

# 曹县:贯通物流网络 服务乡村振兴

本报讯(通讯员 朱泓鎏 蒋贤根)日前,中国邮政集团有限公司山东省曹县分公司精准把握党的二十大精神,将全会精神转化为推动邮政物流事业高质量发展的实际行动,聚焦保通保畅与服务乡村振兴,奋力开启发展新篇章。

在曹县安蔡楼镇榆林集村,电商个体工商户张平的家,一片繁忙景象。邮政公司的快递员穿梭其间,熟练地揽收、装运快件。“现在是旺季,每天收发的快件得装两辆4米多长的车,日均四五千单。”张平满意地表示,“中国邮政服务很好,收发

到家。我们合作都有三四年了,一直用的都是中国邮政。”这正是曹县邮政深度融入地方经济发展、服务乡村电商的一个生动缩影。

曹县分公司充分发挥自身优势,积极整合各类资源,着力完善县、镇、村(社区)三级物流体系建设。公司依托覆盖广泛的邮政服务网络,有效整合快递资源,切实打通了农村物流的“最后一公里”,让便捷高效的邮政服务惠及更多乡村百姓。

“党的二十届四中全会提出坚持扩大内需这个战略基点……为我们邮政物流部

门提供了行动指南。”中国邮政集团有限公司山东省曹县分公司总经理王兆君表示,“我们将深学细悟、笃行实干,坚定‘人民邮政为人民’的服务宗旨,扎实履行央企责任,传承弘扬‘忠诚不渝、使命必达’的山东战邮精神。”

在持续完善物流网络硬件的同时,曹县邮政始终聚焦群众急难愁盼问题,充分发挥商流、物流、资金流、信息流“四流合一”的独特优势。通过构建“县级仓配处理中心+支局所+包裹服务点”的运营模式,公司稳步推进三级物流体系深化建设,努力

打通投递服务的“最后一公里”,不断完善支农惠农服务链,全力打造邮政服务乡村振兴的“大生态圈”。

此外,曹县分公司正积极打造集“金融转介、邮件自提与收寄、社区团购、批销代购、便民缴费、会员积分兑换”等多元化业务于一体的邮政综合便民服务平台。王兆君总经理进一步强调,未来将通过“网点+站点”的深度融合,增强普惠金融供给,构建农村金融“生态圈”,切实履行在保供、保通、保畅方面的兜底责任,为全县经济社会高质量发展持续注入强劲的邮政动能。



近日,马来西亚农业科学与菏泽信息工程学校的40余名师生走进曹县,先后到曹县曹县数字经济产业园、有爱云汉服基地等地,实地探寻曹县汉服文化的底蕴与发展脉络。此次跨国文化交流实践,不仅让中外青年学子直观感受到曹县汉服的发展活力,更搭建起一座连接国际的传统文化交流桥梁。

记者 郝慧芳 通讯员 王静 摄

## 党建引领 筑牢新兴领域发展「根」与「魂」

实施“双向培养”计划,组织300余名党员与技术骨干结对,推动思想进步与能力提升同步。广泛开展“三亮三比”“三岗一区”等活动,引导党员在思想引领、降本增效、技术攻关等方面发挥先锋模范作用;探索建立党组织会议与企业管理层、职工代表联席会商机制,畅通职工在新酬待遇、职业发展等方面的诉求表达渠道。

本报讯(记者 毛慎沛)

近日,记者采访了解到,曹县以“双融双创”行动为抓手,强思想,促规范,融治理,为县域经济社会高质量发展注入强大思想动力和组织保障。

坚持把思想政治建设摆在首位,推动127家企业实现“党建入章”,建立健全党组织与企业管理层共同学习、重大事项会商等双向互动机制。组织37个部门单位常态化开展入企“送理论、送政策”活动,推动党的创新理论进企业、进车间、进头脑。

坚持“两新”组织党建工作与企业深度融合,重点推动正道轮胎有限公司、爱伦金属有限公司、电商直播协会、庄寨镇木业协会、邵庄镇商会等党组织标准化规范化建设。以网络直播党建工作试点为契机,制定专项实施方案,提升数字经济产业园、有爱共创直播基地等“主播驿站”功能,融合政策宣传、技能培训、思想交流等内容,强化对新就业形态群体的思想政治引领。

坚持把思想政治建设摆在首位,推动127家企业实现“党建入章”,建立健全党组织与企业管理层共同学习、重大事项会商等双向互动机制。组织37个部门单位常态化开展入企“送理论、送政策”活动,推动党的创新理论进企业、进车间、进头脑。

坚持“两新”组织党建工作与企业深度融合,重点推动正道轮胎有限公司、爱伦金属有限公司、电商直播协会、庄寨镇木业协会、邵庄镇商会等党组织标准化规范化建设。以网络直播党建工作试点为契机,制定专项实施方案,提升数字经济产业园、有爱共创直播基地等“主播驿站”功能,融合政策宣传、技能培训、思想交流等内容,强化对新就业形态群体的思想政治引领。

坚持把思想政治建设摆在首位,推动127家企业实现“党建入章”,建立健全党组织与企业管理层共同学习、重大事项会商等双向互动机制。组织37个部门单位常态化开展入企“送理论、送政策”活动,推动党的创新理论进企业、进车间、进头脑。

坚持“两新”组织党建工作与企业深度融合,重点推动正道轮胎有限公司、爱伦金属有限公司、电商直播协会、庄寨镇木业协会、邵庄镇商会等党组织标准化规范化建设。以网络直播党建工作试点为契机,制定专项实施方案,提升数字经济产业园、有爱共创直播基地等“主播驿站”功能,融合政策宣传、技能培训、思想交流等内容,强化对新就业形态群体的思想政治引领。



