彩霞正满天 鹤乡春常在

记通榆县职业教育中心工会主席、县武术协会主席马艳侠

●商智刚 本报记者 吴冰 张鹏

她是红烛,燃烧自己照亮别人;她是 园丁,辛勤耕耘培育桃李;她投身热爱的 教育事业并执着追求,取得了一次又一次 优异成绩,多次获得国家、省、市、县表 彰和奖励;她热爱武术并为此不懈努力, 让通榆的武术事业得到大力发展; 她钟情 群众体育事业,为全民健康梦想甘愿付 出。她就是通榆县职业教育中心工会主 席、职业教育中心体育协会及老年体协主 席、通榆县武术协会主席马艳侠。

2005年,马艳侠开始认真学习太极拳 和武术。她说:"人生要有梦想,有梦 术教练田立峰、田华老师学习太极拳理论 想,才有努力的方向,才能让梦想变成现 实,我的梦想就是学习并推广中华武术, 制陈氏四段位的学习考核,荣获了四段位

杨氏太极拳,并学习了陈氏太极拳老架一 路74式、38式、56式、24式,同时又向 打麒麟鞭的老师虚心学习麒麟四门鞭、健 身鞭。刚接触麒麟鞭时, 因掌握不好鞭 法,铁鞭有时会抽在脸上或是身上,火辣 辣的痛,有时还会抽出一道道口子,鲜血 直流, 但她没有因此放弃, 最终学成了鞭 法。马艳侠根据麒麟鞭的打法和自己的实 践, 创编了一套鹤乡木兰鞭。

2013年,马艳侠向吉林省七段位武 和基本武术招式, 当年她参加了国家段位 让大家都健康快乐。"2007年,马艳侠已 证书和考评员、指导员证书。同年,在通

经熟练掌握了24式、42式、32式、48式 榆县全民健身运动大会的武术比赛中,她 的陈氏太极拳38式和麒麟鞭个人单项表 演分别荣获第一名、第三名。那一年,她又 在吉林省武术协会麒麟鞭极限武术分会举 办的群英汇演大赛上,获得个人单项表演 武当剑赛第一名、女子组个人花样"组合 鞭"第一名、两人组合"健身鞭"第一名和集 体"四门鞭"冠军,被吉林省武术协会评为 吉林省武术工作先进个人。2014年,任北 京和国家体育总局武术研究院一级教练、 北京体育大学教研室讲师及太极拳主教 练。马艳侠经过严格考核后获得优秀等级 学员,被录入中国武术协会专业指导员人 才库,为吉林省的武术事业争得了荣誉。

为了让武术在通榆得到发展, 让这里

的群众尤其是教师、学生练习并喜欢武 术, 马艳侠积极向自己所工作的职业教育 中心和县里相关部门汇报,在县老年体协 和学校的大力支持下,创办了专用武术馆, 成立了6个武术兴趣爱好小组。为教职员 工和离退休教师购买了太极扇、太极球,教 他们学习太极拳。建立了门球场,为离退休 教师购买了10副门球杆。在推广武术进校 园活动中,她组织了高一、高二两个年级的 300名学生利用体育课学习太极拳,使中 华武术的学习热潮在校园蓬勃开展起来。

科学苦练勤为径, 花开鲜艳更芬芳。 马艳侠在弘扬中华武术上忘却自我, 执着 追求,她苦练、勤奋,为通榆县的体育事 业发展做出了突出贡献。面对鲜花和赞扬 声, 她没有骄傲, 并向下一个目标冲刺。 她说:"我取得的成绩和荣誉是党多年培 养和武术老师精心培育的结果, 我要把学 到的武术特长奉献给家乡父老乡亲, 让中 华武术在美丽的鹤乡发扬光大, 让人们热 爱、学习武术,给大家带来健康,享受美 好的生活。"



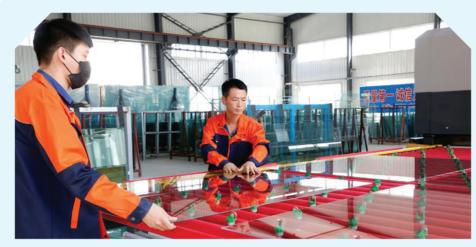
我市全力推进控烟工作

召开了2019年全市控烟工作培训 共有来自市爱国卫生运动委员会各 控烟氛围,增强群众认识。 成员部门,市县两级卫生健康部门 作人员100余人参加。

据了解,目前我市建立了控烟 工作执行、监督检查于一体,分工 环境建设,巩固无烟卫生健康系列 明确,领导带头,齐抓共管,建立 建设成果,积极推动全市控烟工作 控烟巡查及监督制度,强化监管,不断发展。

