

市级老领导到滕州视察重点项目

本报滕州讯 10月18日,市级老领导秦尧基、王允琳、王建荣、高惠民等到滕州市视察部分重点项目建设情况,市委常委、组织部部长李兴伟陪同。

市级老领导一行先后现场查看了田陈富源2×35万千瓦煤矸石综合利用项目、中材锂膜有限公司、北玻院科技成果转化基地、腾龙不锈钢智能制造产业园项目。

座谈会上,秦尧基、王允琳、王建荣、高惠民作了点评发言。李兴伟强调,全市各级各部门要以深入学习宣传贯彻党的十九大精神为契机,认真落实好中央和省、市委的部署要求,继续以满腔热情、深厚感情和创新精神抓好老干部工作,更加用心用情地为广大老领导、老同志做好服务,进一步为建设自然生态宜居宜业新枣庄凝聚更多的正能量。希望各位老领导一如既往地发扬光荣传统,继续关心支持枣庄各项事业发展,继续营造枣庄发展的良好环境,继续共同谱写我市振兴发展的时代篇章。

(记者 张琛)

不断健全食品“三小”管理机制

本报讯 10月18日,市人大常委会副主任刘志才带领执法检查组对我市贯彻落实《山东省食品小作坊小餐饮和食品摊点管理条例》情况进行执法检查。

刘志才一行先后检查了滕州市、薛城区食品“三小”、基层食品药品监管所等5个现场,对条例贯彻情况进行了全面了解。

刘志才要求,各级要深刻认识加强食品“三小”监管工作的重要性与必要性,坚持问题导向,提升监管效能,不断增强“三小”食品安全保障水平,要抓实宣教工作,提升知晓率与普及度,抓牢责任分工,不断完善监管体系,抓紧日常监管,及时消除安全隐患。要抓实分类施治,实现行业规范提升。各级政府要统筹规划、合理布局,采取资金补助、场地租赁和就业服务等措施,鼓励支持引导一批“三小”店面进入集中区域定点生产经营,不断健全食品“三小”规范化、制度化管理机制。

(记者 张运永)

扎实推进精准扶贫脱贫工作

本报峄城讯 10月18日上午,市政协副主席黄涛带领视察组到峄城区视察精准扶贫工作。

视察组先后到榴园镇美丽乡村北孙庄青园扶贫协作驿站、峄城区“大爱榴乡”扶贫慈善众筹平台、峨山镇寨山核桃产业园进行实地考察,并召开座谈会。座谈会上,视察组认真听取了市扶贫办、峄城区精准扶贫精准脱贫情况汇报,对峄城区下一步工作提出了意见建议。

黄涛指出,今年是省委省政府预定的脱贫攻坚任务完成年,各级各相关部门要充分认识脱贫攻坚的长期性和艰巨性;要抓住乡村振兴战略机遇,用足用好各级政策,争取搭上乡村振兴的“快车”,走上脱贫致富的快车道;要加快培育脱贫攻坚内生动力,千方百计提高自我发展能力;要发展规模经营,推进农业供给侧结构性改革;要谋划实施“产业富民”专项行动,扎实推进精准扶贫精准脱贫工作。

(记者 刘明)

确保卫生及食品安全工作创卫达标

本报讯 10月17日上午,全市创卫重点场所卫生及食品安全专线现场会召开。

与会人员现场观摩了舜和枣庄大酒店的厨房部、客房部、调料酒水部等重点场所卫生及食品安全管理情况,听取了该酒店对后厨环境,消毒程序、信息公示、健康教育活动开展等情况的汇报;市重点场所卫生及食品安全管理专家为全市创卫工作相关负责人授课。

会议要求,各区要严格按照《国家卫生城市标准》,认真查漏补缺,确保整改措施、时限和责任人“三到位”;各责任部门和成员单位要做到“马上就办、真抓实干、立即整改”,要针对创卫重点场所卫生及食品安全存在的问题举一反三;要进一步加大食品安全巡查力度和覆盖面,坚持问题导向,提高问题整改率和处置率;要对照创卫调查标准,进一步补齐短板、查找不足,全力推动我市创卫重点场所卫生及食品安全工作达到创卫标准。

(记者 刘明)

