

出思路 强基础 惠民生

# 山亭人大倾情帮扶见实效

本报山亭讯 日前,店子镇王河村村民把一面写着“为民办实事、帮扶见真情”的锦旗送到山亭区人大办公室,感谢山亭区人大两年来对王河村无私的帮扶。

2015年4月,山亭区人大按照“抓党建、促脱贫”的任务目标,选派“第一书记”付应忠到王河村进行结对帮扶。如何真抓实干避免扶贫“走过场”?如何为贫困村注入活力,助其迈出“脱贫”新一步?山亭区人大围绕这些问题进行思考和摸索,区人大常委会领导4次带队到王河村调

研,掌握了详细的第一手资料,摸清了制约王河村发展的瓶颈,将脱贫的第一步瞄准了基础设施建设。通过协调交通、公路等部门,争取资金30余万元,打通了王河村至店韩路的村级道路,为这条长800余米、宽4米的道路进行拓宽硬化,并对村内1500多米道路进行绿化、亮化,栽植树木300余棵,苗木5000余株,安装太阳能路灯56盏,方便了群众的生产、生活。

针对王河村经济结构单一、村民致富能力不强的实际,山亭区人大把做优现有产

业、发展多元产业作为扶持发展的突破口,通过邀请专家进行技术培训,实施提质、增效、改造等精细化管理,使花生产业真正成为该村富民产业。引导村民成立种植合作社,对吸纳入社的7户贫困户每年进行分红,促其尽快脱贫。

为了改善灌溉条件,山亭区人大争取20余万元资金,对王河村村南长15米、宽8米、高4米的河道进行拦坝加固,提高蓄水量3000多立方米,可增加灌溉面积100余亩;“第一书记”还充分发挥政策熟、站位高、能力强、人脉广

的优势,大力发展农田水利灌溉项目,推广“微灌”技术,修建蓄水塘坝、输水管道,为农田灌溉提供坚实保障。

面对村集体没有收入、日常运转难以维持的实际,该区人大常委会主要领导与镇、村干部群众交流,了解情况,寻求政策支持,利用村集体的闲置场地或房屋修建光伏发电项目,一次投入资金21万元,建了10组30千瓦的光伏,年可增加收入6万元。同时,每年中秋、春节期间,区人大都到王河村进行走访慰问,为村内的困难群众、五保户、家庭困

难学生和老党员干部送去生活用品和扶贫关爱金,把温暖送到贫困百姓家里。为了丰富村民的精神文化生活,还争取资金修建了文化大院、健身广场等场所。

村民王思明看到村里的变化,兴奋而又感激地说:“原来村里都是沙土路泥路,现在不仅修通了水泥路,还通上了自来水,安装了路灯,‘第一书记’来了以后对村民的帮助我们会念叨一辈子的……”

(记者 姜爱民 通讯员 杨和山)

## 纪念全民族抗战爆发80周年 国际学术研讨会在台儿庄举办

本报台儿庄讯 7月10日,由中国社会科学院历史学部、中国抗日战争史学会、国际二战博物馆协会、中国社会科学院近代史研究所、中国人民抗日战争纪念馆主办,台儿庄大战纪念馆协办的“纪念中国全民族抗战爆发80周年国际学术研讨会暨国际二战博物馆馆长论坛”在台儿庄区举行。

参加论坛活动的中外嘉宾向台儿庄大战纪念碑敬献了鲜花,表达了对在台儿庄战役中牺牲的英烈们的敬意,参观了《中外战地记者眼中的台儿庄大战》专题展、台儿庄大战纪念馆,通过图片、影像、文献等资料,多角度、全方位了解台儿庄大战的历史,感受中国人民奋起抗战的光辉历程。(记者 岳娜)



## 快乐阅读

→7月初,薛城区第三届光明书香文化节启幕。作为书香文化节的载体,该区新华书店通过“混业经营、多元发展”机制,打造图书销售、亲子阅读、教育培训、休闲娱乐等多种业态文化消费空间,吸引广大读者在此享受阅读纸质书籍的快乐。(徐子棋 摄)

