日政协射阳县第十四届委员会第十五次常委会议通过)

主任委员:李洁
副主任委员:李伟
委员:(按姓氏笔画为序)
王立军 王家岭 朱明 吴玲(女)
张(女)陈远明 陈鹏飞 周丽(女)
胡长春 顾曙光 徐立军 高山
黄晓东 嵇大圣 蒯乃华 路向前

港开区

开展“安”全上门 “声”入民心”主题宣传活动

本报讯(通讯员 倪霏霏 记者 杨兰玲)为深入推进冬季火灾防范工作,全面加强社区居民消防安全宣传教育,切实做好社区老年人群防火工作,近日,射阳港经济开发区组织多部门工作人员上门入户开展安全用电、用火、用气等消防安全知识宣传活动,为辖区内老人开启消防安全“关怀模式”。“爷爷奶奶们,现在天气冷了,家里用电用火用气要注意安全,夜里睡觉前一定要关闭煤气阀……”活动伊始,区规划建设科、安监站、消防队、社工工作人员和网格员组成消防安全宣传队伍,用通俗易懂的语言向辖区内老人普及日常生活中存在的消防隐患,叮嘱老人不要在同一插座上连接多个大功率电器,避免过载引发火灾,提醒老人离家时要关闭电器电源,拔掉插头,防止意外发生;紧接着,消防安全宣传员们耐心细致地为老人检查家中电器线路是否老化、煤气是否漏气、是否堆放易燃杂物,发现隐患立即整改;活动最后还为老人们发放了消防安全宣传手册、防灾减灾宣传手册等宣传单页。“你们搞的活动太好了!上门讲的都是生活中需要了解的安全知识和应急知识,还免费帮我检查、请人维修,这下安全过冬更有保障了,真的太谢谢你们啦!”留守老人李大爷高兴地说道。

此次入户宣传活动不仅加深了老人们对消防安全的了解和认知,更让他们感受到了社会的关爱与温暖。下一步,港开区将持续加大宣传力度,把更多的居家安全知识传递到居民身边,把家庭安全隐患消灭在萌芽状态,切实筑牢筑安全防线,共建共享幸福家庭。

安全生产·我们在行动 县应急管理局协办

洋马镇

筑牢反诈“防火墙”

本报讯(通讯员 徐金生 戴溪涵 冯小雨)春节临近,外出务工人员陆续返乡过年,连日来,洋马镇积极组织网格员立足网格,走村串户,充分利用逢集机会,走上街头,深入持续宣讲防范电信诈骗知识,着力提升老年群众的反诈骗能力和返乡人员的反诈意识,切实筑牢群众财产安全“防火墙”。

网格员们向来往群众发放宣传防范电信网络诈骗宣传资料,向居民剖析发生在身边的真实案例,深入浅出地讲解电信诈骗的特点、犯罪分子惯用手法和防范电信诈骗的技巧。同时反复提醒群众,遇到可疑情况要及时拨打报警电话,不要轻易相信来历不明的电话、信息,不向陌生人透露自己及家人的身份信息、存款、银行账户等情况,谨防上当受骗。同时,各村(社区)还组织网格员走进居民群众家中,面对面、手把手教中老年人操作智能手机,耐心讲解并示范如何使用“国家反诈中心”APP,为持续推进反诈宣传工作奠定了坚实的基础。

通过一系列的宣传活动,全镇8个村居的广大群众预防和抵制电信诈骗的能力得到有效提升,广大群众充分认识到了电信诈骗的真面目,形成了良好的全民反诈氛围,优化平安和谐的社会环境。

砥砺前行铺坦途

(上接一版)

盐射高速公路上测速系统、应急车道抓拍系统、变道抓拍系统、“黑名单”查缉系统等一些技术手段被广泛应用;国省道上射阳段,一盏盏红绿灯在经过科学规划后,被安装运行;“喝酒不开车”“安全第一”等安全警示标语,随处可见……新中国成立以来,我县牢固树立以人民为中心的发展理念,坚决守护人民群众生命财产安全,全面提升交通运输行业领域安全水平,以高水平安全保障高质量发展。

安全出行离不开监管护航。2024年,我县持续保持超限治理和非法营运的高压态势,累计查处超限超载车辆526辆,处罚22.95万元,扣分1125分,卸载1429.255吨。并依托“守护2.0”执法终端执法系统,全面实现网上检查、办案、处罚和结案,共对监管范围开展行政检查700多起,发现并整改问题近500起,全部闭环整改。同时,持续深化应用安全生产问题处置监管平台和盐城交通安全监督检查业务系统,加强对问题整改落实的全过程跟踪,2024年,共检查企业1617家次,发现交办整改隐患1281条,列出风险管控点3230个,发现整改一般安全隐患1149条,其中录入省安全监管平台安全隐患218条,为全县交通运输行业安全生产形势持续稳定起到了促进作用。

新的一年,我们将坚持以安全生产治本攻坚三年行动为抓手,压实全系统安全生产监管职责,纵深推进道路运输、港口航运、交通工程、道路桥梁等重点领域安全巡查整改工作,切实保障人民群众出行安全。”县交通运输局相关负责人如是说。

中国罕见鸟种——雪雁现身射阳湿地

本报讯(记者 张学法)近日,在黄海湿地世界自然遗产缓冲区射阳段,鸟类监测志愿者刘文学在豆雁群中发现了一只通体雪白的大鸟,体型较豆雁大一些,后经专家确认,认定这是一只国内罕见的雪雁。

雪雁是雁形目鸭科雁属大型游禽。身长66~84厘米,翼展135~170厘米;两性同形同色,羽体纯白,翼翅尖黑色;腿和嘴粉红色,嘴裂黑色;亚成体头顶,颈背及上体近灰;有蓝色型个体出现,其头及上颈白色,其余体羽多为黑色;肩部有蓝色斑块,虹膜褐色;雄雁体重大于雌雁。雪雁主要分布于极地的苔原冻土带。一般栖息在离水不远的苔原、原野、农田和沿海低地。它们喜结群,生性胆小,善游泳和飞行。雪雁是素食主义者,在北极,它主要摄食不同植物的根茎耕地玉米种子、杂草和木贼属植物。在越冬

期间,则主要摄食谷物以及庄稼的嫩枝。雪雁是终身一夫一妻制,每年的5月下旬,它们就开始回到海岸平原一带筑巢,在巢里面铺满杂草,产下4~6枚蛋,孵化期为22~23天。雪雁寿命为25年。雪雁是中国“三有保护动物”。

