

齐鲁大地万象新

●新华社记者 王念 袁军宝 吴书光

沿着总书记的足迹·山东篇

党的十八大以来,习近平总书记三次到山东考察调研,对山东寄予殷切期望,“努力在服务发展和融入新发展格局上走在前、在增强经济社会发展创新力上走在前、在推动黄河流域生态保护和高质量发展上走在前”。牢记总书记嘱托,山东以昂扬姿态努力开创新时代社会主义现代化强省建设新局面。

“推动高质量发展取得有效进展”

作为经济大省,山东在全国发展大局中占有重要地位。但在经济由高速增长转向高质量发展的过程中,山东面临产业结构总体偏重、新兴产业总量偏小等突出问题。

2018年6月,习近平总书记在山东考察时强调,“要坚持腾笼换鸟、凤凰涅槃的思路”“推动高质量发展取得有效进展”。

山东迅速行动起来——

大力淘汰落后产能。2018年以来,累计整合清理地炼产能2352万吨;累计治理“散乱污”企业11万多家,化工园区由199个压减至84个。

传统动能提档升级。4年来,实施投资500万元以上技改项目3.8万个,投资规模居全国首位。

新动能不断壮大。去年,新技术、新产业、新业态、新模式经济增加值占比达到31.7%,比2017年提高10个百分点;“四新”经济投资占比超过一半,达到51.2%。

“2018年,习近平总书记来鲁考察时鼓励我们不断在关键核心技术研发上取得新突破。4年来,我们牢记总书记嘱托,奋力攻关,在高端精细化学品尼龙12、柠檬醛、可降解塑料等方面接连获得突破,自主创新能力显著增强。销售收入也从600多亿元增长到1400多亿元,净利润从百亿元级跨入200亿元级。”万华集团董事长廖增太说。

山东今年又提出,重点在科技研发、人才引进、数字变革等方面进行“十大创新”,为高质量发展提供持续动力。

正值夏收时节,从泰山山麓、黄河两岸到渤海之畔,齐鲁大地上,收割机在田野里忙碌,空气中弥漫着麦香,一派丰收景象。

“解决好‘三农’问题,根本在于深化改革,走中国特色现代化农业道路”“农业大省的责任首先是维护国家粮食

安全”——山东的“三农”问题,习近平总书记牵挂于心。

小麦品种济麦55是山东省农科院作物研究所培育的新品种,在国家区域试验中比连续多年全国种植面积最大的济麦22增产5%左右,品质达到国家中强筋优质小麦标准。“落实总书记的要求,我们不懈地研发,就是要用更好的种子,生产更多、更好的粮食。”山东省农科院作物研究所研究员宋健民说。

近年来,山东在海洋强省建设上,做强海洋高端装备、深耕海洋牧场,去年海洋生产总值约1.49万亿元,同比增长15.7%;在基础设施提升上,开展综合立体交通网、能源保障网等“七网”行动,高速公路通车里程重回全国第一方阵;在打造开放高地上,中国(山东)自由贸易试验区、中国—上海合作组织地方经贸合作示范区建设有序推进,去年山东进出口总额2.93万亿元,连续第6年创历史新高,同比增长32.4%……沿着总书记指引的方向,山东深入贯彻新发展理念,扎实推进新旧动能转换,奋楫前行。

“确保‘十四五’时期黄河流域生态保护和高质量发展取得明显成效”

2021年10月,习近平总书记在山东省济南市主持召开深入推动黄河流域生态保护和高质量发展座谈会,他强调:“确保‘十四五’时期黄河流域生态保护和高质量发展取得明显成效,为黄河永续造福中华民族不懈奋斗。”

山东是黄河入海口,在黄河流域生态保护和高质量发展上勇担重任:加快黄河防洪减灾工程建设;打造黄河下游绿色生态廊道,推进黄河口国家公园创建;着力发挥山东半岛城市群在黄河流域生态保护和高质量发展中的龙头作用……

夏日的东营市黄河入海口湿地,绿草连天、百鸟翔集。

2021年10月,习近平总书记到黄河入海口考察时强调,要把保护黄河口湿地作为一项崇高事业。

山东黄河三角洲国家级自然保护区生态监测中心主任刘静近期正忙于统计东方白鹳孵化雏鸟的数量,也为迎接生态补水季的到来做准备。“今年以来,保护区已修复1000公顷湿地,鸟类由1992年建区之初的187种增至371种。”刘静说。

