



发挥喉舌作用
宣传决策部署
凝聚发展力量
推进工作落实

一号在手 “掌控”罗庄

罗庄通讯

中共罗庄区委主办

本报每周二、周五出版

新闻热线：0539-8246593

2018年6月26日
星期二
农历戊戌年五月十三
E-mail: lzqbsb@163.com

彭波在全区“双城”同创工作推进会上要求

凝聚共识 柳足干劲 坚决打赢“双城”同创攻坚战

6月22日，全区“双城”同创工作推进会召开。区委副书记、区长彭波讲话要求，认真贯彻落实全市“双城”同创工作推进会议精神，进一步动员全区上下凝聚共识、柳足干劲，坚决打赢“双城”同创攻坚战。

会议由区委副书记、政法委书记侯占夫主持，魏九成、王士力、彭有聚、夏洪成、贺刚、王兆艳、张伟峰等区级班子领导出席了会议。

彭波要求，要紧盯时间节点，进一步强化组织意识、进度意识，再加压、再提速，咬紧牙关、奋力一搏，确保6月底要实现创卫工作全面达标；7月底实现文明城市创建全面达标，迎接省级测评；9月底全面做好迎接中央文明办对全国文明城市测评各项准备工作。

彭波指出，要突出问题意识，学习优秀经验，强化组织领导，落实刚性举措，着力改进思想重视程度不够、方式方法按部就班不敢突破、基础设施欠账还未完全解决、责任落实条块联动性不够、科学制度化的长效机制没有有效建立起来、宣传教育力度不够等问题，营造“人人参与创建、人人支持创建”的良好氛围。

彭波强调，要提高工作标准，拿出“最好准备、最佳状态、最高标准、最严要求”，严格对照创建标准、清单，全面排查、全面整改，确保无缺项漏项，真正实现“硬件不失分、

软件多加分、争取得高分、底线不突破”的目标要求；组织、纪检等部门要积极参与创建工作，对责任落实到位、工作执行不力、未能如期完成任务的及时问责。

彭波强调指出，要压实工作责任，进一步明晰区级领导、创建办公室、相关部门单位、街镇、村居责任清单，落实“路长制”，把该负的责任，负起来，把该担的担子，担起来，对存在问题多、任务落实不到位的，要通过《创城快报》“啄木鸟”栏目加大曝光力度；在网络管理、调度督导、考核问责等方面健全长效机制，对因工作不到位，造成严重后果的，按照“谁主管、谁负责、谁丢分、谁负责”的原则，进行通报批评、从严追究。在“双城”同创的冲刺时期、决胜阶段，狠下决心、团结奋战、决战决胜，做好迎查复审各项工作，坚决打赢“双城”同创攻坚战，向市委、市政府和全区人民交上一份满意的答卷。

各街镇党（工）委书记、“双城”同创工作分管领导和创城、创卫、违建治理分管负责人；区直有关部门班子成员、市驻罗庄有关单位主要负责人；区委巡查组组长；罗庄街道、盛庄街道、高都街道社区（村居）主要负责人，傅庄街道、册山街道、沂堂镇、褚墩镇、黄山镇驻地周边村居主要负责人；区创建办督导组、区创卫办督导组、区城市违法建设治理工作领导小组办公室成员参加了这次会议。（王超）

彭波在全区环境保护暨中央环保督察反馈意见整改工作推进会上强调

全面做好生态环境保护各项工作 从严从实抓好环保督察反馈意见整改

6月24日，全区环境保护暨中央环保督察反馈意见整改工作推进会召开。主要是认真贯彻落实全市中央环保督察反馈意见整改工作推进会议精神，动员全区上下统一思想、凝心聚力，从严从实抓好环保督察反馈意见整改，全面做好生态环境保护各项工作。

会议由区委副书记、政法委书记侯占夫主持，区委副书记、区长彭波讲话，魏九成、王士力、彭有聚、夏洪成、葛龙江、贺刚、张伟峰等区级班子领导出席了会议。

会上，与会人员集中观看了《中央环保督察“回头看”情况曝光》专题片和《罗庄区环境突出问题曝光片》；区政府副区长王晖青通报了《全区中央环保督察反馈意见整改情况及突出环境问题通报》；区监察委员会、环保、水务、住建、傅庄、盛庄等部门街道主要负责人分别作了表态发言。

彭波在讲话中全面分析了当前环保面临的形势，深入查摆了存在的问题和不足，提出的一系列措施和要求，为做好环境保护和中央环保督察反馈意见整改工作提供了重要指导。

会议要求，要把握严峻形势，增强工作紧迫感、责任感。2015年以来，罗庄区受环保风暴冲击，发展受到巨大影响。近两年，经济发展稍有起势，但大家要清醒认识到环保形势依然逼人、压力依然很大。从国家层面看，中央高度

重视生态环保工作，推进生态环境保护的态度和决心，十分坚定。同时，中央以强大阵容和高压态势启动了环保督察。我们必须要有充分的思想准备，拿出有力的措施，做好迎查准备。从省市层面看，领导高度重视、高度关注环保整治工作。从全区层面看，环境状况不容乐观，大家一定要算大账、算长远账，算生命账、算整治账，认真总结吸取2015年“环保风暴”经验教训，敢于自我革命，以等不得、慢不得、拖不得的紧迫感和责任感，抓实做好整改落实工作。

会议强调，要聚焦突出问题，坚持壮士断腕、刀口向内。打赢环保治理攻坚战，必须坚持问题导向。要盯紧“五大问题”：一是工业排放问题，二是河流超标问题，三是城市扬尘问题，四是卫生防护距离问题，五是环保督察问题。清单就是责任、责任就要担当、担当必须落实，大家一定要聚焦问题、对照清单，立行立改，确保整改到位、落实到位。

会议强调指出，要立足质量提升，坚持精准施策、重拳出击。坚决做到“六个干”：一是对照要求干，二是精准施策干，三是搞好结合干，四是瞄准结果干，五是主动担当干，六是健全机制干。环保整治事关罗庄发展大局，事关群众切身利益，任务艰巨、责任重大，大家务必要以更加坚韧的毅力、更加有效的措施、更加过硬的作风、更加高效的执行力，坚决打好环保治理和保护督察问题整改攻坚战，推动全区环境质量持续改善，为建设富强和美新罗庄作出应有的贡献。（陈鲁宁）

“双城”同创 幸福罗庄

打好环保突出问题治理攻坚战

新动能引领新发展

我区切实做好企业服务工作

我区坚持高质量发展要求，聚焦新动能培育，加快产业优化升级，力促工业发展步入新台阶。

创新新动能。持续提升企业创新能力，今年7个项目成功列入2018年山东省技术创新项目计划。提报4家企业列入市级企业技术中心培植计划，推荐1家企业列入省级企业技术中心计划，指导3家企业申报省、市级企业技术中心。组织7家企业11名入选申报泰山领军产业人才。

品牌新动能。扎实做好质量品牌培育，组织3家企业参加省“百年品牌”论坛，编入全市百年品牌发展报告，集中推介品牌。组织华盛中天参加德国“增品种、提品质、创品牌”三品工程建设与并购培训班，组织3家企业参加凤凰卫视“一带一路”国际论坛走进山东暨“好品山东”品牌全球化之路活动。