雪雁曾被认为在中国属于迷鸟,但琿春、渤海湾地区、黄海南部沿岸湿地、鄱阳湖、洞庭湖几乎都有记录,因此被认为可能是罕见候鸟。

雪雁并不是第一次在盐城出现,但近年来尚未有相关报道;今年能够拍摄记录到雪雁,则能体现我县在湿地和遗产保护工作上取得的良好成效。近年来,我县在全县范围内多次组织开展保护野生动物打击非法狩猎联合执法专项行动。成立了全省首家以“自然生态”为主题的联动工作站,是全国唯一一家政府投资最多的县级联动工作站,总投资1.2亿

元。建立了“铁塔5G+大数据+AI+高清摄像头”数智赋能监控塔,将人、车、滩涂、湿地、码头、港口、动植物等全要素纳入到沿海生态防控预警系统。

我县在全县建立“双禁”制度,即全县境内实施禁止非法狩猎的禁猎区、全年实施禁止非法狩猎的禁猎期。该县建立部门联动机制,出台野生动物保护联席会议制度,密切配合,各司其职,协调做好野生动物保护工作。县自然资源和规划局、公安局、自然保护区管理处等部门联合执法,重点打击湿地、自然保护区等区域的非法猎捕、杀害、养殖陆生野生动物及制品的违法行为。组织开展了执法巡查行动67次,其中联合行动9次(夜间行动5次),捣毁非法猎捕野鸭窝25个,拆毁网具100张,没收并救助野生动物15只,没收猎捕工具17件。



为丰富群众精神文化生活,兴桥镇各村(社区)聚焦居民需求,主动链接特色资源,精心组织了一系列乐民、利民、惠民的“温暖秋冬”主题活动,以“暖行”促“暖心”,将幸福送到了居民家门口。

上图社区志愿者热情地向居民递送精心准备的消防安全宣传册。

右图为兴桥卫生院为老人们讲解了冬季饮食、起居、运动等方面的养生技巧,并回答了老人们关心的健康问题。



金雨摄

新洋农场

探索“温暖经济”

本报讯(通讯员 邱玲娜)岁末年初,冬日渐寒,羽绒制品持续热销。12月29日上午,在新洋农场美尔姿宾馆的羽绒服、羽绒被展销点,几名顾客在展台上驻足,精心挑选羽绒服。

正在展台选购的顾客陈先生表示:“要过年了,趁着双休日,我们几个同学一起来农场买羽绒服。‘美尔姿’是老字号,质量有保障,价格也相对便宜。我已经买了好几件,准备再买几件送给家人。”

进入冬季以来,温度持续走低,新洋农场羽绒服一条街涌入的客流让美尔姿宾馆嗅到了寒冬里的温暖商机。“‘美尔姿’本就是服装品牌起步,美尔姿羽绒服曾经享誉国内外,且品牌现有51个注册商标中就有5个羽绒制品门类。有营销资质,我们便尝试与辖区美尔姿门店合作设立展销点,希望借助羽绒服展销区优势和美尔姿老知名品牌优势,拓展新的经济增长点。”宾馆负责人郑伟伟介绍,“美尔姿”唤起了许多人印象

深处的记忆,不少来吃饭、住宿的宾客路过展台也会买两件带回家。展台如果没有看中的款式,工作人员还会全程服务,引导顾客去美尔姿门店任意挑选。

为了满足顾客多元化需求,美尔姿宾馆会同美尔姿门店在品种和款式上出新,既有保暖性能优的羽绒服,又有轻薄时尚的羊绒大衣、羊绒衫等,款式覆盖男女老幼多群体,极大地丰富了消费者的冬日着装选择。此外,还在产品品质和生产技能上再提升,不仅推出了蓬松度高、保暖性更强的鹅绒服,还应用无缝压胶工艺,提升防风、防雨、防跑绒和锁温效果,提升极寒下的保暖性能。

借助老品牌心理认同感营销,美尔姿宾馆设点引流、线上爆品推介、全员营销制度激励等方式,自12月中旬设立展台以来,半个月,美尔姿宾馆的羽绒服销售额已近5万元,实现了羽绒产品从无到有、从0到1的突破。

县住建局深入学习贯彻 县委十六届六次全会精神

本报讯(通讯员 赵志伟)2024年12月31日晚,县住建局组织召开党委扩大会议,传达学习县委十六届六次全会精神,动员全局上下进一步统一思想、凝聚共识,真抓实干、奋勇争先,为推动射阳高质量发展贡献住建力量。

会议要求,2025年,县住建局全体干部职工要以县委十六届六次全会精神为指引,以高起点规划为先导,高品位建设为主线,高标准管理为基础,着力打造宜居、韧性、智慧城市。坚持精致建设,提升功能品质。推进里下河片区、合德阳光社区、银康智慧养老社区建设,建设海润路、海悦路等6条道路,实施绿化景观提升、公园改造、生态停车场建设;改善农村1700户,关注农村危房“动态清零”;一体实施县城区和镇场污水提质增效工程,完成46个行政村生活污水治理,搭建城市生命线智慧化平台,构建“户-网-站-厂-河”智慧体系。坚持精细管理,提升城乡内涵。加快海玥府等改善型住宅建设,新建保障性租赁住房1400套,实施19个片区老旧小区改造;超前谋划房地产销售等经济指标,支持企业发展,优化建筑业、房地产、物业等领域企业资质结构;坚持红色物业、优质物业“双引领”,打造物业管理示范点;加强城乡历史文化保护,依托文化、资源优势,做好生态百里射阳段、传统村落规划保护,创建特色田园乡村,打造具有射阳特色、四季有景的沿海风貌带。坚持精准整治,提升城市韧性。实施城市生命线、智慧应急平台建设,更新完善地下管线系统,加强城市地下管线安全动态监管,实施易涝易涝风险点改造,开展“带病运行”燃气管道检查,绘制城市“水电气热”地下管线走向、埋深等“数据画像”;统筹抓好电动自行车、自建房(既有建筑)、建筑施工、城镇燃气等行业领域安全,确保各类隐患动态清零。

特庸镇

“文明告别”倡新风

本报讯(通讯员 沈亚兰)为加强精神文明建设,深化移风易俗观念,引导广大干部群众形成厚养薄葬、文明理事的文明新风尚,近日,特庸镇在王村新时代文明实践站开展了“倡导文明殡葬,共树文明新风”移风易俗主题活动。

“娘孃、奶奶,丧事的本质是表达对亲人的怀念与尊重,简朴、环保的葬礼同样能传达深切的情感,而且更能体现对自然和后代的负责……”议事亭内,志愿者们通过发放宣传单让村民广泛知晓,充分讲解移风易俗内涵与意义,并向群众面对面宣讲不攀比、不摆阔气、合理消费的文明理念。

