

县老干局党支部开展“学雷锋，助创城”主题党日活动

本报讯（林淑群）3月20日，县老干局党支部组织全体党员开展“学雷锋、助创城”主题党日活动，进一步强化党员“不忘初心，牢记使命”意识。

活动先由该局党支部书记为大家上了一堂主题为“弘扬雷锋精神，争做合



白洋乡持续推进敬老院建设

本报讯（魏雄华）近日，笔者在白洋乡敬老院建设工程现场看到，工人们正热火朝天的对敬老院二层板混凝土浇筑施工。

据了解，该乡投资约560万元建设敬老院，项目建筑面积约1344.4平方米，建设敬老院2层，同时配套项目设备，现

树美村推进文化活动中心建设进度

本报讯（吴燕瑜）近日，笔者来到深桥镇树美村级文化活动中心项目现场，该项目施工正进行得如火如荼。

据了解，该村村级文化活动中心约占地180平方米，计划建筑三层楼房，建筑面积约540平方米，规划设置农家书屋、多功能室、文体活动室等，计划投资140多

梅岭镇15座党群活动服务中心建成投入使用

本报讯（徐洪芬）近日，笔者在梅岭镇相关部门获悉，经过半年的筹备建设，梅岭镇15个行政村的党群活动服务中心已全部建成投入使用，获得了群众好评。

据悉，为进一步规范村级组织活动场所的建设管理使用，更好地发挥村级组织场所综合作用，该镇投资75万元，历时6个月完成建设。该镇结合各村实际确定建设规模，在原有的村部基础上统一办理或协调解决群众诉求事宜、化解群众矛盾纠纷等工作职责，切实做到“小事不出村、大事不出镇”。同时，各村党群活动依托“三会一课”、乡村党校和主题党日活动，组建党员志愿者服务队，深入群众家中了解诉求，提供各项服务，真正做到为民办实事，提升党员群众的满意度和幸福感。

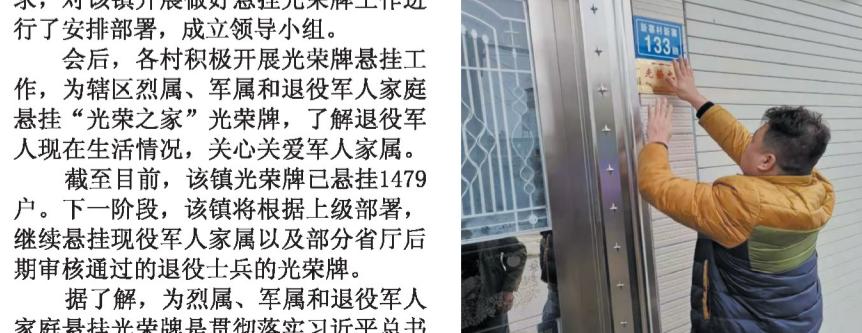
小小光荣牌

本报讯（沈小乐）近日，深桥镇召开烈属、军属及退役军人家庭悬挂光荣牌工作部署会，根据县退役军人事务局《关于做好悬挂光荣牌工作的通知》要求，对该镇开展做好悬挂光荣牌工作进行了安排部署，成立领导小组。