管理新动能。着力提升企业管理水平，组织企业参加中青年企业家培训、台湾500强企业对标管理培训、市重点企业创新发展高级研修班等多项培训活动，已完成企业家培训100人次。组织罗欣药业和华盛外贸参加第五届山东省企业管理创新成果奖评选。推荐沂州集团参与2017年度山东企业100强排序，同时作为“中国企业500强”排序基础。

信息化新动能。切实提升企业信息化管理水平，推进“两化融合”，组织恒昌焦化、华宇合金申报2018年工信部“两化融合”管理体系贯标试点；组织开展全区“两化融合”调研工作，发放回收“两化融合”调研问卷80份，进一步摸清全区企业“两化融合”底子。组织5家企业参加省、市各级“企业上云”培训；引导企业注册山东省企业上云公共服务平台，对上云企业以云服务券的形式进行补贴。（郭楷菲）



湿地红荷开 摄影采风忙

荷叶罗裙一色裁，芙蓉向脸两边开。6月23日下午，市旅游摄影家协会、区摄影家协会组织部分骨干会员和摄影爱好者50余人赴黄山镇国家级武河湿地公园开展“湿地红荷 荷花仙子”摄影采风活动。摄影师与市民游客们一起走进秀美的武河湿地，共同拍摄荷

花仙子，赏荷花美景，观百鸟归巢，共度落日余晖。此次活动由市旅游摄影家协会会长、区摄影家协会主席翟小锋全程指导，摄影作品将参与首届武河湿地红荷节“最美武河”摄影展。（王庆龙 钟卫国 摄）

侯占夫到通达路就创城工作开展巡查

6月23日，区委副书记、政法委书记侯占夫带领相关部门负责人，按照“路长制”的有关要求，到通达路就创城氛围营造、场所设施设备、环境卫生秩序等创城工作开展情况进行巡查。

侯占夫要求，对于发现的各种问题，要及时与街道、相关部门进行沟通协调，促进整改。要把发现问题及时汇总报送，并跟进整改情况。要严格落实路长制工作，及时掌握路段整治提升情况和存在的重点难点，拿出铁的决心、铁的手腕，打好道路沿线环境整治组合拳，全面提升全区道路综合环境。（王磊）

我省2018年高考录取控制分数线出炉

文科505分 理科435分

今天下午，记者从省教育厅召开的2018年山东高考新闻发布会上获悉，今年首次划定的本科普通录取控制分数线为文科505分、理科435分，自主招生最低录取控制分数线为文科550分、理科517分，艺术类本科文化录取控制分数线为文科328分、理科282分，高水平运动员文化录取控制分数线为文科328分、理科282分。根据安排，填报志愿6月28日正式开始。

据悉，今年普通高校招生录取政策主要有四大变化：新增高职（专科）综合评价招生、公费农科生招生及艺术、体育专业公费师范生招生三大类型的招生；调整部分批次设置和志愿设置，艺术类本科批次设置增加了艺术类本科统考批，体育类本科批增加了提前批；调整文理类专业普通批和春季高考志愿数量；艺术、体育专业首次实行平行志愿；军校、公安招生政策也有所调整。

此外，我省录取工作分5个批次进行，自7月2日开始，至8月14日结束。（来源：临沂日报）

我区积极搭建协同创新桥梁

今年以来，我区认真贯彻落实省委、省政府推进新旧动能转换重大工程战略部署，按照省委企业科技特派员服务企业三年行动计划要求，加快实施创新驱动发展战略，充分发挥科研人员在搭建高校、科研院所与企业间产学研深度融合桥梁方面的重要作用，进一步加速科技成果转化应用，积极协调组织科技人员服务企业，有力地促进了我区新旧动能转换重大工程的深入实施。

我区多年来高度重视创新人才的引进交流，引导企业进行产学研合作，与高校科研院所创新人才交流创新知识，引导他们运用自身扎实的专业知识、较强的研发及组织协调能力，热心帮助企业发展，围绕企业技术需求，帮助企业摸清、解决日常生产、工艺改进和新产品研发中的技术问题。与企业共同研发创新，帮助企业开发核心产品，大力提升企业技术创新能力和市场竞争能力，支持企业创新发展。协助企业建设研发创新平台，与企业联合申报各级科技计划项目，持续提升企业创新能力。（本报通讯员）

傅庄：“一窗式”政务服务走进社区

傅庄街道不断加强社区服务中心建设，努力把基层社区建设成为功能齐全、设施完善的新型社区，让社区居民享受到更加全面、快捷的服务。

在傅庄街道前官战湖村委旁边，新规划建设的党群服务中心正在紧张建设中，党群服务中心的建设，将打通服务基层群众最后一公里。

“以前办事除了上咱街道，现在放在汤庄了，几十里路，老百姓不方便，服务中心建成以后，职能齐全了以后，那咱就在家门口不用出村，事就能办了。”前官战湖村村民马建国说。

据了解，该党群服务中心共投资260余万元，规划建设两层加阁楼，共计1500余平方米。该服务中心除了办理收缴电费、水费等日常业务以外，还设置了公共服务综合信息平台，为辖区居民提供社区低保办理、合作医疗等综合性服务，让居民的诉求不出村便可以得到解决，真正为群众提供一站式服务，有效提高办事效率和服务质量。

“给老百姓提供一个好的服务平台，像合作医疗的收缴，养老保险的收缴，还有水电费，这些都能在村委办理，让老百姓得到方便。”傅庄街道前官战湖村支部委员宋安峰告诉记者。

“以党建引领，把社区党群服务中心建成一个多功能、开放式的标准化的服务中心，建成以后，能够更好地服务党员，服务群众，服务于社会，预计今年六月底就能完工。”傅庄街道通达社区管理区书记张华告诉记者。

近年来，傅庄街道努力把创城的过程变成改善民生的过程，在各社区普遍设立便民服务中心，使广大社区居民不出辖区就能享受到方便快捷的服务。据了解，傅庄街道共有59个自然村，10个社区，目前已完成社区服务中心建设4处，今年计划改造提升村级服务中心4处。（张金锋 郑凤银 傅元政）

“双城”同创 幸福罗庄

“双城”同创惠民生 乡村绽放幸福花

——册山街道以创城为契机带动百姓幸福指数攀升

“以前这里都是杂草堆，还有零零碎碎的小菜地，东一块西一块的很。现在好了，村里给统一建好了绿化带，这些植物配上这个花池子，可漂亮了！”黑虎墩村居民王其圣高兴的说。

黑虎墩村是市政府研究室、市直机关工委选派“第一书记”任职村，是册山街道今年度推进美丽乡村建设重点打造的村之一，也成为“双城”同创工作深入开展提供借鉴的开拓者。过去很长一段时间，私自开垦菜园、门前乱堆乱放、公共区域乱搭乱建等现象影响了群众的生活品质，经过近几个月的改造，尤其是“第一书记”

孙诚秀同志到任后，“村容村貌大变样，我们确实真切感受到了。”