活动中,大家集中观看了视频《移风易俗 文明殡葬》,进一步呼吁村民们摒弃陋习,树立文明祭祀新观念。在“移风易俗我来填”游戏环节,设置了与移风易俗、文明殡葬相关的成语填空题,如“厚养薄葬”、“厚葬薄葬”、“____祭扫”(文明祭扫)等内容。大家纷纷拿起笔,争先恐后地在宣传板上填写移风易俗宣传标语。“以前我总觉得丧事办得排场大才体面,现在才知道,简朴也能表达哀思,节俭又环保,是对亲人的真正尊重。”陈风桥爷爷感慨道。

此次宣传活动的开展,进一步提高了群众对殡葬改革的认识和理解,为推进移风易俗、树立文明新风奠定了坚实的基础。未来,特庸镇将继续加大宣传力度,创新宣传方式,让文明殡葬之风吹遍每一个角落。

文明落在细微处



政风



热线

县纪委监委 县委宣传部 县政府纠风办 县融媒体中心 主办
热线电话: 82367900, 69966891

全力打造低(零)碳镇 加快建成沿海绿色低碳发展先行区

——海通镇副镇长张敏就社会关注的热点问题答公众提问

宜居美丽乡村示范镇,盐城市首批森林小镇。

一是资源禀赋独特。海通镇临水而居,傍海而兴,港城交接,河海交汇,水绿交融。全境水域面积达30%以上,林木覆盖率达29%,集镇绿化覆盖率达41.2%,拥有12公里内河岸线、8.6公里海岸线,汇集了国家4A级旅游景区息心寺、国家“一五计划”重点项目射阳河闸、悦达国际高尔夫球场、明达职业技术学院、明珠水库、日月岛康养旅游度假区(获评全国森林康养基地试点建设单位、省级水利风景区)等一批旅游景区。

二是基础设施完善。境内水电路气网、医疗、教育文化功能齐全,设施完备,建成4个新型农村社区,集镇有配套完善的市民公园、滨河公园、植物园和体育公园。镇村污水管网全面铺开,浜南路全线贯通,海干线、合海线(射阳河大桥)顺利通车,四纵七横集路网框架全面形成,全域融入县城10分钟生活圈。

三是文化底蕴深厚。70%以上的人口从阜宁、海门、苏州等地迁至而居,本世纪初又有一批三峡移民到海通居住,河风海韵孕育了开放包容的海盐文化、海渔文化、海防文化、佛教文化、移民文化。近年来,涌现出“中国好人”周汉龙、陈景飞等一批先进典型和“老娘舅”“小蜜蜂”等精神文化品牌,构筑起全镇精神文明新高地。

问:海通镇在镇村建设方面是如何做的?

答:去年以来,海通镇始终从群众需求出发,顶层设计、系统集成,加快美丽乡村建设,接续描绘海通特色的水绿田园新画卷。镇村功能日臻完善。深化“多规合一”成果运用,科学设计镇区控制性详规,完成解放东路改造、灯光篮球场建设等重点工程,新建污水支管网4.5公里。加快数字海通平台建设,布点332个AI监控点位,利用人工智能、大数据等技术,协同开展城乡综合执法,规范改进镇村标志牌和公共设施,集镇秩序专项整治取得明显成效。健全完善生活垃圾收、运、处一体化管理机制,高效运转有机固废处理中心,生活垃圾无害化处理率达100%。生态基底更加巩固。持续打好蓝天、碧水、净土保卫战,中央生态环保督察反馈问题整改成效明显,淘汰4台2蒸吨以下生物质锅炉,空气优良天数比例、PM2.5平均浓度继续保持全市前列,全力保障射阳河生态修复工程进展,高效运行农村污水处理站,国考断面水质稳定达Ⅲ类标准。大力推广清洁能源进户,率先获评全国首家零碳认证乡镇、长三角零碳智慧乡村联盟首批成员单位,全域融入滨海生态旅游廊道建设。

问:海通镇在民生改善方面有哪些具体动作?

答:海通镇始终坚持以人民为中心,坚持在发展中保障和改善民生,让群众获得感成色更足、幸福感更可持续。序时推进民生实事工

程,扩大普惠养老服务,为70户五保户安装一键呼叫系统,适老化改造180户,全面提升养老服务水平。加快建设公平普惠、优质高效的公共服务体系,城乡居民医疗保险参保率95.1%,居全县前列,便民服务中心创成“十五分钟医保服务圈”省级示范点。全面推进数字化医共体改革,加大卫生院特色科室建设,不断深化教育扩优提质,成功举办第二届“微光成炬”助学活动,推动明达职业技术学院融合发展,打造海通科教兴镇品牌。同时,不断丰富群众精神文化。加快农业1号线建设,建成海通湾湿地公园、桥体彩绘、共享菜园等打卡节点,不断扮靓射阳河畔好风光。推动景区提档升级,完成2.7公里旅游道路改造,息心寺通过4A级景区复评,高尔夫球场接待外籍游客2000人次。举办太空音乐节、黄海湿地公路自行车赛、航空航天科普周等系列文体活动,镇域旅游快速增长。抢抓银发经济发展机遇,充分整合镇域文化旅游资源,推出海通镇银发“一日游”“两日游”路线,推动文旅产业与银发经济双向赋能。

问:海通镇“三农”工作开展情况如何?

答:近年来,海通镇聚焦农业强镇,加快农业规模化、品牌化、产业化发展,构建现代特色农业体系,促进农业高质量、乡村宜居宜业、农民富裕富足。农业品牌不断擦亮。扎实推进废弃物资源循环利用、农业面源污染有效治理,优势特色产业不断壮大,S329生态循环农业园实现链式增值。强化农业技术和装备支撑,为民机插秧合作社多次接受省市现场观摩调研,得到新华社、盐城发布等多家媒体宣传推介。注重调结构、提质量、优产品、转方式,艾生牧业生物科技有限公司获评省级农业产业化龙头企业,海通鲑鱼成功申报地理标志产品,西葫芦等绿色食品品牌创建通过市级验收,沼液大米获评省第七届“芳菲”杯“江苏好大米”银奖。田园乡村景色宜人。新建双跃西闸、中尖南闸、闸北河桥,拓宽林基河东西农村公路6公里,完成高标准农田增建、补建工程,持续推动农业基础设施建设。常态化开展人居环境整治行动,集中攻坚畜禽粪污整治,关停拆除7个养殖场,完善29个养殖场“一配套四防”设施,关停复垦盛元家庭农场,系统治理德鹏农业异味、德景农场扬尘等问题。持续推进新农房改造工程,射南村创成省级宜居宜业和美乡村,通过省级特色田园乡村初验,芦舍港社区获评省级绿美村庄。共富实践硕果累累。坚持把高标准农田建设作为稳产保供的重要抓手,积极推行“小田变大田”,有序推动农田“优质、集中、连片”。联动省委乡村振兴工作队,启动团塘零碳社区、中尖宜居宜业和美乡村建设,积极探索村企共建、共富工坊等新模式,农民可支配收入增加10%,10个村(社区)集体收入超千万元。

问:海通在绿色低碳发展方面佳绩频传,在开展相关工作时有哪些特色做法?

