



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

权威彰显品味 资讯服务生活

2018年7月3日
星期二
农历戊戌年五月二十
E-mail: lzhqbsh@163.com

中共罗庄区委主办

本报每周二、周五出版

新闻热线：0539-8246593

高永胜在罗庄区庆祝建党九十七周年表扬奖励大会上要求 弘扬榜样精神 凝聚攻坚力量 锤炼“五个力” 加快建设现代生态产业区、富强和美新罗庄

7月1日，“不忘初心、牢记使命”罗庄区庆祝建党九十七周年表扬奖励大会在临沂第十九中学会堂《永远跟党走》和《团结就是力量》的嘹亮歌声中隆重召开。区委书记高永胜讲话，区委副书记、区长彭波主持会议。孙建中、王士力、侯占夫、彭有聚、夏洪成、葛龙江、贺刚、王兆艳、熊珂安、张伟峰、刘兆燕等区级班子领导出席。

会上，与会人员进行了拉歌比赛，观看了践行罗庄精神先进党组织、担当作为好团队事迹专题片。区委副书记、政法委书记侯占夫宣读了表扬奖励决定，与会领导为获奖先进集体、先进个人代表进行了颁奖。

高永胜指出，要用嘹亮的歌声激发昂扬的斗志，拿出歌声中唱出的这样一股斗志、一股气势、一股劲头、一股精气神，披荆斩棘、劈波斩浪，昂扬奋进、高歌猛进。要用榜样的力量激励我们奋勇前行，要做到“五学”：学习他们信念坚定、行动坚决的政治品格，学习他们迎难而上、攻坚克难的担当精神，学习他们牢记宗旨、心系群众的为民情怀，学习他们革故鼎新、智勇猛进的创新意识，学习他们雷厉风行、高效执行的优良作风。

高永胜要求，要用党建引领激发改攻坚的强大力量。要坚持“党建领航、党建铸魂、党建植根、党建举纲”，打磨强班子、铁队伍，要突出发挥好“三大作用”，即发挥党组织强大号召力、凝聚力、战斗力的坚强战斗堡垒作用，发挥好党员领导干部顶梁柱、主心骨、带头人作用，发挥好广大党员主力军、突击队、先锋队作用。

高永胜强调，要用高效执行力展现新时代新作为。要全面锤炼“五个力”：一是坚强磐石、奋勇前行的坚定政治力，二是攻坚克难、敢打硬仗的坚强战斗力，三是风雨同舟、同频共振的强大凝聚力，四是革故鼎新、智勇猛进的持续创新力，五是勠力同心、刚性执行的强大组织力。要打造“四股力量”：一是把各级党组织打造成坚强磐石、坚强有力的领导班子，二是把各级党员干部打造成政治过硬、本领高强的铁军队伍，三是把广大群众打造成拥党爱党、听党话跟党走的坚强后盾，四是把体制机制打造成务实管用、精准高效的有力保障。

高永胜最后指出，当前，战令已发出、战斗已打响、战场已铺开，全区上下务必拿出“首战用我、用我必胜”的决心，拿出“破釜沉舟、背水一战”的勇气，为加快建设“现代生态产业区、富强和美新罗庄”作出应有贡献。

彭波在主持讲话中强调，要强化责任意识、担当意识、争先意识，坚持不懈地加强和改进党的建设，加强班子和队伍建设，加强作风和能力建设，加强组织和纪律建设，着力打造绿水青山的政治生态。以“党建引领、全面过硬”凝聚起团结一致众志成城攻坚合力；以“铁的纪律、钢的意志”推动动能转换“五大工程”、民生保障“六大行动”、底线筑牢“五场硬仗”、党建引领“六大活动”落地生根、开花结果；以坚定坚毅、高效执行的战斗力、落实力，确保“保八争六”目标任务全面实现，全力推动经济社会各项事业科学发展、加快发展、率先发展，为建成富强和美新罗庄作出新的更大贡献。

(王庆龙)

区委常委会议召开

高永胜主持并讲话 彭波王士力侯占夫等出席

6月30日，区委书记高永胜主持召开区委常委会议。区委副书记、区长彭波，区委副书记王士力、侯占夫，区委常委彭有聚、夏洪成、葛龙江、王兆艳、张伟峰出席。区人大常委会主任魏九成、区政协主席孙建中列席。

会议听取了相关议题的汇报，并就下一步工作进行了安排部署。

会议指出，要高度重视党的建设工作，把党建工作作为重大政治任务摆在首位，牢牢地抓在手上、扛在肩上，认真研究总结各个层面党的组织建设存在的问题，根据我区实际，将党建工作做实做细，提高创新能力，学习好的经验模式和载体，不断有机融合，推动党建工作和其它各项工作不断发展。

会议强调，意识形态工作是一项极端重要的工作。要充分认识其重要性，不断加强全区意识形态领域平台建设，在区级、街镇、部门、农村社区、企业等多个层面建立平台；要创新开展党委（党组）理论中心组学习，区分不同层面，列出学习内容清单，定期学习，形成规范；要利用网络的强大力量，抓牢网上舆论阵地，传播好声音，正能量，积极防范、妥善处置网络舆情。

会议还研究了其他事项。

(王咏歌)

我区组织收看全市庆“七一” 学先进“时代楷模”王传喜事迹报告会

高永胜魏九成孙建中王士力等收看

近日，中共中央宣传部授予王传喜“时代楷模”荣誉称号，在全国引起强烈反响。在建党97周年之际，6月30日上午，我区组织收看临沂市庆“七一”学先进“时代楷模”王传喜事迹报告会。高永胜、魏九成、孙建中、王士力、彭有聚、夏洪成等区领导在罗庄分会场收看。

会上，宣读了《中共山东省委宣传部关于授予王传喜同志“齐鲁时代楷模”荣誉称号的决定》，并观看了王传喜先进事迹专题片《时代楷模发布厅》。随后，“时代楷模”王传喜结合自身团结带领村党员群众19年的奋斗经历，发展历程，围绕“不忘初心、牢记使命，振兴乡村、不懈奋斗”这一主题，为大家作了一场非常精彩、振奋人心的报告。

(下转第二版)



高永胜到罗庄区驻京流动党员党委调研

6月28日上午，区委书记高永胜到罗庄区驻京流动党员党委调研。区委常委、统战部长熊珂安等陪同。

调研中，高永胜看望驻京党委成员和在京流动党员代表，召开座谈会，听取党委工作汇报，并对罗庄区驻京流动党员党委工作给予了高度评价。

高永胜指出，罗庄区驻京党委自成立以来，发挥了“堡垒”、“桥梁”和“窗口”的作用，在组织建设、维护稳定、招才引智、提供信息、推介罗庄等方面做了许多工作，让家乡的在京党员真正感受到了组织的关怀

