

防汛减灾 全力以赴

下好先手棋 筑牢安全堤

我市多措并举全力打好防汛备汛“主动仗”

本报讯（记者吕斌华）汛期将至，防汛备汛再次成为当前工作的重中之重。针对汛期可能出现的极端天气情况，我市各级各部门扛稳扛牢政治责任，严格落实市委、市政府决策部署，迅速分析研判汛期形势，紧盯关键环节和重点领域，扎实开展汛前各项准备工作，确保人民群众“风雨无忧”。

备足防汛物资、强化队伍建设是打好“主动仗”的基础。今年，市防汛抗旱指挥部加大物资的储备力度，截至目前，全市共落实各类防汛抢险物资4000余万元，专、兼职抢险队伍（除驻地部队、武警、消防外）8000余人，储备了大型龙吸水车和大功率排涝泵车，备齐橡皮艇、冲锋舟、排水泵等各类防汛物资和装备。特别是市消防救援支队组建了一支中型水域救援队伍，正在紧锣密鼓地开展水面搜

索、急流救援、溺水急救、强风抢险等专项技能训练，为汛期抢险救援提供了有力保障。

为切实做好水旱灾害防御工作，连日来，全市水利系统紧盯水库、淤地坝、河道堤防等重点环节和关键部位，组织开展拉网式排查，对于发现的71处问题隐患，要求汛期前全部整改到位。此外，市水利局还加快推动防洪工程建设与修复工作，促进防御能力持续提升，目前，全市29个水毁修复项目已完工27个，剩余2个将在汛期前完工。全市11个城市、63座水库、33座中型以上淤地坝、20条重点河道的行政、技术、巡查“三个责任人”已经全部公示，水旱灾害防御责任不断压紧压实。

针对汛期煤矿安全生产工作，市应急管理局要求各煤矿企业严格落实国家、省有关规定要求，于5月底前

全面排查和整治各类汛期安全风险隐患和隐蔽致灾因素，修订完善防汛专项应急预案；建立健全覆盖本单位全部区域和全体人员的信息传播渠道，严格执行24小时值班制度和极端天气停产撤人制度，确保防、关、停、撤、转、救等措施落实到位；进一步储备抢险救灾设备和物资，组建防汛应急抢险队伍，开展实战化演练和水害事故警示教育，切实提高应急处置能力。

在预防城市内涝方面，市城市管理局对市区2万余座雨水口进行了清淤，疏通易堵塞、低洼易涝区排水管道2000多米，检修维护15座立交桥泵站泵坑；并于5月份深入太谷、祁县、灵石等6个县（区）开展城市防汛备汛专项检查，要求各地集中力量对城区内桥洞、匝道、低洼路段等易积水点进行排查，及时疏通淤积堵塞的

排水管渠、泵站前池等，确保汛期排水畅通。对于承担着主城区重大防洪、蓄洪、泄洪任务的太榆退水渠，也已全力组织开展沟渠清淤工作。

为保障全市房屋安全度汛，避免群众生命财产遭受损失，我市住建部门展开了对公租房、自建房、老旧危房、削坡建房等场所的安全排查，并督促各县（区、市）落实落细各项防御措施。“对存在安全隐患的房屋，我们会第一时间组织居民撤离，采取投亲靠友、租赁、政府集中安置方式解决临时住房问题，确保‘危房不住人、住人不危房’，待确定房屋安全等级后，对C级房屋采取修缮加固、D级房屋采取拆除重建方式解决安全隐患。”此外，住建部门还将对动态新增的六类低收入群体住房实行危房改造，确保人民群众生命财产安全。

● 关注中高考 ●

保持良好心态 安全健康备考

——我市健康教育专家给出高考身心调节“锦囊”

本报记者 宋向红

2024年高考已经进入最后倒计时，正在全力备考的考生进入身心压力最大的时候。同学们应如何调整心理状态，应对考前各种紧张情绪？家长又该如何做好陪伴，帮助孩子们树立信心？晋中市第一人民医院健康教育专家王平结合近年来我市高考期间出现的考生各种身心健康问题，给出了考前学生、家长身心调节指南。