度,持续加大纪律审查力度,强化纪律审查措施,严肃依纪依规开展纪律审查,惩治腐败绝不手软。上半年,立案84件,给予党纪政纪处分62人,其中中科级干部8人、一般干部12人、其他人员42人;查处侵害群众利益不正之风和腐败问题11起,给予党纪政纪处分12人,先后分两期对4起侵害群众利益不正之风和腐败问题进行了通报。

群众对身边的“四风”问题感受最深,深恶痛绝。峰城区纪委通过网络反映、群众举报的违反中央八项规定精神问题做到快受理、快调查、快处理。先后组织明察暗访26次,核查问题线索29个,共

发现“庸懒散”问题6起;分3期对8起典型问题进行通报。

**坚持“零容忍” 严防“灯下黑”**

“抓思想教育的同时,更要抓好纪检监察干部队伍中的苗头性、倾向性问题。”峰城区纪委相关负责人说。区纪委将纪律和规矩挺在前面,坚持抓早抓小、把约谈督责、问题线索处置、廉政谈话等作为探索践行“四种形态”的重要方式。针对一些纪检监察干部在政治思想、道德品行、勤政廉政和作风建设等方面出现的不好的苗头,坚持“零容忍”、“零容忍”的态度,采取提醒、谈话函询、诫勉、问责等方式加强日常监督,防止小

问题演变成大问题。

此外,区纪委还着力提升执纪队伍素质,在纪检监察系统开展“5432”干部素质提升年活动,进一步增强纪检监察干部的工作软实力,淬炼执纪铁军,切实做到打铁还需自身硬。多次对机关干部作风、工作纪律等情况进行暗访督查,发现问题及时提醒、及时纠正,以多种方式督促机关干部遵守纪律规定,时刻做到心有所畏、言有所戒、行有所止。同时,推进阳光纪检、数字纪检,对全区纪检监察干部实行常态化监督。今年,区纪委对一起纪检干部违纪问题进行了调查处理,给予党纪处分,同时调离纪检岗位。

## 薛城打假治劣亮“利剑”

本报薛城讯 近日,薛城区开展的“质检利剑”行动,取得了阶段性成果。截至目前,该区出动执法人员300余人次,检查各类生产、经营单位60余家,发放宣传资料200余份。

开展以儿童用品、家用电器为重点的消费品打假行动。该区将儿童用品、家用电器作为重点整治产品,主要检查生产经营单位是否存在无证生产销售、违反强制性标准、以次充好,以不合格产品冒充合格产品、标实不符、利用标识进行质量欺诈等违法行为。

开展农资打假“质检利剑”行动。以农药、化肥、农机及其配件等产品为重点,

开展农资打假集中行动,依法严查不符合标准、产品有效含量不足、虚假标识及无证生产等质量违法行为。

开展以水泥为重点的建材打假行动。重点对钢材、水泥、电线电缆等产品开展执法检查,依法严查无证生产、不符合标准、以次充好等违法行为,配合有关部门严厉查处生产“地条钢”等淘汰建材产品违法行为。

对部分重点产品开展执法检查。本次检查工作范围是全区危化品生产企业、食品相关产品生产企业以及部分国家、省监督检查不合格产品生产企业。

(记者 姜爱民 通讯员 王叶葵 朱艳华)

## 峰城开展“人口日”宣传服务活动

本报峰城讯 7月11日是第28个世界人口日,峰城区开展了系列宣传服务活动。

活动日当天,该区各卫生计生单位在峰城区仙坛苑广场开展了主题为“人口流动健康同行 计划生育倡导文明”的宣传服务活动。现场设立宣传点开展咨询服务、发放宣传资料,免费发放

避孕药剂,为群众开展义诊,免费发放药品等。

此外,各镇(街)计生办还结合自身实际,围绕流动人口、重点人群及其主要健康和婚育问题,以健康科普和计划生育政策及服务普及为重点,开展丰富多彩的群众性纪念和宣传活动。

(记者 姜爱民 通讯员 张维)

## 力抗首轮雷暴雨极端天气 台儿庄供电线路“零跳闸”“零接地”

本报台儿庄讯 7月9日,在台儿庄区今年入夏以来第一场雷暴雨极端天气中,枣庄供电公司台儿庄客户服务分中心准备充分、统筹得当,10及35千伏线路实现了“零跳闸”、“零接地”。

