



绘制薛城版“富春山居图”

本报记者 姜爱民 通讯员 曹芳

猪”，摘出了占领全市各大商场超市的“勤丰葡萄”……

2019年，产业园实现产值3亿元，今年1—8月份，实现产值1.8亿元。从“撂荒地”到“桃花源”，山坳里究竟有何洞天？

沿着崎岖蜿蜒的山路，记者来到了圣华生态农庄内，见到了农庄的“庄主”岳喜峰，也是该区“人才回引”计划招引来的本地“人才”，再从山间开荒整地，到选择种苗，再到田间管理，他对脚下的每一寸土地都了如指掌。“我们家的果子，随手摘下来就能入口品尝，保证没有农药，每到收获的季节一般下来多少客户就订多少，不愁卖。”岳喜峰对自家蔬果的质量与销量颇有信心。

而这并非自吹自擂，原来，农庄内提倡草生栽培，以草控草，全程拒绝农药、化肥，农产品全部自然生产、成熟，肥料用的是下游生猪养殖产生的有

机肥料，每吨有机肥相比化肥还能便宜1000元左右。

据悉，农庄规划占地580亩，目前一期建成180亩，年产猕猴桃50万斤，2019年实现收入220万元、净利润60万元。目前，已初步形成集体闲采摘、冷链仓储、种植技术推广、电商服务平台等一体的综合型农庄。

一路向南，便来到了圣土山庄，全市唯一一家既有生态散养，又有集中圈养的生猪养殖场。尤其是圣土山的黑猪肉，更是获得了“国家地理标志品牌”，在新城街道也开设了专卖店，让优质猪肉“拱”上了寻常百姓家的餐桌。

来到猪圈，让人耳目一新的是：区别于传统的养殖场，这里的猪舍都是硬板设备、“五星”标准；封闭管理，通风过滤，干净整洁；四季恒温，自动喂料，节省人力。通过视频监控，可以看到一头头黝黑健壮的猪仔正在“嬉戏打闹”。

化废为宝，猪粪也找到了“下家”。

2019年，山庄建设了液态有机肥制取站，可处理各种动物粪便1000余吨，生态液态有机肥2500吨，固态有机肥500吨，可满足整个示范园全年的施肥需求。

山庄负责人庞建冰告诉记者：“今年3月，镇上争取了100万元的资金，帮助我们扩大生产规模，全部建成后，年出栏生猪能达2万头，年产值达6500万元，收益将为当地贫困户49户100人年增收1000元。”

农业，一头挑着“绿水青山”，一头挑着“金山银山”。沙沟镇党委书记李庆彦介绍道：“农牧生态循环产业园的优势崛起，实现了一二三产业共同振兴，更是起到了聚合成长作用。依托园区企业示范带动，目前，全镇果蔬等特色产业发展到了2万亩，全镇培育市级农业龙头企业12家、市级家庭农场13家，2019年实现产值16亿元，亩均产值8万元。”



爱心水餃 迎冬至

冬至来临之即，山亭区交警大队、桑村镇团委的志愿者开展“爱心水餃迎冬至”活动，他们带着面粉、肉馅到当地敬老院，和老人们一起包饺子、拉家常，迎接冬至的到来。

图为12月17日，志愿者在山亭区桑村镇敬老院和老人一起包饺子。

(李宗宪 陈永 摄)

(上接第一版)为保障老旧小区改造

的工程质量，我市择优选择施工队伍参与工程实施，强化建设单位、施工、监理和质量监督责任，同时邀请居民代表全程参与质量监督和工程预验收，落实共谋共建。工程开展以来，共发出督导通报18期，召开现场会2次、改造调度会6次。

在改造过程中，我市一方面拆改相结合，依法依规拆除违章建筑，一方面地地上相结合，先期实施群众最关心的屋顶防水、小区排水等工程。

兴建于1986年的市中区文化路街道光明新村小区，3栋楼7个单元楼顶上多年存在着废弃的钢结构，既存在着严重的安全隐患，又造成楼顶漏雨，居民苦不堪言。光明社区党委书记邵琴介绍，小区改造中首先拆除了钢结构，平复处理后全面做防水，解决了居民的燃