今年，册山街道始终将“双城”同创和美丽乡村集中连片建设有机结合，打造出一大批像黑虎墩村这种样板村和示范村。街道坚持软件和硬件一起抓，建设与管理齐头并进，不断推出文明创建的新举措，努力开创“双城”同创的新格局，人民群众的幸福感和获得感进一步提升，“文明城市大家创，美好生活共分享”的参与意识也进一步增强。

“文明城市创建、美丽乡村建设这些工作，

归根结底都是为了让全街道有更好的发展，让群众过上更有品质的生活。我们积极推行城乡环卫一体化，坚持将城乡环境综合整治常抓不懈，着力解决群众反映集中的问题，比如道路交通秩序、路边乱停乱放、村里卫生死角多这些方面。”册山街道办事处主要负责人介绍，周密组织抓落实，全面开展各类专项治理，村居主干道和背街小巷的乱堆乱放、私搭乱建、杂物较多等现象得到有效清理整顿；以社区党群服务中心、社区文化广场、农家书屋为主要载体，不断加大投入，持续加快村级精神文明建设，使街道和村

居软硬件环境都有一个较大的提升。

在“双城”同创工作深入推进的过程中，册山街道积极整合党建、妇联、宣传、民政、学校、公安系统等各方资源，丰富文明城市创建的内涵和外延，创新开展各类文明创建活动。“文明家庭”、“好媳妇、好婆婆”评选活动持续推进；“我的中国梦·文化下乡”活动将柳琴戏送到群众家门口；“消防安全知识进校园”活动如期举行；“关爱低保五保贫困老人、关爱残疾人、关爱贫困家庭”活动春风化雨、深入人心；“法律服务、医疗卫生、安全教育、文化娱乐、

环境保护”等志愿服务走进社区驻社区、为民服务得民心。同时，册山街道加快推进精神文明氛围建设，注重打造更加浓厚扎实、深入人心的宣传氛围，使先进的价值观既能入脑入心，又能外化于行。

“双城”同创工作，人民群众既是最大受益者，也是最大的生力军和最广泛的参与者。册山街道将以更加积极主动的姿态，以惠民利民为出发点和落脚点，带领册山人民建设一个更加宜居、更加文明、更加美好的新册山。

(陈晓琳)

区委宣传部：“红马甲”走上街头 助力创城

为贯彻落实全区“双城”同创工作推进会议精神，落实“路长制”，区委宣传部组织部机关工作人员下沉到包抓路段，就沂河路创城氛围营造、环境卫生等情况进行巡查。

巡查中发现公益广告陈旧破损、内容缺失，建筑围挡损毁无人管理，绿化带内垃圾积存无人清理、种植花生等多处问题，区委宣传部及时将发现问题与街道、城管、住建等部门进行沟通协调，促进整改，并把发现问题汇总报区“路长制”办公室。巡查同时开展捡拾垃圾、文明劝导等志愿服务活动，为罗庄争光，为临沂添彩。

(王超 摄)



区食药监局

凝聚合力完善创城长效机制

自“双城”同创工作开展以来，区食药监局迎难而上、主动作为，依托政府力量，落实属地责任，强化部门联动，全力开展规范提升工作，取得了积极成效。

主动对接，落实各方主体责任。为解决监管对象庞杂，人员力量明显不足的问题，以8个基层所、5个稽查中队为单位，按照责任分工主动与街道(镇)、职能部门、居委会对接。在摸清工作量、工作难点的基础上，组织召开工作协调会，明确责任分工、协作方式，形成倒逼机制。对于难点问题，组织人员开展专项整治，打造合力，为更好地开展工作奠定基础。

强化沟通，力促市场主动作为。针对部分市场规范经营意识淡薄，持证经营率不高的情况，采取主动上门、跟踪服务等方式，为市场的发展献计献策，提升市场规范化经营的积极性。目前，已与沂州农贸市场、万泉农贸市场、十里坊农贸市场、湖南崖农贸市场等创城重点单位实现了有效对接，既提升了隐患防控能力、减轻了工作压力，又促进了市场规范化、有序化的发展。

部门联动，强化薄弱环节掌控。建立健全部门间的联合执法和信息交流机制，对共性问题坚持从严、从快全面整治，对“久拖不改”、“反复出现”的隐患实行挂牌督办制度，并及时向各责任单位通报情况，联合加大执法力度，巩固整治成果。截至6月中旬，已协调街道、工商、城管等部门开展联合整治活动20多次，挂牌督办安全隐患点60多处，“双城”同创长效机制初步形成。

(张增玉)

傅庄街道

机关人员义务大扫除为“双城”同创再添力

为进一步改善街道环境卫生面貌，提高文明程度，提升全体机关人员的凝聚力、向心力，近日，傅庄街道出台《关于组织开展义务大扫除活动的实施方案》，决定每月利用周六时间，对街道“一路两片区”开展一次义务大扫除，定期坚持、真抓实干、示范带动全社会参与到“双城”同创当中。

活动中，机关人员身穿“红马甲”在傅庄老片区、通道南路、罗七路、陶二路等片区及道路，进行义务大扫除，有挥着扫帚清扫垃圾的、有握着铁锹清理杂草的、有

拿着火剪捡拾绿化带垃圾的，还有徒手搬移砖瓦石块的，大家不怕脏、不怕累、敢于担当、勇于奉献，展现出了新风采、新面貌，不断提高着精气神、传递着正能量，为傅庄增光、为罗庄添彩，奋力开创“双城”同创工作新局面。

本次活动共组织科级干部20人、机关工作人员158人、有关村居工作人员100余人进行义务大扫除，此外，60余名清洁工人及40余名社区矫正人员也参与其中。

(翟雨晴)

罗庄街道

细微之处下功夫 坚决打好“双城”同创攻坚战

罗庄街道充分发扬敢打敢拼、集中攻坚的精神，全力以赴抓好“双城”同创各项工作，不断增进百姓福祉。

直面问题。街道在罗庄社区召开“双城”同创现场推进会。参会人员实地查看了罗庄社区背街小巷，并进行点评。罗庄社区等7个村居书记作了表态发言。副区长、罗庄街道党工委书记庄少春强调：一是要高度重视，二是要立即行动，三是要严格标准，四是强化督导，五是严厉问责。

集中突击。街道33个村居全部行动，支部书记亲自带队，出动铲车、挖掘机、拖拉机等设备过百台，人员

700多人，清理背街小巷200余条，清除五堆逾千个，私搭乱建32处，旱厕9个。

宣传先行。集中清理过程中，广泛发动群众，按照网格化分工逐户通知群众自行清理，号召党员干部带头，走在前列。街道统一制作版面450个，强化创城氛围，重新修改倡议书，录制音频发到每个村居，不间断播放。

督导密集。副区长、罗庄街道党工委书记庄少春到万泉市场、桥西头等地督导检查创城情况，两委成员分别联系村居，一线指挥，并参与清理行动。创建办分成三个督导组不间断检查，每天通报进展。

(赵启建)

盛庄街道

奋力争当创城工作排头兵

连日来，盛庄街道正确把握工作形势，变被动为主动，进一步强化组织领导，不断创新工作形式，下大力气抓整改。扎实推进双城同创再上新台阶。该街道作为罗庄区“双城”同创主战场，成立党工委书记任总指挥的双城同创指挥部，严格按照市、区要求，统一部署、全面调度，突出重点、突破难点，高效执行、全力攻坚，全面推动“双城同创”工作深入开展。