答:近年来,我们牢固树立“两山”理念,加快培育康养业态,以建设绿色低碳发展示范区为统领,不断优化“一核两园三带四轴”总体布局(日月岛康养旅游度假区、沿海双碳产业园、生态循环农业示范园、射阳河畔好风光向东向海景观带、沿海生态风光带、滨海城镇风貌带、S329、G228、幸福大道、合海线射阳河大桥),让海通美得更更有形态、更有韵味、更有质感。全域创建绿色低碳发展示范区,系统实施绿降碳工程,3条重点产业链实现产品全生命周期的绿色环保,碳汇农业、零碳公园等重大工程、重点工程加快推进,低(零)碳镇模样初现。一体推进沿海双碳产业园配套设施建设,立体化打造海通农业一号线、日月岛生态游一号公路,协助举办日月岛 to be village金秋时光音乐节、黄海湿地公路自行车赛等活动。

问:海通镇在“筑牢社会防线”方面是怎么做的?

答:海通镇坚持和发展新时代“枫桥经验”,提升矛盾纠纷多元化解“一站式”平台,深入排查化解各类矛盾纠纷和风险隐患,化解镇村矛盾纠纷176件,化解率达94.8%。优化12345热线平台办理流程,建立定期会商机制,工单及时处置率达100%、满意率超97%。多元化推动“八五”普法工作,网格知晓率、群众满意度同期分别提升10.9%、1.8%。射南数字乡村治理平台多次接受省市观摩。平安建设筑牢防线。深入推进安全生产治本攻坚三年行动,持续推动电动自行车、危化品、高层建筑消防隐患全链条治理,切实加强校园周边、市场超市等重点场所环境治理,坚决防范遏制重特大事故发生。积极打造智能安防,工贸企业全部加装“AI”智能烟感预警监测探头,试点无人机定期巡航重要时段重点领域,确保社会大局和谐稳定。严格落实食品安全责任制,实行全链条监管,保障人民群众“餐桌上的安全”。

问:做送外卖工作如何办理参保缴费?有什么好处?能享受哪些待遇?

答:医疗参保是健康的坚实保障,可以说跟我们的生活息息相关、至关重要。如果网络直播、外卖、快递、家政服务、餐饮服务、医美等行业新业态从业人员,无论是盐城户籍的,还是外来盐城自由职业的,都可以参加盐城市职工医疗保险或居民医疗保险。如果经济条件允许的情况下,建议以灵活就业人员身份参加盐城市职工医保。因为相较于居民医保,职工医保在报销比例、报销年限等方面的医疗保障待遇相应更好,而且缴费一定年限,退休后还可终生享受医保待遇。灵活就业人员可以在“江苏医保云”APP或就近的海通镇医保经办网点办理参保登记后,通过微信、支付宝“江苏税

务社保缴纳”小程序或至银行柜面按月缴纳,也可预缴全年,交一个月保一个月,还能累计计算缴费年限。参保人除了可以使用个人账户用于本人在医院和药店就诊购药,还可以共济给省内参保的家庭成员使用。除此之外,还可以享受门诊和住院报销待遇,医保政策范围内的医疗费用,门诊和住院报销比例分别可达70%、85%左右。

问:什么样的车叫电动自行车?不能停在哪里?

答:电动车现在已经详细划分为电动自行车、电动轻便摩托车以及电动摩托车,并且都有着严格的标准。其中电动自行车属于非机动车,驾驶该类车辆不需要驾照,而电动轻便摩托车和电动摩托车均属于机动车类,需要考取驾照。电动自行车的规定明确指出:必须配有脚踏板,最高设计时速不得超过25km/小时,整车重量在55kg以内,电机功率不得超过400W,电池电压不得超过48V。

根据《中华人民共和国消防法》《中华人民共和国消防法》《高层民用建筑消防安全管理规定》《江苏省消防条例》《江苏省电动自行车管理条例》等法律法规,不得在居民住宅区的公共门厅、楼梯间、疏散通道、安全出口、消防车通道以及未做防火分隔和增设消防设施的架空层、地下、半地下车库等公共区域停放电动自行车或为电动自行车充电,不得违反用电安全要求私拉电线和插座为电动自行车充电,或携带电动自行车、蓄电池进电梯、上楼、入户。

问:现在海通镇土地流转是什么政策?

答:目前土地流转执行的是《中华人民共和国农村土地承包法》《农村土地经营权流转管理办法》,该办法自2021年3月1日起施行,在网络上可以找到相关文件。首先,坚决制止耕地“非农化”,也就是明确土地经营权的受让方应当依照有关法律法规保护土地,禁止改变土地的农业用途;禁止闲置、荒芜耕地,禁止占用耕地建窑、建坟或者擅自占用耕地建房、挖砂、采石、采矿、取土等;擅自占用永久基本农田发展林果业和挖塘养鱼。

其次,受市场波动、自然灾害等多种因素影响,农业生产经营存在一定风险,特别是近年来粮食等农产品生产比较效益下降,导致一些经营主体因亏损而毁约甚至“跑路”。为了更好地保障流转双方的合法权益,海通镇专门增加了加强流转风险保障的相关内容,鼓励流转双方在土地经营权流转市场或农村产权交易市场公开交易,签订规范的流转合同,明确双方的权利义务,鼓励保险机构为土地经营权流转提供流转履约保证保险等多种形式的保险服务,等等。项目面积较大、涉及农户较多、经营风险较高的流转项目可以设立风险保障金,但具体额度由流转双方协商。

让质量缺陷无处遁形

——盐射高速建设工作回眸

本报通讯员 江仁彬 陈旭东

2022年12月29日,盐射高速建成通车,改写了“盐城射阳无自主高速”的历史,射阳自此全面融入盐城半小时、上海1.5小时、杭州2.5小时、北京3小时经济圈,射阳经济高质量发展有了更强劲的支持。

高速开通以来,盐射高速建设指挥部紧盯缺陷责任期工作,坚持高标准、严要求查找缺陷,实时整改,强化治理,实现各项管理工作从“建好”到“养好”“管好”的有效衔接,全力以赴创建“畅、安、舒、美”的公路通行环境。