会后，各村积极开展光荣牌悬挂工作，为辖区烈属、军属和退役军人家庭悬挂“光荣之家”光荣牌，了解退役军人现在生活情况，关心关爱军人家属。

截至目前，该镇光荣牌已悬挂1479户。下一阶段，该镇将根据上级部署，继续悬挂现役军人家属以及部分省厅后期审核通过的退役士兵的光荣牌。

据了解，为烈属、军属和退役军人家庭悬挂光荣牌是贯彻落实习近平总书



怎样预防“鼠标手”？

如何判断自己是否有“鼠标手”？

1. 将手张开，掌心向上，然后用另一只手去按压手腕处两根肌腱，如酸胀感明显，说明可能有“鼠标手”了。

2. 大拇指、食指以及中指长时间麻木、疼痛或有肿胀感，甚至失去冷热感觉。

3. 抓握物体困难，拇指、食指、中指出现无力状况。

4. 疼痛感延伸到肘、肩部。夜间、清晨症状加重，活动或甩手后减轻。

5. 手掌鱼际肌群萎缩，甚至瘫痪。

怎样预防“鼠标手”？

1. 选择合适的鼠标、鼠标垫，缓解腕关节压力。

选择鼠标时，大小与手的大小出入不要太小，以感觉舒适为宜。有些鼠标弧度较大，接触面较宽，也有助于分散手指力量。

2. 不长时间保持一个姿势，避免手指及腕部过度用力。

不一次性过长时间拿重物，手部或腕关节不长时间重复进行同一个运动，多做手部及腕部肌肉松弛、伸展运动。

3. 放松手臂，舒缓紧张状态。

在休息的时候，手指弯曲的程度保持在半握拳状态，以确保手臂垂直，从而舒缓屈肌和伸肌紧张状态。

4. 减少鼠标点击次数，远离“鼠标手”。

在使用键盘时，多使用快捷键，尽量减少手指点击鼠标的次数，让腕部得到休息。

5. 多旋转手腕，保持手腕灵活。

双臂平伸，握拳，以手臂为轴心，向内旋转拳头，连续转动15至20秒，然后，反方向再做一遍。这样可以放松腕部肌肉，松弛手臂神经。

（县科协）

民政局领导到乡镇调研敬老院运营情况



本报讯（吴晓洁）3月19日下午，县民政局长陈立生带队到太平镇调研敬老院社会化运营和幸福园居住情况，还参观了裕城村敬老院和走马村幸福园。县民政局领导提出要求，乡镇敬老院、农村幸福院建设运营是县委县政府养老服务短板的重要项目，希望裕城村敬老院加快社会化运营进度，尽快投入使用，并立刻整改敬老院被借用为村部办公室的问题，同时，为了保证群众的安全，要及时修补走马村幸福园开裂的外墙。

建设乡马头村农田灌渠修复工程

本报讯（沈丹英）近日，笔者在建设乡马头村农田灌渠修复工程现场看到，工人们正在挖好了沟渠里搭栏板，准备浇灌水泥，水泥搅拌作业等各项工作正有序地开展中，一片繁忙的施工景象。据了解，今年来，该乡继续贯彻落实县委、县政府“三抓三比、十项竞赛”当好高质量发展落实赶超先锋工作，补齐基础设施短板。为解决该村连片田地

因多年来水利设施失修而无法灌溉的问题，该村多方筹措资金兴修农田灌渠。该工程新建灌渠长1800米，浇筑水泥槽宽0.3米，深0.4米，总投资30万元，工程于2月11日开工。该工程的建设能够有效解决农田灌溉问题，提高农田生产能力，增强乡水土保持、防汛灌溉的能力，助力农民增产增收，推进该乡生态环境保护，实现乡村振兴战略。

司下村旧村换貌展新颜

本报讯（李锦琼）“现在你们看到的是经过全面修整后的样貌，二年前其实是一番模样。”司下村党支部书记江子说，村的南乾土楼建于乾隆年间，外表看起来有些残旧，房子周围环境也比较杂乱。南乾土楼两年间发生喜人变化，是霞葛镇探索实施乡村振兴战略的一个缩影。该镇在实施乡村振兴战略中，践行“绿水青山就是金山银山”理念，实施生态宜居美丽乡村建设，突出党建引领，精品示范、串点成线、整体推进的思路，示范带动全域，推动乡村的产业、人才、文化、生态和组织的振兴，推进乡村振兴战略。如今，一幅幅农业、农村美、农民富的美丽乡村画卷在霞葛镇徐徐展开。

据悉，司下村发挥平台优势，在传承中孝敬业、大孝爱国”的孝廉文化氛围，对广大干部群众建设高尚的精神家园起到积极的促进作用。如今，越来越多的村民们，在太阳下山之后，三五成群结伴来到南乾楼参观移风易俗的壁画，学习壁画中的经典故事。笑容洋溢在司下村民们脸上，温暖和喜悦弥漫在人们心头。

据笔者了解，司下村发挥平台优势，在传



内外游客4000多人次参观学习。同时，该村结合中国传统伦理道德，建立“新风堂”和“新风馆”，将孝廉文化融入日常生活。着力打造“新风堂里的新风”的孝廉文化品牌，努力营造“小孝持家、中孝敬业、大孝爱国”的孝廉文化氛围，对广大干部群众建设高尚的精神家园起到积极的促进作用。

如今，越来越多的村民们，在太阳下山之后，三五成群结伴来到南乾楼参观移风易俗的壁画，学习壁画中的经典故事。笑容洋溢在司下村民们脸上，温暖和喜悦弥漫在人们心头。

生活小常识

春主生发，春应肝，也就是说：春季肝气当令，是肝脏疏泄功能最强的时候，这时养肝会起到事半功倍的效果。春季万物复苏、阳气始发，人的肝气亦变得旺盛。中医里的春养肝有8字箴言，能让肝脏的调养更顺应对节。

