

鼓足干劲奋发进取 久久为功善作善成 奋力谱写中国式现代化湖北篇章

(上接一版)

习近平强调，湖北要在全面深化改革和扩大高水平开放上勇于探索。抓好重点领域和关键环节改革，全面融入全国统一大市场建设，构建更加公平、更有活力的市场环境。坚持和落实“两个毫不动摇”，推动多种所有制经济相互促进、共同发展。坚持对内对外开放并重、打造内陆开放高地，深化区域合作，有序优化产业布局。深化内外贸一体化改革，积极参与高质量共建“一带一路”，系统提升开放枢纽功能。

习近平指出，湖北要在城乡融合发展上全面发力。以武汉都市圈为中心，推进长江中游城市群联动发展。推进以县城为重要载体的新型城镇化建设，发展

各具特色的县域经济。扛牢粮食生产责任，抓实重要农产品稳产保供，提高农业发展质量和效益。巩固拓展脱贫攻坚成果，加快革命老区振兴发展。统筹推进基本公共服务体系建设和基层治理，扎实做好民生保障各项工作。深化城乡精神文明建设，推进移风易俗。

习近平强调，湖北历史文化底蕴深厚、红色资源丰富，要在加强文化资源保护和推动文化创新发展上担当使命。系统推进文化遗产保护传承和活化利用，加强长江文明溯源研究和传播展示。大力弘扬大别山精神、抗洪精神、抗疫精神，广泛践行社会主义核心价值观。实施文化惠民工程，积极发展新型文化业态，把更多优质文化产品和

服务送到群众身边。打造精品文旅品牌和线路，把文化旅游业培育成为支柱产业。

习近平指出，要紧紧围绕抓改革促发展加强党的建设，提振党员干部干事创业精气神，既勇于开拓创新又善于团结协作，努力创造经得起历史、实践和人民检验的业绩。加强基层党组织建设，打造坚强战斗堡垒。推进党纪学习教育常态化长效化，驰而不息正风肃纪反腐，不断巩固发展风清气正的政治生态。

习近平强调，今年还剩下不到两个月时间，各项工作特别是经济工作要进一步抓紧抓实，努力实现全年经济社会发展目标。

何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。

(上接一版) 要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，坚持以人民为中心，践行新时代党的群众路线，坚定不移走中国特色社会主义社会治理之路，健全社会工作体制机制，突出抓好新经济组织、社会组织、新就业群体党的建设，不断增强党在新兴领域的号召力凝聚力影响力；抓好党建引领基层治理和基层政权建设；抓好凝聚服务群众工作，推动新时代社会工作高质量发展。

习近平强调，做好社会工作是全党共同责任。各级党委(党组)要扛起政治责任，加强组织领导和统筹协调，确保党中央关于社会工作的决策部署落到实处；各地和有关部门要主动作为、协同联动，坚持管行业也要管党建，形成做好社会工作的强大合力；社会工作部门要加强自身建设，强化政治担当，勇于实践探索，切实履职尽责，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的贡献。

中央社会工作部11月5日至6日在京召开。会上传达了习近平重要指示。

中共中央政治局常委、中央书记处书记蔡奇出席会议并讲话。

蔡奇在讲话中指出，习近平总书记重要指示高屋建瓴、精辟深邃，具有很强的政治性、思想性、指导性，为做好新时代社会工作指明了方向，必须深入学习领会，坚决贯彻落实。

蔡奇指出，党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把社会工作摆在重要位置，习近平总书记围绕“为什么要加强社会工作、怎样加强社会工作，作出一系列重要论述，提出一系列新思想、新观点、新论断。习近平总书记关于社会工作的新论述，深刻阐明新时代社会工作的根本原则、价值取向、发展方向、重点任务、基础保障等，是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分。

蔡奇强调，要全面贯彻党的二十大精神，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习领会习近平总书记重要论述和重要指示精神，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，深刻把握做好新时代社会工作的总体要求，切实增强责任感使命感，奋力开创新时代

社会工作新局面。要把加强新兴领域党的建设作为重中之重，加强统筹协调，坚持分类指导，突出抓好新经济组织、社会组织、新就业群体党建工作，推进党的组织覆盖和工作覆盖，促进新兴领域健康发展。继续抓好行业协会商会党建和改革发展。加强党建引领基层治理和基层政权建设，破解基层治理“小马拉大车”突出问题，统筹推进为基层赋能和减负。扎实做好凝聚服务群众工作，坚持和发展新时代“枫桥经验”，推进信访工作法治化，做好人民建议征集，发展志愿服务事业。各级党委要加强对社会工作的领导，落实政治责任，健全工作体系，建强社会工作者队伍，以改革创新精神推动社会工作高质量发展。