新式宣传，做到“先声夺人”。投资200万元，用于更换大型喷绘21处，制作社会主义核心价值观雕塑小品51处，新增“双创”公益广告版面1800余副，组织122名青年志愿者，发放“双创”倡议书10万份，同时利用微信、报纸、网站、社区广播等现代化信息传播渠道，多角度宣传报道街道双创工作，努力营造人人参与、人人出力、人人争先的创建氛围。

重拳出击，规范“精细管理”。开展城区私搭乱建、乱堆乱放、占道经营及“五小场所”等集中整治行动52次，出动执法人员500余人次，拆除各类私搭乱建159起、11.97万平方米，清理店外经营298家，拆除各类违规广告牌匾127块，取缔露天烧烤12家、整改37家，城区环境和村居面貌明显改善。

全域提升，深化“洗臉行动”。累计投资3000多万元，硬化道路48条、20万平方米，绿化15万平方米，粉刷墙面8.2万平方米；对34个社区(村)及32个老旧及无人管理小区进行卫生大扫除，共组织1200人次、动用机械2000余车次，清理垃圾3300余车、32000余吨，清理旱厕439个、改造231个，居住环境显著改善。

(连淑华)

沂堂镇

多角度全方位开展创城宣传活动

“你好，耽误你几分钟时间，我们来对创建全国文明城市工作进行模拟问卷测评，感谢您的支持和配合！”近日，罗庄区沂堂镇文明办工作人员在人流集中的地方张贴倡议书，走家串户宣传文明城市创建工作。

“最近一直听说要创建文明城市，今天看了创城宣传明白纸，了解得更详细了，好事啊，必须得支持。”老张说，今后他要注意自己的一言一行，做文明市民。

为提高市民对创建工作的知晓率、支持率、参与率和满意度，本次调查共分10个组，深入各社区(集市)、32个村进行问卷调查，确保沿街商铺、流动摊贩、银行、医院等重点区域、重点人群全覆盖。目前已发放问卷3400份，张贴倡议书400余份。

下一步，该镇还将继续号召干部入户宣传，同时增设宣传横幅和“创城”宣传标语，营造良好的文明创建宣传氛围，提高居民对文明城市创建的重视程度，为文明城市复审加分。

(王腾飞)

罗庄农商行美鑫支行

全覆盖宣传存款保险制度

为进一步贯彻落实《存款保险条例》，深入推动存款保险制度实施，提升公众对存款保险的认知，更好地发挥存款保险制度的作用，根据总行的部署，美鑫支行积极响应，采取灵活多样的形式，开展宣传存款保险制度的活动。

利用主阵地，开展制度宣传。营业网点是我们和客户直接沟通的场所，是我们进行此次宣传活动的宣传阵地。我行全体员工主动出击，积极向客户宣传存款保险制度对于存款人权益的保障的相关优势。

利用农金通宣传，发挥“星星之火”的优势。农金员一般在当地人脉广、关系熟，通过农金员进行宣传可以使我们的宣传活动更加深入到乡村客户群体。农金员作为宣传的主力军，该行通过农金员进行存款保险制度、发放宣传折页进入千家万户，充分发挥了其“星星之火”的优势。

深入商圈进行宣传存款保险制度。美鑫支行毗邻美鑫钢材市场，周边客户群体资金流量大，也是我们此次宣传存款保险制度的重点人群，该行积极组织人员深入周边企业商户进行宣传，及时解决客户的相关疑问，取得了良好的成效。

(崔凯凯)



农商之窗

引智力 聚合力 促发展

我区新旧动能转换引领高质量发展

抓创新就是抓发展，谋创新就是谋未来。我区紧紧围绕“1366”总体思路、“5656”行动计划，抓住产业创新这个“牛鼻子”，全力营造项目建设良好环境，推动全区区域经济由“汗水型”走向“智慧型”。

千企业，全区产值过亿元企业16家，利润过千万的企业8家。市级认定的6个高成长性企业，实现主营业务收入20.7亿元、利润1.8亿元、税收3.3亿元。

26个，发明专利授权3个，成果转化6个，引进博士5人、硕士21人，培养行业人才37个，在孵企业15家。

区有2个项目列入省级重点项目，3个项目列入省新旧动能转换重大工程实施规划，20个项目(企业)列入全市“三个一百”工程。1-5月份，省级重点项目，累计完成投资5.11亿元；7个市级新旧动能转换重点项目，累计完成投资12.44亿元。

(王晓)

“科技支撑”激发活力创造新动能

近日，我区成功召开新旧动能转换“沂蒙智库与新材料院院士中试基地”顶层设计研讨会暨科技成果鉴定会，推进智库建设、搭建中试平台、深化产学研合作，“院校地企”携手推进新旧动能转换，为区域经济发展提供强大智力支撑。全区7个创新载体平台，科技经费支出占主营业务收入比重3.5%以上，在研项目80个，省级以上科研项目

“项目建设”注入跨越发展新动能

把项目建设作为推动区域经济发展的主要抓手，全力将“高精尖”项目纳入省市新旧动能转换盘子，争取上级扶持政策。目前全



区司法局 人民调解工作成绩显著

为充分发挥人民调解预防、排查和化解社会矛盾纠纷的重要作用，凸显人民调解在“大调解”体系中的基础作用，实现人民调解与行政调解、司法调解的有效衔接配合。今年以来，区司法局多措并举，狠抓人民调解工作，切实筑牢“第一道防线”，使人民调解在维护社会和谐稳定、服务我区经济建设中彰显了特殊职能。

开展排查化解工作

深入开展矛盾纠纷排查化解工作。自2018年以来，区司法局按照部署安排进行了“迎新春、保平安”活动、“矛盾纠纷大排查大调处专项活动”、“百村整治活动”，活动期间我局以网格化管理为基础，以专兼职调解员为骨干，以横向到边、纵向到底的要求全面排查化解矛盾纠纷，共排查矛盾纠纷349起，化解纠纷345起，调解成功率98%。

当好社会稳定的减压阀、稳定器

集中调解力量，化解一批重大矛盾纠纷，当好社会稳定的减压阀、稳定器。对排查出的矛盾纠纷，全部建立工作台账，逐一登记建档，逐一分析原因、制定化解措施，逐一明确化解责任单位和责任人。突出人民调解化解矛盾纠纷主渠道作用，对于能够调解的，优先进行调解。对于一些复杂案件集中力量进行攻坚克难，对于化解不了的矛盾纠纷要及时报告，引导当事人通过仲裁、行政复议、诉讼等渠道依法维护自身合法权益。自活动开展以来，共调解死亡纠纷10件，工伤纠纷38件，拆迁引发的纠纷23件，信访纠纷5件。

健全人民调解网格化体系

强化社区、村居组织自治功能，健全人民调解网格化体系，促进社会治理创新。截至目前我局已健全区、街镇、村居三级网络调解体系，为村居充实了284名专兼职调解员。共建成115个社区司法行政工作室，完成全区的96.6%。

(下成斌)