总监+专项,同心协力构建质量保障

盐射高速建设指挥部将创优工程质量作为使命与担当,协调东部高速公路、省高速公路养护公司、各参建单位,理清建、管、养各方责任,对设备交接清单、施工图纸和相关维护单位联络方式做好备案,做到各司其职、各尽其责;通过形成需求清单、时限清单、措施清单、责任清单,积极协调推进缺陷整改和工程修复,尤其是涉及行车安全的缺陷,协调参建单位优先进行整改。

“我们根据缺陷责任期剩余工作量,采取‘总监+专项’方式,做好工程缺陷排查、修复工作。”盐射高速建设指挥部工程部部长李洋介绍,指挥部安排驻地工程师和合同计量工程师等监理人员,具体负责现场巡视、检查、质量检验及合同管理,确定工程缺陷责任,检查督促工程缺陷修复情况。对已完工工程出现的工程质量缺陷、瑕疵,会同有关部门进行调查、分析其原因并确定责任归属。

与此同时,指挥部结合日常养护工作,开展高速公路坑槽、沉陷、车辙、裂缝等路面病害专项排查,根据病害类型和损坏程度,形成裂缝封灌、坑槽修补、封层罩面等养护方案,最大限度减缓高速公路技术状况衰减速率,提高高速公路技术状况维持能力,延长高速公路使用寿命,确保高速公路路面技术状况优良等率。

航拍+步检,责无旁贷做靓高速“界面”

盐射高速指挥中心将路基路面的质量作为高速公路品质的核心和要害,坚持航拍与步检相结合,突出对高速公路重点部位、重点时段的隐患排查治理,列出隐患清单,明确整改要求,全力以赴做靓高速“界面”。

指挥部一班人打破常规工作模式,主动放弃节假日、星期天,不分早晚,风雨无阻,坚持用“脚”排查问题、用“眼”巡视问题、用“心”解决问题,坚持每日巡查、夜间巡查、突发天气及时巡查三项措施不放松,通过一步一步查、一处一处检,累计发现路基、路面、立交、绿化、三大系统等缺陷67处,发现房建问题15个,所有问题全部留有影像资料形成问题清单,并对照施工规范,形成整改方案,及时整改销号。

“指挥部每半年用无人机航拍一次,观察路的边缘边界变化情况、边坡堆体滑动情况、两侧边沟堵塞情况。”县交通运输局党委委员、盐射高速指挥部安全环保部部长张俊峰介绍,通过连续航拍对比,来判定盐射高速“三坡一沟一拱”工作状态,研究应对措施。

“我们每季度对路基沉降情况进行监测,通过历次监测结果预测沉降走势。”张俊峰介绍,2023年11月上旬,省交通运输厅执法局对盐射高速运行一年情况回访,近百个指标均在可控区间内,车辙、横向力系数、路面构造深度等舒适度指标合格率均为100%,桥梁支墩、桥面伸缩缝、路面沉降、边坡等核心指标无异动,受到省市交通部门和社会群众的充分肯定。

截至目前,所发现的缺陷、病害已全部整改到位,实现盐射高速实体质量顶天立地、路容路貌蜿蜒如画。

巡查+巡视,殚精竭虑优化运营环境

缺陷责任期间,盐射高速指挥部始终保持清醒头脑,坚持“常规巡查+模拟巡视”,踏实解决每一个营运问题,殚精竭虑优化运营环境。

盐射高速收费系统采用的是国内最先进的云收费软件。在常规巡查过程中,巡查人员发现,收费站进出道存在“不抬杆、慢抬杆”问题。“我们一方面要求施工单位不断完善和升级收费软件,提高工作可靠性、连续性,一方面鼓励社会监督,实行有奖举报。”盐射高速指挥部计财部长徐保国介绍,指挥部加大对防撞护栏的专项巡查,发现护栏被车辆撞坏及时同高速交警、路政对接。台风暴雨天气,指挥部提前制订应急预案,暴雨过程中坚持逢雨必上路、逢风必放哨,分班巡查,昼夜不息,及时消除灾害对路面、边坡、桥涵、护栏、房屋等造成的伤害,杜绝因恶劣天气影响高速公路运行。

“我们先后6次对接高养公司,组织500多人次、割草机15台套、清扫车12辆对路面进行全面保洁和路侧整治,较好地保证了全县重大活动的交通环境,尤其是保证了雨季、汛期、恶劣天气情况下盐射高速的平稳运行。”盐射高速指挥部综合部部长孙树声如数家珍。

为切实解决运营管理弊端,指挥部主动对接省交建局,严格对照省委巡视其他高速项目反馈问题清单开展模拟“巡视”,及时纠正相关问题,消除一切对营运不利的因素。“下一步,盐射高速指挥部将配合东部高速公路不断探索创新道路运营管理新模式,打破各业务壁垒,推动路桥建、管、养多业融合发展,充分发挥高速公路运营管理专业优势,为驾乘人员提供‘畅安舒美’的出行环境。”孙树声表示。

射阳农商银行

高高兴兴

利率节节高,财富稳增长!

存款产品

2025年1月1日起发售

一年期利率 1.80%	一年期利率 1.75%
50万元(含)以上	30万元(含)以上
二年期利率 1.85%	三年期利率 2.20%
30万元(含)以上	30万元(含)以上

客服热线 69966666
www.syrccb.net

射阳农商银行

新春

行长推荐产品

金E通

中国对象	额度可高达	利率低至	产品特点
公务员、事业单位、国企员工等	200万元	2.80%	线上办理更便捷,放款迅速更灵活

经营快贷

中国对象	额度可高达	产品特点
各类经营主体	500万元	适用范围广,可续借可展期,手续简单

惠农快贷

中国对象	额度可高达	产品特点
种植养殖业、农业相关的经营户	200万元	额度高,利率低,期限长;由农商行提供担保

兴家贷

中国对象	额度可高达	产品特点
可提供房产抵押	额度不超过抵押物价值的70%	额度高,利率低,期限长,还款方式灵活

客服热线 69966666
www.syrccb.net

射阳农商银行

金蛇贺岁 灵蛇启运

射阳农商银行代售贵金属

百福生肖邮票金

材质: Au999.9 重量: 100g 售价: 99元

九九金红包(蛇)

材质规格: 总重 0.02g/个 尺寸: 46.1*22.7mm 售价: 495元/套 (5个装)

客服热线 69966666
www.syrccb.net

射阳农商银行

金蛇迎春 农商有礼

抽奖时间: 1月28日(除夕) 2月12日(元宵节)

活动规则: 2025年1月1日至2025年2月11日,办理六个月及以上且单笔金额5万元(含)以上的个人定期储蓄存款客户,每5万元一次抽奖资格,存的越多,中奖机会越多(如存入100万元,则获得20个抽奖资格)。

特等奖	10g金条1条(2名)
一等奖	电瓶车1辆(10名)
二等奖	米桶1个(50名)
三等奖	保温杯1个(1000名)
幸运奖	乐扣保温杯1个(10000名)