李干杰主持会议。李书磊、陈文清、穆虹出席会议。

中央组织部、中央网信办、共青团中央、北京市、浙江省、广东省、陕西省负责同志作交流发言。

各省市和计划单列市、新疆生产建设兵团，中央和国家机关有关部门、有关人民团体，中央管理的金融机构、部分企业、高校负责同志等参加会议。

候鸟般的玉米育种人 ——记安徽农业大学生命科学学院教授马庆

安徽日报记者 许蓓蓓



人物名片

马庆，安徽农业大学生命科学学院教授，长期从事玉米遗传育种科研与示范推广工作，现担任安徽省玉米产业技术体系首席专家，农业农村部玉米专家指导组成员，先后获“安徽省粮食生产先进个人”“安徽省最美科技工作者”等荣誉。

人物寄语

教书育人，服务“三农”，把科技转化为实实在在的生产力，为地方经济社会发展作出应有的贡献，是农业高校科技工作者的职责和使命。

“这两天给学生上课，过几天我要去海南基地，开始新一轮的育种材料创制和杂交组合选配工作。时间不等人。”10月28日，当记者联系上安徽农业大学生命科学学院教授马庆时，电话那头传来他急促的讲话。

用“马不停蹄”的工作状态来形容马庆，恰如其分。今年47岁的马庆，两鬓斑白，面庞黝黑，教

学之余常年穿梭于田间地头，奔忙于宿州、海南等各育种基地，一头扎进玉米地忙得不亦乐乎，被学生和农户们戏称为“比农民更像农民”的教授。

我国是世界上最大的玉米生产国之一，玉米种植面积和产量均居世界前列，但种质资源匮乏，玉米育种很大程度上依赖外来种质的引进与利用。工作10多年来，马庆一直潜心探索玉米育种工作，坚守在玉米“芯片”研究第一线。

“我省地处南北气候过渡带，光热资源充沛，但是玉米苗期涝渍、花期高温干旱、后期阴雨寡照、锈病等生物及非生物逆境灾害高发频发，玉米产量颇受影响。”马庆说。为此，他带领团队，将选育抗逆丰产优质品种和研发抗逆生产关键技术作为主攻目标，锚定矮化密植、耐高温热害、抗南方锈病三个主要方向，坚持不懈，持续攻关，力求摆脱玉米种植的困境。

据介绍，玉米育种是一项周期性较长的农业科研工作，选育一个品种通常需要8年至10年时间，仅自交系选育就需要6代至8代。为了选育优良自交系，同时加速育种进程，马庆坚持南繁育种15年，每年安徽1代，海南1代，夏秋季

在安徽，冬春季在海南。他就像一只候鸟，为了育种来回奔波。“工作15年来，有12个春节在海南的玉米基地度过。”马庆对家人很是愧疚，“但地里的玉米催着你，没办法。”

怀揣对育种事业的坚持和热爱，多年来，马庆带领团队先后选育出CM1、CM2两个骨干自交系以及安农591、安农876、安农218、安农573、安农628等多个抗逆性突出、丰产稳产的国审省审玉米新品种。其中，安农591品种累计推广面积已突破200万亩。

“我来自农村，对农民的辛苦深有体会。我们搞农业研究的，一定要帮助农民解决实际问题。”潜心科研的同时，10多年来，马庆几乎跑遍了玉米主产区以北海南主产区的每一个乡镇，与当地农技部门合作，开展新品种与新技术试验示范，并通过品种展示会、技术培训会、田间指导等多种形式，将农业技术带进田间地头，助力农民增产增收。

今年，我省皖北玉米主产区大部分区域播种期土壤墒情严重不足，马庆及其团队先后多次前往宿州市埇桥区和阜阳市临泉县、太和县等地开展调研，及时形成夏玉米抗旱播种及保苗意见建议。同时通过技术培训、现场指导、电话咨询等

多种形式，指导农户利用现有水源条件，采取滴灌、微喷等各类节水抗旱措施进行抢时抗旱播种，有效助推我省玉米如期播种、一播全苗。

“马老师经常教导我们，电脑上种不出好玉米。”马庆的学生们说，在马教授的课堂上，即便是专业基础课程，也要结合实际和实践开展；他还常常把课堂搬到田间地头，把玉米大田化作三尺讲台，鼓励学生做到学以致用、知行合一。