足球爱好者迎来喜讯

鲁能泰山杯省业余联赛(枣庄)赛区明日开赛

本报讯 我市足球爱好者近日迎来喜讯:鲁能泰山杯山东业余联赛(枣庄)赛区本月20日将开赛。

鲁能泰山杯山东业余足球联赛办赛宗旨是贯彻落实全民健身计划,推广普及足球运动,提高人民群众健康水平和生活质量,培育足球土壤,弘扬鲁能泰山足球文化;衔接职业足球联赛,促进足球竞技水平的提高。2018年鲁能泰山杯山东业余联赛(枣庄)赛区由团省委、省教育厅、省体育局、省学生联合会、鲁能泰山足球俱乐部主办,山东鲁能足球俱乐部、枣庄启航足球俱乐部、枣庄正佳体育文化发展有限公司承办。

据了解,本届赛事共有枣庄飞翔足球队、枣庄自立足球队、峰城80竞技足球俱乐部、微山湖足球俱乐部等十支球队约五百人参加,分为A、B两组进行循环交叉赛,10月20日将在市体育中心体育场举行开幕式并随后进行比赛。

(记者 张孝平)

记住10句话,远离慢性病,留住健康!

- ★1.只吃七分饱: 饮食上吃到七分饱,限制总的能量摄入。每顿饭最好有主食,一两三菜,外加水果和乳制品。少吃高盐、高脂、高能量食物,最朴素的、最天然的才是最健康的。别偏食,食物种类越多越好。吃饭的时候,尽可能细嚼慢咽。
- ★2.尽量少下馆子: 下馆子吃饭,一顿饭摄入的脂肪和钠往往就超过了全天推荐的摄入量(中国疾病预防控制中心北京调查数据)。因此,经常下馆子者易出现高血脂胆固醇水平、BMI升高等,进而导致各种慢性病。
- ★3.拒绝味精: 众所周知,高盐饮食是血压升高的危险因素。与食盐一样,味精中的主要成分谷氨酸钠中含有钠元素,而钠元素的

摄入量则直接影响血压。因此,要像控制食盐摄入量一样,严格控制味精的食用量。

- ★4.戒掉甜食: 如果说高盐和高脂肪的摄入要靠老百姓自我控制饮食,那么精糖就是一个隐藏起来的杀手,现在食物中的糖分含量越来越高,不好防控。如果吃零食时已经能感觉到甜味,这个含糖量就已经非常高了。
- ★5.戒烟戒酒: 众所周知,烟草对身体伤害非常严重。酒尽量少喝,最好不要喝。所谓的少是指多大的量呢,推荐的饮酒量是不要超过每天20克纯酒精,也就是一瓶5度的500ml啤酒的量。
- ★6.多运动: 为健康而走!不用刻意抽时间,走着看电视、晚上遛

狗、工作期间起来走走,见缝插针,积累自己的运动量,对预防慢性病非常有益。

- ★7.午间小憩: 哪怕中午小睡10-15分钟,也会非常不一样。
- ★8.做什么别忘一个“度”: 归根结底,预防慢病,关键在凡事有个“度”。度就是适度,首先饮食要适度,不要过度补充营养,也不能吃得太随便。其次,锻炼也要讲究度,以舒服为主要目的,在自己能承受的范围里锻炼身体。过度运动不仅会加重关节等器官损伤,还可能导致猝死等意外。
- ★9.讲“爱”不讲“理”: 适应所处的工作、生活环境,不要和自己太较劲。从大的环境来说,就是要遵循自然规律,天热要降温,天冷需保

暖。具体到工作中,很多人纠结于升职、加薪等问题,其结果反而会被不良情绪所控制。而具体到家庭中,只提示一句话:家是一个讲究爱的地方,不是讲理的地方。

- ★10.心态快乐: 把心态放好,让自己放松。还可以去运动发泄,跟家人多聊天。如果自己调节不了,别因为面子讳疾忌医,去看看心理医生。



“电子孝心”诚可赞 扇枕温衾不可少

辛华

儿女的惦念和牵挂,也增加了他们沟通的渠道。科技在一定程度上成全了受工作和生活羁绊、不能常伴父母的年轻人的一片孝心。

让老年人感受科技的魅力不应是简单地“替您下单”,还应牵着父母的手触摸科技。实际上现在很多老年人都对各种新鲜事物保持着热情和好奇心。要满足老年群体对价值感、成就感和满足感的渴望,一方面要摒弃亲近老科技就是按键字体加

安养院;养老机构设置医疗机构,如滕州民生养护中心。

搭建医养结合联合体。市立二院借整精神卫生医联体成功经验,通过全面托管模式组建了医养康复峰分中心、台儿庄分中心,让优质医疗康复资源真正“下沉”,满足基层老人就近医养康复养老服务需求。