和温暖，增强了党组织的向心力、凝聚力和战斗力。

高永胜要求，要有政治定力，把政治引领作为核心，坚定不移地把党中央的决策部署在流动党委中率先贯彻落实，与党中央保持高度一致。要增强凝聚力、向心力，更好地发挥作用，扎实做好各项工作。要有落实力，围绕建设富强和美新罗庄的目标，认真贯彻落实好区委、区政府的工作任务和要求，发挥好在京信息、人才等优势，为家乡的建设做出新的贡献。

(张琪 摄)

区委理论中心组组织集体学习

6月30日，区委书记高永胜主持组织区委理论中心组集体学习，集中学习了《中共山东省委 山东省人民政府关于服务实体经济防控金融风险深化金融改革的实施意见》和《市委办公室 市政府办公室关于印发〈临沂市健全落实社会治安综合治理领导责任制实施细则〉的通知》。

中心组成员结合工作实际，从不同的角度谈认识、谈体会。大家表示，在工作中将不断把握工作重点，注意抓好落实，深刻把握形势任务，切实改进金融服务，严格防控金融风险，深入推进金融改革，全面加强党的领导，将金融工作的重点任务有机统一起来。要认真贯彻落实省委、省政府《意见》要求，进一步结合我区实际做好新形势下全区金融工作，以高效执行力，扎实推进各项工作，建设富强和美新罗庄。

大家认为，市委、市政府为强化社会治安综合治理的领导责任，推动社会治安综合治理措施落实，维护社会和谐稳定，作出重要安排，符合我市实际。要发挥领导干部带头作用，切实抓好学习贯彻，围绕平安罗庄建设、服务和保障经济社会发展，坚持问题导向、法治思维、改革创新，抓住“关键少数”，强化担当意识，落实领导责任，健全各项领导责任体系，保证上级决策部署的贯彻落实。

(王咏歌)

彭波走访慰问建国前老党员 和生活困难党员

7月1日，区委副书记、区长彭波走访慰问部分建国前老党员和生活困难党员。

彭波先后深入罗庄街道鑫园社区桥西头村生活困难党员杨淑文、小山后社区建国前老党员毛景英的家中，与他们进行了亲切交谈，详细了解他们的身体状况、生产生活中遇到的困难，并送上慰问金和慰问品。

彭波指出，老党员为地方发展作出了重要贡献，党和政府不会忘记，希望老党员一如既往地支持党委、政府的工作，为罗庄经济社会发展和长治久安继续发挥余热。同时，各级各部门都要把老党员和困难群众的冷暖挂在心上、抓在手上，深入基层、深入群众，尽最大努力为他们办实事、办好事、解难事，让老党员和困难群众感受到党和政府的关怀与温暖。

(王庆龙 刘常歌)

杜德昌来我区督导“双城” 同创工作

6月28日，市人大常委会主任杜德昌带队督导我区“双城”同创工作，并到市人大选派第一书记任职村开展结亲连心活动，走访慰问老党员、困难群众。区领导彭波、魏九成、王兆艳、刘兆燕、吴庆明等陪同。

杜德昌一行先后到盛庄街道前盛庄社区、八块石社区等处实地查看创卫整治进展情况，并听取了相关情况汇报，对发现的问题现场提出了整改要求。他指出，当前，国家卫生城市复审调查工作已经到了关键阶段，时间紧、任务重，各级各相关部门要进一步加大力度，强化措施，全力以赴做好复审调查工作。

杜德昌强调，要进一步明确

创卫工作目标，牢牢把握时间节点，集中整治薄弱环节，确保辖区内每一条、每一块的创卫任务都落实到位。要以验收标准为标尺，按照“严实”标准、“精细”要求，以交通秩序、市场秩序、环境秩序的整治规范工作为重点，一条一条列出清单，一项一项抓好落实，确保不留死角。要进一步强化责任分工，加强督导考核，完善部门联动机制，形成齐抓共管强大合力。要继续营造和维护创卫工作良好氛围，充分发动群众积极参与进来，激发全社会支持创卫、参与创卫、监督创卫的热情，提高群众环境卫生意识，确保创卫目标落到实处。

(王文 张明亮)

“七讲七进”系列活动

罗庄区柳琴戏曲讲习大舞台开唱了

6月30日，在建党97周年来临之际，罗庄区第一支地方柳琴戏曲文化产业讲习队开唱了。

在罗庄区委宣传部、区文化产业办公室、罗庄区大家名家艺术区的指导下，罗庄区柳琴剧团成功入驻罗庄大家名家艺术区，成立了罗庄区戏曲文化大舞台，充分发挥地方戏能够带动娱乐民众的重要作用，依托“七讲七进”活动走进老百姓中间，同时本着以打造传统戏曲特色文化产业为契机，成立罗庄区地方戏曲大讲堂，目的是增强传统文化艺术的体验性，实现文化资源之间的融合，为罗庄区文化建设添砖加瓦。同时用老百姓最容易接受的演出方式传达当代时代任务，发扬传统特色文化，成为时代精神的传播者、歌颂者。

今天，是罗庄区柳琴戏曲大舞台启动的第一场专场演出，围绕建党97周年，在这个特殊的日子里，以戏曲文化传党情，柳琴戏曲讲习队的成员自编自导红色主题节目，分别走进红土社区、前盛庄社区、花埠园社区进行专场演出，歌颂党情，传达老一辈共产党员对党的热爱、忠诚和无私奉献，受到老百姓的热烈欢迎。

(下转第三版)

全区“双城”同创工作调度会召开

6月29日，全区“双城”同创工作调度会召开。会议由区政府副区长王平主持，区委副书记、政法委书记侯占夫作了讲话。区领导王兆艳、庄少春、何雪出席会议。

会议要求，要进一步提高重视程度，痛下决心，全力以赴开展集中行动，全面、迅速整改反馈问题，实现问题全清零、面上大变化、位次有提升的目标。要集中工作力量，加强规范管理，进一步落实“路长制”，广泛发动全区广大党员干部群众，凝聚“双城”同创强大合力；对上级反馈问题进行集中攻坚，逐个销号，举一反三，全面整改，改变被动落后局面，为罗庄争光、为临沂添彩。

(王超)



