

我市举办全国科普日主场活动

本报讯（记者 王都君）昨天上午，由市科协、市委宣传部的市教育、市科技等共同主办的主题为“喜迎二十大，科普向未来”的2022年安阳市全国科普日主场活动在市“两馆”广场举行。市人大常委会副主任张玲，副市长宋伟，市政协党组副书记、常务副主席韩力农出席主场活动。

活动现场，相关领导宣读《关于表彰安阳市2022年科普成果奖的决定》《关于奖励2019年—2022年安阳市青少年科技创新人才的通报》后进行了颁奖，并为安阳市“科普之翼”科技志愿服务专家团授旗。

本次活动现场展示内容分为科普助力乡村振兴、航空科普、青少年科技教育、科学战“疫”、应急科普、殷商文化6个主题。在活动现场，全市

各县（市）区优秀农村科普示范基地展示了科普惠农特色农产品、新品种；安阳航空科普馆、安阳全丰航空植保公司展示了航空模型、设备，开展了航空科普知识宣传；科普大篷车、流动科技馆展示了科普设备，河南省科技活动特色学校安阳高新区银杏南校展示了青少年学生科技小制作；市第六人民医院开展了防疫知识科普宣传和义诊活动；曙光应急救援队示范了突发意外急救措施，安阳猎鹰消防科技有限公司展示了无人机应急救援救援装备，市防震减灾中心、市气象局开展了防灾减灾、应急避险科普宣传；中国文字博物馆、市博物馆、殷墟博物馆开展了殷商文化展示、宣传活动，向现场观众讲解了创新产品，进行了成果展示。

做好保障 真抓实干

全市“三秋”生产暨秸秆禁烧工作电视电话会议召开

本报讯（记者 牛思明）昨天上午，在组织收听收看了全省“三秋”生产暨秸秆禁烧工作电视电话会议后，我市继续召开电视电话会议，对今年全市“三秋”生产暨秸秆禁烧各项工作进行安排部署，副市长申乐民出席会议并讲话。

申乐民强调，各级各有关部门要切实增强做好“三秋”生产工作的责任感和紧迫感，把“三秋”生产工作作为当前“三农”工作的重中之重，抓住有利时机，克服不利因素，狠抓各项措施落实，坚决打赢“三秋”生产这场硬仗，确保把秋粮管好收好，把小麦种足种好，努力夺取全年粮食丰收，为明年农业工作奠定基础。

申乐民要求，要扎实抓好“三秋”生

产的各项任务。一是抓好秋粮后期管理，确保粮食一天不到手，管理一天不放松。二是组织好机收会战，各级农业主管部门要针对今年“三秋”生产特点，早部署、早安排、早行动。三是种足种好小麦，要稳定麦播面积，提高播种质量，加强农资监管，推进优质麦生产。四是稳定油菜面积，要落实种植区域，深挖扩种潜力，确保完成目标任务。五是加强“三秋”生产服务指导，确保疫情防控措施有效落实，维护好“三秋”生产秩序，确保秋种麦帮扶到位。

申乐民指出，要全力抓好秸秆禁烧工作，把思想和行动统一到市委、市政府禁烧决策部署上来，做到守土有责、守土尽责，努力实现今年秋冬季“零火点”。

市领导在调研督办重点提案时要求实现托育机构规范发展满足群众托育服务需求

本报讯（记者 刘云鹏）昨天上午，市政协党组副书记、常务副主席韩力农带领部分政协委员调研督办市政协重点提案《关于强化婴幼儿照护，推进三岁以下托幼服务的提案》，并召开重点提案座谈会。提案承办单位市卫健委相关负责同志参加调研。

韩力农一行先后来到加中小熊托育机构、巅峰托育服务有限公司，与托育机构负责人深入交流，询问托育行业发展状况，详细了解我市托育机构服务供给、人才队伍、发展环境、监管服务等方面情况。

座谈会上，市卫健委相关负责同志汇报了全市3岁以下婴幼儿照护服务工作情况。韩力农对重点提案办理工

作给予肯定。他要求，要坚定发展信心，坚持政策引领，推动托育服务高位启动，实现多元化、多样化、多层次覆盖全市城乡的婴幼儿照护服务体系基本形成。相关职能部门要加强沟通联系，强化统筹推进，开展托育服务职业技能培训工作和示范托育机构创建活动，充分发挥示范创建的典型引领、辐射带动作用。要加强服务监管，实现托育机构规范发展，促进我市托育机构规范化、专业化建设整体水平提升，形成多渠道托育服务供给体系，满足群众托育服务需求。

提案人和参会政协委员就提案办理情况进行了咨询。承办单位作了表态发言。

安阳市生态环境保护委员会办公室关于2022年8月安阳市乡(镇)环境空气质量月排名考核情况通报

根据《关于印发〈安阳市乡(镇)环境空气质量月排名考核办法〉的通知》(安环委〔2022〕3号)有关要求，现将2022年8月安阳市90个乡(镇)环境空气质量排名情况通报如下：