(上接第一版)“煤城变形记”“榴乡诉逐”基层治理新机制等一批特色做法得到国家部委和省级部门肯定；“打造国内一流闲置品再利用试验区”等一批典型经验被中央媒体肯定推广。

紧紧围绕全市中心工作，在党的建设、新旧动能转换、高质量发展、科技创新、民生事业等领域开展调查研究，形成了一系列调研成果，为科学决策、民主决策提供了高效服务。

全面打造“党刊+融媒体”传播矩

我们生活得更舒心了

眉之急，然后拆除了违章建筑，腾出空地划出停车位，重新铺设小区道路，粉刷墙壁，实施线路下地，建设了生态文明街巷。

小区第一批居民、74岁的居民董兴德高兴地说：“政府为我们办好事，小区改造得这么漂亮。我老伴是京剧、民歌、舞蹈等好几个票友团的票友，她准备认真排演节目，把我们小区的变化、身边的好人好事反映出来。”

截至目前，我市2020年的老旧小区改造任务已基本完成，共完成投资3.6亿元，实施房屋修缮164万平方米、供水改造18.6公里、供电改造34公里、燃气改造2.6公里、供热改造22.7

公里、各类管线治理115公里、道路修复55.9万平方米，新建改造绿化面积3.1万平方米，新增改造照明设施1570盏，安装监控539套，建设应急救援站或微型消防站26个，对不具备落实消防通道和建设微型消防站的小区在楼单元内配备灭火器。

为持久保持改造成果，打造温馨家园，我市还积极探索改后小区长效管理五种模式：以大带小、以新带旧、就近整合；区级指导、镇街主导、社区与物业联建；街道办事处补贴物业公司进行打包管理；社区居委会与物业公司交叉任职；小区业主自治。

山东友缘物业公司通过实施以大带

信”，坚决做到“两个维护”，确保中央和省、市委决策部署不折不扣地得到贯彻执行。

二是纵深推进改革攻坚。积极建立改革“协同、破题、争先”三个机制，引导改革向深里改、实处做。坚持因地制宜，坚持分类施策，对已经完成的改革事项，标准不降、力度不减，不断巩固改革攻坚成效；对正在进行的改革事项，紧盯不放、持续发力，确保顺利推进。抓紧抓实国字号、省字号试点任

务，集中力量推出一批体现枣庄特色、影响面广的改革举措，推动更多在全省全国叫得响的枣庄改革品牌，切实通过点上突破带动面上提升。

三是做细做深调查研究。着力提升调研的广度和深度，紧盯“十四五”规划开局之年目标任务，重点围绕培育壮大“6+3”现代产业体系、创新发展、对外开放等工作，定准调研主攻方向，全力为市委决策提供有价值的资料、有深度的分析、有见地的建议。

后再出门锻炼；而且早上温度较低，对于有三高、冠心病等基础疾病的人，容易血压不稳定，发生意外。此外，早上人体体温较低，关节和肌肉较为僵硬，所以适宜从事一些强度较小的运动，如太极、瑜伽之类。

②晚上体能峰值，适合增肌。黄昏（17:00至19:00），特别是太阳落山时，人体运动能力达到最高峰，肌肉和关节更加灵活，心跳频率和血压也最稳定。此时更适合进行力量训练，且运动时的受伤几率也会小很多。不过要注意睡前3至4小时运动强度不宜过大，以免因神经系统过度兴奋而导致失眠。

切实做好重污染天气应急响应 坚决打好蓝天保卫战

本报讯 12月21日上午，市委常委、常务副市长孙起生召开重污染天气应急响应工作部署会，听取全市近期环境空气质量形势的通报及各区（市）、枣庄高新区重污染天气应急响应工作汇报，并对下一步工作进行安排部署。

孙起生要求，各级各部门要高度重视、提高站位，加强组织领导，坚决扛起生态环境保护责任，迅速开展重污染天气响应工作。要大力压减柴油货车运输，坚决遏制秸秆、散煤焚烧污染，进一步压减排放量，深化工业企业无组织排放管控，高标准整治各类扬尘问题，严防“散乱污”死灰复燃。要全面实施科技监管，最大限度降低重污染天气影响，坚决打好蓝天保卫战。

