

在平凡岗位上做出不平凡的成绩

“枣庄最美职工”讲述感人故事

■ 重磅发布

晚报讯（记者 苏羽）昨日，由枣庄市委宣传部、市总工会联合主办的2022年“枣庄最美职工”记者见面会在新城会展中心举行。5位“枣庄最美职工”讲述一线劳动者爱岗敬业、甘于奉献、勇于创新的感人故事。

滕州市环境卫生管理服务中心垃圾分类管理办公室的邓涛从事环卫工作28年来，始终把职业当成事业去做，领衔的环卫邓涛创新工作室先后取得5项发明专利、37项实用新型专利，承担完成了8项省级、市级技术创新项目，获得山东省创新成果二等奖5项，枣庄市科技进步奖二等奖4项，2021年，工作室被省总工会命名为“山东省示范性劳模和工匠人才创新工作室”；牵头创新打造的滕州垃圾分类科普教育基地，包括2座固定式体验馆、7台移动式科普驿站、2处垃圾分类主题公园，构建了垃圾分类“室内+户外”立体式宣传格局，2021年，基地被省生态环境厅、科技厅命名为“山东省省级环保科普基地”。

2020年新冠肺炎疫情来袭，枣庄市市中区人民医院护士长刘秀援鄂38天，与战友护理救治患者599人，健康宣教2000余人次，指导患者康复运动1500余人次。先后获“湖北省最美逆行者”“山东省优秀护士”“山东好人”“枣庄市抗疫先进个人”“市中区十佳护士”“第三届最美市中人”等称号。

华电滕州新源热电有限公司生技部的刘柱，从业12年来主持50余项技改项目，推动企业提质增效和行业的发展，包括#4励磁远程扰动试验一次性成功，成为省内首家实现进口励磁扰动试验成功的电厂。

枣庄市消防救援支队滕州大队大同路消防救援站的张晏，长期从事各类火灾扑救和应急救援工作。入职13年，参与“7·15”京台高速公路特大交通事故处置，跨区域增援“8·18”潍坊寿光抗洪救灾，扑救“11·28”滕州赛阳轮胎厂等火灾事故，参加灭火战斗3000余次，处置抢险救援1000余起，营救群众600余人，先后被表彰为“山东省青年岗位能手”“全省最美政府专职消防队员”“敬业奉献枣庄好人”等。

薛城区人民检察院第一检察部的梁波从检11年来，办理各类刑事案件1028件2109人，无一错诉、漏诉、漏罪。先后被评为“枣庄市优秀公诉人”“十佳公诉人”。办理的一起销售有毒有害食品案件被作为山东省人民检察院2020年度典型案例刊发，被山东省扫黑除恶专项斗争领导小组表扬为“2021年度全省扫黑除恶专项斗争先进个人”。

完善镇域设施建设 持续优化人居环境

西王庄,全力打造镇域小城市

晚报讯（记者 孙明春 通讯员 袁月 王宝龙）市中区西王庄镇作为枣庄市乡村振兴示范镇，今年以来，立足实际，聚焦聚力希望社区周边、谭家河湿地公园，推动“两新”融合发展，全力打造“人口规模适度集中、土地资源集约利用、公共设施配套完善、产城融合一体发展”的镇域小城市。

完善镇域设施建设，筑牢乡村振兴之基，以汇泉路为轴线，进行道路安全提升建设，改造付湾大桥两侧护栏260余米，排查修复镇域道路井盖203个，新修沿河道路3.7公里，多措并举保障谭家河生态

公园景区安全；围绕希望社区周边，建设汇泉路、横二路、纵六路3条行道树修剪示范道路，实施路灯亮化300多盏，弱电下地1.7公里，新建雨污管道21公里，新建便民公厕15所，新建垃圾分类一条街，建设生活垃圾分类亭22处，实现村社区全覆盖；为缓解周边群众停车压力，新建林荫停车场4处，开发停车位120多个。

持续优化人居环境，提升镇域环境品质，打造希望社区周边“生态街巷”片区2处；建设生态巷9条；新建纵一路“口袋公园”等2处，提升沿河“口袋公园”等3处；建设汇泉路与206国道入镇景观节点；

实施付湾大集北侧路口道路街头节点；改造汇泉路、纵二路沿街商铺立面2.8万余平方米，推动镇村“颜值气质”双提升。

完善环卫管护机制，助力镇域环境整治，建立环卫专业管理制度，组建一支由惠众公司负责镇村一体化管护，“强村”公司负责绿化补植、河道清理、社区保洁，以及城乡公益岗负责沿街“三包”值守的专业管护队伍，开启“环卫一体联合作业”新模式，全镇每年投入300余万元专项管护经费，确保镇容村貌持续改善，让“一城山水满城绿、满城园林一城景”的美丽画卷成为现实图景。