超前准备强电网,该中心针对可能出现的雷雨大风等极端天气对电网安全稳定运行的影响,超前防范,夯实电网基础,加快大修技改工程改造,完成2个大修项目,新建及改造低压线路14.31公里,有效解决了10个台区低电压问题,完成2个迎峰度夏项目,新建及改造中低压线路6.91公里,新增变压器9台,解决了9个台区重过载问题,配网供电更加可靠。同时,开展“百日清障”行动,排查治理各类隐患

6980处,开展“零树障”劳动竞赛,排查清理树障10309棵。

筹措得当抓落实。7月6日,该中心针对即将出现的雷暴雨极端天气,启动雷暴雨极端天气保电工作预案,生产、安监、调度等生产部门共同协作,做好电力负荷的预测和电网运行方式的安排,落实各项应急保电措施。下发恶劣天气应急处置工作通知并增加值班力量,电网调度、干部值班、抢修值班和日常运行值班四支值班队伍24小时随时待命,确保做好线路安全抢修准备;备齐各类抢修物资,加强应急车辆管理,确保极端天气下抢修服务及时到位。(记者 刘然 通讯员 贾广立)

(上接A1版)“下一步我们将对区直部门单位和镇街以及重点村(社区)的党组织进行逐一巡察,实现巡察监督全覆盖。”

今年4月下旬,峰城区率先在全市成立区委巡察机构,5月25日,5个巡察组全部进驻被巡察单位,在全市区级层面率先开展了首轮巡察。期间,巡察组建立了“日报制”、“例会制”,成立了巡察组临时党支部,建立了快速反应机制,快转快查快处联动机制。目前,各巡察组先后查阅文件、会议记录1575份,调取账本、凭证719册,座谈人员188人,受理群众来信访7件,发现被巡察单位在全面从

严治党等方面问题94个,梳理问题线索23个,建议移送科级党员干部问题线索13个。

**挺纪在前严问责 惩治腐败不手软**

今年初,峰城区纪委按照程序,对古邵镇小王庄村原党支部书记刘某某骗取国家种粮补贴款问题和榴园镇曹家村原党支部书记王某某套取土地补偿金问题,分别进行了立案查处。核实证据后,区纪委给予刘某某开除党籍处分,对王某某依法追究刑事责任;王某某被撤销党内职务,违纪所得被追缴。

峰城区纪委坚持“无禁区、全覆盖、零容忍”的态

度,持续加大纪律审查力度,强化纪律审查措施,严肃依纪依规开展纪律审查,惩治腐败绝不手软。上半年,立案84件,给予党纪政纪处分62人,其中中科级干部8人、一般干部12人、其他人员42人;查处侵害群众利益不正之风和腐败问题11起,给予党纪政纪处分12人,先后分两期对4起侵害群众利益不正之风和腐败问题进行了通报。

群众对身边的“四风”问题感受最深,深恶痛绝。峰城区纪委通过网络反映、群众举报的违反中央八项规定精神问题做到快受理、快调查、快处理。先后组织明察暗访26次,核查问题线索29个,共

发现“庸懒散”问题6起;分3期对8起典型问题进行通报。

**坚持“零容忍” 严防“灯下黑”**

“抓思想教育的同时,更要抓好纪检监察干部队伍中的苗头性、倾向性问题。”峰城区纪委相关负责人说。区纪委将纪律和规矩挺在前面,坚持抓早抓小、把约谈督责、问题线索处置、廉政谈话等作为探索践行“四种形态”的重要方式。针对一些纪检监察干部在政治思想、道德品行、勤政廉政和作风建设等方面出现的不好的苗头,坚持“零容忍”、“零容忍”的态度,采取提醒、谈话函询、诫勉、问责等方式加强日常监督,防止小

问题演变成大问题。

此外,区纪委还着力提升执纪队伍素质,在纪检监察系统开展“5432”干部素质提升年活动,进一步增强纪检监察干部的工作软实力,淬炼执纪铁军,切实做到打铁还需自身硬。多次对机关干部作风、工作纪律等情况进行暗访督查,发现问题及时提醒、及时纠正,以多种方式督促机关干部遵守纪律规定,时刻做到心有所畏、言有所戒、行有所止。同时,推进阳光纪检、数字纪检,对全区纪检监察干部实行常态化监督。今年,区纪委对一起纪检干部违纪问题进行了调查处理,给予党纪处分,同时调离纪检岗位。