小埠东灌区册山段顺利竣工并投入运行

近日，小埠东灌区续建配套与节水改造工程册山段顺利竣工并投入运行。

小埠东灌区续建配套与节水改造工程册山段位于黑沟下游，以沙沟节制闸拦蓄水源，可承接小埠东灌区二分干、三分干尾水和雨季时上游地面径流。建设内容为：渠道清淤疏浚、护坡防冲衬砌1.95km，新建、改建、维修渠系建筑物共12座，新建管理道路1.95km。工程总投资1000万元。

大型灌区续建配套与节水改造工程是国务院确定的172项重大水利项目之一，时间紧、任务重、考核严。建设实施过程中，区水务局组织各参建单位加班加点，克服了战线长、工期短、环保督查导致施工难

度加大等难题，把小埠东灌区续建配套与节水改造工程作为改善农村居民生活条件的关键工程，想群众之所想，急群众之所急，全力加快推进，确保全面完成建设任务。

工程建成后，极大改变了河道两侧环境脏乱差现状，并可恢复该街道东部灌溉面积2.5万亩农田，达到了节水增收的目的。同时，该工程也是实现区委、区政府提出的“水韵罗庄、绿韵罗庄”目标的又一重要举措，已列入年初区政府工作报告，实施后将初步达到沿线群众对环境保护、河道水质、滨河景观、生态宜居等方面的要求。

(李康恒)

区市场监督管理局——

举办特种设备安全进校园活动

为普及特种设备安全知识，倡导中小學生正确使用电梯、游乐设施，提高中小學生特种设备安全意识，近日，区市场监管局联合临沂第五实验小学举办特种设备安全进校园活动。

此次活动邀请市特检院专家为小学生讲解了电梯的种类、乘坐电梯的注意事项、困梯的解救方法和游乐设施的安全使用注意事项，通过采取漫画、小视频和安全小故事相结合等浅显易懂的方式，给小学生们上了一堂精彩生动的安全教育宣传课。活动现场，还

为300余名小学生发放了特种设备安全知识画册。同学们纷纷表示，今后一定会学好用好应急知识，不仅自己会严格遵守电梯使用的相关常识，还会提醒家人严格遵守相关规定，安全出行。

通过此次活动，为同学们更好地普及了电梯、游乐设施等特种设备安全常识，让广大小学生对电梯和游乐设施安全有了基本认识，从小树立起良好的安全意识，远离事故伤害。

(本报通讯员)

刘贤军来我区督导创城工作

6月23日，副市长刘贤军带队到高都街道督导创城工作。区委常委、宣传部长王兆艳等陪同。

刘贤军一行先后到车辆社区、大毛坦村、小毛坦村、程庄社区以及小清河高都段，实地查看了环境卫生以及创城开展情况，并听取创城工作情况的汇报。

刘贤军对高都街道在“双城”同创工作中所做的努力和取得的成效给予了高度评价，并要求，高都街道要结合自身实际，严格对照测评标准，明确任务，加大力度，进一步补齐短板，查漏补缺，全力冲刺创建工作，确保不失分。要通过多种形式充分调动和发挥群众参与“双城”同创的积极性和主动性，自觉维护周边环境，建设洁净舒适家园。

(李芳莹)

全区城乡环卫一体化工作推进会议召开

6月22日，全区城乡环卫一体化工作推进会议召开。这次会议主要是贯彻落实全市城乡环卫一体化现场会议精神，进一步统一思想、提高认识，按照市委、市政府总体部署和区委区政府工作要求，积极行动，推动全区城乡环卫一体化工作向纵深推进，确保城乡环卫一体化群众满意度不断提升。区委常委、常务副区长张伟峰出席会议并讲话。

会议指出，今年是我市全国文明城市创建复牌、国家卫生城市复审之年，城乡环卫一体化工作是开展“双城同创”的基础，组织好、推进好这项工作对我区乃至全市的“双创”工作至关重要。对此，我们必须切实这项工作的责任感紧迫感，认真反思当前城乡环卫一体化工作方面存在的差距和不足，切实提高认识，坚持刀刃向内，拿出硬招实招，克服一切困难，全力以赴，尽快扭转当前被动落后局面。

会议强调，现在已经进入六月下旬了，全省半年的群众满意度电话测评马上就要开始，市里也将于7月份开始今年第三次电话测评。面对这种紧迫的形势，我们必须下定决心，迅速行动，抓住重点，全力推进，该完善的完善，该清理的清理，该整治的整治，全面提升环卫一体化管理水平，坚决打赢群众满意度提升战。一要全面开展环境综合整治，二要加强重点区域垃圾清理，三要加大考核强化结果运用。

(王文)

全区创建省级慢性病综合防控示范区启动会议召开

6月22日，全区创建省级慢性病综合防控示范区启动会议召开。主要任务是落实全区“双城”同创工作推进会议精神，动员和部署全区创建省级慢性病综合防控示范区工作。副区长王平出席会议并讲话。

会议指出，创建省级慢性病综合防控示范区是“双城”同创工作的重要组成部分，是推动罗庄区经济社会和谐健康发展的必然要求。各级各有关部门要以“双城”同创为契机，切实增强创建省级慢性病综合防控示范区的责任感和使命感，认清形势，正视不足，查漏补缺，整改完善，把创建工作抓细、抓实、抓出成效。

会议要求，各创建成员单位要切实加强组织领导，明确工作职责，强化工作措施，密切协调配合，全力以赴抓好创建工作的落实。创建办要发挥好指导员的职责，负责活动的总体安排、调度、协调及督查工作，建立联席会议制度，定期通报工作进展，交流工作信息。要实行全覆盖、立体式的宣传发动，充分发挥报纸、电视、广播等新闻媒体的宣传作用，营造浓厚的舆论氛围。要强化督查，严格考核，对工作不力、延误整体工作进程的，将给予通报批评，并根据情况通过新闻媒体予以曝光。

(张翠芝)

全区2018年义务教育阶段学校招生工作会议召开

6月22日，全区2018年义务教育阶段学校招生工作会议召开。副区长王晖青出席并讲话。

会议指出，2018年全区小学和初中新招年级入学儿童少年将达到2.1万人，涉及到2万多个家庭，创下建区以来最高纪录。各有关部门、学校，特别是城区一些热点学校一定要结合今年的招生严峻形势，吃透招生政策，招生标准，业务流程，严守底线，严格落实招生政策、规范招生行为，高标准高质量完成招生工作任务。

在招生具体工作中要坚决做到“十个严禁”：严禁开展与招生有关的文化考试和其他形式的智力测试；严禁招收不足6周岁的儿童入学；严禁承诺“在本校附设的幼儿园接受学前教育就能在本校就读小学”；严禁跨学区招生；严禁擅自扩大班额标准招生(小学45人，初中50人)；严禁设立“重点班、特色班、实验班”；严禁收取或变相收取与入学挂钩的“捐资入学款”；严禁因宣传不到位、化解不及时而出现的网络舆情事件；严禁出现说情请托、打招呼、递条子等不正之风；严禁拒绝接收区教体局统筹安置的学生。

(陈鲁宁)