“双城”同创 幸福罗庄

总编辑 焦思学 责任编辑 张翠芝

“双城”同创 幸福罗庄

党员带头争先锋 做好表率促创城

——盛庄街道党员志愿服务中心创城工作侧记

本报通讯员 张梦婷

盛庄街道自成立党员志愿服务中心以来，广泛开展形式多样的党员志愿服务活动，借此次“双城”同创为契机，广泛开展形式多样的党员志愿服务活动，广大党员志愿者积极投身到服务的队伍中来，争先比超，在服务社会、服务集体、服务群众中发挥先锋模范作用，为基层的建设与发展奉献着热血与青春。

愿服务活动，带领拆迁户到经开区、北城新区参观，让大家亲眼见识到城市改造所带来的惠及民生的好处，到沂蒙革命烈士纪念馆、大青山、孟良崮等红色革命根据地宣讲，义务讲述革命传统及历史文化，传播优惠政策，构建精神高地，利用“红色”资源，发扬红色传统，凝聚向心力。

突出主题，丰富内容

志愿服务工作是文明城市测评的一个重要指标。街道明确把握“双城”同创，全民参与”这一主题，重点把党员志愿者作为创城的主力军，引导和鼓励志愿者队伍健康发展。在活动中，注重创城特色活动的有效开展，针对交通乱象，志愿者们主动参与整治行动，争当交通秩序维护者，倡导文明出行，确保道路畅通有序。倡导绿色环保，开展爱绿护绿志愿活动，向群众宣传文明旅游的常识，争当青山绿水守护者。为了能让拆迁工作迅速推进，提升城市形象，党员志愿者们开展形式多样的文化宣讲传播志

主动对接，积极参与

志愿者们主动与社区对接，划分小组，积极投身到服务中来。大家拿起扫把，带着簸箕，走进小区打扫卫生。认真清理路边的垃圾、烟头，对绿化带内堆积的杂物进行清理，清除杂草，对楼道内的小广告进行铲除，并张贴新的公益广告，增添创城氛围。对于一些年龄较大的又独自在家的老人，志愿者们主动上门为他们打扫卫生，与老人聊家常。志愿者们大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的精神，不怕脏不怕累不畏酷暑不惧烈日，大家相互争先比超，提升凝聚力和战斗力，在服务基层群众惠及民生的同时，也营造出浓厚的创城氛围。

入户宣传，助人乐己

在街道推进移风易俗工作的过程中，党员志愿者自发走村入户，发放移风易俗倡议书、宣传手册等，为群众讲解移风易俗的好处，引导群众自觉做移风易俗、勤俭节约的宣传者和推动者。在此次“双城同创”的过程中，志愿者们还印制了关于城市创建的调查问卷进行调研，深入社区、广场、居民楼，积极开展创城知识宣传，积极营造浓厚的创城氛围，形成全民皆知、全民参加、全民共创的创建态势。多次组织社区公益讲座，义务宣讲社会主义核心价值观，积极宣传党的十九大等时政要闻，让群众都能了解时势动态，掌握政策，这种积极向上的观念潜移默化地影响着群众，也让每一个志愿者都感受到了帮助别人的快乐。

志愿者们们的无私奉献和满腔热血，这充满责任感、饱含正能量的一个个身影，出现在基层的每一个大街小巷，感染着身边的每一个人，全员携手上下同心，必将成为双创之路的不凡力量。

我区组织收看全市庆“七一”学先进“时代楷模”王传喜事迹报告会

(上接一版)王传喜现任兰陵县卞庄街道代村社区党委书记、村委会主任，是山东省第九次、第十次、第十一次党代会代表和党的十九大代表，先后荣获山东省优秀共产党员、齐鲁时代楷模、全国劳动模范、全国优秀共产党员等称号。他自1999年3月担任代村党支部书记、村委会主任以来，始终牢记党的宗旨，模范践行沂蒙精神，忠实履行基层党组织书记的光荣职责，团结带领村“两委”班子和全体村民，用19年时间将一个村集体负债380多万元“脏乱穷差”的落后村，发展成为全村各业总产值26亿元、集体经营性收入1.1亿元、村民人均纯收入6.5万元、村集体资产12亿元的乡村振兴“排头兵”。(王超)

沂堂镇——

卫生整治营造清洁生活环境

为切实抓好农村人居环境整治，彻底改变农村“脏、乱、差”局面，连日来，沂堂镇采取了一系列措施，掀起了新一轮环境卫生整治高潮。

通过上述举措的大力推进，该镇农村人居环境有了根本性的改变，既确保了垃圾收集、清运渠道的畅通，又提高了村民讲究卫生的自觉性，形成良好的卫生习惯。

(王腾飞)

册山街道——

河道整治全面提升创城水平

为整治提升辖区内陷泥河水域综合环境，确保汛期水流畅通，近日，册山街道开展陷泥河河道清理专项行动。

清理活动中，街道联合相关科室组织32名工作人员，出动3台挖掘机，4辆运输车，120米拉网，大型网兜14个，对陷泥河沙子桥、南头桥两侧河道展开地毯式清理，将河面的水藻、垃圾、杂物等统一清运，共清运垃圾42车，大大改善了水域环境。同时，针对汛期水流量较大，漂浮物易阻塞河道的问题，街道陷泥河沿线村居还成立日间巡查小组，定期对河道进行巡查，针对发现的各种情况根据预案进行处理，确保汛期安全。(陈晓琳)

临沂第二十中学于今年4月初设立了“家长护学岗”，不仅给学生们上学、放学创造了更安全的环境，也进一步密切了家校关系，开启了家校共保学生安全的新模式。

每天早上刚过六点，临沂第二十中学门口就会出现佩戴“家长执勤”红袖章、手拿三角指挥旗的家长志愿者，他们在学校附近的人行道斑马线上疏导交通，干净利落的指挥和井然有序的通行秩序，成了一道靓丽的风景线。

“感觉车挺多的，孩子以前都是放下就走，很担心有安全隐患，现在好了，有家长在这里指挥一下，就觉得孩子多了一份保障。”学生家长王庆霞告诉记者。

“现在好多家长对这个活动评价都比较高，热情也比较高涨，我们规定是每个家长轮值一天，但是有好多家长积极申请报名，连续来了两三次了。”临沂第二十中学教师岳洪海说道。

为了进一步加强学生管理工作，临沂第二十中学还邀请当天执勤的家长志愿者走进校园，实地感受学生们在学校的学习和生活情况，并给出改进建议，让家长更多的参与到学校管理工作中。

“学校对这一块，也有一个量化考核，就是针对家长到校学习的情况，评选出部分优秀家长，通过这个活动让家长了解教育，了解孩子，加强与学校的密切配合，促进孩子们更好地成长。”岳洪海告诉记者。

(乙姗 兴云)