## 农发行枣庄市分行 全力支持夏粮收购

自夏粮上市以来,农发行枣庄市分行加班加点,提高工作效率和金融服务质量。按照夏粮收购入库数量,认真核打码单,累计拨付夏粮收购信贷资金4.3亿元,收购小麦17万吨,做到农民“粮出手、钱到手”,落实了国家惠农支农政策,保障了种粮农民切身利益。在国家批复枣庄市启动2017年最低收购价小麦收购当日,农发行枣庄市分行备足6亿元托市收购资金,根据第一批启动库点收购进度,先行发放2000万元,作为托市收购铺底资金,做到“钱等粮”。(刘晨光)

银税互动,巧搭纳税人融资平台。年初以来,工行枣庄分行与枣庄市地税局强强联合,深入互动,抢抓《国务院办公厅关于全面加强个人诚信体系建设的指导意见》落实契机,全面开展“银税互动、征信互认”合作,以税收诚信推动“信用中国”建设。银税双方将个人纳税信用与融资信用有机结合,创新推出了“以税授信”融资新平台——“个税贷”业务,即通过地税部门与银行合作共享纳税信息,将个人纳税人的诚信纳税记录转化为银行贷款授信融资支持的依据。该业务的推出既为助力个体、私营经济“双创”,切实解决创业初期的融资难问题,更为诚信纳税环境建设增砖添瓦,为三方共赢开辟了崭新天地。

## 银税联手“个税贷” 普惠枣庄纳税人

银税互动,巧搭纳税人融资平台。年初以来,工行枣庄分行与枣庄市地税局强强联合,深入互动,抢抓《国务院办公厅关于全面加强个人诚信体系建设的指导意见》落实契机,全面开展“银税互动、征信互认”合作,以税收诚信推动“信用中国”建设。银税双方将个人纳税信用与融资信用有机结合,创新推出了“以税授信”融资新平台——“个税贷”业务,即通过地税部门与银行合作共享纳税信息,将个人纳税人的诚信纳税记录转化为银行贷款授信融资支持的依据。该业务的推出既为助力个体、私营经济“双创”,切实解决创业初期的融资难问题,更为诚信纳税环境建设增砖添瓦,为三方共赢开辟了崭新天地。

**业务便捷,为纳税人量体裁衣。**“个税贷”业务是银税合作为优质个体纳税人量身定制的专项信用贷款业务,适用于纳税人购买商品、装修、旅游、购车、留学及子女教育等消费,具有便捷、灵活、实

惠、定向四大特点。便捷即无抵押、无担保、纯信用;依个人所得纳税证明授信,随借随还;通过网上银行、手机银行“一键即贷”;营业网均可办理,贷款实时到账。灵活即手续简便、审批流程简洁,600元起借,最高额度80万元,随用随还、循环使用。实惠即利息低,贷款期限最长5年,宽限期12个月,宽限期内无需还款,支持提前还款。定向即客户群定位于依法纳税的个体纳税人,重点面向民营企业带头人、民营经济带头人、小微企业法人代表及股东、大学生和转业军人等创业群体、公务员、公立学校正式编制的教师、部队武警单位中的在职官兵等。

**成效明显,为枣庄经济注入活性因子。**一为枣庄经济发展“增活力”。“个税贷”的推出,将个人的纳税信誉纳入了银税互动范畴,打造全国首款适用于个体纳税人的融资新平台。一方面帮助个体民营企业解决创业初期的融资难题,真正让国家“万众创业、大众创新”的政策方针落地实施;另一方面助力个体、私营经济、“三产”发展,积极培育新的经济增长

