

再学习 再调研 再落实

深耕大健康产业 推动高质量发展

市领导深入基层开展专题调研

本报讯(林浩)3月19日下午,副市长兰万安带领市直有关部门负责人到龙文区、漳州高新区,专题调研我市大健康产业发展情况。

市领导一行先后前往漳州无极药业有限公司、聚善堂药业有限公司、片仔癀集团等企业,实地了解企业生产经营情况,现场协调解决企业遇到的问题,与企业、相关行业协会及龙文区、漳州高新区负责人座谈,就做大做强漳州大健康产业进行深入交流并在

提出具体指导意见。

市领导强调,各地各相关部门要扎实开展“再学习、再调研、再落实”活动,切实把学习成果、调研成果转化为抓落实的自觉行动,深入企业解决实际困难,推动惠企政策落实落细,以真诚态度和务实举措确保我市大健康产业壮大发展。要强链补链延链,在延伸产业链、拉长价值链上铆足力气、下足功夫,积极扶引一批大健康企业,用心打造大

健康产业集群。要扩大产业规模,依托漳州食品产业、生物医药产业的优势,以健康食品为核心,衍生发展生物与新医药、医疗器械、体育用品等健康产品,切实把大健康产业培育好、壮大好。要强化服务保障,做好政策支持、许可协调和宣传推介等方面的服务保障,切实将人才招引、产业发展等惠企政策宣传落实到企到人,力争我市大健康产业再上新台阶。

古雷电力管廊项目建设快马加鞭

最高饱和状态一天可以拼装8个管廊,预计5月完工

本报讯(薛敏灵 蔡彩霞 文/图)近日,记者走进古雷石化园区电力管廊第1标段的钢结构拼装场,现场100多名工人正马不停蹄地进行管廊钢结构的切割、焊接、组装、安装工作,来来往来的货车运送着拼装好的电力通廊前往吊装现场,整个项目有条不紊地加速推进中。

“电力管廊架设之前,需要在拼装场进行钢结构的拼装焊接工作,钢结构拼装成立柱和通廊后才可运输到现场进行吊装。”古雷开发区电力管廊工程第1标段项目经理苏文辉告诉记者,电力管廊第1标段钢结构安装分为拼装场拼装和现场吊装两个施工环节,目前工作量比较大的还是在拼装场,超过150名工人在全面抢抓拼装进度。

“拼装场现在一天可以拼装4至5个通廊,最高饱和状态可以达到8个。”苏文辉介绍道。该标段全长约8公里,由332个电力通廊组成,每个标准段通廊长21米,截至目前已经完成了100多个通廊的拼装工作。

为了早日满足奇美化工、古雷炼化一体化、古雷化学等沿线企业、项目的用电需求,春节期间,该项目部有近一半的工人响应不停工不停产的号召,坚守一线全面抢抓进度。

此外,记者看到另一边的吊装现场分成了南北两个队伍,加足马力从第1标段的首尾向中间开进。

“三、二、一,起吊!”随着指挥人员的一声令下,长21米的电力通廊在吊臂的帮助下缓缓上升,经过不断地平移、旋转等角度调整后,准确无误地落在衔接点。

在吊装现场,记者了解到吊装虽不如拼装那么繁琐,但实际操作难度很大,每个通廊的衔接需要吊车司机与指挥人员的一遍遍磨合,吊装完成后,工人们还需再进行顶部钢板和侧面挡风板的搭建,才



图为电力管廊拼装现场

算完成所有的工序。

“目前我们钢结构实际完成吊装的已经有3公里,土建部分承台完成了60%左右,已经能满足奇美化工的电缆敷设需求了。”苏文辉透露。按目前进度推进的话,第1标段将于今年4月底5月初完成主体结构安装。

据悉,电力管廊建成后将连接周边的炼化一体化项目、石化企业与码头罐区,实现电力管线的“立体式布置”,大大集约了园区内的土地资源,充分提高了电力管线的维护便利性,对带动我区经济快速发展、实现港澳台地区产业转移至古雷开发区具有重要意义。

今日关注

第21个世界睡眠日

警惕 睡眠不足现象普遍

平均睡眠时长比标准少一个多小时

“只有在假期才能好好睡一觉。”市实验中学高二学生小林说。他是走读生,每天6点出头起床去上学,晚自习结束后回到家已10点半,就寝时间最早也要11点多,每天睡眠时间不足7小时。

