市“创文”办召开社区小区成果转化座谈会

周新鹤出席

本报讯（记者 张晨阳）6月11日，市“创文”办召开社区小区成果转化座谈会。市委常委、宣传部部长周新鹤出席并讲话。

会上，“创文”办各处室、各区和街道办对社区小区成果转化情况作汇报并进行经验交流。

周新鹤指出，各级、各部门要在思想上高度重视社区小区“创文”工作，结合各自分管的“创文”工作，履职尽责，积极发挥作用；要通过新一轮的文明城市创建工作，加强顶层设计，严格对照创建标准，不断提升创建水平、创建品质，打造有品位的社区小区；要以党建为引领，积极发挥社区党员、干部的带头作用，不断增强小区自我服务能力，形成常态长效；要加强在社区和老旧小区细节方面的创建工作，让居民切实感受到“创文”带来的变化。

加快新旧动能转换 推进工业“三大改造”

本报讯（记者 左素莉）6月11日，市人大常委会副主任邵成山带领市人大常委会视察组到舞阳县视察新旧动能转换及工业“三大改造”情况。

邵成山一行先后视察了河南金大地化工有限公司自动化控制中心建设项目、中盐舞阳盐化有限公司、贾湖酒业集团有限公司。在随后召开的座谈会上，视察组听取了舞阳县新旧动能转换、工业“三大改造”情况汇报。

邵成山指出，政府部门要善待企业家，搭建服务企业平台，推动新旧动能转换，为企业创造高质量发展的良好环境；企业要用足用好政府出台的鼓励工业“三大改造”的政策，加大技术创新力度，不断提高开放水平，加快转型升级，实现高质量发展。

6月11日，郾城区李集镇相树张村，农民在给辣椒苗打药。麦收后，李集镇的庄稼地呈现绿油油的喜人景象，这是该镇近几年来调整农业结构，发展田间套种和立体种植的成果。

本报记者 范子恒 摄

经常熬夜的人如何调理身体

随着生活节奏的加快、工作方式的多样化，越来越多的人加入了熬夜大军。加班、学习、娱乐、失眠……大家不睡的理由各不相同，但一个不争的事实是，经常熬夜会对身体造成多种损害，人们变得易疲劳、精神不振、免疫力下降……经常熬夜的人不妨听听中医的建议，做好以下四件事。

动：忙里偷闲舒筋活血

夜班时，可以忙里偷闲做几个简单的动作，舒展筋骨，促进血液循环。

推荐动作：背后手扣手。拉伸、锻炼、放松颈部、肩部、背部肌肉，缓解颈肩背部的僵硬疼痛，适合电脑一族。每次扣手坚持20秒，两边各做5次。

金鸡独立。锻炼平衡能力，并有引气血下行、疏通经络的作用。直立，放松膝盖和脚踝，全身力量放在左脚上，抬起右脚，足心放在左膝盖内侧，双手合十于胸前。保持10秒钟后换脚。

深蹲。强健心肺功能，锻炼下肢肌肉。注意事项：下蹲时深吸气，缓慢屈双膝，下蹲到大腿平行于地面，膝关节不要超过脚尖，让背部保持笔直或微微前倾。

吃：多吃滋阴润燥食物

从中医角度来说，熬夜容易伤阴生虚火，所以，经常熬夜的人应该多吃滋阴润燥的食物。晚餐应该吃富含B族维生素和蛋白质的食物，如动物的肝脏、瘦肉等。如果要吃夜宵，推荐全麦面包、各种粥类。少吃高糖高盐的甜食、饼干、西式快餐等食物。