办业务 抽大奖

*图片仅供参考,奖品以实物为准

小寒来了！养生防病注意啥？

现在已是小寒节气，也是一年中最寒冷的节气，按照中医的理论，这个时候也是“阴邪”最盛的时候。那么，到了小寒节气，我们应该注意些什么呢？

《黄帝内经》记载：“冬三月……早卧晚起，必待日光。”小寒节气前后，昼短夜长，因此，人们的起居也要适应节气变化的规律，适当地早睡晚起，延长睡眠时间，有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄。对人体健康有益。

俗话说：“小寒时处二九，天寒地冻冷到抖。”小寒时节，注意头部、颈部、手脚等部位的防寒保暖尤为重要。比如：每晚坚持用热水泡脚，而将红花、当归等中药材煎后与热水混合泡脚，更可以预防关节痛、颈椎病、心脑血管等疾病的发生。

那么，小寒节气天气越来越冷，在穿衣方面又有哪些讲究呢？

内层衣物应选择透气、吸汗的材质，有利于保持身体干燥，避免着凉。

中层衣物则要选择保暖效果好的材质，如羊毛、羽绒等，有助于保持体温。

外层衣物应选择防风、防水的材质，可以抵抗寒风侵袭，保持体温。此外，鞋袜应注意保持干燥、温暖，避免冻伤。还可以佩戴围巾、帽子，增加保暖效果。

在小寒节气里，锻炼身体同样重要，但应注意适度，同时要选择阳光充足的时段(9时至14时)进行锻炼，这样才能达到增强体质、提高机体免疫力的目的。

小寒养“肾”如何养？俗话说“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾”。肾气旺，生命力强，机体才能更好地适应严寒。可以说，小寒节气，除了刚才讲到的注意事项之外，“养”同样重要。那究竟该怎么养呢？

第一个就是搓腰眼，两个手搓热之后，按到我们的腰部，我们用力搓30次，早一次晚一次，不仅可以疏通经络和强壮腰背，而且还能起到聪耳明目、固精益肾和延年益寿的作用。还有一个位置，我们也可以按摩起来，就是揉



丹田，丹田的位置是在我们肚脐下，我们说三横指的这个位置，仍然是把两个手搓热，把两个手叠在丹田的位置进行按摩，可以顺时针60下，逆时针60下，揉丹田是可以有助于养肾，可以填精补髓。

冬季科学进补如何做“你踩雷”了吗？

小寒节气也是冬季进补养生的好时机，但是如何科学“吃”，也是有门道的。冬季如何科学进补，你做到了吗？

冬季进补，药材越名贵效果越好？

冬季进补时，使用中药确实是一个很好的选择，但并非越名贵的药材效果就越好。中药的效果取决于其功效、性味和个人的体质是否适合。例如，人参是名贵药材，适合体质虚弱、气短乏力者，但不适合体质偏热或感冒发热的人群。

冬天吃更多的肉才能更健康？

这个说法不完全正确。专家解释，冬季人体的确需要更多的热量来抵御寒冷，高热量和高脂肪的食物在一定程度上可以帮助身体保持温暖和提供能量。但这并不代表吃过的肉越多越好，一定要适量，尤其是油炸食物、肥肉等，吃多了反而容易导致“三高”。可以多吃补益脾胃、温肾助阳的食品。

在温性的食物里边，动物性的食物应该说是首选的，比如说我们的鸡肉、牛肉和羊肉。温补阳气特别合平时怕冷偏于阳虚体质的人，那么如果说除了阳虚之外，还有一些偏阴虚的人，他平时怕热，手、足心热，那么我们可以选择鸭肉。

同时在饮食中适当增加一点苦味的食物，苦味的食物有助于养心。而且在节气饮食上还要特别注意多样化，“精”“粗”搭配，“荤”“素”都要吃，保证饮食均衡。

水果在冬天要少吃？

考虑不同体质，热性体质适合吃寒性水果，如西瓜、草莓、苹果等。寒性体质适合吃热性水果，如橘子、桂圆、山楂、石榴等。同时，还要避免在空腹状态下吃水果，不吃冰冷的水果。

所有人群都适合冬季进补？

专家提示，并不是所有人都适合去进补。适合冬季进补的人群有以下几类：

亚健康人群：比如：长期劳累、熬夜、压力大、失眠等人群。

慢性病稳定期患者：比如心脑血管病、慢性胃炎和病后体弱者。

不适合冬季进补的人群则有：

身体健壮的人群。

急性病或慢性病急性发作的人群：比如感冒发热、咳嗽痰多、急性腹痛、腹泻等人群。

脾胃虚弱的人群：这类人群一般可以观察舌苔，如舌苔较厚腻，进补反而可能导致加重痰湿。

(源自央视新闻)

血压测不准、吃药控制不好，可能是什么原因？

中老年人经常问，为什么连续测血压数值不一样？为什么不同设备测出来血压不一样？高血压药物要如何选择？这说明很多人对测量血压、控制血压依然存在问题。

在家为何测不准血压？

医院环境嘈杂，还有的患者一到医院就会紧张。有一种高血压就叫“白大褂高血压”，说的就是在医院测量数值高，回家就正常。这种高血压不能马上诊断为高血压，建议还是要做动态血压监测，或者在家测量血压，并坚持写“血压日记”，记录自己一周、一个月的血压。

在家测血压不准，可能与产品有关，比如上臂式和腕式，测出来就有可能不一样；也可能与测量时间有关，一天一天中的不同时段，血压也可能有波动。一天中清晨服药前的空腹血压最重要，一般建议早晨起床前空腹测空腹测血压，再吃降压药，最后吃早饭。

一般来说，血压推荐测2-3次，只测一次可能不准。如果第一次和第二次血压测量值接近，差距小于10mmHg，就不需要再测；如果两次相差超过10mmHg，建议再测第三次血压。但也不要太频繁地测血压，有些人一天量十几次血压，反而容易焦虑。

至于血压计的选择，张毅说，只要是正规品牌都可以。电子血压计是医院和居家使用的主流产品，最推荐的就是家庭上臂式电子血压计。水银血压计并不适合居家测量，因为它操作要求高，维修困难，而且还存在汞污染的危险。

高血压和打解有关吗？

多少血压算高血压呢？尽管几年前医学界曾对高血压的诊断标准有过争议，但目前临床还是基本统一把140/90mmHg作为诊断高血压的标准。不过，收缩压在130mmHg、舒张压在80mmHg以下是理想的血压值。

