示范区(高新区)财政局：

锚定目标谋实策 管好财力护民生

本报讯 11月4日，三门峡市城乡一体化示范区(高新区)财政局深学农业保险高质量发展相关政策，复盘阶段性财政运行成效，对标当前经济财政形势，统筹谋划下一阶段财政重点任务，推动政策落地、资金增效、民生托底。

该局坚持学用结合，引导全体财政人员破除“等靠要”思维，主动靠前服务，紧盯工作堵点难点协同发力、跟踪问效，以实干破解发展难题，推动各项任务提速落地。围绕财政收支调度、“三保”保障、农村集体“三资”管理等核心业务逐项对账销号，按照以收定支、量力而行原则优化支出结构，严控一般性支出，推动财力资源向民生领域倾斜，守牢民生保障底线。

该局立足示范区发展全局，财政系统树牢“一盘棋”思想，强化科室、岗位联动协作，凝聚上下协同合力，把财政保障融入区域发展大局，持续夯实区域经济稳定运行根基。 (朱童心)



大王镇：

精准摸排促换证 便民服务暖民心

本报讯 “年纪大了，腿脚不方便，正愁换证要跑好几趟，没想到工作人员手把手帮我填表、核对材料，一会儿就办好了！”日前，在市城乡一体化示范区(高新区)大王镇便民服务大厅残联服务窗口，刚办完残疾人证换证手续的张大妈开心不已。

近期，大王镇民政所集中开展残疾人证到期换证便民服务，保障残疾群众顺利换证、正常享受福利。

该镇民政所提前梳理在册数据，核对到期信息，建立换证清单，依托村级民政协理员电话通知、微信群推送，一次性告知办理要求，做到通知全覆盖。大厅设置残联专窗，工作人员现场核对信息、指导填表、整理材料，讲解补贴衔接政策，实现“一窗受理、当场指导、高效流转”。

目前，大王镇已有90余名残疾人递交换证申请。该镇将持续跟进审核进度，保障惠残政策有序衔接，把民生保障落到实处。(杜怡彤 刘冰倩)



11月2日，在三门峡市城乡一体化示范区(高新区)阳店镇凤凰峪，工作人员整理红色泡沫塑料袋，用其替代果筐装载苹果，大幅节约采摘运输成本。本报记者 王建栋 摄

示范区(高新区)阳店镇：

光影定格丰收景 产业铺就振兴路

本报讯 10月29日，第十六届中国摄影艺术节在三门峡国际文博城开幕。市城乡一体化示范区(高新区)阳店镇摄影作品《苹果丰收采摘忙》亮相摄影展，以镜头记录凤凰峪苹果丰收图景，生动展现辖区特色产业发展成效与乡村振兴勃勃生机。

该作品取景于阳店镇凤凰峪苹果种植区，画面里硕果压枝，游客和果农在果园内采摘劳作，一派丰收喜人景象。这幅作品登上国家级摄影艺术展，既是阳店镇乡土风貌、产业特色的直观展示，也是该镇深耕特色农业、聚力乡村振兴的生动见证。

近年来，阳店镇立足山地资源和气候优势，将凤凰峪苹果产业作为富民主导产业持续培育，走规模化种植、标准化生产、品牌化运营、产业化发展路子，持续做强林果产业，让小小苹果成为带动群众增收的“致富果”。目前，该种植区已发展800余亩矮化优质苹果，深受市场青睐。

为延伸产业链、提升附加值，该种植区持续完善产销配套，畅通线上线下销售渠道，逐步构建起集种植、采摘、销售、休闲观光于一体的复合型产业体系，不断激发乡村发展活力。

(彭红勇)

示范区(高新区)教育文化服务中心：

赛场磨砺夯基础 实验提质助教学

本报讯 11月4日，市城乡一体化示范区(高新区)初中物理、化学中青年教师实验教学技能比赛在大王镇第一初级中学顺利举行。全区3名物理、5名化学教师参赛，同台竞技实验教学基本功、展示学科专业素养。

本次活动是示范区落实《中小学课堂教学质量提升三年行动计划(2026—2028)》，推进教师专业成长行动的具体实践。比赛对标市级比赛文件要求，设必做实验和拓展实验，选手现场随机抽取必做实验及出场顺序，依次进行实验操作讲解。

比赛现场，8名参赛教师结合PPT讲解现场操作演示，从规范操作到数据分析，再到评估总结，环环相扣、严谨细致。选手立足生活实际设计拓展创新实验，把抽象的物理、化学原理融入真实情境，讲解清晰、操作娴熟，展现出扎实的实验基本功、严谨的科学态度与创新意识。

此次“搭台比武、竞技赋能”，为中青年教师提供了互学互鉴、同台比拼的机会，同时为市级比赛遴选储备优秀选手。 (张珂)