推进“社区嵌入式”服务模式。各镇街卫生院、医务室主动对接辖区内的小型养老机构、社区日间照料中心、农村幸福院,为居家社区老年人提供健康养老服务,实现“居家式”生活照料与“专业化”的医护服务有机结合,构建了没有围墙的医养结合新模式。通过开展家庭医生签约服务,组织全科医生或医师团队,对老年人开展自愿签约服务,实施由“疾病

杨柳

大、智能功能减少这样想当然的观念,真正从老年人生理化、机能衰退带来的影响出发考虑他们的需求,另一方面要多给予老年人一点耐心和爱心,手把手带他们玩转高科技,而不是逐渐被高科技“边缘化”。

随着我国老龄化进程持续加快,养老产业的社会需求迅速增长,越来越多的老人开始接受机构和社区养老。针对这部分群体特别是那些虽然部分生活尚能自理,

管理”向“健康管理”过渡,为老年人提供连续、综合、有效、个性化的医养结合健康养老服务。

打造“智慧型”医养康复中心。市精神卫生中心、枣庄康复医院等医养结合机构积极探索借助信息技术平台,构建智慧型医养结合模式,集预防、保健、医疗、康复、养老于一体,促进老年人群的健康养老。该模式借助互联网+技术,实现医院与家庭互联互通,便于家庭成员对老年人在医院或家庭情况实现“点对点”掌控。

在推进医养结合工作中,我市注重品牌打造。依托市精神卫生中心投资建设的“全托型”枣庄老年康复中心,实行24小时全托无人服务模式,在全省、全国较早实现了医疗与养老相结合。枣庄老年康复中心创造了“卧坐结合、静动结合、药疗食疗心



重阳敬老情愈浓

本报讯 10月16日上午,由新的社会阶层人士联谊会、市婚庆庆典协会主办的“九九重阳节 浓浓敬老情”重阳节公益慰问演出,在“重阳节”前夕走进枣庄市社会福利院,为在这里颐养天年的老人送去关爱和祝福。

活动现场,枣庄诚德骨科医院医护人员为老人做了公益体检和常规骨科检查,还向老人们分发健康教育宣传资料,讲解和传授较为实用的保养小诀窍和注意事项。医护人员对患有高血压、糖尿病等慢性病的老人进行用药指导和饮食、运动宣教,耐心解答各类问题。

老人们纷纷表示,枣庄诚德骨科医院医生护士们为他们检查身体、答疑解惑,既耐心又细心,让他们感到分外贴心。(本报通讯员)

爱心敬老

←10月17日重阳节,台儿庄区民政局和社会各界爱心组织、志愿者开展了“九九重阳,爱心敬老”慰问活动,他们为全区6处镇街敬老院的老人送去价值4万余元的秋装,免费为老人检查身体。图为爱心人士为老人分发秋装。(记者 岳娜 通讯员 谢依含 摄)

但品质已明显下降的老人,或者已经失能,需要他人全方位照料的老人,怎样充分利用互联网时代信息化的手段、物联网和物联网技术以及大数据的应用,为他们提供专业化、个性化的养老服务,满足他们对美好生活的向往,也是科技创新的一个重要方向。

虽然科技可以给老年人插上实现愿望的翅膀,但科技再发达,技术再进步,对老人来说,“电子孝心”也替代不了儿孙们承欢膝下、共享天伦带来的那份温馨和喜悦。百里负米、扇枕温衾的体贴都是老人最期待的,因为陪伴才是最深沉的爱,对父母而言最暖心的话就是“别怕,有我在”。

理疗结合、病房和家庭结合”四结合心身康复治疗模式,成功创建为山东省“两好一满意”活动十大服务品牌,赢得了社会广泛赞誉,医养康复品牌效应初步形成。该中心本部老年康复开放床位达到600张,累计收治失能、半失能老人1万余例,为1000多名老人提供了临终关怀服务。

目前,我市健康管理率已达79%,各类医疗卫生机构全部开通老年人就医绿色通道,二级及以上综合医疗机构老年病科开设比例52.9%;民政系统共有养老机构90家,除养老机构内设医疗机构31家,其余均与医疗机构签订协议,提供医疗卫生服务;全市已建成并运营的较大规模医养结合机构12家,入住人数1400余人。在建医养结合机构10家,已纳入省市医养结合产业项目库3家。

深入学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想