

人人都是文明志愿者
人人都是文明受益者

“舌尖上”的运河盛宴

——2017首届“鲁风运河”美食节侧记

本报记者 刘振江 李欣

“鲁风运河”美食节，旨在加快推进枣庄“鲁风运河”旅游目的地品牌建设，促进旅游与餐饮文化融合发展，繁荣联盟城市餐饮市场，拉动餐饮消费，增强核心理念竞争力，提升涉旅企业品牌影响力，将枣庄打造成“转型升级和经济文化融合发展高地”。

赏鲁风美景，品运河美食。9月27日，由市旅服委、“鲁风运河”品牌联盟秘书处、市中区政府、台儿庄区政府等联合主办的2017首届“鲁风运河”美食节在台儿庄古城开幕。

“鲁风运河”是京杭大运河的重要组成部分，是以京杭大运河山东段为主体形成的“诚信、仁义、包容”为内涵的鲁风运河文化旅游目的地，是山东省重点打造的十大文化旅游目的地品牌之一。

欢节、双月闹中秋、民族欢乐颂、红色快闪等系列活... 来自市中区的李先生和爱人一边游古城，一边品味沿街美食。

家、媒体、微博大咖等对我市精品美食企业的点评，推出美食探秘旅游线路，以旅游带动餐饮、餐饮推动旅游的形式，将星级酒店、枣庄老字号、非物质文化遗产产单位列入旅游线路中。

开启网络文化建设新征程

本报评论员

昨日，我市首届网络文化节开幕式暨“鲁风运河·生态枣庄”全国网络媒体枣庄行活动举行，这是我市贯彻... 网络文化正在深刻改变着我们的生活。作为我市经济转型升级总牵手的...

市首届网络文化节暨全国网络媒体枣庄行活动启动

本报讯 9月28日，枣庄市首届网络文化节开幕式暨“鲁风运河·生态枣庄”全国网络媒体枣庄行活动在互联网小镇举行。市委常委、宣传部部长李爱杰出席并讲...

信息，倡导积极健康有益的网络表达和文明互动，共同建设文明诚信、安全有序的网络空间，画出网上网下“同心圆”，为建设自然生态宜居宜业新枣庄汇聚强大的网络正能量。

市政府与农民日报社签署战略合作协议

本报讯 9月26日，枣庄市人民政府与农民日报社战略合作协议签约仪式举行。农民日报社党委书记、社长唐园结致辞，副市长霍媛媛出席并讲...

经济社会发展，共同促进农业增效、农民增收、农村和谐。副市长霍媛媛在讲话中指出，枣庄市2011年被认定为国家农村改革试验区，2015年被认定为国家现代农业示范区...

确保节日期间食品安全

本报讯 9月27日下午，副市长刘吉忠带领市食品药品监督管理局工作人员，开展中秋、国庆食品安全检查。刘吉忠一行先后到市中区新华市场、贵诚购物中心超市、文化路食品药品监管所、市实验幼儿园和薛城区万达广场等地检查。

情况，以及食品加工制作、餐具清洗消毒和废弃物处理等。刘吉忠强调，食品安全责任重大，各级各有关部门要将食品安全监管常态化，按照各自职责常抓不懈，认真做好节日期间餐饮食品安全保障工作，努力营造良好的餐饮安全消费环境，确保中秋、国庆节期间食品安全，让群众吃得放心，吃得安心。

全市卫生与健康大会召开

(上接A1版) 恪守服务宗旨，提高医德医术，为全市人民提供更加优质的卫生与健康服务。围绕做好全市卫生与健康工作，李峰提出了五个方面的要求。一要着力凝聚健康枣庄共识。各级各部门要自觉践行以人民为中心的发展思想，把人民健康放在优先发展的战略地位，坚持问题导向，补齐工作短板，全面提升健康枣庄建设水平，决不让任何一个群众在全面健康、全面小康进程中掉队。

暖、气全部免费，村民合作医疗费用也由村负担。大宗村村民高玉平老人感慨地说：“多亏了宗书记，才让我们过上了城里人的生活，我们是越来越幸福了，好日子还在后头呢。”

捷的健康保障体系。四要着力发展健康产业。立足我市资源禀赋、产业布局 and 市场需求，加快发展健康医疗、健康养生、智慧健康、健康运动、健康食品等产业，打造大健康产业链，助推新旧动能转换。五要着力建设健