简讯

●11月4日，示范区(高新区)禹王路街道机关党支部开展党员发展评议、预备党员转正审议、党费收缴等工作，推进基层党组织标准化规范化建设。

本次工作严格落实党员发展程序，经个人汇报、民主评议、投票表决，确定入党积极分子；预备党员依次汇报思想与履职情况，经党支部表决通过转正审议，同步安排党费收缴事宜。 (刘叶凡)

●11月3日，示范区(高新区)消防救援大队开展专项夜查，对宾馆、餐饮门店、商超等人员密集场所开展安全隐患排查。

工作人员重点检查消防制度落实、疏散通道、安全出口、应急照明及灭火器材运维情况，了解从业人员消防培训情况，发现隐患当场督促整改；结合秋冬用电量大、火灾风险高的特点，督促经营单位压实主体责任，做好防火巡查，加强员工应急培训，防范火灾事故。(樊榕洁)

●近日，示范区(高新区)城管执法大队开展行道树树盘集中管护整治，以精细作业改善环境。

工作人员逐一对道路两侧树盘清理杂草、枯枝和垃圾，平整覆土，修整裸露地块，清除影响树木生长的杂物，保障根系透气透水。整治后树池整洁规整，有效改善绿化带杂乱问题，减少扬尘隐患，提升道路景观效果。今后，该城管执法大队将常态化开展绿化管护，持续做好树盘维护、杂草清理等工作，以绣花功夫抓好市容管理，营造整洁舒适的出行环境。 (姚晓红 王海娜)

示范区(高新区)交通运输服务中心：

协同执法强监管 排查隐患保平安

本报讯 近日，市城乡一体化示范区(高新区)交通运输服务中心(多式联运办)联合应急、生态环境、市场监管、公安、消防及属地镇办，启动机动车维修行业联合安全专项检查，压实维修领域安全防线。

检查组对辖区维修企业全覆盖排查，重点核验安全制度执行、特种作业人员持证、现场规范操作情况，严查违规动火、私拉乱接线路、设备老化等隐患；同步核查危险废物贮存转运、消防设施管护、危化品存放，整治无证经营、非法改装、超范围经营等行为，建立隐患台账。

各部门现场反馈问题，明确整改时限，坚持“检查一家、规范一家”，同步开展法规宣讲，提升从业人员安全意识和应急能力。据悉，工作组将持续开展抽查，并对隐患点位开展“回头看”。各单位将健全跨部门协同监管模式，常态化开展巡查督导，紧盯隐患闭环整改，防范安全事故，推动机动车维修行业规范有序发展。(王珂昕)

湖滨区：

入户讲文明 携手建家园

本报讯(记者张明) 为扎实推进文明城市管理工作，进一步提高居民对管理工作的知晓度，近日，湖滨区湖滨街道茅津社区组织工作人员开展文明城市管理入户宣传“敲门行动”，以面对面沟通的方式，将文明理念送到居民家中。

“您好，我们是社区工作人员，今天来和您聊聊文明社区管理相关内容，也想听听您的想法。”伴着一声声亲切的问候，社区工作人员敲开居民家门。入户过程中，工作人员手持宣传材料和登记台账，一边向居民细致宣讲相关知识，一边认真记录居民的诉求与建议。

本次入户宣传聚焦居民日常生活中的文明细节，重点普及楼道杂物清理、文明养犬、生活垃圾分类等文明规范，耐心讲解不文明行为带来的影响，引导居民自觉遵守文明公约，主动改掉生活中的陋习。在宣讲的同时，工作人员认真倾听居民对于社区环境、小区治理等方面的意见，对大家提出的问题逐条登记、分类梳理，打通社区与居民沟通的“最后一米”。

截至目前，本次“敲门行动”累计入户800余户。不少居民在交流后表示，通过上门讲解，对文明城市管理有了更加清晰的认识，愿意从自身做起，自觉践行文明行为，主动配合社区开展各项工作。

六个厨房里的常见“错误”

伤害身体，可能致癌！许多人中招

研究显示，经常在家做饭的人更长寿，但有些做法会让健康好处大打折扣。究竟是哪些错误，会让做饭变成一件伤身的事？

1.油冒烟了才炒菜

有些老人习惯等油冒烟再放菜，认为更香。但加热温度超过烟点后，脂肪酸热分解会产生刺激性强的丙烯醛，刺激眼鼻黏膜；继续升温还会生成有毒酮类、醛类，甚至强致癌物苯并芘，同时破坏脂溶性维生素。

因此，炒菜别等油冒烟再放菜。煎炸爆炒可选猪油、牛油、椰子油等高饱和脂肪酸的油脂，耐热性好。日常炒菜和炖煮，用精炼橄榄油、精炼茶籽油、低芥酸高油酸菜籽油等即可，烟点均在200℃以上，但也别烧到大量冒烟。

2.油反复用来煎炸

油脂经过一次煎炸后，游离脂肪酸含量增加，通常引起烟点降低；反复煎炸后，氧化分解产物不断聚积，烟点越来越低，还会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物。

