

带去党的关怀 送上新春祝福

团市委

本报讯（记者 张俊霞）2月6日，团市委负责人带领有关人员，先后到郾城区李集镇田庄村和孟庙镇潘东村、蒋庄村，深入贫困户家中，为他们送去新春的祝福。

田庄村是团市委的驻村结对共建村。在团市委的大力支持和驻村干部的积极工作下，该村村容村貌发生显著变化，脱贫攻坚工作成效显著。当天上午，团市委共慰问贫困户12人，送去助学金12500元，并为他们送去了新衣和米、面、油等过节物资。

市妇联

本报讯（记者 李丽娟）“谢谢你们一直惦记着我！”2月8日，当市妇联主席负责人一行



近日，市水利局班子成员到帮扶村——舞阳县辛安镇刘庄村，看望慰问困难群众，为他们送去了米、面、油等生活用品。

本报记者 王海防 摄

把慰问品和慰问金送到召陵区东城办李村村民齐红红家里时，她激动地说。

为让共建村群众过一个温暖祥和的节日，当天上午，市

帮扶活动，积极为贫困户和贫困母亲争取各类资金，并通过多次走访慰问，进一步加强了与贫困户和贫困母亲的感情交流，提高帮扶工作满意度，真正把党和政府的温暖送到老百姓的心坎里，以实际行动贯彻落实了党的十九大精神，为全市脱贫攻坚做出了积极贡献。

召陵区

本报讯（记者 张晨阳）2月6日，召陵区委、区政府和区人武部在召陵区综合楼前举行春节慰问现役官兵家属物资集中发放活动，为现役官兵的亲属送去了米、面、油等慰问品和新春美好祝福。

据了解，此次活动集中慰问对象主要是近两年入伍的义务兵、在部队立功受奖的优等士兵以及参加维和和演训活动的官兵。此次现役官兵家属

春节慰问物品集中发放活动旨在进一步增强广大军属荣誉感和获得感，营造拥军优属的良好社会氛围，激发更多优秀适龄青年参军入伍保家卫国。

市老促会

近日，市老促会组成两个慰问组，下农村、进社区，看望慰问“四老”人员及烈士后裔，给他们送去了老区群众的新春问候和节日祝福。

慰问组一行先后来到谷鹏程、杨军、张梅林、刘立平等老人家中，详细询问老人们的身体状况、家庭情况，感谢老人们为国家独立和建设做出的贡献。据了解，此次市老促会共筹集16000元慰问金、慰问品，为30多户“四老”人员家庭送去冬日里的温暖。同时，市老促会还委托县（区）老促会对其他“四老”人员进行了走访慰问。

吕磊

郾城区：创新举措考准考实干部

为贯彻落实十九大精神，郾城区创新举措，改进年度考核办法，完善考核评价机制，力求考准考实干部。

分类分层差异化考核力求“准”。为让班子和干部都能在考核体系中找到自己对应的考核标准，针对不同类型班子和不同层次干部的特点，合理划分考核主体，科学设置考核内容和指标。对乡（镇、街道）班子的考核，在经济发展指标考核的基础上，增加党的建设、脱贫攻坚、环保攻坚、农村人居环境整治、社会和谐、

文化建设等内容的比重，并对乡（镇、街道）的考核指标差异设置。对区直部门领导班子侧重考核完成目标任务、服务基层、帮助基层，发挥职能作用，解决群众实际困难等情况。对正职侧重考核工作思路和科学决策、驾驭全局、解决复杂问题和抓班子带队伍的能力等，工作绩效方面重点测评重视基础工作、加强制度建设等方面的情况。对其他科级干部重点考核大局意识和团结协作、业务、依法行政的能力以及分管工作完成情况。

“晾晒”评判工作实绩突出“实”。年度考核时，为核实科级领导班子和科级干部的年度工作实绩，单位党组（党委）召开专题会议研究审核科级领导班子年度工作总结和科级干部个人述职述廉述学报告内容，严挤工作实绩“水分”，主要负责同志签字后提前进行公示，“晾晒”实绩，接受群众监督。述职评议会上，单位主要负责同志代表领导班子做工作小结后，其他科级干部条目录述述职，逐一面向参会的干部

职工汇报一年来本人主导的2-3件大事要事以及工作中存在的问题、改进措施，接受干部职工对单位和个人工作实绩的评判和评议。无任用干部推荐把握“优”。为进一步把握干部的日常表现，年度考核时，郾城区坚持无任用干部推荐，不设定具体任职岗位，各单位按照一定的比例，民主推荐和座谈推荐表现优秀的副职和其他科级干部，传导压力和责任；把推荐出来的优秀科级干部记入干部日常工作累积纪实档案，根据日积月累实绩纪实，评价