“理论知识只有在生产实践中才能得到深化和升华。”马庆说。多年来，他积极开展教学改革，先后编写《玉米自交系一般配合力测定实验》《基于SSR技术的玉米DNA指纹差异分析实验》《遗传学野外实习》等教学大纲并承担教学任务，在学生评教中连续多年获评“优秀”等次。他还积极指导青年教师成功申报了多项国家自然科学基金项目和省级科研项目，累计培养玉米育种人才20多名。

春种一粒粟，秋收万颗子。面对已经取得的累累硕果，马庆仍不满足，他觉得还有很多事要做。“今后希望我们能够选育更多、更好的品种，培养更强、更优的人才，为国家分忧、为社会做贡献，最大程度释放我们农业科研人员的光和热。”

(转载自11月2日《安徽日报》)

做科研要有不服输的劲头 ——记安徽海峰分析测试科技有限公司技术总工张勇

安徽日报记者 许根宏 实习生 文璐璐

人物名片

张勇，中共党员，安徽海峰分析测试科技有限公司技术总工、高级工程师，长期从事生态环境保护研究工作，曾获安徽省最美科技工作者、合肥市劳动模范等荣誉称号。

人物寄语

在今后的工作中将大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，围绕环境监测领域中的“卡脖子”问题勇于创新，做绿水青山和蓝天白云的忠实守望者。

作为环境监测行业的科技工作者，安徽海峰分析测试科技有限公司技术总工、高级工程师张勇以创新舞动精彩，用奋斗传递工匠精神，为实现高水平科技自立自强添砖加瓦。

张勇探索出一套“二参二实四转化”的环境监测行业科研创新模式，该模式的成功实践打破了传统观念认为环境监测行业只能“照本宣科”难以融入技术创新元素的思维定式。

心心在一艺，其艺必工；心心在一职，其职必举。在张勇看来，要成为一个优秀的工匠，不仅需要专业的知识和技能，还要有一股不服输的劲头、要有不断探索和深入钻研的精神。

为实现安徽省弹性石英毛细管色谱柱制备技术“零”的突破，张勇向环境监测领域的技术“荒漠”进军，成功开发出全套工艺设备并在内径仅0.25mm的空心石英毛细管内壁实现0.0μm至2.0μm固定相液膜的均

匀调控涂渍。该技术获得2021年合肥市第七届职工技术创新成果二等奖，填补了安徽省该领域空白。

液体或气体管线在色谱系统中担负着重要的流体传输功能，其阻塞会导致样品运输受阻或停止并导致检测分析结果失真或分析系统瘫痪，所以窄径管线阻塞的清除一直是行业难题。张勇创造性地将弹性空心石英毛细管与高压输液系统相耦合并应用于窄径管线阻塞部位的清除，开发弹性石英毛细管射流清洗技术，巧妙破解了窄径管线阻塞行业难题。

近3年来，他获授权国家发明专利13项；在SCI等期刊发表学术论文4篇；先后牵头创建安徽省企业研发中心、长三角劳模工匠创新工作室等科创平台，通过科创赋能企业，所在企业先后荣获安徽省劳动竞赛先进集体、安徽省五一劳动奖状等荣誉。

万卷藏书宜子弟，十年种木长风烟。知识和技能的共享与传播是更好的回馈。在公司，张勇悉心引导和辅导职工参加技能认证工作，积极开展专业技能传授和培训活动，指导培训各类专业人才百余人。除此之外，他还组织开展劳模工匠进校园、进社区等活动，积极探索和深入钻研专题宣传和实践活动，通过生动有趣的语言与鲜活的案例传播环保知识，让更多的人了解到人类社会对自然气候的变化影响，并呼吁大家从小事做起，为保护环境贡献自己的一份力量。

(转载自11月5日《安徽日报》)

告别夜间失眠，了解健康管理的重要性

范芳

在繁忙的都市生活中，宁静的夜晚本该是身心休憩的港湾，然而，对于许多人而言，频繁的夜间失眠却成了难以言说的困扰。漫漫黑夜，辗转反侧，不仅侵蚀着宝贵的休息时间，更在无形中消耗着我们的健康与活力。失眠，这一看似简单的睡眠障碍，实则暗藏玄机，它与我们的生活方式、心理状态乃至身体健康紧密相连。本文旨在深入探讨夜间失眠的成因与危害，揭示健康管理与优质睡眠之间不可分割的联系，并提供一套科学、实用的健康管理策略。