康环境。结合国家卫生城市和省级文明城市创建，积极倡导健康文明的生活方式。要实行最严格的生态环境保护制度，持续开展爱国卫生运动，为人民群众提供健康干净、绿色宜居的生活环境。要凝聚健康工作合力，努力形成共建共享健康枣庄的良好氛围。

健全物流企业安全管理长效机制

本报讯 9月27日，中央综治办一室巡视员田大忠带领检查组，对我市物流企业安全管理工作进行专项检查，省交通运输厅道路运输局局长胡斌参加检查。市政协副主席、交通运输局局长张永刚陪同。田大忠一行先后到滕州国运物流、申通快递等物流企业实地检查，详细了解寄递流程、安全管理等情况。随后召开座谈会，听取我市物流安全相关工作的汇报。我市高度重视物流行业安全，坚持“把住源头、严控路面”，推动了物流安全专

项整治工作全面开展。加强源头管理，严格落实收寄验视、实名收寄、过机安检等制度；加强行业抽查和路面查处力度，强化安全监管协作，形成“齐抓共管、综合治理”的部门联动执法长效机制。田大忠对我市物流安全管理工作给予充分肯定。他要求，要将物流安全管理工作常态化，严密防范涉及物流的违法犯罪活动，及时消除安全隐患，防止安全事故发生，全力为党的十九大胜利召开创造安全稳定的社会环境。

乡村致富带头人

(上接A1版) 新上投资2000余万元金宗新能源沼气发电项目、投资8000万元的大宗生物公司10万吨变性淀粉生产线项目、投资2亿元的大宗生物公司40万吨淀粉生产线技改项目、投资1.2亿元大宗集团年产80万吨吨化石灰项目、投资5000余万元10000亩大宗集团元宝枫种植基地项目等新的项目，正式投产后，可带动数千人就业，可实现利税数亿元。

“一名基层村官，一名支部书记，坚持走群众路线，就是让村民工作好，让村民吃好、穿好、住好、玩好，还要管好生、老、病、死等事，让百姓的幸福指数快速提升。”宗成乐如是说。他始终把群众利益放在首位，投入1.8亿元建成小康房960套、别墅20套、公寓楼一幢、全村绿化、硬化率均达40%以上。投资2000余万元建设了学校、敬老院、文化广场、老年活动中心、综合服务中心等基础设施。村庄实现了“六通十化”，水、电、

为进一步提升村民素质，宗成乐结合实际，制订了《大宗村文明公约》，相继组织开展了“好媳妇”“好婆婆”“星级文明户”“文明家庭”“优秀职工”等评选活动，每年举办两次集体婚礼，定期举办村民体育运动会、元宵节灯展和春节游艺大拜年等活动，满足了村民求知乐学、求美的愿望。

不断提高宗教工作法治化水平

(上接A1版) 指导宗教活动场所加强自我管理 and 民主管理，通过开展宗教政策法规学习月、和谐宗教活动场所创建等系列活动，进一步提升宗教场所规范化管理水平，确保宗教活动规范有序。宗教工作法治化是全面推进依法治国的必然要求，也是正确处理新形势下宗教方面各种矛盾问题的根本途径。要坚持保护合法、制止非法、遏制极端、抵御渗透、打击犯罪的宗教工作基本原则，切实维护宗教界的合法权益，着力解决宗教领域存在的突出问题。坚持独立自主自办原

则，抵御境外利用宗教进行的渗透活动。依法治理基督教私设聚会点，规范基督教活动。开展佛道教领域“商业化”专项治理，对乱建庙宇、滥塑宗教造像、假借假道等违法违规现象进行集中整治。严厉打击宗教领域违法犯罪活动，不允许有法外之人、法外之地、法外之教。通过解决突出问题，推动党的宗教工作方针政策 and 法律法规落地生根，取得实效。进一步提高宗教工作法治化水平，促进宗教关系和谐，维护宗教领域稳定，不断开创宗教工作新局面，以宗教工作新成绩迎接党的十九大胜利召开。

枣庄永兴汽车修理厂 感恩回馈新老客户

枣庄市永兴汽车修理厂始建于1993年，是枣庄地区最大的汽车维修企业，中国一汽授权的枣庄市中区唯一特约维修服务中心。专业维修一汽奥迪、一汽丰田、一汽大众、一汽马自达、一汽轿车。BBA奔驰宝马奥迪专业连锁，同时也是枣庄地区唯一一家汽车空调维修点。