志愿家长护学岗 铺就安全上学路

罗庄农商行对河支行——

优化企业开户服务宣传

为了更好地服务实体经济，强化企业开户管理，提升企业客户对银行开户服务的满意度，贯彻落实优化企业开户服务宣传工作。罗庄农商行对河支行针对本行地理优势，针对性地开展了以“优化企业开户服务，推动改善营商环境”为主题的宣传活动。

营造营业网点宣传范围，一方面充分利用营业网点LED显示屏和多媒体电视循环播放“优化企业开户服务 共建良态营商环境”宣传标语及广告片；另一方面，在营业网点显著位置张贴宣传公告，设置优化企业开户服务咨询台，公布服务监督电话，设立开户专柜，给客户全方位的咨询办理流程。

充分利用地理位置优势，扩大宣传影响力。注重进企入户宣传的重要性，利用本支行附近坐落于大菜园工业园的地理优势，在对存量账户宣传介绍的基础上，对工业园内其他对公账户进行讲解宣传，进一步加强对公账户对于优化企业开户服务相关知识的了解。(马西娟)



农商之窗

(张增玉)

我区开展第四次蚊蝇集中消杀活动

为扎实推进卫生城市复审迎查工作，进一步控制蚊蝇密度，确保病媒生物防制工作达到标准要求，按照市迎审办统一安排，我区在城区范围内组织开展了第四次蚊蝇集中消杀活动。

此次消杀活动由建成区罗庄、盛庄、高都街道及区住建局、区综合行政执法局、区卫计局、区市场监管局组织实施。主要针对城区公共厕所、垃圾中转站、垃圾容器、公共绿化带、建筑(拆迁)工地、下水道等市政设施以及社区内外环境、背街小巷、居民庭院、垃圾收集点、公共场所、农贸市场等“四害”孳生地进行全面药物消杀。通过开展集中消杀活动，大大降低了城区蚊蝇密度。

自今年开展创卫复审迎查工作以来，全区共计投入75万余元购买“四害”消杀药品，向建成区街道、有关部门发放蚊蝇消杀药品535箱、溴敌隆灭鼠毒饵323箱、粘鼠板53箱。

(王磊 摄)



区市场监管局

对照标准 助推农贸市场「提档升级」

目前，“双城”同创工作已经进入关键阶段，时间紧、任务重，为了能在复审迎查工作中取得主动权，区市场监管局对照农贸市场创城标准，逐项核实，逐条落实，确保打赢“双城”同创攻坚战。

现场商讨解决对策。6月29日，同市场开办方经理在区市场监管局举行座谈会，面对面探讨农贸市场提升改造方案，对照全国文明城市和国家卫生复审农贸市场技术指导规范的六大块内容，对每个农贸市场存在的问题进行了梳理，对市场停车线、公厕保洁等工作进行了重点安排。要求所有农贸市场按照格式要求更新健康教育宣传栏；集中进行蚊蝇消杀活动，有效控制蚊蝇密度；对被督办问题进行回头看，严防问题反弹。

逐条排查存在问题。采取农贸市场自身排查和督导检查相结合的方式，合力破解市场创城难题。区市场监管局为每个农贸市场发放了全国文明城市复牌和国家卫生复审农贸市场技术指导规范，要求市场开办方指定专人每天对照指导规范开展自查，列出自查问题清单，当天整改完毕。区市场监管局工作人员对照规范的6大项、26小项内容对市场进行逐项排查，将排查问题清单及时向市场反馈，确保全覆盖、无漏项。

集中整治薄弱环节。针对部分农贸市场创城工作中存在的市场公厕卫生差、异味大的问题，要求市场开办方对市场公厕进行重新整改；针对个别农贸市场创城工作中存在的停车线不清晰的问题，要求市场开办方重新规划停车线。目前，昌晟市场和罗东农贸市场的市场公厕已经重新改造完毕，公厕环境实现了很大提升。湖南崖农贸市场、万泉农贸市场和罗东农贸市场已经重新规划了停车线，车辆停放整齐有序。(田光霞)

傅庄街道——

全民参与点燃“双城”同创火把

“双城”同创不仅仅是各单位各部门的工作，更应该成为街道全体群众自觉行动。傅庄街道注重在群众中加强文明理念建设，形成政府主导、全民动员、分级承担、共同参与的高效长效机制，让“双城”同创工作开展地更有力度。

机关人员做表率。街道出台《关于开展义务大扫除活动的实施方案》，每个月利用一个周六的时间，组织全体机关人员上路进行卫生大扫除，活动开展以来受到了良好的效果，不仅极大提升“一路两片区”面貌，更带动了大量沿线居民、企业参与其中，在街道群众中起到了良好的表率作用。

区食药监局——

小餐饮、小摊点集中管理“立规矩”

在“双城”同创工作中，针对小餐饮散乱差的突出问题，区食药监局狠抓小餐饮规范提升专项整治，全面打响“攻坚战”，6月份以来，各监管网格共计巡查小餐饮店2935家，下达整改意见书3256份，督促整改问题5800多条，取得了积极成效。

明确思路，营造高压态势。坚持严格执法与科学管理相结合、集中整治与长效管理相结合，按照“提升一批、规范一批、改造一批、淘汰一批”的原则，在对全区小餐饮详细排查登记的基础上，对证照管理、环境卫生、三防设施进行精细化管理，对凡不符合《小餐饮整治达标标准》的一律限期整改，整改后仍不达标的一律整改达标后再准予营业。

建设村级志愿队伍。街道多个村居组织志愿者，每日不间断在村内的主要道路上捡拾垃圾，发现纠正不文明行为，带动村民争做文明有礼傅庄人；同时，定期开展集中活动，彻底清理村内“五堆”垃圾，提升村庄景致，带动村民提升文明素养，加快文明村镇建设。

广泛宣传，润物无声。街道各村利用村广播、宣传栏广泛宣传《“双城”同创倡议书》《傅庄街道“两长三包”责任制》，同时，街道出动多辆宣传车，在主要道路、集贸市场等人流密集区域进行宣传，使文明倡议入脑入心，外化于行，引导广大群众自觉参与到文明创建当中。(崔雨晴)

突出实效，强化帮促指导。加强对小餐饮单位后厨设置、器具配备、卫生管理等方面的技术指导，积极为经营业户出主意、想办法，全面规范小餐饮单位从业行为。同时印制“双城同创”工作推进调度表，对存在的问题，能够当场解决的，坚持即时整改，同时对有关巡查情况、整改情况每天进行调度汇总，及时解决共性问题及突出问题。

健全机制，确保整治成效。坚持“全员下沉、全员一线”的原则，积极探索小餐饮专项整治的长效机制，由分管领导带队，推行重点整改任务巡察机制，及时开展整改工作“回头看”，努力形成条块结合、以块为主、部门协同的工作格局，确保及时高效整改到位。