区文化执法局——

开展法制宣传日宣传活动

为深入开展文化市场法制宣传教育，广泛宣传文化市场法律法规，进一步增强文化市场经营者守法意识，促进广大市民学法、知法、懂法、用法、守法，近日，区文化市场执法局分别在区文化中心开展以“规范文化市场秩序，维护国家文化安全”为主题的文化市场法制宣传活动，采取现场讲解、设置宣传展板、发放宣传手册、音频播放等方式集中宣传了网络文化、歌舞娱乐、新闻出版、广电体育等文化市场综合执法领域法律法规，活动现场设置咨询、投诉举报受理台，现场受理群众投诉举报，对群众答疑解惑。共设置宣传展板10余块，发放宣传手册300余册，接收群众咨询举报100余人次。

(本报通讯员)

山东好时节 沂蒙盛夏之旅

我区将举办2018首届中国临沂红荷节

“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，在举国上下全力推进生态文明建设、大力实施乡村振兴战略、坚决打赢脱贫攻坚攻坚战的关键时期，近日，记者从首届中国·临沂武河湿地红荷节筹备工作调度会议上获悉，2018年首届中国·临沂武河湿地红荷节开幕式暨旅游推介会将于7月7日在罗庄区盛大开幕，7月15日闭幕，为期8天。节会围绕“山东好时节 沂蒙盛夏之旅”，精心筹划了首届中国·临沂武河湿地红荷节开幕式

主题晚会、荷花仙子评选、“最美武河”摄影展、湿地赏荷嘉年华活动，临沂首届沂花湾超级水世界网红音乐会，中国临沂第四届青岛啤酒节等多项主题活动。

作为临沂中心城区的重要组成部分，罗庄区地理位置优越，交通便利，历史悠久，资源丰富。近年来，罗庄区以创建国家生态文明先行示范区和国家全域旅游示范区为目标，定位于打造“以花为媒、以水为魂、以绿为韵、以文为脉”的生态文旅新城。初步形成

“一区、二带”旅游产业发展空间布局，即：“东翼滨河花卉生态谷、西翼山水休闲旅游带和中部城区旅游综合服务区”。开发建设了宝泉寺公园、麒麟山旅游特色村、沂花湾景区、临沂武河湿地公园、黄山生态园、十里堡民俗博物馆等旅游景区，旅游产业发展呈现崭新面貌。2017年全区共接待国内外游客320万人次，同比增长13%。国家级临沂武河湿地公园位于罗庄区黄山镇，总面积积25000亩，是亚洲最大的人工湿地。

走进湿地，如入蓬瀛，幽美的景色令人心旷神怡。映入眼帘的是“一个一个滞流塘，一片片一片莲藕汪，五颜六色水植物，一望无际芦苇荡”，“沙鸥翔集，锦鳞游泳”，“红霞与白鹭齐飞，碧水共蓝天一色”。武河湿地的开发定位于国家级湿地生态旅游休闲绿洲，重点发展康体娱乐、休闲度假、养生养老、乡村观光、文化研学教育等业态，打造集生态修复、休闲娱乐、观光旅游等功能于一体的休闲旅游区。

(王庆龙)



为庆祝第97个建党节，畅享红色歌曲、传承沂蒙精神。6月22日午，临沂朱陈小学合唱团的孩子们在校多媒体教室举行了“中国梦、沂蒙情”沂蒙红色歌曲大家唱合唱展示活动。

对于合唱团的孩子们而言，这是一个非常难得的机会，它不仅能够让孩子们亲身感受专业的指导，还可以在全区的音乐教师面前展示临沂朱陈小学合唱团的训练成果。活动中，合唱团演唱了《沂蒙山小调》、《沂蒙颂》等红色革命经典曲目。受到全体师生的高度好评。

临沂朱陈小学合唱团的孩子们表现得非常出色，演唱水平得到了充分的肯定和表扬，通过这样的活动，临沂朱陈小学合唱团的孩子们在合唱的迷人魅力中，切身感受沂蒙精神的精髓，相信我这支合唱团会越唱越好。

(徐伟 摄)

唱响沂蒙红色歌曲

临沂朱陈小学

家庭与健康



吃粗粮跟着年龄走

如今，曾经退居“二线”的粗粮又成了餐桌上的常客。研究表明，增加全谷物或谷物纤维摄入，对预防2型糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖具有潜在的益处。《中国居民膳食指南(2016)》推荐，每天摄入全谷物及杂豆类50~150克，薯类50~100克，但不同年龄段人群粗粮的摄入量有所差异。

婴幼儿。婴儿满6月龄时，胃肠道等消化器官已相对发育完善，可消化母乳以外的多样化食物，此时，可适当添加小米等精细的粗粮，和小米熬成粥或磨成粉拌在米糊中。推荐粗细搭配食用，每周1~2次即可，逐渐过渡到一周3~4次。

学龄前。大约六岁时，孩子第一颗恒牙萌出，但咀嚼能力仅有成人的40%，咀嚼和消化能力仍有限。建议学龄前儿童添加粗粮时，家长对粗粮进行细化，把粗粮磨成粉、压成泥、熬成粥或与其他食物混合加工成花样翻新的美味食品，如将杂粮磨成粉，与小麦粉按1:2或1:3的比例混合，制成花卷、杂粮包等，这样既能提高孩子对粗粮营养的吸收，又能满足孩子的胃口。粗粮虽好，但也不是多多益善，学龄前儿童每天摄入量要控制在35克以内。

儿童少年期。在整个儿童少年时期，生长发育不断进行，许多重要器官和组织都在积极地发育中，对于钙、铁、锌等矿物质的需求量要略高于成年人。杂粮类等含铁高，谷类胚芽、麦麸等富含锌，如果只吃精加工谷物容易导致维生素B1缺乏。

因此，日常膳食要做到食物多样，粗细搭配。但摄入过多粗粮，膳食纤维会干扰人体某些营养素的吸收；植酸与钙、铁、锌等螯合成植酸盐，不能利用，因此儿童少年时期每天吃粗粮不宜超过100克。

青壮年时期。作为一生中最为宝贵的时期，青壮年不注意爱惜自己的身体，各种疾病很快就会找上门。健康饮食，平衡膳食是预防各种慢性性疾病的关键方法之一。增加全谷物的摄入可降低2型糖尿病、结直肠癌的患病风险；膳食纤维的增加对预防肥胖等具有潜在益处。杂粮类含有丰富的钾和膳食纤维，对防治高血压很有帮助，要适当多吃。因此，青壮年每日要保证一定量粗粮的摄入，最好能保证在150~200克之间，并且要经常换着吃。

中年。人到中年，有些慢性疾病开始出现，比如高脂血症、糖尿病、高血压等。三价铬化合物作为葡萄糖耐量因子有利于提高葡萄糖耐量；铬能影响胰岛素的合成，抑制肝糖原生，保护胰岛功能，这些微量元素都存在于全谷物中。但粗粮多属于中等嘌呤含量食物，对于尿酸血症或痛风患者而言，每周吃粗粮的



频率不超过3次，每次控制在100克以内。

老年。推荐老年人每天吃150克左右的谷物，以全谷物为主。考虑到老年人消化功能减退，建议将全谷物磨成粉食用。老年人群心血管疾病发生率较高，建议日常多食用燕麦。研究表明燕麦含有丰富的可溶性膳食纤维，降血脂的效果最好。同时薯类具有降低大便干硬、排便困难发生率的作用，因此，老年人群首选燕麦、薯类作为日常粗粮的摄入。