为彻底改善黄河原蓄滞洪区群众生产生活条件,山东实施迁建及改造提升等措施,让60万滩区群众喜圆安居梦。

2021年10月,习近平总书记在山东考察时指出,“要扎实做好安居富民工作”“确保人民群众搬得出、稳得住、能发展、可致富”。

“我们社区引进农业龙头企业,发展特色种植养殖、乡村旅游等产业,大家的收入不断增长,生活一天比一天好。

社区里还建起了幼儿园、养老院、卫生室,这样的日子以前想都不敢想!”山东东营市杨庙社区居民许建峰说。

黄河流域能源资源富集。2021年10月,习近平总书记到胜利油田勘探开发研究院考察时指出,绿色低碳发展,这是潮流趋势,顺之者昌。

如今,研究院总地师曹小朋和团队研究的二氧化碳捕集、利用与封存技术已用于油田生产中。“二氧化碳驱油既减少了碳排放,又增加了原油产量,兼具生态效益与经济效益。”曹小朋说。借助二氧化碳驱油与封存关键技术,胜利油田已在7个区块累计注入二氧化碳42万吨,增油11万吨。

“中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件”

山东是红色精神的高地,也是中华传统文化的沃土。

2013年11月,习近平总书记在革命老区临沂考察时见到了当地先进模范和当年支前模范后代代表,于爱梅是其中一位。

于爱梅是沂蒙母亲王换于的孙女、沂蒙红嫂张淑贞的女儿,年近七旬,依然活跃在沂蒙精神宣讲一线。于爱梅说:“现在我的女儿也加入了宣讲队伍,我们要让前辈留下的沂蒙精神代代传承。”

2013年11月,习近平总书记在临沂考察时指出,沂蒙精神和延安精神、井冈山精神、西柏坡精神一样,是党和国家的宝贵精神财富,要不断结合新的时代条件发扬光大。

落实习近平总书记指示精神,山东不断加大红色资源保护、红色文化传承力度:山东博物馆对珍贵革命文物实行本体保护和数字化保护;打造沂蒙党性教育基地;推出民族歌剧《沂蒙山》等一批优秀文艺作品;建成红色旅游景区近百个。

2013年11月,习近平总书记来到位于山东曲阜的孔府和孔子研究院考察。他强调,一个国家、一个民族的强盛,总是以文化兴盛为支撑的,中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件。

近年来,山东举办尼山世界文明论坛,建设尼山世界儒学中心,推进全球汉籍合璧工程,打造优秀传统文化传承展示示范区,弘扬优秀传统文化。

曲阜市在村居、社区、学校、企业等领域打造了数十个推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展示范点;实施“村居+社团+群众”模式,广泛开展“我们的节日”、经典诵读、非遗传承等活动,让优秀传统文化“活”在百姓中间。

底蕴深厚的传统文化与红色基因叠加,凝聚起奋勇向前的强大力量,齐鲁大地铺开更加美好的画卷。

(新华社济南6月8日电)

(上接一版)

摘下口罩的瞬间,一块红色胎记清晰锁定他的真面孔。据悉,犯罪嫌疑人孙某是外地人,曾因涉嫌砸车盗窃被当地警方处理。经审讯,犯罪嫌疑人孙某如实供述了去年底来白城后,先后砸车盗窃作案5起,盗窃电动车3辆,盗窃某超市财物1起,这一系列砸车盗窃案告破,辖区群众拍手称快。

今年5月20日,光明派出所接到报警电话,一位快递员报警称,他所送快递为货到付款物品且价格不菲,接快速的是光明派出所辖区内一位80多岁的老人,在拿到快递后,老人不支付货款并由此引起纠纷。赵海鑫与同事杨烁宁抵达报警现场后,在与老人交谈中,发现老人年纪大,子女又不在身边,难免有些糊涂。经过赵海鑫耐心地劝说,老人终于归还了快递员的物品。

通知

原万宝煤矿破产前退休且未参加退休职工基本医疗保险人员,请于2022年9月30日前携带本人身份证,到南南市应急信息中心办理相关事宜,逾期未办者后果自负。
联系电话:0436-6797069
地址:洮南市万宝镇

洮南市应急信息中心
2022年6月10日

保平安倾青春之力 耀警徽守一方安宁

虽然问题得到解决,但有个细节引起了赵海鑫的注意,80多岁的老人是怎么订约的?经详细询问得知近日老人接到过不明渠道推销商品的电话,并承诺可以货到付款,如果不满意可全额退款。

赵海鑫当时警觉到这可能是一起电信诈骗。他通过老人的保姆找到了其儿子的联系方式,讲述了情况,叮嘱其家属一定要照顾好老人,避免老人上当受骗,造成经济损失

和纠纷。老人的儿子听说这件事后,对赵海鑫表达了感激之情,并表示今后要多看望老母亲,给老人更多的关爱和陪伴。

多年来,光明派出所辖区社会治安平稳有序,受到各级领导和辖区群众的充分肯定和信赖,赵海鑫也屡获殊荣,连续3年当选洮北区优秀公务员,3次荣获公安系统嘉奖,并荣立三等功。他始终把推进辖区平安治理、群众和谐幸福作为工作宗旨不懈努力着。

道路施工封闭通告

因洮安西路(洮安西路51号南侧沥青路面)更换供热管线需要,此处自2022年6月10日起至6月16日期间封闭施工。为确保道路改造工程的顺利进行,施工期间请车辆绕道行驶。因工程施工带来的不便,望广大群众谅解!