“山东好时节·沂蒙盛夏之旅” 临沂第四届青岛啤酒节盛大开幕



“一生大笑能几回，斗酒相逢须醉倒”，6月29日晚，以“山东好时节·沂蒙盛夏之旅”为主题的临沂第四届青岛啤酒节在我区青啤·龙悦湾运动广场盛大开幕，伴随着欢快的气氛，区委常委、统战部长熊珂安及青啤地产、山东新银麦等相关领导共同开启本届青岛啤酒节的启动球，标志着为期17天的夏日啤酒音乐狂欢之旅正式开始。

据了解，一年一度青岛啤酒节作为罗庄的一大特色，已连续举办三届，今年第四届更是将规模、阵容升级，除了延续前面的啤酒狂欢内容外，还特别斥巨资将舞台演艺、啤酒、美食充分融合。时值2018俄罗斯世界杯，本届啤酒节还将为球迷朋友们特别设置播放世界杯精彩赛事环节，现场超大屏幕，用足球点燃夏夜激情，为前来游玩的市民、游客带来更好的体验，持续强化“啤酒节”品牌。



为更好规范新教师教学业务，检验教育教学成效，提高新教师专业素养，近日，临沂华盛实验学校对近三年参加工作的教师进行了业务考核。

学校考核小组依据考核标准对七位新教师的讲课、说课、教学业务常规(备课、作业与批改、听课记录、教学反思)分项进行打分，最后按照总分确定考核等次。经考核，相晓凤、程芳、徐雷、纪文超等四位新教师教学业务优秀，总成绩达到了优秀档次。

考核新教师是该校实施青蓝工程、促进教师专业成长的重要举措。本活动在提升新教师教学业务水平、加强青年教师教学研究等方面起到促进作用。下一步，学校还将持续跟踪管理和加强指导，帮助新教师更好成长。

(崔广合 胡希秋)

临沂华盛实验学校 教师专业考核助力新发展

褚墩镇人大办公室——

加大措施积极推进玉米保险征收工作

为增强农民抗风险能力，减少自然灾害对农户的影响，有效提高农民防灾意识，褚墩镇人大采取有力措施，积极开展政策性玉米保险征收工作。

强化组织领导。成立由分管领导担任组长，工作区书记为小组成员的玉米保险推进工作领导小组，以确保参保工作迅速开展。同时召开人大专题动员会议，由镇农业服务中心工作人员详细向村干部和包村干部讲解政策性保险的重要意义，号召村干部要提高思想认识，加大工作力度，尽职尽责。

加大宣传力度。利用宣传车、标语、村村通及包村干部、村干部挨家挨户讲解等方式，宣传玉米保险的意

义和目的，保险条款内容及国家对农户的补贴政策，让广大农户了解玉米保险的具体内容和好处，保证广大农户知晓率达到100%，在农民自愿的前提下，做到应保尽保。

加强督导落实。镇人大要求镇村干部深入农户，认真细致的开展调查摸底，准确把握农户种植玉米基本情况，做好统计，努力做到户户参保，不留空白。成立督导组，每天对各村收缴进度进行统计、排名，通过每周例会定期通报，将参保工作纳入年度考核内容，以确保参保工作迅速开展。

(李亭亭)

盛庄街道：构筑“三道防线”从源头治腐

今年以来，盛庄街道将预防惩治腐败作为年度重点工作，坚持把好源头关，构筑源头治腐“三道防线”，使党员干部不想违纪、不能违纪、不敢违纪。

强化措施，筑牢党员干部不能违纪的防线。进一步完善反腐倡廉“大宣教”工作格局，坚持把反腐倡廉教育列入干部教育培训计划，认真组织开展“坚定理想信念、践行廉洁从政”主题教育活动。通过上党课、警示教育、观看警示教育片、开展相关法规知识竞赛、先进典型报告会等多种形式开展爱岗敬业、勤政廉政和执法

员干部不能违纪。

严格检查，筑牢党员干部不敢违纪的防线。一是强化日常监督检查；二是加大违纪案件的查处力度，重点抓好五个“严肃查办”工作；三是采取街道内部交叉互查、外部与监督员联检暗访等强化效能监

察；抓住案、费等重点环节，突出治理各类违法违纪行为，做到严格执行党纪党规，严肃查处违纪党员干部，使党员干部不敢违纪。

(连淑华)

加强党风廉政建设

营造风清气正高地

聚焦新旧动能转换 推进实施“双城”同创 保障改善民生水平

傅庄：高效执行力跑出发展“加速度”

今年以来，傅庄街道紧紧围绕全区“1366”总体发展思路、“5656”行动计划和年初街道制定的经济社会发展计划，以建设现代产业新城为着眼点，聚焦新旧动能转换，发力项目攻坚，实施“双城”同创，做好民生保障，经济社会发展保持了平稳势头。

聚焦新旧动能转换，转型升级稳步推进。该街道构建了一镇五园两片区”发展格局(一镇：临沂绿色材料智造小镇；五园：汽车装备产业园、精密铸造产业园、沂州三德创新孵化示范园、陶瓷转型升级示范园、小微企业创新创业园；两片区：傅庄老片区、汤庄片区综合开发)，以园区建设为平台，以“四新”促“四化”，推动由工业重镇向工业强镇转变，建设罗庄产业新城，争创省级经济开发区。大力开展企业帮扶活动，按照一企一策、高效服务、便企惠企的原则，实现点对点、面对面帮企业办实事、帮产业谋发展。截至目前，37家重点帮扶类企业、34家问题解决类企业和29家一般联系类企业均已完成结对工作。

坚定信心克难攻坚，项目建设有序实施。制定了《傅庄街道重点项目工作台账》，成立了九个重点工作指挥部，下设小微产业园、铸造产业园、汽车装备产业园工作小组等19个专项小组，承担项目的规划协

调、招商引资、落地建设等工作，该街道作风建设指挥部定期组织对各重点项目完成情况进行考核调度。截至目前，金马年产50万套超轻量化镁铝合金锻造车轮项目、宏旺30万吨不锈钢表面处理及离线拉矫项目、盛阳监管仓库项目、小镇客厅项目等省市区重点项目均在有序推进中。