一、失眠的成因与危害

1.失眠的成因

失眠，医学上称为睡眠障碍，表现为难以入睡、睡眠浅、易醒或早醒等症状。其成因复杂多样，包括但不限于以下几个方面。

心理因素：焦虑、抑郁、压力过大等情绪问题是最常见的失眠诱因。心理负担重，晚上思绪万千，难以平静。

生理因素：年龄增长、激素水平变化(如更年期)、身体疾病(如疼痛、呼吸系统疾病)等，都可能影响睡眠。

环境因素：噪音、光线、床铺舒适度、室内温度过高或过低等外部环境，以及睡前使用电子设备产生的蓝光，都会干扰睡眠周期。

生活习惯：不规律的作息时间、晚餐过饱、咖啡因或酒精摄入、缺乏运动等，也是导致失眠的重要因素。

2.失眠的危害

长期失眠会对个体的身心健康造成多方面的负面影响。

身体健康：增加患心血管疾病、糖尿病、肥胖症、免疫系统功能下降的风险。

心理健康：导致情绪低落、易怒、注意力不集中、记忆力减退，甚至加重焦虑和抑郁症状。

生活质量：影响工作效率、学习能力、社交关系，降低生活满意度和幸福感。

二、健康管理与睡眠的关系

1.健康管理的定义

健康管理是指个人通过有意识地采取一系列措施，包括饮食调整、规律运动、心理调适、疾病预防等，以达到维护自身健康、提升生活质量的目的。良好的健康管理是预防和治疗失眠的有效手段。

2.睡眠在健康管理中的核心地位

恢复与修复：睡眠是身体进行自我修复和能量恢

复的关键时期，对维持生理平衡至关重要。

情绪调节：充足的睡眠有助于调节情绪，减少负面情绪的产生，维护心理健康。

认知功能：良好的睡眠质量能显著提升记忆力、注意力和决策能力，是高效学习与工作的基础。

三、实施健康管理的有效策略

1.建立良好的睡眠习惯

固定作息：每天尽量在同一时间上床睡觉和起床，即使在周末也不例外，以帮助调整生物钟。

睡前准备：睡前进行放松活动，如阅读、冥想、泡热水澡，避免使用电子设备至少1小时。

创造舒适环境：确保卧室安静、黑暗、适宜的温度和通风，选择舒适的床上用品。

2.饮食与运动调节

饮食调整：晚餐不宜过饱，避免咖啡因、酒精和重口味食物。可适量食用富含色氨酸的食物(如牛奶、香蕉)，有助于合成促进睡眠的神经递质。

规律运动：定期进行中等强度的体育锻炼，但应避免在睡前几小时内进行剧烈运动，以免影响睡眠。

3.心理健康管理

压力管理：学习压力管理技巧，如深呼吸、瑜伽、正念冥想等，帮助减轻日常压力。

寻求支持：遇到心理困扰时，及时与家人、朋友沟通或寻求专业心理咨询，避免情绪问题累积导致失眠。

正面思维：培养乐观积极的心态，通过日记记录感恩事项、设定可实现的目标等方式，增强心理韧性。

4.专业指导与治疗

医疗咨询：若失眠症状持续且严重影响生活，应及时就医，排除潜在的身体疾病或睡眠障碍。

认知行为疗法：这是一种非药物治疗方法，通过改变不良睡眠习惯和思维模式，有效改善失眠。

药物治疗：在医生指导下谨慎使用，短期内可能有助于缓解严重失眠，但长期依赖有副作用风险。

夜间失眠虽常见，但并非不可战胜。通过实施全面的健康管理策略，包括调整生活习惯、注重饮食与运动、加强心理健康管理，并在必要时寻求专业帮助，我们不仅能有效改善睡眠质量，还能从根本上提升整体健康水平。良好的睡眠是健康生活的基石，值得我们用心呵护。面对失眠，让我们采取积极行动，拥抱每一个宁静的夜晚，迎接充满活力的明天。

(作者单位系安徽省安庆市岳西县医院健康管理中心)

冠心病护理中的饮食调理健康指南

葛翠红

冠心病，即冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种常见的心血管疾病，由于动脉粥样硬化引起冠状动脉狭窄或阻塞，影响心脏供血，导致心肌缺血、缺氧，从而引发心绞痛、心肌梗死等严重后果。在冠心病的治疗和预防中，饮食调理起着重要作用，科学合理的饮食可以降低冠心病的发病风险，减轻病情，维护心脏健康。

一、降低胆固醇，控制血脂

胆固醇是导致动脉粥样硬化形成的主要物质之一，过高的胆固醇会加速动脉硬化化的发展，增加冠心病的风险。因此，冠心病患者应当通过饮食来控制胆固醇的摄入，降低血脂水平。(1)选择低胆固醇食物：减少摄入高胆固醇的食物，如动物内脏、脂肪肉、蛋黄等，可以选择代谢较快的白肉和鱼类，多食蔬菜、水果、全谷类食物。(2)限制饱和脂肪酸：减少食用动物脂肪、椰子油、棕榈油等含有较高饱和脂肪酸的食物，选择植物油为主，如橄榄油、菜籽油等。(3)增加不饱和脂肪酸：适量摄入富含ω-3脂肪酸的食物，如鲑鱼、鳕鱼、亚麻籽等，有助于降低血脂、改善心血管健康。