青少年该睡多久?《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出,要制定并落实科学规范的学生作息制度,保证小学生每天睡眠10小时,初中学生9小时,高中学生8小时。

但记者了解到,小学生课业压力虽然不及中学繁重,但达到每日10小时睡眠的也不多。记者通过家长群、学生群随机进行询问统计,被调查的小学生睡眠时间平均约8.7小时,初中生睡眠平均约7.6小时,高中生睡眠平均6.8小时。

令人欣慰的是,我市一些寄宿式学校的作息时间安排较为合理,能满足国家规定的睡眠时间。“高中部作息安排是晚上11点45分左右熄灯,早上6点45分叫醒,中午安排学生午休1小时。”漳州一中校长助理杨娟说,学校的作息根据8小时进行安排。不过还是会有很多学生在熄灯后没有马上入睡,也有部分同学不习惯午休。



图片来自全国卫生12320微信公众号

3月21日是第21个“世界睡眠日”,今年我国的主题确定为“良好免疫源于优质睡眠”。充足和良好的睡眠,能帮助青少年提高免疫力,健康成长。然而,最新版心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,中国青少年睡眠不足现象继续恶化,95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生的睡眠时长未达标,“中小学生学习超八成睡眠时长未达标”话题由此引发热议。漳州青少年睡眠如何?睡眠不足是何缘故?又该如何进行调节?记者带着这些问题进行了走访调查。

“超八成中小学生睡眠时长未达标”——

是谁“偷”走了青少年的睡眠?

分析 睡眠不足或由于疫病

兴趣班、课业压力和身体问题都会造成睡眠不足

什么原因造成睡眠不足?记者通过调查了解到,高中阶段的青少年把大部分时间花在学业上,部分小学生则是因为参加兴趣班的缘故影响了睡眠时间。

“现在小学生没有课后作业压力,真正影响小学生睡眠是过多的兴趣班,以及一些不好的睡眠习惯。”据幼师杨丽环介绍,她的大女儿正在上二年级,目前参加钢琴和英语两个兴趣班。钢琴课要求每天完成一小时的练习,英语课也要求每天打卡读英文故事,再加上学校要求的课后运动时长,孩子每天晚上要到10点才上床睡觉。“我们在周末有安排一天让孩子安心睡觉,但我身边有很多家长在周末两天都给孩子排满了兴趣班。”

小学生兴趣班多,而初高中生补习班、培

训班也不少。市民王伟的儿子目前读初二,他说:“面对成绩压力,很多家长还会给孩子报各类补习班、培训班,想提高孩子学习成绩,这也占用了孩子休息时间。”

“青少年出现睡眠障碍来就诊的,普遍还是因为课业压力。”漳州第909医院神经内科主治医师李清金告诉记者,很多学生因为功课晚睡,甚至熬到半夜。长此以往养成不好的睡眠习惯,加上压力的累积,容易出现失眠、精神不济等一系列连锁反应。“不过也有因身体问题引发的睡眠障碍。比如甲状腺功能亢进造成的睡眠障碍,这种疾病除了会产生失眠、多梦、睡中不宁、易醒等症状外,患者通常还伴有精神紧张、情绪激动、焦虑或抑郁等情况。”

解答 睡眠不足易受病毒侵袭

要减少课业压力、营造睡眠好环境、养成睡前好习惯

“长期睡眠不足,免疫力和抵抗力降低,容易给病毒可乘之机。”漳州市第四医院睡眠中心主治医师卢思琪说,小学生正处于身体发育的关键阶段,生长激素在睡眠过程中分泌旺盛,若睡眠不足会对发育造成不良影响。

卢思琪还表示,初高中学生睡眠不足则会会影响大脑的反应,导致思维迟缓,注意力不能集中,在听课时会容易走神,影响日间的学习;长期睡眠不足还会导致记忆力降低,从而严重地影响学习的效率;会导致情绪不佳,容易暴躁。“高年级学习压力大,课程安排紧,很多学生怕跟不上进度,熬夜进行课业复习,一旦没有考好,还会加重学习焦虑,出现失眠症状。”