推荐食物：百合燕麦粥。百合可养心润肺、清热生津，适合熬夜虚火旺的人。燕麦能补养心脾，有降血脂、降血糖的作用，而且富含膳食纤维，可以促进胃肠蠕动，防止便秘的发生。

喝：茶比咖啡更合适

有的人会纠结，熬夜的时候，茶与咖啡，喝哪个更合适？答案是喝茶。喝咖啡容易导致钙质流失和B族维生素流失。身体缺乏B族维生素的话，容易觉得疲乏困倦、头昏脑涨。

推荐饮品：绿茶。喝绿茶能提神醒脑、清热解毒，而且茶叶中含有抗辐射的成分，对于盯着电脑熬夜的上班族大有裨益。

枸杞菊花茶。枸杞滋补肝肾、益精明目，菊花能养肝阴、平肝阳、清肝火。熬夜容易伤阴上火，枸杞滋补肝肾阴血，菊花可以清热养阴，对于熬夜的人很适合。

蔬菜汁或者水果汁。蔬菜汁或者水果汁既能养阴，又能润肠通便，可防止因为熬夜上火引起的便秘。

护：湿茶叶包淡化黑眼圈

好多熬夜的人会抱怨自己皮肤干燥、晦暗无光、弹性差。因为熬夜时，皮肤会出现水分和养分的过度流失，所以晚餐时要补充含维生素和胶原蛋白的食物。

如果熬夜后眼睛周围浮肿，有黑眼圈，可以用湿的茶叶包敷眼周，用来消除眼部浮肿、淡化黑眼圈。

据人民网

健康教育

庄稼地里种上“金蛋蛋”

刘中杰在种植园除草。

■文/图 本报记者 张俊霞

“三夏”时节，郾城区李集镇老集村的一处奇异果种植园一片葱茏，绿色的幼果挂满枝头。种植园负责人——河南佳昱果品种植有限公司经理刘中杰喜滋滋地告诉记者：“今年是第一年挂果，果实长得很不错，希望秋季有个好收成。”

今年34岁的刘中杰是老集村人，十几岁时便外出打工，后来在郑州一农贸批发市场从事蔬菜批发工作。他说：“咱是农村人，家里没啥积蓄，只有拼搏才能过上好日子。”做蔬菜批发生意那几年，他到全国各地调查蔬菜种植情况，千方百计联系适销对路的货源，经营情况一直不错，腰包渐渐鼓了起来。但刘中杰没有安于现状，而是渴望成就更大的事业。几年前，他在考察蔬菜水果供求情况时发现，奇异果品质高、口感好、供不应求，便萌生了回乡种植奇异果的念头。“奇异果是猕猴桃中的稀有品种，对地理位置和气候条件有特殊要求，并且价格稳定，而咱们这个地方恰好适合奇异果生长，还不用担心销路问题。”刘中杰说。

善于学习和钻研的刘中杰开始研究奇异果的生长习性、种植技术等，并多次到科研院所拜访果树种植专家，甚至请新西兰种植专家来指导。经过一年多的学习和准备，2016年9月，刘中杰租了200余亩地，成立河南佳昱果品种植有限公司，正式开始种植奇异果，业务涉及苗木种植、产品加工及其储存、网络销售等。同时，他还以“公司+基地+农户”的模式，带动周边种植大户一起种植奇异果，使得整个基地扩大到1200亩。

刘中杰十分注重水果品质，按照有机水果的种植标准，真正做到全部施用农家肥、不打农药。“我们实行订单种植，从果树种植就严格按照新西兰的标准管理，确保果实达到有机标准。”他说，种植园定期接受新西兰专家对园区土壤成分、农药残留的检测和技术指导。

记者在采访中发现，不少农户一边干活儿一边拉家常。他们说：“中杰回来搞种植，我们就有福了，没事来这儿打个下手，几十块、上百块钱就到手了。”据介绍，种植园建成后带动近30人长期就业，年累计带动灵活就业3000人次。

看着眼前的奇异果园果实盈枝，刘中杰满怀憧憬地说：“奇异果的盛果期可达四五十年。到了秋天，果实一个接一个，漂亮得很，就真成了农民致富的‘金蛋蛋’。”

返乡创业就业 助力乡村振兴

深挖黑恶线索 让住建领域风清气正

——访市住房和城乡建设局党组成员、副局长齐跃挺

■本报记者 陶小敏

中央和省、市扫黑除恶专项斗争工作部署后，市住房和城乡建设局认真贯彻落实上级工作要求，依据自身工作职责，围绕工作目标，聚焦我市住房和城乡建设领域涉黑涉恶突出问题，采取有力措施，扎实开展工作，取得了阶段性工作成效。

6月11日，记者到市住房和城乡建设局，围绕我市住建领域扫黑除恶工作，采访了该局党组成员、副局长齐跃挺。

强化组织领导 加大整改力度

为切实加强对我市住房和城乡建设系统扫黑除恶专项斗争工作的领导，严厉打击住房和城乡建设领域各类涉黑涉恶行为，市住房和城乡建设局成立了以局党组书记、局长任组长的领导小组。该局党组先后6次召开会议，听取汇报，查找问题，研究部署下一步工作。