点,推动区域经济结构实现优化调整。同时“个税贷”作为信用类金融业务,能够助力个人消费、增加地方税收。二为信用体系建设“蓄底气”。纳税信用是纳税人履行税收义务的客观反映,直接体现纳税人对社会、对国家的信用。“个税贷”业务深化了银税合作的广度和深度,发挥了纳税信用在社会信用体系中的基础性作用,建立起以“信”授“信”、以“信”养“信”的信用结合机制,真正起到了建设社会信用、应用社会信用,通过政策的“指挥棒”为社会信用体系建设汇聚合力。三为金融创新发展“添动力”。“个税贷”的推出,既标志着银税互动合作的新起点,又为银行金融机构延伸服务触角提供了获客机遇。工行枣庄分行将“个税贷”作为抓手,把脉个体和私营经济实际金融需求,创新业务办理模式,构建线上线下一体化融资平台,把对缴纳个人所得税的纳税人的金融支持拓展到对纳税实体企业的贷款支持,打造360°全方位的智慧金融服务圈。四为依法诚信纳税“聚人气”。“个税贷”业务树立“守信者一路绿

灯”的政策导向,充分肯定个人纳税人的依法纳税行为,通过做好金融业务和纳税信用的结合文章,将纳税额度进行量化,以税授信,帮助创业群体走出融资困境,实现“诚信有价”、“守信者得实惠”,稳步建立起守信激励机制,从而提高纳税人的纳税遵从和守信热情,鼓励更多纳税人依法诚信纳税。五为私营经济“造福祉”。“个税贷”业务提供了以纳税信用获取金融信贷的融资新途径,弥补了新兴创业群体在“大众创业”初期的贷款授信的不足,凭借便捷、高效的突出优势,受到了个体纳税人和小微企业群体的一致认可。自业务拓展以来,银税双方坚持两端发力,截至目前,地税部门已累计向金融机构推送信息28776条,帮助522家小微企业获得银行贷款授信15.09亿元。工行枣庄分行累计办理“个税贷”业务1395户、1901笔,累计发放贷款3002万元,为助推个体、私营经济“双创”,推动区域经济实现又好又快发展发挥了积极作用,彰显了国有商业银行的社会责任感与担当。(马洪海 康永琦)

灯”的政策导向,充分肯定个人纳税人的依法纳税行为,通过做好金融业务和纳税信用的结合文章,将纳税额度进行量化,以税授信,帮助创业群体走出融资困境,实现“诚信有价”、“守信者得实惠”,稳步建立起守信激励机制,从而提高纳税人的纳税遵从和守信热情,鼓励更多纳税人依法诚信纳税。五为私营经济“造福祉”。“个税贷”业务提供了以纳税信用获取金融信贷的融资新途径,弥补了新兴创业群体在“大众创业”初期的贷款授信的不足,凭借便捷、高效的突出优势,受到了个体纳税人和小微企业群体的一致认可。自业务拓展以来,银税双方坚持两端发力,截至目前,地税部门已累计向金融机构推送信息28776条,帮助522家小微企业获得银行贷款授信15.09亿元。工行枣庄分行累计办理“个税贷”业务1395户、1901笔,累计发放贷款3002万元,为助推个体、私营经济“双创”,推动区域经济实现又好又快发展发挥了积极作用,彰显了国有商业银行的社会责任感与担当。(马洪海 康永琦)

## 推进“两学一做”学习教育常态化制度化

徐士钟

开展“两学一做”学习教育,是落实党章关于加强党员教育管理要求、面向全体党员深化党内教育的重要实践,是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中性教育向经常性教育延伸的重要举措,是加强党的思想政治建设的重要部署。

**开展“两学一做”学习教育,“学”是基础关键。**首先要学习党章党规,党章党规是共产党人从建立之初发展到现在的思想凝练,学习党章党规,重在明确基本标准、树立行为规范。其次要学习习近平总书记系列讲话精神。习近平总书记强调指出,理想信念是共产党人的精神之“钙”,必须加强思想政治建设,解决好世界观、人生观、价值观这个“总开关”问题。学习习近平总书记讲话,重在加强理论武装、统一思想行动,重在自觉强化看齐意识、经常、主动向党中央看齐,向党的理论和路线方针政策看齐,向党的发展理念和奋斗目标看齐。

**开展“两学一做”学习教育,“好”是质量关键。**开了好头,更要行稳致

远。推动“两学一做”学习教育走向常态化制度化,不断增强党组织和党员的“四个意识”,不断增强党内政治生活的政治性、时代性、原则性、战斗性,不断增强党员自我净化、自我完善、自我提高能力,确保全党更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,形成统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局的强大合力,不断开创中国特色社会主义事业新局面。

