

文明漳州城 爱拼才会赢

高站位实施 高标准执行 高质量推进

全市精神文明建设工作会议召开

本报讯(记者 林颖)2月22日上午,我市召开全市精神文明建设工作会议,深入学习贯彻党的二十大精神,传达学习全国、全省文明办主任会议精神,回顾总结2022年全市精神文明建设工作,安排部署2023年重点工作。市委常委、宣传部部长、统战部部长吴卫红出席会议并讲话,副市长余向红主持。

会议强调,全市各级各部门要提高政治站位,切实增强抓好新时代精神文明建设责任感、使命感和紧迫感,牢牢把握正确方向,高站位实施、高标准执行、高质量推进,以奋发有为的精神状态和“时时放心不下”的责任意识,推动精神文明建设高质量发展;要提升社会文明程度,不断壮大现代化滨海城市的文明力量,坚持以立为本、重在建设,坚持久久为功、持之以恒,广泛践行社会主义核心价值观,努力推动形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚和行为规范,深入实施公民道德建设工程、文明新风行动、文明创建工程

及诚信漳州建设等工作,营造良好的社会氛围;要提高创建水平,切实增强抓好精神文明建设工作实效,推动城乡文明融合发展,补齐创城弱项短板,全面深化文明创建,推动文明创建保障到位,不断开创我市精神文明建设工作新局面,为漳州加快建设现代化滨海城市作出新的更大贡献。

会上,华安县、长泰区、市教育局、市城管局、团市委、市公安局交警支队作交流发言。

会上,华安县、长泰区、市教育局、市城管局、团市委、市公安局交警支队作交流发言。

东山梧龙村把“扛酒”旧习俗办出新风尚——

操办就简 助学升温

每年农历正月十二,东山县西埔镇梧龙村都会在林氏庙前举办“扛酒节”祭拜活动,祈求全村人丁兴旺、五谷丰登,也提醒后人不忘祖训、清勤自励,是已沿袭600多年的传统民俗。

去年,梧龙村村民林茂喜家中喜添男丁。按照习俗,前一年新婚或是生男丁的人家,正月十二这天得杀猪宰羊,大宴宾客,一户祭品动辄六七桌,实属铺张。去年刚装修完房子的林茂喜手头并不宽裕,但这天他携一家老小来到家庙烧香祈福,却仍有说有笑,全家其乐融融。

原来是村里的移风易俗,改掉了“扛酒节”祭拜活动大操大办的陈规陋习,为他减轻了不少经济负担。林茂喜笑着说:“现在‘扛酒’简化了不少,既保留传统习俗,又不会造成浪费,特别好!”

“早些年,祭拜活动规模越办越大。单是象征家丁兴旺的‘米糖头’一户就得准备300多斤,猪肉吃不完只能半价转售。虽然表面看着是热闹了,但是浪费现象、攀比现象也更严重了。”操办“扛酒节”祭拜活动已20多年的林荣木是梧龙村红白理事会主事,他介绍道,2019年以来,梧龙村针对移风易俗方面存在的突出问题开展专项治理,镇、村联合村红白理事会针对传统节日祭拜流程和做法进行改革,由老人会会长主持统一祭拜,烟花爆竹和龙香、纸钱由理事会统一购买燃放,各家各户祭拜用品改牲畜祭品为水果祭品,传统烛香改电子烛香。

据统计,今年每户烟花爆竹、龙香、牲畜等节省支出3000余元,全村村民节省费用20余万元。

不仅如此,镇、村还推动成立村“奖学助学理事会”,将村民每年乐捐用于举办“扛酒节”活动余下的款项,转成奖学助学基金,推动全村扶贫助学、奖学促学工作,促



东山县纪检干部到西埔镇梧龙村老人协会宣传移风易俗并就“扛酒节”简办征求老人意见 (资料图片)

进村教育教学事业提升。这一做法惠及众多学子,得到全村村民的一致好评。

“下一步,我们还将致力于遵规守约、尊老爱幼、邻里

互助、诚实守信等良好村风的传承与推广,积极营造向上向善、健康文明的新时代农村新风尚。”梧龙村党委委员林锦池说道。

◎欧东茵

巩固创卫成果 共建健康漳州

全民健身 迎来“春天”

◎本报记者 林颖 文/图

春意盎然万物新,全民健身正当时。随着疫情防控政策的优化调整,加之春节后瘦身燃脂高峰期来临,文体消费复苏趋势明显,广大市民纷纷走出家门,开展各式各样的健身活动,以健康、快乐的心态迎接春暖花开。



老人带着小孙子在江滨公园走梅花桩

不负春光 大众运动热情高涨

天朗气清,惠风和畅。连日来,在市区江滨公园、碧湖公园、西溪亲水公园及街头各口袋公园,随处可见市民休闲健身的身影,他们或跑步,或散步,或打球,或打太极,或跳绳……活跃的身影,成为春日里一道道靓丽的风景线。

不到傍晚5点,西溪亲水公园生态体育公园内已有不少市民前来运动。“这里的场地宽敞,设备齐全,我们每天傍晚都会相约到公园,呼吸新鲜空气,散散步,疏通一下筋骨。”同闺蜜们到此共度运动时光的王阿姨告诉记者,以前缺乏锻炼,自从“阳康”后,意识