来源：《生命时报》

炎炎夏日当心这些

“夏季病”

炎炎夏日，医院里接诊的急性胃肠炎、上呼吸道感染、感冒和中暑的患者越来越多，医生提醒，夏天要注意饮食安全和生活习惯，预防容易发生的“夏季病”，尤其是孕妇、老人、小孩等体质较弱的人群。

急性胃肠炎的最多多为不洁饮食所致

据宁夏人民医院急诊科主任张琳介绍，进入夏季后，急诊科最多见的疾病就是急性胃肠炎，各个年龄段的患者都有，基本都是因为不洁饮食所致，是真正的病从口入。

“夏季气温高，湿度也相对高，给细菌的繁殖提供了良好条件，食物暴露在空气中非常容易被细菌污染、腐败变质，如果没有充分加热直接吃下去，就容易引起急性胃肠道疾病。”张琳说。

另外，夏天人们为了消暑，贪食寒凉的食物和饮料，这些冰凉的食物对胃肠道刺激很大，容易导致消化功能紊乱，出现腹痛、腹泻、呕吐、发热等症状。

温馨提醒

夏天的食物要现做现吃，尽量不吃隔夜饭菜，冰箱里的剩饭菜要充分加热后再食用。

热出的感冒也不少都是贪凉惹的祸，除了急性胃肠炎，高温天里感冒的市民也不少，中招的大多是喜欢长时间吹空调以及贪食冷饮的人。

据介绍，高温天气里人体为了散热，毛孔都处于打开状态，突然进入空调房，冷气就很容易侵犯身体导致感冒，频繁出入空调房的人则更容易中招，尤其是老人、孕妇、儿童等体质较弱，抵抗力较低的人群。

温馨提醒

夏天消暑要讲究方法，家里有老人小孩，室内空调的温度不要调太低，25℃左右比较适宜，满头大汗的情况下不要吹空调。同时要注意开空调的时间不宜太长，要经常通风，保持空气清新，在身体能够

接受的情况下尽量吹自然风。

高温易中暑最好哪凉快去哪待着

高温天当然少不了中暑这个典型的“夏季病”，银川市第一人民医院急诊内科主任姚琳芳告诉记者，宁夏虽然温度高，但湿度相对较低，比起南方，中暑的发生率不太高，但从事户外工作的市民不能因此掉以轻心，还是要做好防暑防晒工作，多喝水。“大量出汗后可适当地喝一点淡盐水，补充电解质，一旦出现头晕眼花、乏力、胸闷等症状，要赶紧到阴凉通风的地方，解开衣服平躺休息，喝一点凉开水，有条件的话服用藿香正气水，如果症状没有缓解，要及时到医院就诊。”

温馨提醒

作为夏季防暑的常用药品，藿香正气水在服用时要注意一个问题，它含有酒精成分，而酒精和头孢、甲硝唑等抗生素类药物是死对头，不能同时服用，否则会在体内发生双硫仑样反应，服用者会出现胸闷气短、喉头水肿、呼吸困难等症状，严重的还会休克。当然，开车的人不能服用藿香正气水，如果确实需要服用，不妨选择藿香正气丸。

相关阅读

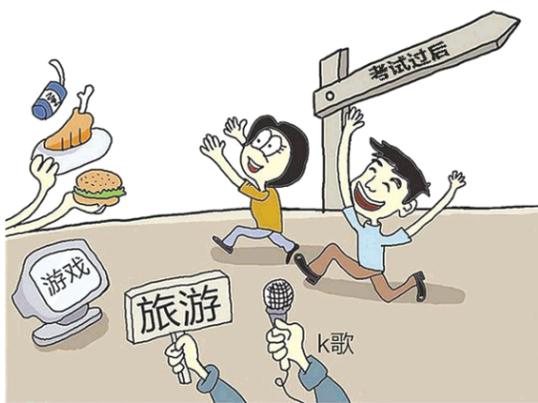
高温易诱发或加重高血压、糖尿病

高温天里，本身患有高血压、糖尿病等慢性病的患者要多加小心啦，因为，高温环境更容易诱发或加重这类人群的基础病。

宁夏人民医院急诊科主任张琳告诉记者，长时间处于高温环境中，更容易诱发或加重慢性病患者基础病，突发急性脑梗、心梗等心脑血管疾病，“最多的时候，我们一天接诊了七八个这样的患者，确实需要引起大家的重视。”张琳提醒，有慢性病的患者高温天尽量避免在中午最热的时候外出活动，也要更加密切地监测自己的血压血糖，按时服药。出门的时候最好随身携带急救药品，在饮食上避免生冷、油腻的食物。

来源：《宁夏健康网》

熬夜打手游 干眼症盯上学生哥



高考结束后，小宇(化名)终于可以无所顾忌地打游戏了。然而，在连续三晚熬夜打游戏后，次日早上起来他眼睛干涩疼痛无法睁开，确诊为干眼症。最近，随着高考、中考结束，悠长的暑假开始了，一些学生因为不注意用眼卫生而中招。医生提醒，干眼症近年发病率不断增长，虽然发病原因复杂，但与不良生活习惯如长期玩手机、电脑等密切相关。要预防干眼症，最好从改生活习惯着手加强用眼卫生。值得注意的是，很多人眼睛不适时喜欢自行购买眼药水，但是不少眼药水含有防腐剂，长期使用容易产生不良后果，应细察甄别。

高考后熬夜打手游患上干眼症

高考终于结束了，小宇无所顾忌地玩起了手游。一到晚上，他就和同学们组队“开战”，时常打游戏到深夜，这样的日子才过了三天，第四日早上起来，小宇感觉到眼睛疼痛、畏光、睁不开，知道自己“中招”了，于是来到医院就诊。

医生检查发现，小宇的角膜上皮有着色，显示受损，呈点状脱落，再用眼表测试仪检测，正常人的泪膜破裂时间为平均每次14秒，小宇的检测结果为每

次3~4秒，显示泪膜状态十分不稳定。

“这是干眼症的中重度情况了。”广州军区广州总医院眼科主治医师彭亮红表示，一般轻度干眼症不会出现疼痛的症状，小宇的突然发病与其作息颠倒、熬夜长时间近距离看屏幕的生活习惯密切相关。

长期近距离看屏幕引发症状

“干眼症这种疾病在门诊中最常见，过来看眼科门诊的患者约四成左右是干眼症。”广州军区总医院眼科主任邹玉平教授介绍，干眼症也就是我们常说的干燥性结膜炎、角膜炎，是由于角膜前泪膜的质或量的不足造成的结膜、角膜上皮不能维持正常功能的一种疾病。眼睛干涩的原因有两个：一是泪液分泌不足，二是泪液蒸发过多。常见的症状有：干涩、有异物感、眼疲劳、严重畏光、流泪等。为何干眼症还会流泪呢？邹玉平解释，干燥感和少泪并非干眼症的特异性症状，相反，有一部分干眼症患者会有流泪或溢泪的症状，因为干眼有可能刺激泪液反射性地分泌增加。

干眼症的发病原因复杂，除了免疫性疾病，大部分的发病与用眼习惯密切相关。现代人由于阅读习惯发生了改变，从用眼习惯远眺切换到了近距离看手机、电脑等屏幕，容易引发症状。