一、乡(镇)环境空气质量排名情况
前十名由好到差依次为：林州市石板岩镇、林州市合涧镇、林州市任村镇、林州市姚村镇、林州市临淇镇、林州市茶店镇、内黄县毫城镇、滑县大寨乡、滑县万古镇、殷都区磊口乡。
后十名由好到差依次为：内黄县田氏镇、龙安区龙泉镇、内黄县梁庄镇、汤阴县五陵镇、汤阴县城关镇、滑县瓦岗寨乡、北关区柏庄镇、内黄县豆公镇、殷都区安丰乡、殷都区洪河屯乡，予以通报批评；对累计两次月考核排名位于后十名的汤阴县五陵镇、汤阴县城关镇、内黄县豆公镇，约谈其政府主要负责同志；对累计三次月考核排名位于后十名的殷都区洪河屯乡，约谈其党委主要负责同志。

2022年9月14日

(上接第1版)
会议传达学习了习主席重要指示。中共中央政治局委员、中央军委副主席许其亮总结了这一轮国防和军队改革取得的重大成效和经验，部署了后续改革筹划工作。中共中央政治局委员、中央军委副主席张又侠围绕深刻领悟改革强军战略、确保改革务求实效提出要求。

会上，12个单位结合工作实际，就这一轮国防和军队改革有关情况作了交流发言。

中央军委委员李作成、苗华、张升民，军委机关各部门、军委联指中心、各战区、各军兵种、军事科学院、国防大学、国防科技大学、武警部队有关负责同志等参加会议。

关于安阳市经济适用住房相关政策的公告

一、安居五期、鑫海苑、福馨苑是我市经济适用住房项目，负责项目建设的公司无销售房源的权利。
二、购买经济适用住房必须经住房保障部门审核批准取得资格。任何单位、组织或个人代办、销售或预订经济适用住房房源均属违规、违法行为。

安阳市住房保障中心
2022年9月22日

一线见闻·基层行

“这个办信微信，真中”

□本报记者 侯沛丽

“原以为得跑两趟，结果一趟也没跑，检察机关就把俺的案件受理了。这个办信微信，真中！”近日，谈起我市检察机关的办信效率和方法，闫某某竖起大拇指，连连称赞。

闫某某口中的“办信微信”就是我市检察机关的群众来信工作微信号。线上办理，让群众少跑路。今年3月25日，闫某某因民间借贷纠纷一案不服法院判决，向检察机关申请民事监督。办案检察官认为符合受理条件，但来信地址与申请书

上地址不一致，需补充地址确认书。

闫某某家在滑县，离安阳市区70多公里，加上当时正值疫情期间，来一趟很不容易。正在犯难之际，办信联络员池晓铭告诉他，可通过微信发送图片将材料补充完整。在池晓铭的视频电话指导下，闫某某很快填写好了地址确认书，他的案件当天就完成了受理。

“如我在诉”确保群众信访件件有回复。市人民检察院坚持以人民为中心，转变司法理念和工作作风，全面推行“群众信访件件有回复”制度，畅通群众来访渠道，以“如我在诉”之心，忠诚履职尽责，及时回应

群众诉求，解决群众难题。

市人民检察院党组书记、检察长李红伟带头包案办理董某首次信访案，上门主持听证会。市人民检察院领导包案办理首次信访、公开听证、司法救助等工作，既解“法结”又解“心结”，成效明显。一批时间跨度长、难办理的信访案件得以化解。

高效答复，成效显著。今年年初以来，全市检察机关共受理群众信访1070件，市人民检察院领导批办信件181件，7日内程序回复率、3个月办理过程或结果答复率均达100%。市人民检察院对相关承办部门和基层院报结的辖内群众来信

做到回访和满意度调查全覆盖。截至目前，全市检察机关领导包案办理首次信访案件152件，开展普通听证9件次，简易听证28件次，上门听证7件次。市人民检察院控申部门被最高人民检察院授予“第十届全国检察机关文明接待室”称号。两起妥善化解的信访案件分别被最高检、省检察院作为典型案例。

下一步，全市检察机关将进一步做实、做优“群众信访件件有回复”工作，更好地在工作中了解民情、集中民智、维护民利、凝聚民心，让人民群众在检察机关的办信办访中真正感受到公平正义。

女子轻生跳河 民警下水救援

□本报记者 郑北

“我妻子要跳河，请你们救救她！”9月18日8时30分，滑县公安局白道口派出所接到辖区居民王先生报警求助，称其与妻子因琐事发生争吵，妻子情绪激动，要跳河轻生。接到求助后，白道口派出所值班副所长柴红远立即带领辅警刘增辉、齐宇辉赶到现场展开救援。