上下齐心协力苦干实干，“双城”同创成效显著。结合美丽乡村建设、生态环境整治、春季绿化美化等工作，深入开展“双城”同创工作。充分利用春季植树大好时机，加大对“两片一路”的环境整治力度；根据市、区检查测评和日常督导中发现的突出问题，制定了任务清单，将辖区主要道路、商超、集市等细分分工，责任到人，安排专人在包片区域巡查督促，排查占道经营等违规行为，并下发创城督办通知单，清理占道经营行为；在主要道路两侧、人群聚集场所、幼儿园学校附近架设文明提示广告牌及雕塑小品，加大宣传引导力度；联合综合行政执法、市场监管、食药监等部门，多次开展联合执法行动。截至目前，完成通达南路傅庄

段沿线企业院墙、沿街房立面粉刷6万平方米，栽植绿化苗木36万余株，栽植法桐、紫薇、海棠等树木5800余棵，清理“露头丑”35处，清理残墙断壁2500平方米，清运建筑垃圾、渣土等2000余立方米，清理广告牌200余块，取缔马路市场2处，修整路沿石1500余米，修砌绿化池5000余平方米，取得了较好的治理效果。

保障改善民生水平，群众生活再上新台阶。街道坚持以人民为中心的发展思想，努力抓住还建区建设、道路建设、教育医疗、就业创业、扶贫开发等关乎群众切身利益的重点工作，一件事情接着一件事情办，多谋民生之利，多办民生之事，多解民生之忧。截至目前，且子还建区已完成回迁区的修建

物已完成评估，正在优化建设方案；朱岭还建区已由临沂市规划设计研究院完成小区设计，正在与合作开发商接洽；傅庄老片区幸福小镇项目已开工建设4栋楼，2栋楼主体已经完工；绿色材料智造小镇一期路网孟庄北路及南路已完成征地，天元集团已进场施工，预计2018年底完成路面、配套管网工程及绿化建设；丁庄小学教学综合楼主体工程已完成，正在铺装内墙砖、地板砖，计划下半年投入使用；傅庄中心卫生院改造提升工作已完成土地规划，可研报告、建筑设计、能评、环评通过后进行建设施工许可等后续工作；完成扶贫开发投资166万元，同时为2018年贫困户购买了扶贫医疗特惠保险。

(傅元政 李春润)



“喜迎七一·爱心助童”民建罗庄区支部 举办“思源·续梁公益行动”启动仪式

6月29日，“喜迎七一·爱心助童”民建临沂市罗庄区支部“思源·续梁公益行动”启动仪式在沂庄镇柳庄小学举行。民建临沂市委主委、市地震局副局长庄乾元，区委常委、统战部长熊珂安出席活动。

活动由临沂沂宏经贸有限公司提供赞助，得到了区委统战部、区妇联、沂庄镇党委政府的大力支持。

仪式上，民建临沂罗庄区支部为32名受助儿童送去了爱心T恤、书包等礼品，让受助儿童在“七一”建党期间切实感受到来自民建，来自社会大家庭的关爱。

据了解，“思源·续梁公益行动”是民建罗庄区支部秉承“饮水思源回报社会”的理念，响应民建中央“思源工程”号召，创新打造的社会服务品牌。“思源·续梁公益行动”的启动，标志着民建罗庄区支部的社会服务工作取得了可喜的新进展，下一步他们将为更多需要帮助的群众送去温暖，奉献出民主党派的关怀与关爱。

仪式前，庄乾元一行还走访慰问了2名受助的家庭，为受助的家庭送去了米、面等慰问品，让受助的家庭实实在在地感受到组织的关怀与温暖。

(陈鲁宁)

区外经贸企业工会联合会 庆“七一”演讲比赛举行

6月29日，“七一”建党节来临之际，区外经贸企业工会联合会举行“不忘初心，奋勇前进”演讲比赛，庆祝党的生日。经过初赛淘汰等环节，江泉集团、新光集团等多家企业的六名选手晋级本次决赛。

比赛现场，参赛选手们用朴实的语言、丰富的素材，鲜活的事例和富有感染力的表达，讲述身边人、身边事，从不同角度诠释了自己对党的热爱。选手们个个激情饱满的演讲深深感染了现场评委，赢得了阵阵掌声。

经过激烈的角逐，科学公正的评比，江泉集团陈浩获得一等奖，江泉集团李超、新光集团郭义伟获得二等奖，盛阳集团谢运辉、鑫鑫无纺布孔凡涛、华盛药械姜文富获得三等奖。此外，华盛江泉集团、华盛中天机械集团获得本次演讲比赛优秀组织奖。

(王文)

褚墩镇兰山村第一书记携手 帮扶企业走访慰问老党员

6月30日，临沂卫康生物科技有限公司到褚墩镇兰山村开展迎七一走访慰问老党员活动。向他们表示节日的问候和祝福，为他们送去了牛奶、八宝粥等慰问品。

活动中，卫康生物党支部书记，集团副董事长王玉平带领部分党员代表、卫康医院及百万家庭无癌症等工作人员，走进定点帮扶村罗庄区褚墩镇兰山村，为53名老党员免费体检，并看望慰问老党员，代表党组织送去温暖和健康。

据了解，走访前临沂卫康生物科技有限公司还为成立的服务站进行了揭牌。

(本报通讯员)

声明：临沂市罗庄区志愿者协会登记证号：社证字第鲁QC169副本丢失，声明作废。

罗庄区柳琴戏曲讲习大舞台开唱了

(上接第一版)看到一旁有位大爷在偷偷的摸着眼泪，笔者前去询问，大爷原来是一位有着三十多年党龄的老党员了，看到《红旗颂》《沂蒙情》这些节目后，他禁不住流下了眼泪。“很感动，很喜欢看，老百姓有好日子不容易啊……”老党员陈作康激动的说道。

地方戏柳琴戏不仅是一种艺术形态，更是一种文化现象，罗庄区柳琴戏曲文化大舞台启动以后，将分别开展走进社区、进校园、进企业系列活动，通过这些活动传达新时代的沂蒙精神，弘扬传统的戏曲文化。

演出节目丰富多彩，感染着在场的每一位观众。“小河的水清悠悠，庄稼盖满了沟，解放军进山来，帮助咱们闹秋收……”，女声独唱《看见你们格外亲》，仿佛又让我们回到那个军民团结一家亲的年代，令人浮想联翩。男声独唱《红星带我去战斗》唱出来群众永远跟党走决心。最后一碗米，送去做军粮；最后一块布，送去做军装；最后一个娃，送去上战场，情景剧《沂蒙颂》、《绣红旗》带我们回到战火纷飞年代，正是对党的信仰，支撑那一代人奋起抗争，换来了我们今天的幸福生活。柳琴戏《五只小船》，柳琴说唱《贯彻十九大，反腐倡廉兴沂蒙》、古装柳琴戏《小姑贤》，充分展示了演员们专业的表演水平，赢得了台下观众的热烈掌声。