白城市中兴热力有限公司
2022年6月10日

不断提升人民群众就医获得感

(上接一版)

改革,惟其艰难,方显勇毅。随着跨省异地就医直接结算向纵深推进,势必遇到更多“硬骨头”,必须迎难而上,不断创新体制机制。国家医保局将指导各试点地区加快信息系统改造,扩大门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算试点范围;安徽、海南等省份开展“待遇补差”试点探索,确保补差后异地就医直接结算的待遇水平不低于或接近于手工报销待遇水平……这些努力都旨在解决跨省结算面临的各项难题,在更大程度上方便群众就医。事实上,一笔直接结算往往需要经过国家、省、市等多

级医保经办机构 and 医疗机构,任何一个环节运行不畅都会影响直接结算。紧盯各个环节,不断打通堵点、破除痛点、解决难点,才能让异地就医直接结算“高速路”更加通畅,更好满足人民群众期待。

如今,我国已建成全世界最大、覆盖全民的基本医疗保障网。保障和改善民生没有终点,只有连续不断的新起点。聚焦群众期待,深入推进医保制度改革,尽力而为、量力而行,我们定能将医疗保障网织得更密更牢,更好保障人民生命安全和身体健康,为建设健康中国提供有力支撑。

(据《人民日报》)

西藏出台38条政策措施稳经济

新华社拉萨6月9日电(记者格桑达觉)西藏自治区8日正式对外发布《关于贯彻落实〈扎实稳住经济的一揽子政策措施〉的实施细则》,推出财政、货币金融、稳投资促消费等6个方面38条稳经济政策举措。

据了解,国务院近日印发了《扎实稳住

经济的一揽子政策措施》,在此基础上,西藏研究制定了该实施细则。

财政政策方面,实施细则规定,完善融资风险补偿基金运行机制,落实资金3亿元,解决中小微企业融资难问题;加大对企业吸纳就业扶持政策的优惠力度,对吸纳高校毕业生的

企业给予不同程度的补助;扩大实施社保费缓缴政策,为中小微企业纾困解难。

稳投资促消费方面,实施细则规定,支持民营企业发展,400万元以下的国家投资项目交由具备建筑业企业资质、有承揽能力的民营企业施工;发放1亿元消费券,支持餐饮、家电家具、零售等行业恢复发展;落实好本地旅游活动优惠政策,发放3000万元旅游消费券,安排本地旅游奖励补助资金5000万元。

新冠肺炎防护

健康篇

3.面对疫情的心理反应及干预方法

(1)疫情期间如何进行心理调适:面对突如其来的疫情,一些居民产生了不安、焦虑,甚至是恐慌的心理。面对这种情况,积极调适自己的不适心理,稳定自己的心态很是重要。就此,给大家一些提醒和建议。心理不适的几种表现:焦虑多疑、惶恐不安、愤怒烦躁、抑郁悲伤、恐惧害怕、孤独寂寞。几种简单的心理调适方法:① 平缓呼吸法。吸气、屏气、呼气均默数5秒,吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处,呼气时通过鼻腔或口腔缓慢呼出,完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤,每次练习3~5分钟。② 肌肉放松法。可采用平躺或端坐的姿势放松,顺序可遵循自上而下,从头到脚,反之亦可。③ 蝴蝶放松法。闭上眼睛或半合眼,双臂交叉放在胸前,双手交替摆动,轻拍双肩,同时缓慢深呼吸。如此多次重复操作。

专家说:在心里有些烦乱时,适时转移注意力,学会管理情绪。规律作息,适度进行身体锻炼,增强体质。多做有意义的事情充实生活。比如:增加亲子活动、夫妻交流,营造好的家庭氛围;用空闲时间唱歌、提高厨艺等,培养兴趣爱好。

(2)封闭式管理区域人员的心理调适:根据疫情的发展形势,部分区域实行了封闭管理(封控区、管控区),居家隔离。这是提醒广大居民要严格遵守封闭管理规定,不串门、不聚集,听从相关工作人员具体安排。可以利用电子设备和亲戚、朋友、同事等保持互动,通过和家人、朋友沟通倾诉,获得他们的安慰和理

解。面对严峻复杂的疫情形势,部分居民居家逐渐产生心烦意乱、紧张焦虑等负面情绪,甚至出现恶心呕吐、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难等不适症状。当出现上述健康反应时,不要惊慌,不要过度担心。提醒居民要正确认识疫情,学会接纳负面情绪,积极改善情绪,合理地认知所处环境,才能保证心情愉悦。