少酸增甘：

药王孙思邈《千金食治》记载：“春，七十二日，省酸增甘，以养脾气。”根据中医五行学说，肝与酸相应，脾与甘相应，肝气过旺会制约脾的功能。甘味食物首推大枣和山药：大枣，性味平和，可以滋养血脉，强健脾胃，既可生吃，亦可做枣粥、枣糕，以及枣米饭。

少怒多动：

在春季保持心情舒畅和较高的运动量，更有利机体适应春季的开发之象。春季踏青、多与自然接触，可以有效地化解不良情绪，舒肝理气。晨起小负荷有氧运动约半小时，也是养肝的好方法。

另外，好的生活习惯，也是养护肝脏的重要手段。

保证睡眠充足：现代人经常熬夜，在夜间23:00—1:00以及凌晨1:00—3:00时不能进入睡眠状态，便错过了养肝的最佳时间。

多喝茶：

可咨询医生后，服用清肝饮（夏枯草5克、薄荷3克、白菊花5克，开水泡5分钟），既可以清肝明目，又可以疏肝解郁，是普遍适宜的清肝降火茶饮方。

切莫贪杯：

初春时节，寒气较盛，少量饮酒切有利于通经、活血、化瘀，以及肝脏阳气的升发。但多次大量地饮酒，会加重肝脏负担，导致肝脏疾病。

做眼保健操：

中医认为“肝开窍于目”，过度用眼会损害肝脏功能。视疲劳者建议做眼保健操来养护双眼。首先闭目，同时转动眼珠，先顺时针缓缓转动10次，再逆时针转动10次，每天10分钟左右。

丹霞乡讯

DAN ZHAO XIAO XIANG XUN

中共诏安县委宣传部主管 诏安县对外文化交流协会主办 丹诏乡讯社出版 总编 吴辉龙 刊号：CN-35（Q）第0025号 今日4版



2019年3月29日 己亥年二月廿三

第6期（总第557期）

诏安中农批电力迁移项目完成土地清表

本报讯（陈琳琳）3月20日，随着中农批电力迁移征迁任务的正式收官，南诏镇随即组织施工队前往华林北路电力迁移现场开展土地清表工作，并于当日完成约2万平方千米清表任务，将土地交付使用。农商们期待已久的农产品物流园项目开工指日可待。

据悉，中农批项目总投资12亿元，规划用地约20万平方米，将建设全国水产、茶叶、农产品批发、零售交易、跨境电商等为一体的大型商贸基地，建成后预计可实现年交易额超过100亿元，带动就业1万人，为附近农产品生产基地提供购销、储运、加工、信息服务，引导相关产业发展。

澳华农牧推进产业升级 荣获农业产业化龙头企业

本报讯（洪雅君）近日，笔者获悉，今年1-2月，位于金都工业集中区的福建澳华农牧科技有限公司实现产值2800万元，并于近期获评“2018-2019年度漳州市农业产业化龙头企业”称号。

据了解，澳华农牧占地4万平方米，总投资1.2亿元，主营水产饲料生产、销售，年生产能力20万吨以上，产品市场覆盖福建省及粤东地区。近年来，该公司大力开展技改升级，投资4.17亿元引进标准化实验室和最先进的化验设备提高产品质量，新增大黄鱼、蓝子鱼和石斑鱼等海水特种鱼苗生产线，实现饲料生产智能化，提高鱼与虾对饲料的消化吸收利用率，新增产能2.2万吨。自2017年起，该公司年产值连续两年超3亿元，其中2018年产值近4亿元。

诏安工业园区：能裕实业项目加速收尾

本报讯（张小慧）近日，笔者在福建能裕实业有限公司项目建设现场看到，6号厂房的第三单元正在建设，办公楼正在进行内装修，现场一片繁忙。

据悉，该项目是能裕食品继投资华荣实业、瑞裕食品两家青梅公司后，再次投建的公司，总投资额3亿元，总建筑面积约9.4万平方米，建设6栋厂房、1栋办公楼、仓库及其他配套设施，建成后将引进先进设备和技术，提升青梅产品档次，向产品精深加工发展，打造诏安本土青梅品牌，促进我县富硒青梅产业的发展。项目投产后，预计年产值可达5亿元，上交税收1500万元以上，可解决周边富余劳动力的就业600多人，具有良好的社会效益和经济效益。