局党组书记、局长王涛切实履行第一责任人的职责，结合我市住房和城乡建设系统实际，制订了《关于开展扫黑除恶专项斗争工作方案》，确定了工作重点及责任分工，确保上下齐心做好扫黑除恶专项斗争各项工作。

针对中央扫黑除恶第6督导组反馈的问题，该局建立整改领导组织和工作机构，制订整改方案，明确整改责任，细化分解整改事项，狠抓整改措施落实，新挖掘问题线索5起，确保整改任务落地落细、见底见效。根据市扫黑办反馈的结果，确认该局承担的整改事项已经整改到位。

深挖问题线索 强化权力监督

为充分发挥广大群众在扫黑除恶专项斗争中的重要作用，从2018年4月开始，该局以及各县区住建局每月都由局领导带队，机关相关科室、单位参加，到施工工地、住宅小区开展专项走访调查，了解是否有黑恶势力扰乱建设市场正常秩序、是否存在有组织地违法阻挠正常建设施工等涉黑涉恶问题。

为进一步做好线索排查和挖掘工作，该局成立了由局领导班子成员任组长的9个专项领域线索排查工作组和5个督导组，通过深入排查和督查，进一步掌握问题线索。目前，已排查挖掘问题线索20条并移交有关部门。根据政法机关反馈的情况，目前已判刑3人、拘留6人。

为预防市住建系统党员干部和公职人员成为黑恶势力的“保护伞”，该局进一步健全了权力运行和监督机制，对权力清单、责任清单进行了重新梳理和动态调整，并及时在门户网站和机关办公楼大厅橱窗公布，从根本上铲除黑恶势力“保护伞”滋生、形成的土壤。

开展集中宣传 畅通举报渠道

为深入推进我市住房和城乡建设系统扫黑除恶专项斗争，营造良好的舆论环境，该局专门下发通知，要求各县区、局属各单位组织开展扫黑除恶集中宣传活动。

通过短信、微博、微信及时发布扫黑除恶工作动态，在单位内部、服务大厅等场所设立宣传栏和固定宣传标牌，督促各项目工地和住宅小区在醒目位置设立宣传标牌。该局扫黑办还印制了省住建厅《致建设各方的公开信》、《致广大市民的公开信》、市住建局扫黑除恶专项斗争监督卡等，发放给企业和广大群众。

畅通举报渠道。公布举报电话、电子邮箱；在局办公楼门外显要位置设立举报信箱；在局政策法规科安排专人值守，接受现场投诉、举报。通过建立多种举报平台，着力为社会公众投诉举报涉黑涉恶行为提供安全、便捷、高效的渠道。

建立长效机制 严格市场监管

为推动重点行业、重点领域扫黑除恶专项斗争向纵深开展，该局制订了《关于建立健全扫黑除恶专项斗争长效机制的意见》《扫黑除恶专项斗争工作长效机制建设工作方案》等，提出并落实集中打击机制、源头治理机制、责任落实机制，为持续深入推进重点行业重点领域扫黑除恶专项斗争“打、治、建”工作提供了基本遵循。

加强住建领域日常监管工作，充分发挥该局承担全市各类施工工地扬尘治理日常巡查职能的优势，依托8个执法检查组每天到全市各个建筑施工工地、市政工程施工工地等开展日常巡查，坚决防止“黑”“恶”“乱”等问题的滋生。

齐跃挺表示，下一步，市住房和城乡建设局将进一步提升政治站位，落实长效机制，巩固整改成果，深挖黑恶线索，确保住建领域风清气正。

来生还是他的妻

（上接1版）在王广民生病期间，他一再交代张金丝别给孩子说实情，怕影响孩子高考。“我一直骗孩子说他爸心脏不好。”张金丝告诉记者，有一次照顾了丈夫回家后，雪下得很大，她去接孩子，孩子主动跟她说：“妈，今天俺老师说全国在扶贫一线的同志因工作压力大和劳累过度，累倒了好多。”“你是咋考虑这个问题的？你是不是觉得他们都很傻？”张金丝问孩子。“孩子说，妈你不能这样评价他们，他们有他们的追求，有他们的信仰，就跟当兵打仗一样，他们明知道有可能会牺牲，他们不还是去了？”听完孩子的话，张金丝心里想：孩子，你知道不知道你爸就是这样的人？如果你知道你爸爸得的是不治之症，你会怎样面对？