调试身心

新华社发 曹一 作

考生必读

考生减压小技巧

1.自我暗示减压法：考前几天，考生最容易陷入焦虑、紧张和烦躁。这时不妨自我鼓励一下，对自己说：“该复习的我都认真复习了，还怕什么呢？”“和别的同学相比，我花的功夫一点也不少，既然如此，我又何必紧张呢？”“来吧，检验一下自己的学习成果，挑战一下自己的极限！”这样的心理暗示，对考生放松心情、丢掉包袱会有一定的帮助。

2.焦点转移减压法：有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。处于压力过大的状态时，转移自己的注意力，做一些或想一些愉快的事情，比如听听音乐、看场电影、来一场强度不大的体育比赛等等，有助于心理压力的缓解。

3.肌肉放松减压法：找一个安静的环境，以轻松的姿态坐好，从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉，然后感受肌肉从紧张到放松的感觉。这个方法可以每天做1-2次，每次10-20分钟，有助于恢复体力，保持高昂的复习状态。

考生情绪管理

1.调节情绪。考生要做好基本的情绪调节和压力调节。用理性分析、合理宣泄、运动和音乐等方式调节心理，让自己在压力中发挥潜力。

2.合理规划。高考只剩5天时间，在有限的时间里，考生也要合理规划，让每一天变得井井有条，把复习、休息、运动、饮食的时间安排好，一般不再参加突发的活动。

3.调节生物钟。每天的作息规律不要随意打破，复习也要有目的地做一些查漏补缺，不再强行上难度，让自己慢慢进入考试状态。

4.建立社会支持系统。考生遇到心理问题可以和同学讨论，有困扰可以向老师求教，有压力可以和父母诉说。

家长必读

父母要做情绪稳定的陪伴者

1.时刻保持头脑清晰。高考进入倒计时，父母的陪伴对于考生来说极为重要。父母要保持一段时间的专注力，做好自己的情绪调节，避免负面情绪对孩子产生不良影响。

2.避免思维的“反刍”。高考前夕，父母要尽量多鼓励孩子，赞扬他们的优点，避免对孩子的负面评价，去激发他的优势与潜能，让孩子以良好的身心状态去迎战高考。

3.接纳孩子的情绪。考前学校往往安排了各种测试、模拟考试，这些考试中的成绩波动可能会导致孩子出现一些情绪，父母要认识到这些都是正常反应，用积极乐观的心态鼓励、支持孩子，让他们感受到家人的陪伴，满怀信心，轻松备考。

考前父母需要做的物质和身心准备

1.尊重孩子，给孩子良性的建议，把学习、调整的选择权交给孩子，在家中营造轻松、和平时基本一样的生活氛围，让孩子感受到家庭的有力支持。

2.高考在即，考生情绪容易波动，这个时候父母要适当选择和沟通的时机与内容，尽量多选择鼓励、夸奖的语言，并帮助孩子稳定情绪，发现问题，并最终让孩子的情绪平复下来。

3.帮助孩子做好物质上的准备，比如考试用具、交通工具、各种证件等等。一日三餐要合理安排，尽量选择低脂肪高蛋白的食物，多吃蔬菜水果，多饮水。提醒孩子合理作息，不再熬夜复习。