历史的烟尘掩盖不住岁月的风雨，当年的星星之火发展成燎原之力。无数的革命先辈将我们新一代的种子撒向了人间，绽开了一片绚丽的色彩。在血与火的考验下，在烽火连天的战场上，前赴后继、英勇战斗。是党领导人民在苦难中撑起一片蓝天，使我们民族的希望重现在世界的东方，使中华人民共和国巍然屹立。在此次活动中，全体党员佩戴党徽，重温入党誓词。

罗庄区柳琴戏曲大舞台将本着特色传统文化产业项目，丰富节目内容，依托“七讲七进”平台，以“发扬戏曲文化产业 弘扬罗庄时代精神”为主题，采用丰富多彩的活动，多措并举，尽情唱响罗庄文化品牌魅力，唱响文明城市创建等系列活动的宣传活动，全力打造具有地方特色代表的戏曲文化产业项目。

(付艳 刘瑶瑶)

快乐养老



孝敬爸妈不能等！

孩子小时候，母亲说，等你考上大学妈妈就享福了；到儿子大学毕业，母亲说，等你工作妈妈就享福了；再到儿子有了工作，母亲说，等你结婚了孩子妈妈就享福了。后来年幼的孙女说，奶奶，等我长大了，你就享福了……可直至老人病重，全家才在惶恐中意识到，孝亲已变成了遗憾。

这是一则公益广告，道出了很多人难以直视的话题：孝亲要趁早！

孔子说“父母在，不远游，游必有方”，可自古时起，无数游子怀揣“游必有方”的憧憬与豪情，作别双亲，让亲情的守候在期盼中变成缕缕离愁。高速发展的现代社会节奏进一步拉开了人们的生活空间，城镇化助推着一代又一代年轻人走进陌生城市，把日益年迈的父母留在乡村和小城。在生活与工作激烈竞争的裹挟下，人生被紧绷密鼓地切割成诸多阶段性的目标。

几年买房，几年升职，几年跳槽……成长脚步一刻不停，可在匆匆赶路中，身后的父母再也追不上你的脚步。他们在思念和孤独中蹒跚老去。等你蓦然回首，再想喊一句“爸”叫一声“妈”时，那个似乎永远都在的应答，可能永远都不在了。

时不待我，亲亦不待我。今天忙碌的我们，面对“此生还能与父母相处多久”的亲情考题，更要早些作答。孝心，不该被耽搁。只有常怀报答父母的意识，才能积蓄理念和陪伴父母的情感动机。

只有心意还不够，寸草报春晖，更要付诸行动。空间距离的存在是客观的，但如果我们愿意投入时间、耐心，同样可以让老人感到欢愉和温暖。

做好这些，细节上的点滴改进必不可少。比如日常联系不要敷衍了事，问问父母的心事，说说自己的心思；父母生日、结婚纪念日，用电话、微信送去问候。要尽量克服空间距离，列个计划，定期回家；也可以试着帮父母拉近与当下社会的距离，教教他们使用智能手机，说说新鲜事物，在现代生活上做他们的拐杖。

只要年轻人愿意放下文化上的傲慢，不去莽撞撞“纠正”，不去急吼吼“启蒙”，说不定就能慢慢磨平代际的沟壑，换来亲人间更多的理解与宽容。

社会也要在发扬孝心、鼓励奉养上帮儿女一把，养老服务更多元些，设施更完善些，为那些久病床前的孝子、远离双亲的游子提供支持和帮扶，让他们能松一口气、换个心情，多给老人亲情上的抚慰和精神上的鼓励。

条件都是创造出来的，孝心不该轻易打折和降格。想通这一点，即便阻山隔水，也挡不住孝老奉亲的脚步。愿“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”的遗憾越来越少。

来源：《健康时报》

“不想带孙子”可以说得更硬气



“我不想带孙子，错了吗？”这是浙江陈女士的困惑，怕也真是说出了不少老年人的心声。

如今，给子女带孩子好像从帮忙变成了一种义务，甚至成了必须，老人如果有与之不相干的生活安排似乎就像做错了什么一样。

“最美不过夕阳红，温馨又从容。”老年生活依旧可以美好、浪漫，趁着身体还硬朗，精力还允许，颐养天年也好，出去转转也罢，夕阳红的美好总是在自己手里。

话虽如此，可新闻中陈女士儿媳的一句话，想必刺痛了很多老人的心。“你可以不带孙子，以后等你们老了，是不是我们也可以不用管你们？”即便这是脱口而出的气话，也是让父母寒心的。其实年轻人打拼事业、生活辛苦，老人不是不理解，但此话一出还真是把亲情变成了“交易”。

养老和带孩子，虽然情感属性上一致，但内在性质是不一样的。把这两件事画为等号的儿女们，不仅让父母心寒，更是在逃避自己本身作为父母的责任。而且现在倡导“有尊严的养老”，就是不仅要保障老年人的合法权益，也要充分尊重他们的内心渴望、精神追求与情感需要。

“文化养老”、“学习养老”如今已是很多老年人的生活选择。重庆83岁的杨旌宏老人正在重庆工商大学文学与新闻专业研学古代汉语；88岁的钢琴演奏家巫漪丽，退休后仍孜孜不倦地练琴，至今依旧琴技超人。我们能看到越来越多的老年人，重新“背起书包上学堂”，重圆年轻时错失的梦想，在白发之年活出了夕阳下的幸福。

美国密歇根大学心理学家埃里克·金博士与团队跟踪多年的一项研究表明，“有目标感的老人，生存意识更加明显，健康管理更加有序。”加拿大卡尔顿大学和纽约罗切斯特大学的研究人员也曾对7000多名20到75岁成人的生理和精神状况进行了长达14年的跟踪研究，发现人生有具体目标的人更加长寿。

父母是孩子的第一监护人，在“带孙子”的问题上，说到底，祖辈们也是配角。父母之爱，肌肤之亲，才是孩子最好的营养品。爷爷奶奶带孩子带得再好，父母之爱也是其他人难能取代的。

所以无论再忙，父母也要陪伴孩子一起成长。当然，在小夫妻忙不过来时，爷爷奶奶应时“支援”无可厚非，也能让孩子感受到大家庭的有爱与温暖。“父母为主，祖辈为辅”，这样的养娃战略能让孩子养育问题得到和谐解决的同时，也使老人们的夕阳红岁月灿烂如霞。

有忙有闲，有情有趣，这样的老年生活更值得期待。来源：《健康时报》

天天运动 为啥还生病

“生命在于运动”，退休后空闲时间多了，无论是公园还是运动场，都有老人运动的身影。有些老人通过锻炼精神焕发，身体强健；但有些老人锻炼后身体状况反而变差，甚至更爱生病。为什么天天运动，还爱生病？