一生中唯一的共同旅行

“我们刚结婚时，曾约定出去看看外面的风景。广民天天都忙于工作，总说以后有的是时间，所以我们从没出过远门去实现当初的约定。”张金丝告诉记者，医生对她说丈夫就剩两个月的时间，她怕以后没机会，就劝丈夫一起出去玩一次。当时天气很冷，张金丝担心丈夫的身体受不了严寒，就说想去三亚。这辈子她和丈夫还没有坐过飞机，这次就坐一次吧！

王广民嫌坐飞机太贵，张金丝好说歹说，王广民才答应。去三亚之前，张金丝去镇里帮丈夫拿东西，在丈夫办公抽屉的一本书里发现一张2017年5月的体检单，上边写了他肝右边有个结节，大小为6毫米×6毫米。“看到体检单后我都快气晕了，心里有许多埋怨，但看着他当时的身体状况，我又十分心疼。当我们走到天涯海角的时候，我问他为什么这么做，知道不知道他这样把我们的家都毁了。”张金丝泣不成声。2017年5月12日，王广民的病灶才6毫米，现在发展到60毫米，病拖了1年零4个月！王广民知道张金丝发现了体检单，笑着对她解释：在医院检查的那天，他接到一个全国扶贫验收检查开始的通知，当时镇里几乎所有的扶贫资料都由他掌握，当时做扶贫工作的就3个人，如果他去住院治疗，那全镇的扶贫工作就会一塌糊涂。后来，他就将夹到书本里的体检单忘记了。

“当时我俩抱着痛哭。他说今生今世只能陪到我这了，说对不起我。”张金丝说，丈夫最终完成了和她坐飞机去三亚的旅行，今生唯一一次旅行，实现了最初的约定。

“这么多人来看他，我慢慢理解他了”

王广民住院期间，舞阳县从县委书记到普通的扶贫干部，再到王广民帮扶过的群众，都多次到医院慰问看望他。

“这些我都看在眼里，非常感动，我对他怨恨不起来了。”张金丝告诉记者，5月14日，市委常委、舞阳县委书记李亦博一行专程到莲花镇慰问她。李亦博语重心长地说：“广民是我县践行焦裕禄精神的典型代表。今天恰好是焦裕禄同志去世五十五周年纪念日。他们不忘初心、牢记使命，一心为民、乐于奉献的精神会永远激励全县党员干部崇善向上、务实清廉、勤政为民。”李亦博的话如阵阵暖流，流入了张金丝的心里，让她有了活下去的动力。

王广民家庭并不富裕，上有年迈的双亲，下有正在上学的孩子，张金丝一直没有稳定的工作，全家的经济支撑就是丈夫的基本工资。“他的领导、同事都清楚我们家里的情况，在他住院期间纷纷给我们捐款。”张金丝说，她打心眼里里感谢领导和同事对他们一家的关心和支持。

弥留之际交代三件事

王广民临走前，将张金丝的手放在自己手心，含着眼泪给她交待了三件事：一是同事们捐的钱都是他们的血汗钱，来之不易，你是要立个单子，将来如数还给人家；要感谢同事，他们这钱是给咱救急救命的，不是救济的。二是一定要把二老送终。三是孩子成绩不错，你一定要把他送入大学。

“我知道你将来会很辛苦，但你要挺住。你要相信，党和政府一定会帮助咱们的，以后的日子总会过得去的。”王广民再三交代张金丝。“丈夫临走前交代的这三件事，我再苦再累再难也要帮他完成。”张金丝告诉记者。

医生给王广民下病危通知的时候，张金丝想让孩子看看他，王广民坚决不同意。“我说你不想孩子啊，他说我怎么会不想。23年了，我一直在基层一线，没管过孩子。再有一个月孩子就高考了，我不能吓着孩子。”张金丝告诉记者，丈夫最后将想给儿子说的话进行了录音，在孩子高考后再给孩子听。

“现在我明白了广民当初的决定，更加理解他了。他舍小家为大家，为群众干了一件大事、正事。作为他的妻子，我为他感到骄傲和自豪。如果有来生，我还做他的妻子。”张金丝说。

丈夫走了，张金丝写下了一首诗：

广民：我想慢慢说，就当作时间再次流过。

你的故事，从未消失，就算生命停止。

执着，在你手中紧握；承诺，是你心中不灭的火。

让扶贫战鼓吹响，听号角回荡。

谁能将你阻挡？

你的坚强，勇敢的力量，青春如此辉煌！

广民，我骄傲，我自豪，我是你永远的妻。