“眼睛本来有固定的眨眼频率，例如每分钟20多次，注意力高度集中时缩减到每分钟4~5次，泪液本来需要通过眨眼进入角膜中起润滑作用，长期睁开暴露使得泪液蒸发，角膜无法得到有效润滑。”医生表示，因此，长期看手机刷朋友圈一定要中途休息，否则无法得到有效润滑的角膜会越发干燥。

不少眼药水含防腐剂 长期使用腐蚀角膜上皮

“如果要长期使用眼药水，尽量不要自行购买。”医生提醒，当眼睛产生疲劳时，眼药水可以起到润滑和缓解疲劳症状的作用，但是使用不合适的眼

药水，会对眼睛产生损伤而不自知。

临床医生发现，一些人眼部不适的原因反而是因为眼药水依赖，“一些产生依赖的患者，总觉得不点不舒服，点了感觉很舒服，部分患者在停用所有眼药水后，产生的不良症状消失，自行恢复了”。

长期使用不合适的眼药水，会有一些潜在的健康隐患：第一，不少眼药水含有防腐剂成分，长期使用对角膜上皮有腐蚀作用；第二，一些眼药水含激素，有具体的治病用途，例如主要用来治疗红眼病、沙眼等用途，部分眼疲劳人士使用这类含激素眼药水后反而出现青光眼症状，严重的引发角膜炎、白内障等；第三，一般轻度的干眼症，角膜上皮并没有损伤时，部分人士可以通过自行调整用眼习惯恢复正常，而中重度干眼症患者，可能角膜上皮已经受损，这时候使用含防腐剂眼药水，反而加大刺激；第四，个别眼药水作用机制并不合理，含有收缩眼表血管的成分，滴进去后感觉清凉舒适，眼睛也不红了，但是这样对血管营养不好，长期使用对眼睛不利。

因此，使用眼药水建议在医生指导下甄选，解决一般眼疲劳症状需要长期使用的尽量购买不含防腐剂的药水，谨慎使用含激素类的眼药水。

预防干眼症：眼贴或热敷作用不大

现在的工作无法规避长时间盯着屏幕看，应该怎么调节呢？邹玉平表示，对于一般人来说，用眼45分钟至1小时需要中途休息15分钟，看看远处空旷的景物放松眼睛，不要熬夜工作以免增加眼睛负荷，近距离注意力高度集中盯着屏幕时注意增加眨眼频率；一些无法中途休息的工作群体，日常要注意用眼保健，例如保证有充足的睡眠时间，在休息时间时不要再看屏幕，当眼睛感觉不舒服时，可以使用舒缓疲劳的眼药水调节。

市面上，有一些护眼的眼贴或者热敷，这些对预防干眼症有没有作用呢？医生表示，这些方式作用不大，要预防干眼症关键是培养良好的用眼习惯，日常工作中注意眼睛的放松和休息，产生眼疲劳时可适度使用眼药水，但要避免长期使用含防腐剂的药水，出现症状及时就诊。

来源：《广州日报》

熬夜看球要提防心脑血管病

随着世界杯开幕，不少爱球人士在啤酒、小龙虾的“标配”下，纷纷熬夜看球。而如此高频的熬夜，直接后果就是出现各种健康问题。北京市疾控中心的专家提醒广大球迷，熬夜看球很可能导致心血管等疾病发作。

前两天，河北一小伙子在烧烤店边喝酒边看球，兴致高涨时还跟朋友猜起比分，谁输就拿碗白酒。很快，这个小伙子就站不稳倒在地上。大家一看不对劲，连忙拨打120。经检查，发现他是酒后胃出血，在医生抢救下保住了生命。

除了啤酒和垃圾食品引发的胃肠道问题，每届世界杯期间，各地因心脏病入院的患者人数都会明显增多，这主要是因为高强度的紧张情绪所致。专家称，紧张兴

奋的观战情绪促进大脑分泌肾上腺皮质激素(CRH)的分泌，引发体内几种兴奋性激素大量分泌，如肾上腺素；同时人体交感神经兴奋增强，血压升高，心跳加速，呼吸次数增多。此外，球迷看球时，经常烟酒不断，加之缺乏睡眠。这些都让心脏负担加重，心脏耗费的氧气量也会增多。若有的人此前就有高血压等疾病，熬夜显然会增加心脏负担，很可能引发心脑血管疾病。

专家提醒广大球迷，看球也要合理安排作息时间，避免过度熬夜；同时，注意调节饮食，多吃有营养和易于消化的食物，少喝咖啡、啤酒、饮料等饮品；有心脏病的患者尤其要尽量控制情绪。

来源：《北京日报》

运动猝死 心肌肥厚是“幕后黑手”

近年跑马拉松的运动员猝死事件不时发生，学生运动后猝死的悲剧也时有发生。从中山大学附属第一医院了解到，肥厚性梗阻性心肌病是青少年及运动员猝死的首要原因，但这种疾病如“隐性杀手”，平时无症状，很多人患病而不自知。

目前我国肥厚性心肌病患者(包括梗阻性和非梗阻性)约有200万人，并且逐年呈上升趋势，广州市估计有3万病人。中山大学附属第一医院心脏外科王治平教授表示，其中，肥厚性梗阻性心肌病是青少年及运动员猝死的首要原因。据相关数据统计，这种严重的心脏疾病的发病率在0.1%-0.2%之间。

中山大学附属第一医院心脏外科景松教授如此比喻：“心室流出的血液运输就像车辆通行，患这种病的患者在安静状态下，四车道有一条车道能通行，但在剧烈运动时，就像碰到上下班高峰期，血液流通不顺畅。”

由于基因异常，患者的心肌肌肉会生长不协调，表现为心肌不对称地肥厚，左心室肥厚明显，而右心室的心肌基本正常。心肌肥厚造成左心室流出道梗阻则称为肥厚梗阻性心肌病。肥厚性心肌病发病年龄很宽，由婴幼儿至70岁高龄都可能“中招”。他们可能出现心绞痛、劳累性呼吸困难、晕厥等症状，这些症状可以单独发生，也可能多种症状同时出现。

北京大学人民医院心外科副主任医师刘刚介绍，如果病人没有症状且不属于高危病人则不需要治疗，如果没有症状但属于高危病人则需要安装植入式自动除颤器。有症状的病人可以先选择药物治疗，如果对药物治疗反应不好，可以选择外科手术手术治疗。肥厚性心肌病发病具有家族性，所有确诊为肥厚梗阻性心肌病病人的直系亲属都要定期进行超声心动图检查。超声心动图是确诊肥厚性心肌病的最常用方法。

来源：《健康时报》

H A V E A S M A R T A N D W O N D E R F U L L I F E

30项人居标准 领航全市

► 智能指纹密码锁 / 厨房垃圾处理系统 / 智能开关 / 净水 遥控窗帘 / 空气净化器 / 雾森……

70-160m²智慧美宅 即将盛惠开盘!

万元入会 | 1万抵3万 送全屋智能化 + 智能机器人

宝丽未来城 FUTURE LIFE TEL: 7082 777 沂蒙路与清河南路交汇西