到达现场时，王先生的妻子齐女士已经跳入了金堤河，河水淹过了腰部。当下，天气已经转凉，河水

的温度不到20℃。金堤河水情复杂，暗流涌动，齐女士在水里多待一分钟就多一分危险。

为尽快将齐女士救上岸，柴红远迅速从警车上取下救援绳和救生圈，边跑边穿绳，随后跳入河中，奋力向齐女士游去。刘增辉和齐宇辉在岸边支援柴红远。

齐女士发现民警向自己靠近，情绪变得更加激动，一边叫嚷着不让民警靠近，一边继续向河水深处走去。“阿姨，有什么想不开都可以跟我们说，我们想办法帮您解决。

您万一出了事，您的家人该有多伤心！”“别往下走了，有什么事可以慢慢说啊！”见此情形，刘增辉和齐宇辉立即大声劝导齐女士，安抚其情绪并试图转移其注意力。柴红远则慢慢向齐女士靠近，寻找救援机会。

40米、30米、20米……柴红远离齐女士越来越远，此时，齐女士的声音已变得越来越微弱，身子不停地往下沉。就在齐女士即将完全沉入水中的一瞬间，柴红远纵身向前，一把拉住了齐女士的胳膊，让她抓住救生圈，并用力将救援绳套在她

的身上，奋力将她往河边拖拽。

几分钟后，在民警、城管和热心群众的不懈努力下，齐女士被拉回了岸边。“太好了，终于救上来了，一条人命啊，你们真是英雄！”看到齐女士成功被救，在场群众纷纷拍手称赞。

上岸后，在民警的耐心劝解和不断开导下，齐女士的情绪逐渐平复了下来，表示愿意与家人敞开心扉进行沟通，并答应不再冲动行事。临别前，民警再三叮嘱齐女士家人，一定要多关心、关注齐女士的身心状况，遇事要好好沟通、以和为贵。



◀9月17日，在滑县白道口镇后吾旺村一农家小院，滑县公安局白道口派出所民警秦瑶（左一）正在给村民下载并示范操作国家反诈中心APP，耐心讲解相关知识。

近日，白道口派出所组织人员走街串巷开展防范电信诈骗活动，与群众面对面、点对点地讲解骗子常用手段与方式，增强辖区群众安全防范意识，避免上当受骗。

(本报记者 郑北 摄)

“好身体从健康生活习惯开始”

□本报记者 郭新星

当前，随着人们生活水平不断提高，非健康的生活方式和不良习惯已经成为我们健康路上最大的绊脚石。现在很多慢性疾病如心脑血管疾病、高血压病、糖尿病等，正越来越“年轻化”，而患上慢性疾病后，患者的生活质量将大打折扣。

“昨天，我和同事去看望了一位患有心血管疾病的同事，大家感触很深！”9月18日，市民张海涛说，“这位同事才40多岁，正值壮年，居然得了心血管疾病。这件事给大家敲响了警钟。”

张海涛表示，自己也经常晚上和

朋友聚餐，容易摄入过量的肉类和油盐，再加上有时会饮酒，为身体健康埋下了隐患，各类疾病就有可能乘虚而入。“最近，我进行了反思，人到中年，不健康的生活方式更容易让各类疾病找上门，以后我们要互相监督、管住嘴，养成良好的生活和饮食习惯。”张海涛说。

“好身体从健康生活习惯开始。”在某医院营养科工作的李茹表示。好身体可以“吃出来”，要把健康理念贯穿到日常生活中；要科学调整膳食结构，控制能量摄入；要尽量多吃粗粮、薯类，减少精制碳水化合物，多吃低盐、低糖、低脂肪食物和新鲜蔬菜、水果等。

“加油，马上就走完最后一圈了！”9月17日傍晚，在易园里，市民李利华一家人用快走的方式锻炼身体。李利华告诉记者：“以前，我吃了晚饭就看电视或者玩电脑，坐得时间久了，浑身不舒服，特别是颈椎和腰背，难受的时候甚至还影响睡眠。后来，在妻子的建议下，我们现在每天晚上外出活动1个小时。”

“晚饭后运动1个小时，可以明显缓解一天的疲劳，腰背和颈椎也不难受了。”李利华笑着说，“孩子出来活动，减少了看电视、使用电子产品的时

间，对保护眼睛也很好。锻炼后，回去早点休息，大家都睡得很香！”
记者在采访相关医学专家时了解到，不熬夜、保持良好作息规律是身体健康的一把金钥匙。睡眠是大脑休息和调节的阶段，不仅能保持大脑皮层细胞活力，使消耗的能量得到补充，而且可以让大脑皮层的兴奋和抑制处于正常水平。如果经常熬夜，会造成交感神经紊乱，人会变得没有精神、注意力不集中、头晕头痛、记忆力减退等，还会出现神经衰弱、失眠等更严重的问题。医学专家指出，正常成年人的睡眠时间应该是每天6个小时至8个小时。23时前睡觉，次日7时起床是比较合理的作息时