本报讯(张海侠)日前,我市 加强劝诫。同时,结合爱国卫生运 动、卫生城市创建工作,加强部署, 会议。会上邀请了吉林省控烟专家 全面动员,全员参与,落实各项控烟 针对烟草控制形势、烟草危害、无烟 举措。充分利用"爱国卫生活动月" 环境创建等知识,为参会人员授课。"世界无烟日"广泛宣传,营造浓厚

我市将以提升居民烟草危害认 爱卫办、疾控中心,市区医疗卫生机 知水平、无烟环境建设等为着力 构、街道(社区)、各中小学校有关工 点,加强学习,借鉴先进,致力于 做好吸烟和二手烟危害相关知识普 及宣传, 健全规范戒烟服务管理体 工作领导小组,小组集方案制定、 系,加强戒烟服务提供,推动无烟



白城皇锐玻璃制品加工有限公司坐落于白城经济开发区中小企业孵化基地7号楼 该公司2013年成立至今,先后上马玻璃钢化流水线、中空玻璃流水线、大型夹胶设 备、双边磨边机等设备,生产的钢化玻璃、中空玻璃、夹胶玻璃、防火玻璃、光伏玻 璃、幕墙玻璃和隔断玻璃,远销广西、山西、湖南、湖北等十几个省,是白城中小企业 中一颗冉冉升起的新星。图为生产场景。

洮南市产品质量计量检测中心

检测出租车计价器 保障消费者权益

车计价器量值准确可靠,维护广大 计价器进行免费检定测试。三是主动 消费者合法权益,自10月28日开 始,洮南市产品质量计量检测中心 租汽车公司的沟通协调,每天分期 对全市800辆营运出租车的计价器 进行免费周期检定测试。截至目前, 已检定出租车计价器 150 台, 有效 不拥挤、不间断。四是严格工作程 规范了洮南市出租车市场运营秩

角度出发,推出四项工作措施,一是 误差等项目进行检定调试,对不合 全方位完善检定实验室,对计价器以 格的计价器认真进行校验、调整、更 整车检定测试的方式进行,为广大司 换。同时,对车辆信息、检测数据建 机提供快捷、高效服务。二是严格贯 立数字档案,确保出租车计价器受检 彻落实国家关于停征强制检定计量 率与合格率达到100%。

本报讯(郭尔楠)为确保出租 器具收费的政策要求,对全市出租车 服务,分批次检定。加强与运管处、出 分批、合理、有序安排调度一定数量 的出租车前来检定,保证检定工作 序。检定人员严格按照《计量法》《出 序,保障了广大消费者的合法权益。 租车计价器检定规程》,对每一台出 此次检定测试工作从利民、便民租车计价器计时、计程、计价、里程

诚信建设万里行



为提高教师队伍实践教学能力,强化学生口腔技能操作水平,11月3日,白城医高 专口腔学院邀请日进齿科(材料)昆山有限公司技术总监、高级技师赵军到校对口腔学 院全体教师和部分学生进行了为期一周的现场口腔技能培训。通过培训,进一步加快了 学校口腔医学技术专业建设步伐,同时为学校成功举办2020年全国口腔技能大赛打下 坚实基础。图为赵军为学生们进行口腔技能培训。

5G来了!祥解你关心的套餐、信号、应用场景这些问题

●新华社"新华视点"记者 高亢 李放 邵鲁文

据,三大运营商在全国的5G预约用户合 计已超1000万户。5G时代到来,对用户 套餐时将要考虑在内的。 的直接影响将有哪些?

费用:套餐最便宜128元 起,5G手机价格将逐步下降

营商正式发布的5G套餐门槛有所提升。

以中国移动为例,之前4G普通套餐 模应用,5G手机价格也将逐步下降。 每月最低消费为58元,包含语音时长30 为 128 元,包含语音时长 500 分钟和《赫英说。 30GB移动流量。

"我的中国联通4G 套餐每月花费近 100元,可使用20GB流量,联通5G套餐 129元包含30GB流量,流量单价明显下降 了。"北京市民小李说,他平时喜欢用手机 看视频,从目前应用的流量消耗来看,5G 套餐里包含的流量还是比较充裕的。

5G 套餐可与原有套餐平滑衔接,同时也 不错,网络下载均速高于300Gbps,远高 将优化套外流量价格至3元/GB, 以防止 于4G网速。

高额套外流量费的产生。 多样化,满足消费者多种需求。"中国移动

10月31日,中国移动、中国电信、 北京公司市场部副总经理王赫英介绍说, 通已在40多个大中城市部署建设5G基站 领域;广州市建设的5G智慧公交车载大 游戏或抢票时优先加速等需求, 都是设计