免费办理会员卡。 免费清洗发动机及机舱 免费洗车 免费全车37项检查检测，建立汽车维修档案 免费38项空调检查检测 免费给爱车杀菌。

活动期间，所有进场车辆赠送玻璃水1瓶，更有其他精美礼物。 活动多多，惊喜多多，枣庄市永兴汽车修理厂期待您的光临。 活动期间10.1—10.31日，礼品有限先到先得，心动就行动吧。 地址：枣庄市市中区建设北路29号，枣庄经济学校北临。 联系电话：0632-3162333 13012660715 15063223333 微信 13012660715 金牌培训机构冠名商家风采

为答谢新老客户的支持和厚爱，同时为庆祝国庆中秋两大节日的到来，枣庄市永兴汽车修理厂，自10月1号—10月31号举行国庆中秋大放价活动。 国庆中秋大放价！是时候答谢新老客户了！ 永兴汽修早就想到了各位车主换季保养的需求，这不，马上“雪中送炭”来了，相当应景的推出了各项优惠福利，想要保养的车主不用等太久。 换季保养免收工时费。 换防冻液免工时费，防冻液7折优惠。

活动期间，所有进场车辆赠送玻璃水1瓶，更有其他精美礼物。 活动多多，惊喜多多，枣庄市永兴汽车修理厂期待您的光临。 活动期间10.1—10.31日，礼品有限先到先得，心动就行动吧。 地址：枣庄市市中区建设北路29号，枣庄经济学校北临。 联系电话：0632-3162333 13012660715 15063223333 微信 13012660715 金牌培训机构冠名商家风采

餐桌上有6大“黄金比例”

营养师界流传着这样一种说法：没有不好的食物，只有不合理的膳食。揭开饮食中的6种黄金比例，让你做一个聪明的吃货。 1.早中晚(3:4:3)。俗话说，“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”，尽管每个人的总量可能有差异，但比例分配可参考3:4:3，即一般来说，早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%。 早餐吃够30%，是因为身体刚刚醒来，食欲不高，消化能力处于“预热状态”，但要保证营养，以提供上午工作学习所需的能量。最好的早餐搭配是淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素C的果蔬、坚果都要有。午饭可以适当多吃一些，因为白天人们活动较多，能量消耗较大。晚餐少吃则是因为晚餐后人们活动相对较少，能量需求少，吃7分饱也有利于睡眠。值得提醒的是，这是一日三餐的能量比例，而不是数量比例。当然，这个比例也不是一成不变的，可根据不同的能量需求适当调整，如晚上要加班的人晚餐可适当多吃。 2.鱼肉蛋(2:2:1)。同是肉类，给人体带来的影响也有差异。美国一项最新研究成果显示，多吃鱼会让人的大脑容量更大，从而可以对认知障碍症等疾病起到更好的预防作用。另一项大型权威调查则显示，长期大量食用红肉，会增加因心脏病和癌症导致的死亡风险，膳食中白肉含量高的人，死亡风险低。按照中国营养学会的建议，每人每天应摄入120~200克鱼、禽、肉、蛋等动物性食物。大体比例可参

考鱼肉蛋搭配比2:2:1，并注意长期遵循膳食宝塔的各层各类食物的大体比例。可能大部分家庭做不到每天都吃鱼肉，可以改成每周吃2~3次鱼，每次150~200克。平时，应尽量多吃白肉(如禽肉及鱼肉)，少吃红肉(如猪、牛、羊肉等)，牛羊肉可以每周吃一次，肉类尽量安排在早餐或中餐吃。此外，正常人每天最好吃一个鸡蛋。血脂异常或肥胖的人，建议每周吃2~4个鸡蛋。 鸡蛋最健康的吃法是煮着吃，最好在早上或中午吃，这样可以避免晚上摄入过多胆固醇。 3.荤素(1:4)。很多人只爱吃鸡鸭鱼肉等荤菜，虽然这些动物性脂肪含有丰富的蛋白质，吃起来美味，但超量摄入会增加肝肾负担，导致尿酸升高、痛风、肥胖、心脑血管等疾病。而蔬菜、蘑菇等素菜，则能为人体补充丰富的膳食纤维和某些水溶性维生素，改变荤菜饱和脂肪酸与胆固醇过高的缺陷。中国居民平衡膳食宝塔建议，每天应吃300~500克蔬菜，120~200克鱼、禽、肉、蛋等动物性食物。因此，全天菜品的荤素比，大致可按1:3或1:4来安排。比如，一顿饭做4道菜，可以做一个肉类，一个豆腐和两个素菜。吃的时候，最好吃一口肉，再吃三口素菜。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养
健康科普
枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室