煎炸过一次的油，如果油色还比较清澈，可以滤除残渣后用于做汤、拌馅、做面点或低温快炒，不建议再次用于煎炸。

3.做菜放盐随心所欲

有些老人放盐全凭手感，经常过量。盐摄入过多会增加高血压风险，也是骨质疏松的危险因素之一。

建议使用限盐罐和限盐勺定量放盐，同时掌握几个减盐技巧：多用醋、柠檬汁、姜等调味，替代部分盐；搭配番茄、洋葱等风味明显的食材提味；用了鸡精、味精、豆瓣酱等含钠调味料就应少放或不放盐；临出锅时或关火后再加盐。

4.菜刀、砧板生熟混用

有些人家里只有一块砧板、一把菜刀，切生肉、切水果都用它，常常切过生肉后用水冲一下就直接切水果。实际上，切过生食的砧板仅靠清水冲洗，根本无法清除残留的致病菌和寄生虫卵，此时再切水果、熟食就会造成交叉污染，使致病菌和寄生虫卵沾染到可直接食用的食物上，增加感染风险。

家中备两块砧板、两把菜刀，生熟分开使用，最好选择不同款式或不同颜色，方便区分。如果只能共用，一定要先切熟食再切生食。

5.蔬菜长时间炖煮

有些老人习惯把蔬菜放进锅里长时间水煮，而且只吃菜、不喝汤。虽然这样煮出来的菜软烂易消化，但大量水加长时间炖煮，会导致维生素C、维生素B1、维生素B2等水溶性营养素大量流失到汤里。数据显示，炖菜30分钟时维生素C损失率可达11.4%—66.9%，而煮菜时约有一半维生素C会留在菜汤中。

想要更好地保留蔬菜营养，可以用蒸或微波加热的方式；叶菜类也可白灼，沸水焯烫不超过2分钟，捞出后调味即可，整棵焯水后切碎方便牙不好的老人食用；把菜切碎后煮入汤或粥中，连汤一起喝也不会浪费营养；还可以大火快炒，维生素C损失率可控制在10%—30%。

6.剩饭剩菜没热透

冰箱冷藏室内虽然低温，但部分微生物仍能生长，如果加热温度或时间不够，无法彻底杀灭致病菌，就可能造成食物中毒。曾有新闻报道，有人从冰箱拿出两天前的剩菜，简单加热后吃下，不久便出现呕吐、发烧、昏迷等症状，最终被确诊为李斯特菌引起的化脓性脑膜炎。

建议加热剩菜时，食物中心温度要达到74℃以上，可以加点水加热至汤汁煮沸；如果用微波炉加热，建议中途搅拌一下，确保受热均匀。冷冻过的剩菜应放冷藏室过夜解冻或用微波炉解冻，不建议直接放在室温下长时间解冻。如果饭菜做多了，出锅1小时内就应及时分装到保鲜盒中，密封冷藏。 (任民)

卢氏县柔力球协会载誉归来

本报讯 11月1日，一场全国性柔力球公开赛在陕西省潼关县落幕，卢氏县柔力球协会斩获佳绩。

在本次比赛中，卢氏县柔力球协会组织4支代表队52名队员参赛，他们凭借精湛的技艺和拼搏精神，在69支参赛队伍中脱颖而出，荣获柔力球集体规定套路两项优胜奖，集体自编套路三项优胜奖，规定套路优胜奖，两项集体套路优秀奖，并被大会授予“体育道德风尚奖”，充分展现了卢氏县柔力球运动的蓬勃生机和中老年人积极向上的精神风貌。

本次大赛吸引了全国19个省市、自治区，69支代表队688名运动健儿同场竞技。

赛场上，卢氏队运动员身着统一服装，精神饱满，手中球拍轻盈翻飞，将柔力球运动的特质演绎得淋漓尽致。他们配合默契，沉着应战，赢得现场观众和裁判的一致好评。经过两天的激烈角逐，卢氏县柔力球协会代表队不负众望，在多个组别中取得突破性成果。这不仅是队员们日复一日辛勤汗水的结晶，也是卢氏县长期以来重视老年人体育工作，积极推动全民健身事业发展的生动体现。

卢氏县柔力球协会负责人表示，此次参赛不仅是技艺的切磋，更是一次文化的交流。通过比赛，队员们开阔了眼界，增进了友谊，同时也向全国展示了卢氏人民健康向上、团结进取的精神面貌。

(董党群 任武恒)



普及保健知识

图① 近日，湖滨区前进街道大岭北路社区卫生服务站开展健康知识讲座，为辖区居民科普慢性病相关健康知识。 本报记者 张明 摄

守护老人钱袋

图② 日前，湖滨区涧河街道文一社区面向老年居民开展反诈宣传。志愿者结合养老诈骗典型案例，叮嘱老人不轻信陌生来电、不随意转账。 本报记者 张明 摄

情暖环卫工

图③ 11月5日，陕州区观音堂镇爱心人士周永胜向一线环卫工人捐赠过冬棉衣，用爱心致敬小镇“美容师”。 霍东东 摄