二、控制钠盐摄入，保持血压稳定

高盐饮食是引发高血压的重要原因之一，而高血压是冠心病的危险因素之一，因此，冠心病患者需要控制钠盐的摄入，保持血压稳定。(1)少食高盐食物：避免食用过咸的食物，如咸鱼、腌菜、火腿等，尽量少加盐烹饪。(2)多食含钾食物：增加摄入富含钾的食物，如香蕉、土豆、菠

三、控制血糖，预防糖尿病并发症

糖尿病是冠心病的常见并发症之一，高血糖会损害血管内皮细胞，加速动脉硬化的发展，因此冠心病患者需要通过饮食控制血糖，预防糖尿病并发症。(1)控制碳水化合物摄入：选择低GI(血糖指数)的碳水化合物，如全谷类食物、豆类等，控制血糖波动。(2)避免高糖食物：减少摄入高糖食物，如糖果、甜点、碳酸饮料等，选择天然甜味食物代替。(3)控制餐后血糖：分餐进食，控制餐后血糖升高，避免过量进食。

四、均衡膳食，多摄入膳食纤维

均衡膳食是保持心脏健康的关键，多摄入膳食纤维有助于降低血脂、血糖，促进消化道健康。(1)多样化食物：冠心病患者在饮食中应包括五大类食物：谷物、蔬菜、水果、蛋白质食品和奶制品，谷物类食物提供能量和纤维，如粗粮、杂粮等；蔬菜和水果富含维生素、矿物质和纤维，有助于降低血压和血脂；蛋白质食品可以选择鱼、禽肉、豆类等，控制脂肪摄入；奶制品提供钙质和优质蛋白，有助于维持骨骼健康。(2)适量进食：冠心病患者应根据自身情况，控制饮食摄入量，避免过量摄入导致体重增加和心脏负担加重。合理饮食分配可以帮助维持身体健康，减少心脏病发作的风险，建议患者遵循医生或

营养师的指导，科学合理地控制饮食量。(3)多摄入膳食纤维：膳食纤维是一种不被人体消化吸收的碳水化合物，主要存在于植物性食物中，如全谷类、蔬菜、水果等，膳食纤维可以增加饱腹感，减少对高热量食物的摄入，有利于控制体重；同时，膳食纤维可以帮助降低血脂、血糖和胆固醇水平，减少动脉粥样硬化的发生。

五、合理进食，避免暴饮暴食

合理进食是保持心脏健康的基础，避免暴饮暴食可以减轻心脏负担，降低消化道疾病的风险。(1)合理进食：冠心病患者应该保持规律进食，避免暴饮暴食，规律进食有助于维持血糖和血脂的稳定，减少心脏负担。(2)分餐进食：少食多餐也是一种良好的饮食习惯，可以帮助患者控制饮食量，减轻胃肠负担，避免消化不良。分餐进食不仅可以减少胃肠系统的负担，还有助于提高饱腹感，减少饥饿感，避免过度进食。(3)慢咀嚼：慢慢咀嚼食物可以有效促进唾液分泌，有利于食物的消化吸收。此外，慢咀嚼还可以减少进食速度，让患者更容易感到饱腹，避免过度进食。

总而言之，通过科学合理的饮食调理，冠心病患者可以降低心脏病发病风险，维持心脏健康。除了饮食调理，冠心病患者还应注意合理运动、保持良好的生活习惯，配合医生的治疗，共同护理好自己的心脏健康。愿每位冠心病患者都能通过正确的饮食调理，养出健康的身体，享受幸福的生活。

(作者单位系芜湖市第一人民医院)

谢家集区李郢孜镇山李路升级改造建设项目施工公告

尊敬的广大市民：

为了尽快完善区域的道路网络，今后为广大市民提供更好的出行便利，计划自即日起至2024年12月30日对009县道，起点位于谢家集区与田家庵区交界处上，沿现状道路走向，终于谢李路

与山李路交叉口，全长6公里进行提升改造，届时该段的城镇街道段(K5+210-K6+500)将采取半幅施工，其余路段将分时段采取全封闭施工，请过往车辆减速慢行。

在保证施工质量的前提下，我们将加

快工程建设，施工过程中给广大市民带来不便，敬请谅解！

安徽楚楚城发工程项目管理有限公司
淮南市公安局交通警察支队
2024年11月6日