高血压药选择很多，好不好一般有两个标准，第一就是每天固定时间吃药，血压可以有效地控制在正常水平；第二就是吃这个药患者没有不舒服。目前很多降压药物选择属于“一双鞋子适合所有的脚”，不区分每个人高血压的具体原因；但更理想的状态是，找到个体血压升高的主要原因，进行有针对性的药物选择，实现精准治疗。此外，长期的血压升高本身会损害心、脑、肾、大血管等器官，在药物选择时也要注意在降压的同时保护器官，甚至实现器官损害的逆转。

“降压食物”能降压吗？

血压确实与饮食有关，但没有单一食物能明确降压的；有明确降压效果的只有降压药物。所谓的“降压食物”大多是以偏概全，更重要的是整体的饮食和生活方式的改善。

所以，千万不要盲目跟风，尤其是因为听信了食物能降压，便擅自停药或者减少药量，这样做是很危险的，很容易导致血压异常波动，升高，而血压如果一直居高不下，很容易诱发动脉硬化、冠心病、脑卒中等并发症。

高血压患者要合理膳食，绝不是抓住某一种食物天天吃、顿顿吃，而是通过合理的搭配，让整个饮食都处于低脂低盐高钙低热量的状态，从而降低血压。例如，较咸的食物含有大量的钠盐，会升高血压；高钾食物能够促进钠的排出，起到一定的降压作用。因此，推荐平时在家里做菜时用高钾低钠盐，尽量少吃重口味的外卖。

(源自《新民晚报》)



不当“小糖人”，重在吃动平衡

肥胖的孩子要注意

肥胖与2型糖尿病密切相关。肥胖会使身体对胰岛素的敏感性降低，胰岛素抵抗增加。正常情况下，胰岛素能帮助细胞摄取葡萄糖，从而降低血糖，但肥胖的孩子脂肪细胞变大，会释放出一些能干扰胰岛素作用的物质，让胰岛素不能有效地将葡萄糖转运到细胞内，导致血糖升高。长此以往，胰腺负担过重，胰岛素分泌出现问题，就容易引发糖尿病。

随着儿童青少年肥胖的全球化流行，青少年2型糖尿病的患病率大幅提高。青少年糖尿病患者往往有不良的饮食习惯，长期热量摄入过多而消耗过少，爱吃高糖、高脂肪、高热量的食物，如汉堡、薯条等，并且运动量不足。

和成人症状类似

和成人一样，当儿童青少年出现多尿、多饮、多食、体重下降等症时，需要警惕糖尿病的发生。

具体来讲，就是排尿次数比以往明显增多，进而产生口渴的症状而大量喝水；食量比以前有所增加，但体重不增反降或者增长缓慢。此外，如果孩子容易疲劳、乏力、精神状态不佳，家长也需要注意。孩子伤口愈合缓慢或者反复出现感染，如皮肤疖肿、泌尿系统感染等，也可能是糖尿病的信号。如果孩子出现了这些情况，建议家长及时带孩子就医，进行下一步诊断。

从长期看，持续高血糖会影响孩子的生长发育。它不但会干扰正常的生长发育分泌，使孩子身高增长缓慢、骨骼发育不良，而且会增加慢性并发症的发生风险。

部分糖尿病患儿能逆转

儿童青少年糖尿病能否逆转呢？我们首先需要明确其糖尿病分型。如果是1型糖尿病，通常是无法逆转的，患儿需要终身依赖胰岛素治疗。

而部分2型糖尿病患儿如果发现及时，在早期胰岛β细胞功能尚未严重受损时能够明确诊断，通过采取生活方式干预等治疗措施，有可能在不依赖药物的情况下，将血糖维持在正常或接近正常水平。

但如果2型糖尿病患儿已经出现了胰岛功能受损，那可能就要长期应用降糖药物。

几点防治差异

与成人糖尿病患者相比，儿童青少年糖尿病患者防治方面有哪些呢？

首先，儿童青少年处于生长发育阶段，培养健康生活习惯尤为重要。儿童青少年糖尿病患者不能通过过度节食来控制血糖，要保证足够的蛋白质、维生素等营养摄入。

其次，儿童青少年糖尿病患者要更加重视心理调节。儿童青少年心理承受能力相对较弱，对于糖尿病及相关饮食控制和治疗的接受程度上，会与成人不同，他们可能会产生更多的抵触情绪，也可能因患有糖尿病而产生自卑心理。

第三，在治疗药物的选择上，儿童青少年用药的安全性要求更高。部分成人使用的降糖药物可能会因潜在的副作用不适合儿童青少年。儿童青少年糖尿病治疗主要以胰岛素治疗为主，对于10岁以上的儿童青少年2型糖尿病患者，在医生的指导下也可以应用二甲双胍。

第四，血糖控制目标不同。儿童青少年2型糖尿病患者，在医生的帮助下，血糖控制目标一般较成人更严格，因为血糖异常会对他们的生长发育产生影响。

重视早期预防和治疗

儿童青少年2型糖尿病患者要重视早期预防和诊疗，具体做法如下。

在饮食方面，家长要根据孩子的年龄、性别、活动水平等因素，合理安排每日热量摄入；让孩子少吃高糖、高脂肪、高盐食物，如糖果、油炸食品和腌制食品；保证孩子饮食多样性，增加蔬菜、水果(注意含糖量)、全谷物、优质蛋白质的摄入。

在运动方面，儿童青少年可以每天进行至少1小时的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车等；也可以适当进行一些力量训练，如俯卧撑、仰卧起坐等，有助于增加肌肉量，提高胰岛素敏感性。同时，家长要注意增加运动的趣味性，可以通过游戏等方式让运动对孩子更有吸引力。

有糖尿病家族史或肥胖的儿童青少年，要定期检查空腹血糖和餐后血糖，以便早期发现血糖异常。建议儿童青少年定期测量身高、体重、血压、血脂等，全面评估健康状况。

(源自健康中国微信公众号)

中医妙招助你守护“头顶大事”

网传食疗哪些有用？主要看体质

对于肝肾亏虚型，伴随头晕、耳鸣、腰膝酸软等症状，黑豆、黑芝麻、桑葚等黑色食物是不错的选择，它们都入肾经，有滋补肝肾的功效，有助于改善因肝肾亏虚引起的脱发。而脾虚湿盛的人，饮食上要注意避免加重湿气。对于湿气重，伴有头皮油腻、大便溏、浑身乏力的人群，应远离黏腻、甜腻的食物，像糕点、糖果等，因为这类食物容易阻滞气机，影响脾胃运化，加重体内湿气，进而影响头发健康。

还有的人是阴虚火旺型体质，这些人常熬夜，表现为舌头红、易失眠等症。这类体质的人日常应少吃辛辣刺激食物，如辣椒、花椒等，这些食物会进一步助长体内火气，影响头发的正常生长。阴虚火旺型人群多食用养阴、凉润的食物，如梨、百合等。