到锻炼身体重要性,便加入了运动的队伍。

除了在户外享受春光,还有不少市民选择走进健身房开展体育锻炼。记者在走访中发现,市区各大健身房也是人气满满。有人选择在有氧区挥汗如雨,有人选择在无氧区撸铁消耗热量……一周前,市民孟先生办理了健身卡,还报了私教课。“过年期间胡吃海喝,饮食比较油腻,体重有所增加,健身房开了以后,我要坚持锻炼,把过年长的肉减下去。”和许多健身爱好者一样,孟先生在教练的指导下制定了“甩肉”计划,开启了新一年的健身模式。

乘着热潮 健身市场喜迎“春天”

后疫情时代,大众健康观念与健身需求也发生改变,越来越多市民加入了健身行列,健身市场乘着这股“健身热”,迎来了一波红利。

“放松,把注意力放在呼吸上。”在龙海区卓一瑜伽馆内,教练正带领着学员在舒缓音乐中进行拉伸体式训练。该馆于正月初九恢复上课,元宵节过后锻炼的人数逐渐增多。“学员反馈‘阳康’后出现气短、没有力气的情况,这阶段的课程设置上适当降低了难度,以调整呼吸和舒缓拉伸为主要目的,例如减压疗愈、细节流、舒缓流动等课程,讲究慢运动,

注重细节,通过修复疗愈的方式来关注学员体力恢复情况。”馆长小一向记者表示,部分停课已久的老学员在最近复课,也新增了许多第一次接触瑜伽的新学员。

位于梦城区的育冠体育馆内的篮球场也于近期出现了“一场难求”的情况。“前两个月大部分人群处于‘阳’后康复阶段,场馆颇为冷清。如今场馆运营已完全恢复正常,周末基本场场爆满。”据体育馆负责人张伟透露,除了篮球、羽毛球、气排球的场地租借外,不少家长近期也让孩子恢复了羽毛球培训课。谈到今年的运动健身市场,张伟既期待又看好。

恢复锻炼 循序渐进切勿“贪量”

记者在采访时发现,虽然不少市民开始选择锻炼身体,但仍有一些“阳康”市民处于观望状态。“痊愈后多久可以恢复锻炼?”“如何科学锻炼?”成了市民最关心的问题。

“感染新型冠状病毒后,人体免疫力及心肺功能损伤较为明显,许多人出现了气短、心慌、胸闷、心跳加快等情况。长期居家养病还会导致肌肉力量及耐力明显下降,锻炼有助于恢复力量和耐力,但需要在安全的前提下循序渐进地恢复。”漳州市中医院康复科副主任林映欣建议,“阳康”后的锻炼可分为五个阶段。呼吸练习、正常步行、拉伸练习等属于恢复锻炼的准备阶段;散步、做家务、园艺工作等属于低强度活动阶段;快走、慢跑、阻力练习等属于中等强度活动阶段;跑步、骑车、游泳等属于有协调和有效技能的中等强度活

动阶段;最后才是回归正常锻炼阶段。

“一般在同一阶段保持7天再考虑进入下一阶段。”林映欣建议,运动时可借助电子运动手表监测心率和呼吸指标,若运动时心率保持在120次/分钟以下,且人无不适,可考虑进阶训练;若心率超过120次/分钟或感觉不适,则需暂停训练并返回上一阶段。未配备检测设备也可通过自身观察状态分辨,如运动时吸一口气能够相对自然地讲一两句话则为正常状态。

此外,林映欣还提醒,由于个体情况存在差异,有些人康复后很快恢复正常,有些人则出现了“长新冠”症状。因此,市民在运动时要让自己感觉舒服为准。“运动量宜由小到大,动作由简到繁,持续时间由短到长,切勿盲目冒进、急于求成。”

福建医科大学附属协和医院 漳浦医联体医院揭牌

本报讯(记者 林昕蓉)近日,福建医科大学附属协和医院漳浦医联体医院签约揭牌仪式暨公立医院高质量发展学术论坛在漳浦县举行。

签约揭牌仪式上,福建医科大学附属协和医院石松生神经外科名医工作室、陈良龙心血管内科名医工作室、陈丰霖消化内科名医工作室同时授牌。据悉,福建医科大学附属协和医院与漳浦县医院建立紧密型医联体,是实现省级优质资源下沉,辐射带动提高县级整体医疗卫生水平的一种有效方式,也是促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局的新探索。福建医科大学附属协和医院漳浦医联体医院将充分发挥省级医院的人才、技术、学科、品牌等方面优势,通过开设“名医工作室”、搭建远程医疗平台、健全医联体内双向转诊等形式,以先进的管理、优质的资源和过硬的人才,让漳浦县群众在家门口就能享受到优质的医疗服务,切实提升群众就医的获得感和幸福感。