> 内外不少手机品牌都已推出5G产品,价 格从每台3000多元到上万元不等。

右,而5G手机价格依然偏高。"通信行业专 家赵宇认为,由于5G 刚刚起步,市面上的 记者注意到,与4G套餐相比,三大运 5G手机选择并不多,再加上研发等方面成 本,所以价格较高。随着5G的发展和大规

"当产业更加成熟后,按照高中低端 分钟和6GB移动流量;5G个人套餐最低的节奏,5G手机的价格将逐步降低。"王

信号:一线城市覆盖面积较 大,偏远地区信号覆盖较少

5G 网速是否比 4G 明显加快备受关 注。记者用5G手机在北京热闹的三里屯街 记者从中国电信获悉,电信推出的 头测试,发现在商业街区大部分区域信号

山东济南朱女士已经使用了一段时 "5G时代,流量单价降低,套餐的设 间5G网络,她告诉记者,作为一名旅游工 计也有了质的变化, 套餐资费选择将更加 作者,她制作、发布视频的效率大大提高。

中国联通正式发布5G套餐。据最新数 比如在赛事或音乐会现场的网速保障、打 2.5万个,预计今年全年将建设4万个;中国 电信5G基站建设数量与联通基本相当。截 至目前,中国移动在全国300多个城市开 对于消费者关心的5G手机,目前国 展5G网络建设,并已在超过50个重点城 市建成5G基站4万多个。

> 值得注意的是,不仅以往的传统基站将 "现在最便宜的4G手机只要千元左 搭载5G设备,路灯、楼宇侧面等也将成为5G 智能基站的新场景。"在杭州西湖景区、机场 高速、奥体中心等区域,短短100天,我们已 完成3200个5G基站的建设。"中国铁塔通 信技术研究院院长窦笠介绍说。

用服务的城市分别有50个。5G信号覆盖度 如何?目前一线城市覆盖面积较大,偏远地区 信号覆盖较少。业内专家表示,基于独立组网 技术、建设成本、运营商战略布局等因素,5G 网络会优先在国内一线城市以及部分重点 地区铺开,距国内全覆盖尚需时日。

应用: 手机网速越来越快, 行业应用越来越多

随着多地逐步推进布局,5G技术已 满足百姓数字生活需求。"曾剑秋说。 逐渐在新一代信息技术产业、物联网、智 慧城市等行业和领域崭露头角。

近期,由中国电信负责的电力物联网 建设工程在安徽古泉换流站通过验收,标 在基站建设方面,截至9月底,中国联 志着5G通信技术正式运用到特高压电力

数据实时监控平台,实现了公交车的高效

"5G将助推经济社会发展,给群众生 活带来便利。"北京邮电大学经济管理学 院教授曾剑秋说。

部分数字生活达人对5G的需求正在 释放。"5G网络和新款手机用起来很'痛 快'。"中国移动用户于晓红在体验了一段 5G业务后说,网速明显快了,刷微信朋 友圈和看视频流畅多了。

网络博主杰鑫告诉记者,走在济南的 据悉,此次三大运营商首批开通5G商 百年老街芙蓉街,5G网速比4G快很多,拍 Vlog、做直播网速特别有保障。

> 不过,记者了解到,目前普通人能感知 的5G典型应用还没有出现。"在很多App 上5G和4G体验差异还不大。"杰鑫说。

"5G未来的发展应用创新将是重点。" 华为副董事长胡厚崑表示,对于运营商和 产业上下游的相关企业来说,只有发展出 更丰富的应用场景,才能更好提升网络性 能体验,推动5G商业进入良性正循环。

"未来几年,5G有望在养老、教育、 医疗、智慧生活等民生领域有更多应用,





"光盘行动"应成为每个人的日常习惯

●杨忠阳

友,美美聚上一顿,这是很多人 惜。要让"光盘行动"成为每一 的节日"套餐"。但在享受美味套 个人的习惯,消费者就要自觉培 餐之余, 切莫把"舌尖上的美 味",变成"舌尖上的浪费"。

前民间曾组织发起"光盘行动", 号召大家"把餐盘里的饭菜吃 责任。生活中,一些商家明知顾 地方餐饮业还把这一行动引向深 利,往往不予提醒或引导。还有 入, 推出了可以点"半份菜"等 一些商家, 只提供大盘菜品, 也 创新服务,全社会节约意识明显 容易造成浪费。因此,作为餐饮 提升,"舌尖上的浪费"现象大为 企业,在日常经营中不仅要温馨