如何避免孩子晚睡?卢思琪认为,家长要重视孩子的睡眠,培养健康习惯。如果发现孩子经常做不完作业,要一起分析原因,提高效率,不能一味要求孩子牺牲睡眠时间做作业,每天督促孩子按时上床睡觉,养成良好的睡眠作息。同时,家长要以身作则,晚上不要长时间看电视、玩手机,为孩子营造良好的睡眠环境。此外,学校应把健康生活理念融入课堂教学、课间活动、课外实践中,潜移默化地让孩子意识到健

康饮食、科学作息等对身体的重要性。

要改变孩子睡眠不足的问题,家长也要进行“减负”,不要给孩子增加太多的“培训班”,“其实兴趣班一两个就够了,有的家长希望孩子全部掌握运动、美术、音乐、英语等特长,孩子累不说,又如何能学精?”杨丽环从事教育行业多年,对此有着深刻感悟。而对于有睡眠障碍的青少年,李清金医生建议,平时要养成良好睡眠习惯,科学安排睡眠时间,睡前不要做剧烈运动,少玩手机、看电视,不要做一些过于费脑的题目。可以培养睡前的仪式感,睡前可以适当进行有氧运动,如散步、瑜伽等,还可以泡泡脚、听听音乐、看看书,让身体处于放松状态更好入睡。

“如果孩子经过调整还是睡不着,建议到医院进行检查,看看是否存在甲亢、发烧、呼吸道感染等影响睡眠的症状,如无检查出其他身体异样,只是三五天的睡眠障碍,可先自行调整,调整得过来建议不使用药物治疗。若是一周以上的睡眠障碍,必要时可适当使用安眠药物辅助治疗。”

◎本报记者 陈晓云 见习记者 郑斯楠

市退役军人事务局发出倡议:

清明祭英烈 网上寄哀思

本报讯(记者 廖瑜婷 通讯员 戴伟国)日前,市退役军人事务局特面向广大市民发出倡议,邀请市民共同参与“守护·2021清明祭英烈”活动,以网上祭扫为主的方式寄托哀思,确保烈士祭扫工作安全文明、平稳有序。

针对不同群体,市退役军人事务局倡议内容如下:机关企事业单位干部职工、学校师生以及广大市民朋友,可集中安排时间进行网上祭扫,向烈士献花、寄语,并开展讲红色故事、写红色作文等活动;各级退役军人事务部门和烈士纪念设施保护单位要利用现有资源和条件,创新祭扫服务形式,让市民朋友们以更文明、更安全的祭奠方式表达对烈士的缅怀之情。

市、县总工会:

实现职工维权“一站式”服务

本报讯(邵爱霖)笔者从市总工会获悉,截至目前,我市市、县总工会均设立职工服务中心和职工法律援助工作站,开设12351职工热线电话,聘请常年驻会法律顾问等专业人士,为职工提供全方位指导和帮助;完善了《信访接待管理办法》,实行来访登记、调查反馈、结案等相关程序。2020年,以新修订出台的《民法典》《福

相关链接>>>

此次活动共开放三个网上祭扫渠道,时间为3月15日至4月15日。方法一,微信关注“漳州市退役军人事务局公众号”,点击“清明服务”专栏,进入“中华英烈网”栏目,再搜索烈士名字,点击祭扫烈士,在留言处抒写寄语并点击发布。方法二,登录中华英烈网(http://chinamartyrs.gov.cn/),进入祭扫专栏,点击进入英烈纪念馆,点击祭拜、献花、敬酒、上香,在留言处抒写寄语并点击发布。方法三,登录退役军人事务部门门户网站(http://www.mva.gov.cn/),点击进入“风采”专栏的烈士英名录,选择烈士名录及祭扫烈士,点击右侧祭拜、献花、敬酒、上香,在左侧留言处抒写寄语并点击发布。

南靖:军地共建医联体揭牌

本报讯(张梦帆 谢福林)3月16日,联勤保障部队第909医院与南靖县中医院共同举行军地共建医联体揭牌仪式暨联合义诊活动,南靖县中医院正式成为联勤保障部队第909医院医联体帮扶单位。