(3)居家隔离、集中隔离期间的心理调适:面对新型冠状病毒肺炎疫情影响,隔离者(居家隔离、集中隔离)应积极调整心态,采取积极应对策略,一方面密切守护自己的身体情况,及时上报,另一方面用科学的隔离方法保护家人和身边人,为疫情的早日缓解做出积极贡献。① 积极调整自我认知,坚定战胜病毒的信念人的情绪往往会受到认知方式的影响,当坏情绪来临时,请告诉自己停下来,避免沉浸在不良情绪中,否则会陷入负面的认知和情绪循环中难以自拔。在尚未确诊时与其胡思乱想,不如调整心态积极应对。② 科学认识疫情,不信谣、不传谣此次疫情发展迅速,但国家应急响应同样迅速,大量接收网络负面信息不利于隔离者的心态调节,反而会因为信息量太大影响心态。因此,隔离人员应避免接收网络负面信息。术业有专攻,相信国家强大的科研能力、医疗能力,心存战胜病毒的信念,这将有利于隔离观察时的情绪调节。③ 了解情绪与躯体化障碍的关系当人承受较大压力时,不良情绪往往转化为躯体化障碍表现出来,也就是我们常说的“躯体症状障碍”,这类症状包括躯体疼痛、头晕、乏力、食欲不振、腹部不适等。隔离者尚未确诊,此时出现以上表现有极大可能是由于心理压力过大造成

的。因此,积极调节心态,一方面会减轻躯体化症状,另一方面有助于自身免疫力的提升,抵抗病毒侵袭。

(4)确诊患者及家属的心理调适:得知被确诊或可能确诊感染新型冠状病毒后,患者心理会受到一定冲击。应该如何调节?人们需要认识和了解危机。在经历非正常的重大事件后,多数人会出现心理应激反应,大概经历4个阶段:警觉期、消极防御期、现实适应期、恢复成长期。

应对方法如下:① 增加对自身状态的理解度。每个人在经历重大负面事件后都会有一些焦虑、担心等负面情绪,这些是正常反应,接纳并允许自己有这样的负面情绪,并适度宣泄。② 保持稳定状态。可以通过一些稳定化技术实现,比如深呼吸放松、音乐放松等训练。与此同时,还要从家人、朋友处获取良好的社会支持,与信任的人电话、网络交流和沟通,做一些自己感兴趣或者能有愉悦感的事情。确诊患者家属第一时间保持冷静,并调整心态(具体方法可参考上方应对方法),积极鼓励患者配合治疗,为患者加油打气,争取早日康复。12320卫生热线是全省公共卫生健康领域咨询和投诉举报电话,居民可在有需要时进行拨打咨询。

专家说:患者应正视自身情况,接纳自己偶尔出现的不良情绪并积极调适。正常作息,规律生活,配合治疗,适当运动,保持乐观积极的态度。

(5)一线防疫工作人员和志愿者的心理调适:① 一线防疫工作人员要掌握科学的减压方法。寻找一些适宜的运动,提高机体免疫力。适当地听一些舒缓的音乐,也可以用呼吸调节技术、肌肉渐进放松技术和想象

放松技术等,达到放松身心的目的。对患者出现的不理解和不配合治疗的情况,医护人员要充分理解患者,不要将患者的不满看作是对自己的不满,不要因此来责备自己,增加自身的心理压力。② 志愿者要将情绪进行合理宣泄。志愿者可以通过做运动、听音乐、向比自己内心强大的人进行倾诉、哭泣等合适的渠道和方式,将情绪宣泄出来,也可以和“战友”讨论经验和感受,相互支持,相互鼓励。

(6)理解社区工作人员及志愿者要乐观面对现实、理解他人。疫情之下,大家担心害怕,正常生活被打乱,出现焦虑易怒等情况,这是正常心理应激反应。

社区工作人员是我们防疫一线的有力依靠,志愿者是为我们居民服务的下沉人员。为了及时排查疫情,他们的工作量不断增加;为了让信息及时传递到居民中,他们顾不上劳累,甚至连正常的三餐都难以保证;为了能尽早控制住疫情,他们到处奔波,不厌其烦地劝导居民……或许觉得他们的工作给自己带来了不便,或许他们的突然到访会打扰到自己,但还是请广大居民多一些理解,在他们询问时多一点点耐心。

少数人难以控制自己情绪,易冲动时,要先进行自我情绪的平复,进行心理调适,切勿出现过激行为,特殊时期,我们应当以大局为重,切莫因为情绪管理不当酿成大错。

希望我们众志成城,早日取得抗疫全面胜利,并做好复工复产的准备工

(未完待续)(白城市卫生健康委员会供稿)