的菜单上消失了,"点一桌,剩半 与"光盘行动" 桌,还不打包"的情况也时有发生, 的日常习惯,还需多方给力。

意识。"一粥一饭当思来之不易, 想意识问题。应当明白,节约不 者和践行者。

每逢佳节,邀上三五亲朋好 是吃苦,而是对有限资源的珍

其次,餐饮企业也要以服务 针对"舌尖上的浪费",几年 促引导。表面看,"光盘行动"是 消费者的事,其实商家也有引导 光", 掀起了一阵餐桌新风。不少 客所点的菜品超量, 但为了多盈 提示消费者"节俭用餐",还应通 不过,最近在一些地方,"半 过推出免费提供打包用具、光盘 份菜"从一些原本有此服务的饭店 打折等活动,鼓励消费者积极参

对于"舌尖上的浪费",除了 "舌尖上的浪费"似乎有回潮之 教育引导和道德批评,监管部门 势。让"光盘行动"成为每一个人 不妨引入惩戒导向机制。须知 虽然吃饭花的钱是自己的,但资 首先,要培养全社会的节约 源是社会的,谁都没有理由浪费,

餐桌文明是人类文明的缩 半丝半缕恒念物力维艰",勤俭节 影。通过"光盘行动",不仅在于 约是中华民族的传统美德,珍惜 节约一点粮食、一点菜肴,更重 和保护资源是现代人的基本意 要的是,可以弘扬中华民族传统 识。随着经济社会发展,人们的 美德,形成"厉行节约、反对浪 腰包"鼓起来了",但就算有钱, 费"的良好社会风尚,我们每一 也不能"任性"。剖析一些浪费粮 个人都有义务成为这种健康文明 食的典型案例, 追根溯源还是思 饮食理念和生活方式的积极倡导



医疗卫生

(四)医疗兜底救助

享受对象:精准扶贫建档立卡 贫困人口。

享受标准: 2018-2020年脱 贫攻坚期间, 在统筹推进实施城乡 居民基本医疗保险 (新农合)、大病 保险、医疗救助三道防线基础上, 设立大病兜底第四道防线,将贫困 人口住院医疗费用实际报销比例提 高到90%、慢病门诊医疗费用实际 报销比例提高到80%,设立"一事 一议"第五道防线,进一步解决特 殊贫困患者负担个人自付医疗费用 仍有困难问题。

①筑牢新农合基本医保第一道 围内住院报销比例提高10个百分点 达到85%, 封顶线20万元, 慢病门 诊报销比例提高5个百分点达到 65%, 封顶线由6500元提高到 7000元。

②巩固大病保险第二道防线。 继续执行贫困人口新农合大病保险 倾斜性支付政策,分段报销比例保 持在60%—90%,最高报销限额为 30万元。在此基础上,调整大病保

全面落实贫困人口新农合个人缴费 字(2018)26号)。

补助政策,民政参合补助按照标准 核算后统一拨付到新农合账户。进 一步加强农村低保制度与扶贫开发 政策衔接,将符合条件的贫困人口 纳入医疗救助范围。

④设立大病兜底第四道防线。对 经新农合、大病保险、医疗救助报销 后的个人负担医疗费用,通过财政出 资设立的"大病兜底资金"再次给予 补助,将贫困人口住院医疗费用实际 报销比例提高到90%、慢病门诊医 疗费用实际报销比例提高到80%, 确保绝大部分贫困人口个人自付医 疗费用负担控制在可承受范围。

⑤做好"一事一议"第五道防 防线。强化基本医保基础性保障作线。对经新农合、大病保险、医疗 用,确保基本医保制度100%覆盖 救助、大病兜底报销补偿后,个人 贫困人口。继续落实"提标"政 自付医疗费用额度仍然较高、确实 策,贫困人口新农合县域内政策范 无力承担的特殊贫困患者,由市县 政府研究决定认定标准与办理程 序。将《中共白城市委办公室 白城 市人民政府办公室 印发<关于对全 市农村贫困人口进行医疗兜底救助 的实施意见>的通知》(白办字

(2016)10号)纳入"一事一议"。 申报程序: 采取个人申报与政 府主动救助相结合的方式,通过 "一事一议"办法予以解决。

政策依据:《中共吉林省委办公 险起付线,由 5000 元降至 3000 厅 吉林省人民政府办公厅 印发< 元,进一步提高贫困人口收益水平。 吉林省建档立卡农村贫困人口大病 ③扩大医疗救助第三道防线。 兜底保障实施方案>的通知》(吉厅

扶贫好政策

扫黑除恶 全民参与 重要线索 予以奖励

全省扫黑除恶举报电话:0431-12389,0431-82097213 举报地址:长春市工农大路605号吉林省公安厅扫黑办

白城市涉黑涉恶线索举报方式

举报地址: 白城市涉黑涉恶线索核查管理中心, 白城市洮北区文

化西路1号市委党校办公楼后楼北侧1楼 举报电话: 0436-3366685 举报邮箱: bcsshb2019@163.com