我们首先了解一下什么是健康的四大基石，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，四者缺一不可。有的老人只顾坚持运动，却忽视了健康饮食、心理及生活习惯，每天大鱼大肉，抽烟喝酒，不爱吃蔬菜、水果、杂粮，爱生闷气，疾病同样会上门。而且，随着年龄增长，老人身体机能逐渐下降，运动时间过长或运动过于剧烈，容易造成心肌缺血或脑缺血，从而出现头晕、心慌、气短等症状。此外，随着关节老化及骨量下降，不当运动会加重关节症状，甚至造成骨折等严重后果。

古人说：“活动有方，五脏自和。”老人有锻炼意识是好事，但要讲究方法，科学安排运动时间，规划运动方式，才能减少疾病发生，达到延年益寿目的。老年朋友不妨遵照以下几点合理运动。

选择合适运动类型。老人要根据年龄、病情、体力、喜好选择适合自己的中低强度运动。比如，以有氧运动为主，可选择步行、慢跑、球类等现代运动项目，或太极拳、太极剑、八段锦、保健按摩操等传统健身项目。避免做有憋气、负重、突然下蹲及低头等动作的剧烈运动。

控制合理运动量。适量运动可以保持脑力和体力协调，消除疲劳，延年益寿。适量运动有4个标准：1.循序渐进，运动前应进行热身运动，随后逐渐增加运动量；2.自我感觉，运动后感觉舒服，不疲劳，微微出汗，呼吸适当加快但不影响对话为度；3.心率，60岁以下运动后心率=180-年龄(±10)，60岁以上运动后心率=170-年龄(±10)；4.体质指数，它是衡量人胖瘦程度以及健康的重要标准，正常体质指数为18.5~23.9，若老人体质指数过高，应根据自己的耐受度适当增加活动量。

健康运动三不宜。不宜太早：人体血压在早晨6~8点迎来第一个高峰期，运动会增加心脑血管负荷。此外，早上空气中二氧化碳、湿度及悬浮颗粒浓度大，不宜过早锻炼。适合的时间段为上午9~10点、下午3~5点。不宜太晚：为避免锻炼后过度兴奋而影响睡眠，应在临睡前2小时结束锻炼。不宜太饱：现代医学研究表明，老人吃饱后心脏负荷增加，此时运动会给心血管带来很大负担。

因此，老人可选择餐后1~2小时进行锻炼。持之以恒。锻炼身体非一朝一夕的事，只有持之以恒，才能收到良好的效果。建议老人坚持每周运动5次以上，如果身体不适可适当减少。

来源：《生命时报》



如何才能成为“健康的老年人”



要怎么做才能成为“健康的老年人”呢？人老了一定要服老，否则你会感觉到很疲惫。享受一下儿女清福，人生的最后自己也要多些感触，所以，有些老人

人老了不是疾病缠身勉强地维持生命，而是身心健康高质量地享受生活，这是所有老年人的愿望，也是我国实现健康老龄化努力的方向。老年人怎样才能称得上是健康的呢？今天，小编就和大家伙儿一起探讨一下关于健康的“新概念”。

中华医学会老年医学学会提出的健康老年人十大标准：一是躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常；二是无瘫痪、老年性痴呆及其它神经系统疾病，神经系统检查基本正常；三是心脏基本正常，无高血压、冠心病及其它器质性心脏病；四是无慢性肺部功能不全；五是无肝肾功能、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病；六是有一定的视听能力；七是无精神障碍，性格健全，情绪稳定；八是能恰

当地对待家庭和社会人际关系；九是能适应环境，具有一定的社会交往能力；十是具有一定的学习、记忆能力。

专家称，具有上述标准的老年人往往表现为精力充沛，反映敏捷，体重适当，头发有光泽，肌肉有弹性，眼睛有神，听力正常，睡眠质量好。

老年人要达到或接近以上健康的十条标准，参加体育锻炼是重要而有效的途径。江西省老年体协的专家建议老年人从三个方面努力。首先，每一到两天进行一次健身活动，每次活动半小时以上，每人学会两项以上健身方法，配置一件健身器材。每年做一次户外远足旅游。

第二，形成随时随地抓住机会运动的意识。根据个人的具体情况，老年人可多从事伸展、放松、柔软体操、有氧运动等形式的体力活动，例如：步行、舞蹈、爬楼梯、游泳、蹬自行车、坐位健身操，甚至日常的买菜、打扫卫生、园艺维护等都是有益于健康的。

最后，在自己坚持体育锻炼的同时，要以持之以恒的锻炼精神和健身的良好效果，影响带动自己身边缺少健身锻炼的老中青年，形成互帮互助、共同探讨和交流的健身氛围。

久久健康网温馨提示：以上就是小编总结关于老年人应当如何进行自己的健康规划，对于健康老年人的十大标准我们应该需要做哪些准备。希望以上所总结对各位老年朋友有一定的帮助。

来源：《久久健康网》

夏季是老年人养生好时节

为什么夏季是老年人养生好时节？夏天是一个炎热的季节，夏季到来，事实上，老年人夏季也需要养生，而且，夏季是老年人养生的好时节。

首先，夏天是生长的季节。春季是勃发的季节，而夏季是生长的季节，生命在于生长，老年人也不例外。

为什么夏季是老年人养生好时节？其次，老年人心脏功能弱化，而夏季却需要养心。

春天养肝，夏天养心，恰巧老年人是属于心脏功能弱化的一类人，所以，夏季老年人养心，算是适得其所。

夏季应该针对老年人多发的心脑血管病进行养生，主要说来，可以采取这些方法：

第一，摄入食物要完全避免高油高盐高糖以及高胆固醇。

第二，提高身体新陈代谢能力，避免出现血液粘稠。

夏季是最利于提高新陈代谢能力的季节，因为夏季本身的热量消耗、新陈代谢就会更快，加上适量的运动，则能够避免血液粘稠的问题发生。

第三，改掉抽烟喝酒等不良癖好，以及不运动的坏毛病。

此外，夏季容易焦躁，老年人更应该注意养生：老年人中会有很大一群人罹患忧郁、烦恼等病症的，这是因为，老年人失去了年轻的活力，所以心理上会出现问题，比如焦躁或抑郁，而夏天本身就比较容易躁动，这对老年人来说会加重病情，因此，更需要养生，心理上需要平心静气，食物上，可多吃一些宁神镇静的食物，则有助于老年人夏季养生。

来源：《临沂在线健康网》

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」领舵全市

► 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……

建面约 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