除了根据体质选择合适的食物外，陈维文提醒，保持均衡的饮食结构同样关键。保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，如瘦肉、鱼类、坚果、新鲜蔬果等，对头发的健康至关重要。同时，结合规律的作息、适度的运动以及良好的情绪状态，才能从整体上促进头发的健康生长。在面对脱发问题时，不妨先从调整饮食入手，依据自身体质选择适宜的食物，这将更加有助于头发的健康。

理性对待洗发水功效宣传

在防脱的道路上，洗发水的选择也是大家关注的焦点。市面上的洗发水种类繁多，号称具有防脱功效的产品更是五花八门。那么，应该如何选择适合自己的洗发水呢？

脱发的根本原因在于体内气血状况。不能单纯依赖洗发水解决脱发问题。生活方式和饮食调理对头发健康至关重要，长期熬夜、饮食不规律的人群，即便使用所谓的“特效防脱”洗发水，也难以从根本上改善脱发状况。在洗发水成分的选择上，古籍记载何首乌、生姜、侧柏叶等成分有生发作用，但目前缺乏严格的现代科学实验证实其确切效果。可在选择洗发水时作为参考，但效果因人而异。

中药洗头不仅仅取决于所使用的药物成分，更在于整个洗头过程的综合体验。洗头过程中的按摩、熏蒸等环节能够促进局部气血循环，增强药物的吸收，从而达到更好的护理效果。

在选择中药洗头服务时，不应过度纠结于某一药物

数九寒冬，怎样调养脾胃？

在中医理论中，脾性属土，有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。寒天气温低，人体阳气收敛，脾胃运化功能减弱，尤其是原本脾胃功能不好的人，容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

饮食调养：冬季，我国不同地区温度和湿度差异较大，调养脾胃时应注意地域差异。在北方地区，人们可服用温运脾胃兼用固表祛风药，在饮食中可加入黄芪、党参、苏叶、白芷等；而在南方地区，除温运脾胃外，还可加入化湿之品，饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

情志调节：情志与健康的关系密切。中医认为，忧伤脾，过度的悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃健康。保持乐观的心态，避免过度思虑和情绪波动，有助于保持脾胃的健康。

日常保健：注意保暖，尤其是胸、腹、背和足部的保暖。有些人总觉得腹部有冷感，可以艾灸腹部穴位，如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部，搓热双手，以肚脐为中心，和缓、力度适中地进行顺时针按摩。

(源自健康中国微信公众号)

天气干燥洗澡频繁易伤皮肤

冬天为何不能频繁洗澡？当空气湿度较低时，人体通过呼吸和皮肤蒸发失去水分的速度会加快，导致体内缺水，进而使肌肤变得干燥紧绷。如果在这种情况下仍然保持每天沐浴的习惯，很容易破坏掉保护我们身体免受外界侵害的天然屏障——皮脂膜。这层由皮脂腺分泌出的油脂所形成的薄膜能够帮助锁住水分，防止过度流失。一旦被过度清洗去除了，不仅会让肌肤更加干燥，还可能引起瘙痒、红肿等问题，严重者甚至会出现皲裂等症。

冬天，适当减少洗澡次数是非常必要的，建议大家根据自身实际情况灵活调整频率，并采取一些措施来缓解因环境因素造成的不适感。洗澡与否取决于个人习惯及实际情况，但如果所在区域确实很干燥，那么适当降低洗澡频率是必要的，当然，如果能够确保每次洗完澡后及时涂抹润肤露等护理用品，保持身体滋润，则可以按照平时的习惯来进行日常清洁。

干燥季节如何清洁皮肤？

冬季并不需要过于频繁地进行全身的沐浴，如果没有从事重度的体力工作在户外长时间做剧烈运动，正常一周进行1-2次全身沐浴较好。秋冬季由于空气中的含水量下降，皮肤丢失的水分增加，洗澡不需要洗得太频繁，肥皂、沐浴液要稍微少用，洗澡的时间短一些，洗完澡将身体擦干之后，一定多涂有保湿润肤效果的润肤乳，才可维持良好的皮肤屏障功能。

冬天洗澡时应注意通风换气，以防水蒸气过大而导致缺氧、昏迷。洗澡时不宜先洗头，并且洗澡的水温不能过高，以免造成血管扩张、心肌梗死。

如果皮肤非常干燥，应该尽量减少使用洗浴产品的次数。如果皮肤是油性的，经常有皮脂溢出的情况，可以选择清洁力度比较强的洁面皂、洁面乳，或者清洁力度比较强、有控油作用的沐浴液进行清洗。

(源自《华都市报》)



成分的功，而应关注整体的服务质量。不同店家可能使用相似的药物配方，但由于按摩手法、熏蒸时间等服务细节的差异，效果可能会有所不同。

防脱发，好的生活习惯和日常护理是关键

一、保证充足睡眠

充足的休息对头发健康至关重要，充足的睡眠，不仅仅是时长足够，他表示，中医强调“子午觉”，夜晚是身体休息、调养气血之时，熬夜会损耗气血，影响头发的滋养。应尽量在晚上11点前上床睡觉，早上可根据个人情况合理安排起床时间，但早睡早起更符合养生之道。

二、保持情绪稳定，心态平和

情绪状态与脱发密切相关，焦虑、压力等不良情绪会影响身体内分泌系统，进而影响头发的生长。长期处于紧张状态会使身体处于应激状态，干扰正常的陈代谢，影响头发的正常生长周期。因此，保持良好的心态，通过适当的方式缓解压力，如听音乐、散步等，对头发健康大有裨益。

三、适度运动，形神共养

运动对于头发健康也有着积极的影响，但运动方式的选择很关键。推荐选择太极拳、八段锦等能够使形体和精神共同放松的运动。这类运动注重身体动作与呼吸、意念的配合，在运动过程中，人们能够将注意力集中在对身体的感知上，达到身心合一的状态，有助于排除杂念，促进全身气血流通、滋养头发。与之相反，过度亢奋或单纯追求肌肉力量训练的运动，可能会使身体疲劳，精神紧张，不利于头发健康。

四、节制欲望，避免过劳

中医认为，久视伤血、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋、过度劳累包括体力和脑力的过度消耗。过度的工作、学习、思虑等都会损伤人体正气，影响脾胃功能和气血生成。

年轻人在日常生活中要注意劳逸结合，避免长时间连续工作或学习，定时起身活动，伸展肢体，缓解疲劳。同时，要减少过度的欲望和思虑，保持心态平和。不仅是两性，无论是食欲、贪欲还是其他方面的欲望，过度放纵都会损伤脾胃和肾气，进而影响头发的生长。《黄帝内经》讲，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。(源自《中国青年报》)