桥东镇开展乡村绿化行动

本报讯（许婧雯 陈松林）连日来，在桥东镇仙塘村植树造林现场，笔者看到钩机来回作业，将树苗钩到挖好的坑中，再由工人放苗回填、扶树培土。据负责人介绍，本次种植树木均选用耐干旱、耐水湿、抗寒能力的重阳木，确保树木成活率，达到增绿与美化相统一的效果。

据了解，今年来，该镇抓住春季植树造林的黄金季节，加快推进村庄绿化进度，在全镇范围内开展乡村种植百株绿化树工作。此次仙塘村植树造林活动预计种植重阳木500株，投入资金10多万元，出动钩机2部，农用车3部次，目前已种植树木300株，绿化面积将达0.7万平方米。

我县召开重中之重项目推进会



本报讯（钟晓霞 陈欣）3月21日下午，我县召开重中之重项目推进会，县委副书记孙洪强出席会议，县直各相关单位领导、各乡镇领导等参加会议。

会议通报了全县重大项目推进情况，分析存在的困难和问题，研究部署下一阶段的工作。会上，各乡镇领导及重中之重项目负责人就目前沿海片区和县直片区24个项目的项目进度、项目建设存在的问题等方面做详细汇报。会议指出，要进一步梳理排查尚未完成的目标任务，高度重视项目建设中存在的突出困难和问题，拿出有力措施，切实加以解决；要狠抓项目

投资，加快征迁进度，努力掀起项目建设高潮，进一步强化工作措施，着力加快项目进度。进一步强化项目争取引进，着力加快项目落地。进一步强化服务意识，着力营造好的项目环境。要围绕全年目标，抓紧抓实下半年各项重点工作。会议要求，各乡镇、县直相关部门要对工作任务和指标任务进行再分解，对责任事项进行再梳理，对工作措施进行再强化，确保全面完成全年目标任务。对项目进展过程中发现的困难问题，要分解落实任务清单、问题清单、责任清单，督促相关部门尽快解决。

3月25日上午，县委副书记孙洪强带领县直相关单位领导到建设乡召开项目推进会，就诏安富硒产业园项目和诏安温氏高效生态养殖及肉制品加工项目的项目进度、项目建设存在的问题等方面提出意见和建议。县领导指出，相关部门要进一步增强责任感和紧迫感，切实履行职责，加强与企业的沟通联系，积极主动服务项目建设，对项目建设中遇到的问题要认真对待，落实责任，及时解决，保障项目建设平稳有序推进。

我县召开扫黑除恶专项斗争工作会议

本报讯（许艺端 吴婵 何兴顺）3月26日，我县扫黑除恶专项斗争工作会议在诏安宾馆举行。出席会议的有县委常委、政法委书记沈义东，副县长、县公安局局长邱勇，县法院院长郭少聪，县检察院检察长林宏杰，会议由副县长、县公安局局长邱勇主持，参加会议的有县扫黑除恶专项斗争领导小组各成员单位、各乡镇的分管领导。

会议传达了全国、全省、全市扫黑除恶专项斗争会议精神。县摸排打击组、违纪查办组、组织建设组、舆论宣传组各组组长汇报2018年以来扫黑除恶专项斗争工作情况。

会议强调，要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平总书记关于扫黑除恶专项斗争重要指示精神，按照中央、省、市、县决策部署，坚持依法严惩、打早打小、除恶务尽，始终保持对黑恶势力违法犯罪的严打高压态势，确保实现政治效果、法律效果、社会效果有机统一。要压实责任，健全机制，形成齐抓共管的强大合力。要加强督导检查，严肃追责问责，对失职渎职的，要依纪依法处理。要广泛动员人民群众，充分依靠群众，紧紧依靠群众，坚决打赢扫黑除恶专项斗争这场硬仗。

本报讯（洪雅君 吴楠）3月22日，笔者在官陂镇吴坑村看到，“两路两桥”即村道C311、Y411线及三界门桥、背头屋桥已投入使用，为村民出行提供良好的交通条件。

据了解，近年来，该镇紧紧围绕“三抓三比、十项竞赛”活动，补齐民生短板，完善交通基础设施建设。吴坑村距离官陂镇区7.5公里，四面环山，村

改善农村交通路网 服务乡村振兴

主干道路狭窄，基础设施“最后一公里”问题非常突出，村民的出行极为不便，村内两座危桥急需修建。为此，该镇投入560万元资金用于吴坑村公路的修建。吴坑村“两路两桥”的建成，不仅完善了村内交通道路网，解决了村民出行不便的问题，同时也为农产品运输提供了基础条件，进一步推进社会主义新农村建设，促进农业增产、农民增收、农村发展。