加快“双十镇”建设 实施“山水林田大会战”

下月起开展供水专项普查

晚报讯（记者 孔浩）9月至11月，市中区水务有限公司将开展专项普查行动。普查对象为市中区水务有限公司供水服务范围内的居民、商户、机关企事业单位等。通过开展专项普查行动，彻底查清

查透服务区域内有户无表、有表无户、无户无表、私搭滥接、拖欠水费、自备井、管道漏水等，通过普查，查出问题，深度整改，建立长效管理体制，实现城乡供水事业健康发展。

台儿庄大战纪念馆入选首批“国家级”实践教学基地

晚报讯（记者 孔浩 通讯员 姚慧子）近日，教育部、国家文物局联合公布首批100家中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化专题实践教学基地，台儿庄大战纪念馆是枣庄市唯一一家入选的纪念馆。

台儿庄大战纪念馆于1993年4月8日建成开放，目前，馆藏文物史料3000余件，展出文物、图片和史料2000余件。整个展馆分为七个部分：台儿庄大战史料展、《血战台儿庄》全景画馆、六十军史料展、台儿庄大战战地记者展、影视报告厅、隐蔽战线国家安全教育展、国防教育园，全景再现了台儿庄大战中爱国将士浴血奋战、报效祖国的壮举。

午休睡多久最合适？

《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，我国超过七成的人，都有午休补觉的习惯。

午休最重要的是休息，让身心放松就可以，那么怎样睡午觉才最科学呢？

午睡到底该睡多久才最合适？

◆补充睡眠、消暑解热。入秋后暑热袭人，夜间入睡迟，早上醒得早，不仅睡眠时间短，而且睡眠质量也不高，这就更需要通过午睡来补充夜间睡眠的不足。由于中午是一天中最热的时候，中暑大多发生在中午前后，午睡可以让人静养、放松，降低中暑的发病率。

◆保护大脑、提高记忆力。午睡是给大脑充电的极佳方式，它可以激发创造力，提高工作效率。睡眠时，不但大脑皮质的神经细胞受到保护得到休息，身体各部分也得到一个全面的休息，全身肌肉松弛了，因活动而消耗的体力就可以逐渐恢复过来。

◆促进泪液分泌，有效护眼。闭眼

入睡后，劳累了一上午的眼球睫状肌可以得到休息，有效防止视力下降，此时泪腺也开始分泌泪水，滋润干涩的眼球。

◆修复皮肤、延缓衰老。皮肤的新陈代谢在睡眠状态下最为旺盛。当你睡着时，肌肉、内脏器官等的消耗都减少，皮肤血管完全开放，血液可充分到达皮肤，为其提供营养，进行自我修复和细胞更新。午睡有助于补充夜间睡眠的不足，起到一定的促修复作用。

以下人群午睡要注意

体位性低血压老年患者。睡眠不好会导致血压增高或者使得高血压患者的血压控制不佳。有数据显示，午睡的高

血压患者的平均收缩压比不午睡的患者低5毫米汞柱。但是，午睡并不会降低正常人的血压。对于有体位性低血压的老年患者，午睡后不要过于迅速起来，防止由卧位变成立位时发生体位性低血压；失眠人群。午睡会减少晚上睡眠的驱动力，所以患有失眠症的人，可能要避免午睡。

如何养成正确的午睡习惯？午睡时

间注意要点
固定时间：最好是在12:00-15:00。如果超过15点午睡可能会诱发夜间失眠，每天尽量在同一时间午睡，保持固定的昼夜节律非常重要。午睡时长：以20-30分钟为宜，一个睡眠周期分为五个阶段，前两个阶段是相对浅

睡，第三、四阶段是深度睡眠，最后一个阶段即快速眼球运动期，是开始做梦的阶段。前两个阶段发生在30分钟内，如果在第一阶段醒来，让人感觉好像没有睡觉，在第二阶段睡眠中，大脑开始对陈述性记忆整合加工，对记忆进行巩固。因此，合理的午睡就是从第一阶段睡眠开始，进入并停留在第二阶段，且避免进入深睡眠期，人从深睡眠中醒来会感觉到昏昏沉沉、头痛和思维混乱（睡眠惯性）；午睡时间过长也会对夜间睡眠产生负面影响。