会议采取视频形式召开，各区（市）、枣庄高新区及市级百打赢战督导组帮扶组在分会场参加会议。（记者 崔果果）

薛城齐心守护水环境

本报薛城讯 今年以来，薛城区积极践行“节水优先、空间均衡、系统治理、两手发力”的治水思路，充分发挥执法合力，形成全域治水、全民护水、上下联动、齐抓共管的河道管护新格局，为建设幸福河湖、人水和谐的生态环境提供有力保障。

薛城区严厉打击非法侵占破坏涉水设施违法活动。去年以来，督促各级河湖长APP巡河3500余次，先后清理河道垃圾5万立方米，搬迁关闭养殖场68家，下达《责令停止（改正）水事违法行为通知书》165份，立案查处水事违法活动6起。重拳监管水土保持，开展以未批先建、未验先投、不依法履行水土流失治理义务为重点的水土保持监督执法专项行动。截至目前，共查处生产建设项目水土保持信息化监管违规项目110个，征收水土保持补偿费用323.9万元。

该区对照省市区三级权责清单通用目录，梳理认领行政处罚、行政强制、行政检查等权责事项238个。推行水利行业“互联网+监管”，完成21项区级涉水行政许可事项监管责任的认领，实现事中事后监管全覆盖。加大舆论宣传力度，充分发挥新闻媒体、社会舆论和群众监督作用，组织开展“世界水日”“中国水周”和水法规宣传活动，营造良好的社会舆论氛围。

该区围绕源头治理，大力推进城乡污水处理设施建设。其中，该区41.7%的村庄实现了生活污水处理全覆盖，基本消除了农村黑臭水体；投资3.2亿元，引进北控水务扩建改造区污水处理厂，配套建设城区雨污分流管网13.4公里，城区污水日处理能力达到10万吨，污水处理链条不断延长，出境水质稳定达标。同时，按照“一河一账”要求，完成了13条区级以上河道划界工作，划界河河岸线总长度128.61公里。（记者 姜爱民 通讯员 曹芳）

山亭快办再加码 为民服务再提速

本报山亭讯 今年以来，为深化“最多跑一次”改革，山亭区人社局通过“窗口整合”“比学赶超”“志愿服务”三举措提升窗口服务效能，全面提高办事群众满意度。

“窗口整合”——优化窗口设置。精简人工办事窗口数，业务窗口从24个减为14个。整合业务受理窗口，设立社保等企业和公民个人业务办理专窗，累计办件186件。将工伤待遇支付、失业待遇支付和养老待遇支付业务合并为一窗综合受理，为办事群众提供“一窗受理、一站服务、一柜办结”的人社服务。

“比学赶超”——提升窗口素质。加强线上学习，窗口工作人员积极参加全国人社窗口单位业务技能练兵比武在线学习答题平台上的“日日学”“周周练”“月月比”学习活动。组织线下业务培训，邀请市人社局业务能手定期对相关人员进行重点培训，全面提升窗口工作人员的业务素质和服务技能。今年先后举办各类培训12次。

“志愿服务”——打造窗口品牌。纵向延伸窗口服务，提供绿色通道、延时服务、预约服务，累计服务188人次，努力提升办事群众的办事体验。横向扩面窗口服务，成立山亭区青年志愿者服务队，采取1名值班领导、1名窗口负责人、1名志愿者的模式在窗口大厅实施志愿服务，不断提升人社窗口的服务精细化程度。（记者 刘振江 通讯员 葛琼 张正正）

峄城切实抓好食源性疾病预防

本报峄城讯 12月13日，记者获悉，为进一步抓好食源性疾病预防工作，峄城区疾控中心进一步充实完善食品安全事故流调队和监测技术小组，成立督导组，每季度对全区哨点医院食源性疾病预防工作的组织管理、实施进展、任务完成等情况开展一次督导检查。