签约揭牌仪式后,现场还举行了公立医院高质量发展学术论坛,旨在与上级医院、兄弟医院交流经验做法,相互学习借鉴,努力打造人民满意的医院。

华安籍作家首套联合丛书出版发行

本报讯(记者 林昕蓉)近日,由华安籍作家首次联合出版发行的“福见华安·山水北溪”文化丛书正式推出。

该文化丛书精选了华安本土三位作家、诗人的散文集和诗词集编辑成册,包括许燕妮的散文集《一抹瓷白》、苏黎瑞的散文集《对花饮》及邹宗森的诗词选集《北溪风月》等。三本文集围绕“华安”元素,以不同的文学笔调生动展示了华安景、华安物、华安人、华安事,具有浓厚的时代气息和浓郁的北溪特色。丛书以文学的形式讲好华安故事,传播华安声音,展现新时代福建华安所呈现的精神风貌。

据了解,本套丛书由华安县文体局、华安县作协联合推出,由海峡出版发行集团海峡文艺出版社出版发行。丛书作品主题鲜明、风格多样、内容丰富,具有较高的可读性和较强的感染力、感召力,是了解华安、推广华安的重要媒介,也是华安文化成果、文学实力的一次集中展示。



云霄通贝枇杷迎春上市

连日来,云霄县和平乡通贝村枇杷迎春上市,果农们纷纷忙着采收销售。近年来,通贝村充分发挥高海拔山区昼夜温差大、光照强的气候资源优势,定位发展精致、高效、特色枇杷种植,利用相较其他地区早熟1至2个月特点,全力抢占早春枇杷市场空档期,以早春“甜蜜产业”带动农户增收致富。通贝枇杷具有色泽鲜艳、香气浓郁、味道甜润等特点,单斤收购价可达20元。目前,全村枇杷种植面积已超1000亩。

郭扬 徐荫圃 摄影报道

(上接第一版)打造原始创新策源地和基础研究先锋力量。

习近平强调,要协同构建中国特色国家实验室体系,布局建设基础学科研究中心,超前部署新型科研信息化基础平台,形成强大的基础研究骨干网络。要科学规划布局前瞻引领型、战略导向型、应用支撑型重大科技基础设施,强化设施建设事中事后监管,完善全生命周期管理,全面提升开放共享水平和运行效率。要打好科技仪器设备、操作系统和基础软件国产化攻坚战,鼓励科研机构、高校同企业开展联合攻关,提升国产化替代水平和应用规模,争取早日实现我国自主的研究平台、仪器设备来解决重大基础研究问题。

习近平指出,加强基础研究,归根结底要靠高水平人才。必须下气力打造体系化、高层次基础研究人才培养平台,让更多基础研究人才竞相涌现。要加大各类人才计划对基础研究人才支持力度,培养使用战略科学家,支持青年科技人才挑大梁、担重任,不断壮大科技领军人才队伍和一流创新团队。要完善基础研究人才差异化评价和长周期支持机制,赋予科技领军人才更大的人财物支配权和技术路线选择权,构建符合基础研究规律和人才成长规律的评价体系。要加强科研学风作风建设,引导科技人员摒弃浮夸、祛除浮躁,坐住坐稳“冷板凳”。要坚持走基础研究人才自主培养之路,深入实施“中学生英才计划”、“强基计划”、“基础学科拔尖学生培养计划”,优化基础学科教育体系,发挥高校特别是“双一流”高校基础研究人才培养主力军作用,加强国家急需高层次人才培养,源源不断地造就规模宏大的基础研究后备力量。

习近平强调,人类要破解共同发展难题,比以往任何时候都更需要国际合作和开放共享。要构筑国际基础研究合作平台,设立面向全球的科学基础研究基金,加大国家科技计划对外开放力度,围绕气候变化、能源安全、生物安全、外层空间利用等全球问题,拓展和深化中外联合科研。要前瞻谋划和深度参与全球科技治理,参加或发起设立国际科技组织,支持国内高校、科研院所、科技组织同国际对接。要努力增进国际科技界开放、信任、合作,以更多重大原始创新和关键核心技术突破为人类文明进步作出新的更大贡献,并有效维护我国的科技安全利益。

习近平指出,我国几代科技工作者通过接续奋斗铸就的“两弹一星”精神、西迁精神、载人航天精神、科学家精神、探月精神、新时代北斗精神等,共同塑造了中国特色创新生态,成为支撑基础研究发展的不竭动力。要在全社会大力弘扬追求真理、勇攀高峰的科学精神,广泛宣传基础研究等科技领域涌现的先进典型和事迹,教育引导广大科技工作者传承老一辈科学家以身许国、心系人民的光荣传统,把论文写在祖国的大地上。要加强国家科普能力建设,深入实施全民科学素质提升行动,线上线下多渠道传播科学知识、展示科技成就,树立热爱科学、崇尚科学的社会风尚。要在教育“双减”中做好科学教育加法,激发青少年好奇心、想象力、探求欲,培育具备科学家潜质、愿意献身科学研究事业的青少年群体。

习近平最后强调,各级领导干部要学习科技知识、发扬科学精神,主动靠前为科技工作者排忧解难、松绑减负、加油鼓劲,把党中央关于科技创新的一系列战略部署落到实处。