联勤保障部队第909医院妇产科、骨科、急诊科、皮肤科、心血管内科的专家在义诊现场为群众解惑答疑,从专业

角度为他们提供健康指导和建议。

据悉,军地共建医联体能进一步改善当地群众的就医条件,提高医疗服务质量,让当地群众在“家门口”就能享受到三甲医院的服务。“下一步,我们将通过军地共建医联体,促进多领域合作,把我们的技术优势延伸到基层医院。”联勤保障部队第909医院骨科主任医师林斌说。

东山:

特事特办 便捷服务跨海解忧

本报讯(殷琪 游思然 黄奕珊)人在国外,不见面就能办理好回国定居审批业务。近日,远在巴西的李女士就享受到了这样的便捷服务。

巴西籍华人李女士要办理回国定居业务,受疫情影响,本人未能到达现场,故委托其亲属代为办理。因事先不了解业务办理所需材料及流程,其亲属通过咨询东山县外事侨务办公室进行求助,并在工作人员的陪同下来到县行政服务中心。

中心业务股在了解李女士情况后,特事特办,协调窗口工作人员为李女士办理了非华侨身份申请回国定居审批业务。

近年来,东山县行政服务中心还为港、澳、台同胞办理审批服务事项设立专门窗口,开辟“绿色通道”,配备服务专员,负责涉港、澳、台事项接待、引导和帮办工作,有效减少港、澳、台同胞办事往返跑、耗时多、成本高等问题。

微信息

东山总工会创新基层工会工作机制

近年来,东山县推动全县18个系统工会工作委员会更名为工会联合会,为全县68家小微企业工会返还经费83万元,在东山龙生水产有限公司率先成立非公企业人民调解委员会,有力维护社会和职工队伍和谐稳定。(叶龙文 邵爱霖)

南靖山镇镇“五管控五严禁”扬新风

连日来,南靖县山镇镇镇一部署,全镇32个村(居)严控丧事假期、治丧场所、送殡车、礼俗标准、花圈数量;严禁治丧祭祀妨碍公共秩序、聘请僧道和乐队、禁放区域燃放烟花爆竹、临时占道、制造迷信用品,推进移风易俗工作。(徐东升)

龙文区政协举办

反映社情民意信息工作培训
3月17日,龙文区政协举办反映

社情民意信息工作培训,邀请了市政协信息科科长谢宏进行授课,加强龙文区政协社情民意信息工作,提高委员撰写社情民意信息水平。(杨荣福 苏燕芬)

漳州开发区消防救援大队

走访慰问空巢老人
日前,漳州开发区消防救援大队联合凌波社区走访慰问社区空巢老人,送温暖、献爱心,为老人们的住所整理电气线路,排除火灾隐患,开展用火、用气、用电安全宣传。(许丽珍)

龙海强化春季食品安全监管

入春以来,龙海市市场监管局开展检查行动,以超市、商店、城乡接合部、农村集贸市场为重点区域,对食品经营户进行拉网式检查,确保市民春季食品消费安全。(郑爱国)

(上接第一版)

早些年,政府推进殡葬改革,存有传统丧葬思想的村民极力反对。林建德受邀做村民的思想工作,用法律解释其中缘由利弊,让海岛群众变反对为支持。

独自生活的陈阿婆想改嫁却遭到亲人阻挠,在林建德的帮助下,老人得到了亲人的谅解,重组了家庭。2017年,该案例被省司法厅改编拍摄成普法微电影《老人与法》,引起当地热烈反响。

……
从“一五普法”到“七五普法”,30多年来,林建德为老人们义务提供法律咨询3000多人次,调解家庭纠纷600余起。在大家眼里,林建德是知心老大哥、小巷里的调解人。他敢说:“我只是一个普通老人,没什么特

别的,就是希望普法助老,用法律守望老人。”

“我婆婆就是林老伯的学生,坚持听课20多年。婆婆去世后,我接着来听,这一听又是十几年。”在76岁的张丽娟看来,听林建德讲课,不仅是学习,也是传承。

如果说法律是座灯塔,能指明方向、照亮航程,那么林建德便是灯塔上的点灯人,他将自己三分之一的人生奉献给了基层普法。

如今,这位点灯人已近期颐之年,儿子林泽泉接过父亲手中的普法“接力棒”,把义务普法作为家风,继续传承下去。“我正在筹备一个普法新场所,希望像父亲一样,以自己的力量坚持普法,把学法、守法、尊法的种子深深埋进岛群众的心里。”林泽泉说。