使用干部，引导干部在日常工作中积累实践经验和工作经验。

综合分析研判找“问题”。建立领导班子实绩考核与领导干部年度考核信息共享机制，分类、比较、排序不同类型的班子和不同层级干部，研究分析存在的共性问题和个人问题，形成综合评价意见，将考评结果原汁原味向每个领导班子和领导干部进行反馈，认真总结经验和不足，明确今后努力方向。

卢璐 齐玉臣

春天锻炼需要注意什么

上周末，我们迎来了一年二十四节气的第一个节气——立春。在这春回大地、万物复苏之时，也是身体机能、新陈代谢最佳活跃的时期，朋友们可以开启甩肉模式了。那么，春季健身，有哪些需要注意的事项呢？

1.循序渐进地进行
如果你在冬季很少进行运动，那么在春季你不能一下子运动强度太大。在开始恢复锻炼的时候，应该循序渐进地增加运动强度和运动时间，这有利于减少运动损伤。

2.运动前热身
运动前，必须先活动腰部与四肢的关节，如果是户外运动，还需要搓搓手、脸、耳等暴露在外的部位，促进局部血液循环，防止和避免扭伤、拉伤和冻伤的发生。

3.注意保暖
开始锻炼时，不应立即脱掉外衣，而是应该等身体微热后再逐渐减衣。锻炼结束后，

应立即擦掉身上的汗液，立即穿上衣服或换下衣服，以防着凉。

4.注意晨练时间
虽然已经立春，但是晨间气温还不会很高，室内外温差悬殊。建议在太阳升起后再进行户外运动。

5.及时补充水分
运动后，很多人都会忽视饮水的重要性。虽然已经立春，但气候还比较干燥，运动中还会出汗，所以此时锻炼应注意及时补充水分。



2月8日，市文明办、市妇联联合举行“关爱亲情 温暖寒冬”巾帼志愿者编织爱心围巾发放活动仪式，一条条带着巾帼志愿者爱心的围巾被发放到环卫工手中。据悉，巾帼志愿者共编织了近千条围巾，将陆续发放给全市贫困母亲、留守儿童、留守老人代表及为城市发展倾心服务的一线人员代表。

本报记者 李丽娟 摄

你的随手举动，铁路工人的奔波

一年一度的春运大潮拉开帷幕，记者采访铁路部门发现，许多人随手的举动，给铁路运行系统可能造成极大的“杀伤力”。铁路工作人员提醒，乘车时要注意列车提醒，遵守铁路上的规矩，共同维护回家路上的安全。

一把叉子，十分钟

夜晚，南昌铁路局福州动车段应急指挥中心的电话响起。应急指挥员丁勇接起，听筒传出焦急的声音，一节车厢故障灯亮起。按规定，列车无法发车。

几位应急指挥员马上排查相关部件的数据，正常，正常，正常……查到脚踏板时，应急指挥员们发现了异常。这是方便乘客上下车的部件，在开关门时会自

动伸缩。数据显示，脚踏板多次未在规定时间内打开，丁勇判断是脚踏板下方存在异物。

随车机械师打开脚踏板，发现了被压碎的塑料叉子，此时距离动车被迫停下已过去近十分钟。一趟车的晚点，将影响后续多趟车的运行。

“这些事情都是很常见的。”丁勇说。应急指挥中心每天都要接到上百个电话，处理动车运行中的临时状况，其中车门的问题很为常见。乘客在车门附近饮食、倚靠时一不小心就会掉下一些小物件，卡在车门附近的设备，引起车门故障。

一个瓶盖，两小时

彭通亮是福州动车段专项修班班长，也是动车厕所的“所

长”，每天的工作就是检查动车上的厕所。大到蹲位洗手台，小到门把手，他都得一一确认。春运期间，一个班一天要检查600多个厕所。

“最怕碰到的就是厕所堵了。”彭通亮说。动车的厕所全采用真空集便装置，一旦堵起来，比常见的抽水马桶更加麻烦。异物卡得不深时，维修人员就会对便器进行加压处理，或是把异物压进底下的集便箱，或从管子里“喷”出来。一旦没控制好，喷出来的污物就会沾满半个卫生间。

最怕的是加压也“失效”的时候，这就意味着只能人工的方法来处理，彭通亮将其称为“掏厕所”。他要将集便装置整个拆开，细查每一根管道，找出堵塞的“元凶”。酸臭味扑鼻而

来，有时候，污物还会溅到脖子上，滑进衣领里。晚上要检查的厕所多，时间紧，拆一个厕所起码要两个小时。

“最常见的就是瓶盖，还有牙签、果冻壳这种小东西。”彭通亮说，“很多人以为能冲下去。”春运期间客流量大，厕所堵塞的情况增加了不少。白天平均要处理五、六起，晚上可能面对十几、二十几起，彭通亮常常要干到凌晨。