考前饮食医疗建议

临近高考，饮食安排要注意。一忌食谱“大变化”。高考期间，食量不要刻意增加，尽量和平时保持一致。谨慎进食平时少吃或没吃过的食物，避免食物过敏及不耐受。考试的压力会让孩子食欲降低，饮食安排要尽量以孩子满意为前提，不要打乱孩子的饮食规律。二忌乱进补。考前大量进补，容易造成考生内分泌紊乱，一不小心还会引起上火等问题，影响考试发挥。三忌主食吃不够。碳水化合物为维持大脑功能提供必要的能量，在日常生活中碳水化合物的主要来源是各种主食，主食摄入不足可能影响大脑的思维能力。四忌多喝饮料。碳酸饮料、咖啡虽可短期提神，但大量饮用会使中枢神经反应灵敏度减弱，不建议考生饮用。建议每天保证1500~2000ml水分的摄入，以白开水为佳。五忌“病从口入”。购买零食注意选购正规商品，不买“三无”产品；食用前注意查看食品保质期；不吃或少吃生冷食物；饭菜现做现吃，水果现切现吃，避免吃可能腐败变质的隔夜食物；吃东西前要洗手，以免引发胃肠道疾病。

高考前要格外注意身体健康，避免生病对高考造成不良影响。一要少去公共场所。夏季气温高，细菌繁殖速度快，病原体传播概率加大。要注意个人卫生及室内清洁，避免去人群密集、空气不流通的公共场所，减少染病风险。四要注意饮食卫生。夏季食物容易受微生物污染而腐败变质，尽量不要食用隔夜饭菜。三要注意不要贪凉。室内空调温度不要过低，保持身体凉爽即可。不要过度食用冷饮，以免带来肠胃疾患。四要特别注意运动伤害。考前避免做剧烈的运动，比如爬山、踢球、拳击等，以免身体受伤。还要格外注意交通安全，确保自己以良好的身体状态参加人生大考。

专家支招
高考考生科学饮食考生的饮食应讲究
清淡、营养、有规律的原则

早餐

最好包括

谷薯类

肉蛋类

奶豆类

蔬果类

可以安排▼

杂粮粥、麦片、面条等主食

搭配

鸡蛋、牛奶和一些蔬果

午餐

要吃饱

注意

荤素搭配、粗粮细粮结合

保证

摄入充足的蛋白质

比如

鱼肉

瘦肉

鸡蛋

牛奶

豆制品

等

晚餐

不要吃饱

可以

选择一些清淡的食物

如

小米粥、百合粥等

既不

增加胃肠负担

还有

助于改善睡眠

考生在备考期间

切忌盲目进补和过量饮用提神饮料
应保证睡眠、注意营养、适度运动

新华社发（宋博 制图）



政务动态

ZHENGWUDONGTAI

张鹏主持召开分管领域推进群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作部署会

本报讯（记者毛静）6月1日，市委常委、副市长张鹏主持召开分管领域推进群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作部署会。分管部门主要负责人参加。

张鹏强调，整治群众身边不正之风和腐败问题，是老百姓期盼的实事，也是关系党的执政根基的大事。各部门要提高政治站位，加强组织领导，采取有力措施，扎实做好集中整治工作。要突出整治重点，

聚焦自然资源、住建、交通运输等重点领域，深入开展自查自纠，对本系统本行业暴露的问题坚决彻底整改，切实把工作摆进去、把职责摆进去，真正听民意办实事。要注重标本兼治，坚持两手抓两促进，把开展集中整治与党纪学习教育结合起来，引导党员干部把遵规守纪刻印在心、外化于行，注重实绩实效，切实把党纪学习教育成效转化为推动高质量发展的实绩。

梁艳萍主持召开市文物保护工作联席会议

本报讯（记者张子珂）5月31日，市文物保护工作联席会议召开，传达学习习近平总书记在《求是》杂志发表的《加强文化遗产保护传承 弘扬中华优秀传统文化》重要文章和习近平总书记给北京市八达岭长城脚下的乡亲们的回信，对近期文物保护工作进行安排部署。副市长梁艳萍主持并讲话。市文物保护工作联席会议成员单位负责人参加。