据了解，为全面提高食源性疾病预防技术人员对食源性疾病预防和处置能力，峄城区对哨点医院食源性疾病预防专管人员每年开展培训不少于15学时，对食品安全事故流调人员每年培训不少于20学时。每两年对食品安全事故流调人员开展一次食品安全事故流行病学调查应急演练。该区疾控中心新购置2台执法记录仪及2支录音笔，补齐了食物中毒快速检测箱、食品水分活度测量仪及对讲机等设备、试剂。区人民医院、区中医院两家二级哨点医院已完成HIS系统改造，为食源性疾病预防提供了技术支撑。今年以来，该区疾控中心对全区食品生产、加工及销售环节等国家食品安全风险全覆盖采样抽检，食品安全风险监测采样化指标样品72份、微生物指标样品29份，所有样品检测均合格。目前，全区共有9家食源性疾病预防哨点医院承担病例搜索、网络直报工作。该区疾控中心负责对网报的食源性疾病病例及时审核，对辖区发生的食源性疾病预防病例、突发事件及时进行流行病学调查及处置。

(记者 任翔 通讯员 刘美丽 张维)

几点吃早餐更好？睡回笼觉到底好不好？……这些疑问，看完就知道啦

早上起床后，新的一天就开始了，各种选择也来了：没睡好的，考虑要不要等等会再补个觉；肚子饿的，思考着早饭应该吃什么？运动型的人纠结要不要出门跑个步，还是晚上再去……

★几点吃早餐好？早餐吃啥更健康？

推荐时间：早上七八点吃早餐。早上七八点就算你还在床上，身体其实已经开始变化了，体温开始上升，新陈代谢加速、交感神经活跃，肠胃也开始运转；但经过了一整夜的消耗，胃中的食物基本已经被代谢完了，此时肠胃处于最高吸收营养物质的时期。

需注意的是，早餐最好不要晚于9：30吃，因为太晚吃，距离午餐的时间太近了，影响午餐食欲，而且食物没有足够的时间消化，容易加重胃肠负担；再者，长期早餐吃得晚，空腹时间过长，胆结石等疾病也可能找上门。

吃早餐，讲究两大原则：①新鲜果包括包子等淀粉类主食，鸡蛋、牛奶等优质蛋白质、新鲜果蔬，以保证营养均

衡；②早餐不宜用零食代替，亦或是吃些油炸类的、多酱料的、剩菜剩饭、冰冷刺激的食物。

★回笼觉该不该睡呢？

很多人在早上起床甚至吃完早餐后，仍感到困意十足，想在床上多赖一会，这也就是我们常说的“回笼觉”。回笼觉有何好处呢？

①补充睡眠时间：对于没有睡够的人，像上夜班的、夜晚失眠等人群，确实需要在白天适当补充睡眠时间，以保证身体处于精力充沛状态。

②调整身体状态：现在很多人都是被闹钟、手机等强制唤醒的，而这样非自然醒来后，人体往往很困倦，反应也迟钝。此时，稍稍赖会儿床，能帮助机体渐渐恢复精神。

但是若你缺乏睡眠，单纯就是因为“懒”想再睡会，那就不推荐了，身体反而更容易出现不适：①本身睡眠已经充足，还继续睡，睡多了会晕、头痛。因为睡眠时，大脑会分泌出一种神经递质血清素，这

种物质会让人感到放松、产生舒适感；但若是睡太多、血清素作用过度，就容易造成头痛。

②经常睡回笼觉的人，会因为破坏了心脏活动和大脑作息的规律，导致心脏收缩乏力、身体无力。而大脑在睡眠中枢长期作用下，会使得恢复活动的功能效应变慢，整个人都变得精力不济。

★锻炼是选择空腹还是饭后，早上还是晚上？

空腹锻炼热量燃烧更多，相比于早饭之后运动，在早饭之前进行锻炼能够多燃烧20%的热量。因而对于肥胖的人群，空腹时适当锻炼是控制体重的不错选择。但是对于本身体质弱、有慢性病的人来说，则易出现低血糖问题，甚至会加重病情、诱发意外！所以最好在运动前吃点面包喝些牛奶。

①早上锻炼，增强活力。晨练可以使身体迅速苏醒过来，而且能让你一整天都保持良好的精神状态。但就大城市而言，早上空气污染可能会比较严重，最好等太阳出来

早

干

枣

好

实

干

兴

枣