一个气球，一晚上

春节临近，民俗庆典活动多了起来，气球、孔明灯、塑料袋等漂浮物也开始频频光临铁路附近。近期，铁路上的工作人员就迎来了不少“天外来电”。夜晚，厦门供电段翔安供电

工区人员在巡查时发现，在翔安-晋江上行线接触网的承力索上，挂着一个显眼的红色大气球，气球上还挂着“祝新婚快乐”的字样。气球直径超过了一米，严重干扰了行车安全。

这条线路交通繁忙，为了避免影响正常班次运行，铁路部门让行经的动车都采取降弓减速的方式通过。直到凌晨，末班车通过后，工作人员才申请停电，打着手电进入到区间拆除气球。就为了一个气球，各部门的工作人员忙碌了一晚。

工作人员提醒，此类事件已发生不止一起。请大家切勿到铁路沿线放飞风筝、气球、孔明灯，遇庆典活动时，一定要扎紧气球，避免断线而影响高铁接触网的安全。

据新华社

经济技术开发区

举办首届读书联谊会

本报讯（记者 周鹤琦）为营造欢乐、祥和的节日氛围，引导广大干部职工过一个有意义的春节，2月6日，“共圆中国梦”经济技术开发区首届读书联谊会举行，吸引了全区众多读书爱好者。

活动现场，播放了樊登读书会发起人樊登解读的《非暴力沟通》视频，视频中樊登结合自身经历，用风趣幽默的语言深入浅出地讲解了非暴力沟通的模式、技巧等方面的内容，引导在场广大读书爱好者既能合理表达自

我诉求，又能关心他人。随后，非暴力沟通实践和传播者王芳则做了《非暴力沟通》翻转教学，引发了在场众人的共鸣。

据了解，举办读书联谊会，旨在为开发区广大干部职工搭建一个学习成长、互动交流的平台，为开发区培养一批善于学习、会思考的成长型干部，从而推动开发区蓬勃发展。今后，开发区将在本届读书会基础上，进一步完善制度，规范平台，推动读书会活动长效办新、办出实效。



2月8日，郾城区环卫工人在清运淞江路辅道上的积雪。连日来，郾城区环卫处组织100余名环卫工人，在不影响交通的情况下，用小型车辆清运积雪。

本报记者 范子恒 摄

源汇区发改委

加强春节期间市场价格监管

近期，源汇区发改委多措并举，压实责任，切实加强春节期间市场价格监管。

组织力量加强对医疗、交通、旅游、商业零售等的价格监管，重点做好五个方面工作：加强粮、油、肉、禽、蛋、菜、奶、盐等生活必需品的市场价格监管，严肃查处囤积居奇、哄抬价格、串通涨价等违法行为。加强医疗、家政、餐饮、洗车等生活服务业领域价格检查，查处违法行为，化解价格矛盾。依法查处捏造、散布涨价信息、操纵市场价格、价格垄断以及安装工程中的乱收费行为。加强对交通运输、车辆救援服务和高速公路收费的监督检查，规范旅游餐饮、住宿、购物、观光等

各环节价格秩序。加强对线上线下商品零售企业以及电子商务平台的价格法律法规宣传，强化促销活动监管，规范价格行为。

同时，发挥价格监管平台作用，维护消费者合法权益。充分发挥国家、省、市、县四级联网的“12358”价格监管平台作用，确保价格举报事件有落实、事事有回音。完善价格应急监管机制，确保一旦突发突发事件，快速妥善处理，防止扩散形成社会热点。严格落实岗位责任制和领导外出报备制度，严格落实节日期间值班制度和领导带班制度，确保节日期间工作有人管、有人办。

杨辰

孟庙镇

多举措推进脱贫攻坚工作

本报讯（记者 刘开通讯员 朱哲斐）为打赢脱贫攻坚战，郾城区孟庙镇多措并举，扎实推进脱贫攻坚工作。

做好资料再完善。对镇档、村档、户档进行“回头看”，再过滤，查漏补缺，确保档案资料准确、完整，做到人、机、卡三对照，创新扶贫档案痕迹化管理。

走访慰问贫困户。不间断地到贫困户家中走访慰问，以迎新春为契机，帮助贫困户打扫卫生，详细了解贫困户需求，与贫困户一起谋划新年打算，切实做好贫困户精神

扶贫。

开展座谈了解民情民意。与村级脱贫攻坚组组长、驻村第一书记、包村干部、支部书记进行座谈，详细询问贫困户基本情况、享受政策、存在问题、对策建议等，确保帮扶措施到位。

持续开展城乡清洁行动。对积雪过后的尘土杂物、散落垃圾进行清扫，积极发动群众参与人居环境整治，实施院内自整、门外自扫，建立常态化保洁机制，以环境优美、干净整洁的形象迎新春。



2月8日，西城区尹庄村举行“送万福进万家”义写春联活动。据了解，该村组织这项活动已近十年。

王松河 摄