**开展“两学一做”学习教育,“做”是行动关键。**如何将学习成果落到实处,关键看如何做。要通过学习,争做以知促行,做讲政治、有信念,讲规矩、有纪律,讲道德、有品行,讲奉献、有作为的党员;通过学习,争做在政治上、思想上、作风上以党章的规程严格要求自己,永葆一名党员的先进性、纯洁性;通过学习,争做严守政治纪律,遵守政治规矩,在党言党、在党忧党、在党为党的党员。

**开展“两学一做”学习教育,“实”**

是保障关键。开展“两学一做”学习教育,要避免走过场、瞎应付,要将学习落到实处。通过扎实学习,实现头脑充实;把握问题关键,力求整改落实;从实际出发,做到有的放矢。学习方式可灵活掌握,但也务必保障实效,因此,党员领导干部要在工作自觉做到勤学习、多动脑、常思考。要将学习成果运用到具体实践中去,多到基层转转,与群众谈心交心,多向党员群众征求建议。防止大而化之、学用“两张皮”,力戒形式主义和官僚主义。

“两学一做”引导党员干部自觉坚定理想信念,增强政治意识、大局意识、核心意识和看齐意识。在全体党员干部队伍中形成勇于担当、履职尽责的政治氛围,真正做到权为民所用、情为民所系、利为民所谋。

(作者单位:八亿橡胶公司)

是保障关键。开展“两学一做”学习教育,要避免走过场、瞎应付,要将学习落到实处。通过扎实学习,实现头脑充实;把握问题关键,力求整改落实;从实际出发,做到有的放矢。学习方式可灵活掌握,但也务必保障实效,因此,党员领导干部要在工作自觉做到勤学习、多动脑、常思考。要将学习成果运用到具体实践中去,多到基层转转,与群众谈心交心,多向党员群众征求建议。防止大而化之、学用“两张皮”,力戒形式主义和官僚主义。

“两学一做”引导党员干部自觉坚定理想信念,增强政治意识、大局意识、核心意识和看齐意识。在全体党员干部队伍中形成勇于担当、履职尽责的政治氛围,真正做到权为民所用、情为民所系、利为民所谋。

(作者单位:八亿橡胶公司)

论文选登

## 一份最全的科学睡眠时间表(一)

每天拥有质量特别高、时间充足的睡眠可以帮助人们恢复体力,让心理得到放松。人一天要睡多久呢?据美国抗协会的调查表明,每晚平均睡7-8小时的人,寿命最长;每晚平均睡4小时以下的人,有80%是短寿者。但北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒同时指出,不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应按照自己的年龄科学睡眠。

60岁以上老年人每天睡5.5~7小时  
老人应在每晚12点前睡觉,晚上睡觉的时间有7小时,甚至5.5小时就够了。阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在7小时以内的老人,大脑衰老可推迟2年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足都会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。

建议:老人最常见的睡眠问题是多梦和失眠。多梦是由于老人脑功能退化;失眠多因体内褪黑素分泌减少所致,褪黑素是体内决定睡眠的重要因素之一。郭兮恒建议,晚间睡眠质量不好的人,最好养成午休习惯,时间不要超过1小时。否则,大脑中枢神经会加深抑制,促使脑中血流量相对减少,

体内代谢减慢,易导致醒来后周身不舒服,甚至更困倦。

30~60岁成年人每天睡7小时左右  
成年男子需要6.49小时睡眠时间,妇女需要7.5小时左右,并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。芬兰一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现,睡眠不到7小时的男性,比睡7-8小时的男性死亡可能性高出26%,女性高出21%;睡眠超过8小时的男性,比睡7-8小时的男性死亡可能性高出24%,女性高出17%。

建议:这个年龄段的人若缺乏睡眠,多与脑力减退,或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。郭兮恒提醒,除尽可能缓解压力外,还可以在就寝环境上下点功夫,如减小噪音、通风换气、适当遮光等,并选择10-15厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人,也可以通过午休1小时的方式补救。



# 做卫生市民 建卫生单位 创卫生城市