梁艳萍指出，文物和文化遗产是不可再生、不可替代的宝贵资源。各级各部门要进一步提高政治站位，切实把思想和行动统一到

习近平总书记重要论述上来，把全面推进文物保护利用和文化遗产保护传承作为政治任务抓紧抓实；要压实专项审计和专项督查工作责任，端正态度、专班推进、立行立改，健全资金管理使用长效机制，健全文物保护协调机制，确保老问题不反弹、新问题不出现，进一步巩固整改成效；要高标准完成晋中“四普”工作，严把质量标准、规范普查流程，确保普查数据真实准确；要树牢底线思维，强化安全责任，把文物安全工作融入日常、抓在经常，不断推动我市文物保护利用和文化遗产保护传承高质量发展再上新台阶。

市校协同 创新发展

晋中博士大讲堂开展山西特色酿品知识讲座

本报讯（记者裴晓敏）近日，晋中市博士大讲堂邀请山西农业大学教授贾丽艳，为和顺县农业农村局全体干部职工开展了以《山西特色酿品生产工艺及发展前景》为题的讲座。

贾丽艳聚焦中国传统发酵食品，以大家熟知的山西白酒、黄酒、老陈醋为例，详细介绍了山西特色酿品的生产工艺、发展现状以及发展趋势，让在场的所有干部职工对山西特色酿品有了全面系统的认知。大家纷纷表示，将进一步提高科技服务的精准度，助力和顺县酿

造产业高质量发展。和顺县酿造业历史悠久、底蕴深厚，此次讲座具有很强的指导性和前瞻性，为和顺县深入探索酿品产业，打造酿品产业集群，推动特色酿品生产工艺更新迭代、推陈出新，助力以和顺原醋、和顺老陈醋为代表的“国字号”全国名特优新农产品走出山西、走出中国、走向国际有着重要意义。

博士讲堂赋能
市校协同创新创造学习运用“千万工程”经验
纵深推进“百乡千村”治理

铺绿美底色 走融合路径

本报记者 杨星宇

通讯员 王建芳

孟夏时节，万物并秀，草木欣荣。在和顺县松罗镇南天池村的连理院内，工人们或在高处刷新漆，或推运水泥砂石，或铺设地砖，一派热火朝天的施工景象。

“这里正在打造的是以‘在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝’浪漫爱情文化和‘喜’文化为主题的特色民宿。我们从3月份开始入驻施工，重点对村容村貌、民宿、展览馆以及牛郎织女舞台进行全面改造升级，预计今年6月底全部完工。”施工队成员梁利军向记者介绍。

今年以来，南天池村学习运用“千万工程”经验，依托独特的地理位置优势和浓厚的传统文化资源，整治村容村貌，一体推进农村基础设施和公共服务体系建设，新建牛郎街、织女街、邻里集市、亲子乐园等乡村旅游打卡地，持续改善农村人居环境。漫步村庄，小桥流水，亭廊石屋，处处是景，步步入画，令人舒适恬静。

环境美是底色，建设和美丽乡村，还要让村民的钱袋更鼓、幸福成色更足。南天池村在推进产业富民带动乡村振兴的实践中，大力发展烧烤营地、特色民宿产业，引进建设云

端之上森林康养基地，借助“牛郎织女”爱情文化节平台，打造以民俗婚礼为主题的体验式乡村旅游模式，吸引更多游客前来。同时，该村以“党支部+党员+合作社”为引领，用好外力、激发内力，用好能人、带动闲人，建立了集体与村民的利益共同体，统一管理运营民宿、农家乐和游乐设施，带动村民致富、村集体增收，凝聚起干事创业的强大合力。

村委会成员王江萍说：“南天池村坚持把学习运用‘千万工程’经验这把‘金钥匙’与有力有效推进乡村全面振兴紧密结合，深入探索农文旅融合发展新模式，大力提升农村人居环境整治水平，推动宜居宜业和美乡村建设，让‘牛郎织女’爱情文化品牌更具魅力、更有吸引力。下一步，将依托品牌优势，努力打造文旅融合发展精品示范村，让乡村旅游成为强村富民的有力支撑，走出一条生态美、产业优、百姓富的乡村振兴新路子。”

一街一巷，一景一韵。如今的南天池村，有山有水、有景有色，一幅人和景秀的美丽图景正在徐徐展开。