近日,曹县市场监管局以“透明监管,安心校园餐”为主题,组织开展“政府开放日·走进学校食堂”活动。各界代表十余人实地探访了学校食堂及中央厨房的后厨加工、仓储等重点区域,深入了解“明厨亮灶”与食品安全管理流程。座谈会上,监管部门与代表们围绕食材溯源、营养搭配等议题深入交流,携手共筑校园食品安全防线。通讯员 刘清丽 鄞鸿 摄

## 区域协同 打造地方学科发展强引擎

本报讯(记者 毛慎沛)为推动检验医学学科发展,提升基层实验室管理水平与微生物检验能力,近日,山东省医学会检验医学分会实验室管理与微生物检验基层巡讲(菏泽站)暨菏泽市医学会检验医学专业委员会2025年学术会议在曹县人民医院召开。

会议特邀山东省检验医学领域领军专家,针对基层最迫切的需求,设计专题内容,覆盖“学科建设、质量控制、感染诊疗、智慧转型”四大维度,为参会者呈现一场学术盛宴,实现了学术价值与实践指导的双重落地。

本次省级巡讲与市级会议的联动

及深度融合,是菏泽检验医学“借梯登高”的关键契机,为菏泽检验医学工作者搭建了与省级专家直接对话的平台,有助于将前沿技术与管理经验快速转化为基层实践,推动菏泽地区检验医学整体水平提升,为菏泽市检验医学发展按下“加速键”。

## 苏集镇:“头号工程”强服务 产业兴镇谱新曲

11月17日,山东昌韵乐器有限公司生产车间内机器轰鸣,4条生产线满负荷运转,工人忙碌有序,一块块木材经过切割、打磨、喷漆、组装,变成一件件精致的乐器。

“多亏了镇政府的‘加急服务’,我们才能快速落地投产。”谈及企业发展,厂长陈洪战满心感激。作为曹县苏集镇去年招商引资的重点民营企业,昌韵乐器曾一度被场地不够的难题困住。得知情况后,苏集镇第一时间成立专项工作专班,主动上门对接,整合辖区资源,短时间内就为企业协调解决了5000平方米的标准厂房,并全程代办工商、税务等各类手续。不仅如此,镇政府还协助企业对接政策,成功争取到场地初用期租金减免,切实减轻了企业的运营压力。如今,企业产能稳步释放,成为苏集镇产业发展的新生力量。

今年以来,曹县苏集镇立足林木、芦笋、电子等特色产业基础,将“工业兴镇”列为全镇“头号工程”,以强化政府服务为抓手,推动科技创新与产业集聚双向发力,让产业兴镇的步伐越走越稳。

“传统产业要焕发新活力,必须在延链补链、提质增效上做文章。”苏集镇人大主席刘玉梅介绍,镇政府通过专班下沉调研,精

准对接企业需求,引导企业向科技要效益,重点推进绿色转型、数字化改造和产业升级,助力传统产业跳出“初级加工”的局限。

优质服务引凤来栖,产业集聚效应凸显。目前,苏集镇已培育规模以上工业企业7家,其中产值过亿元的骨干企业2家,更成功吸引2家灯饰企业返乡投资建设,形成了多点支撑、多元发展的产业格局。

目前,苏集镇的产业发展蓝图已然绘就。“我们聚焦‘智能化升级、全链条提效’核心目标,持续深化‘一对一’专班服务机制。”刘玉梅表示,苏集镇正在通过技术研发与设备更新换代“双轮驱动”,推动食品、林木、电子等产业从“初级加工”向“精深加工”跨越,从“人力依赖”向“科技赋能”转型。同时,聚焦现代农业、数字经济等重点领域,扎实做好工作,全力推动更多优质项目落地生根、开花结果。

记者 毛慎沛 通讯员 张涵



## 营养到位 寒不侵体

气温忽上忽下,这种“青黄不接”的时节,最容易感冒、咳嗽、关节不舒服,尤其是老人、小孩和体质偏弱的朋友,更要格外注意。如何做好营养防护,以保障健康御寒,今天就跟大家一起聊聊。

### 秋冬的营养密码

低温干燥气候容易引发皮肤干裂、呼吸道不适,这时更需要大家注重润燥补水;高油高糖、暴饮暴食这些不健康的饮食习惯,易导致肠胃负担。因此,平衡膳食结构很重要;寒冷天气易诱发呼吸系统疾病,增强自身抵抗力才能抵御细菌、病毒侵袭。

暖身御寒:充足热量与优质蛋白质可以让身体暖起来。通俗地说,就是食物总量要吃得足够,不能总感觉到饥饿。优质蛋白质包括鱼肉(如鲫鱼、带鱼)、禽肉、豆制品(豆腐、豆干、腐竹等)可提供热量,帮助维持体温。此外,根茎类蔬菜如山药、胡萝卜等富含膳食纤维,能暖胃且促进肠道健康。

润肺防燥:对抗干燥气候可以多摄入白色食物,如用梨、银耳、莲子煮成甜汤,缓解喉咙干痒;白萝卜炖汤助清肺热。多摄入富含维生素A的食物,如动物肝脏、深色蔬菜可以保护呼吸道黏膜。

增强免疫力:多摄入富含维生素C的蔬果:彩椒、西兰花、柑橘类水果(如春节期间常见的砂糖橘),可以提升人的抗病能力。多摄入富含锌的食物,例如牡蛎、南瓜子等,可以促进免疫细胞活性,适合

煲粥或作为零食来补充。

**小细节给健康加分**

传统美食改良:通过改良馅料,制作高纤维饺子。比如,可以多白菜、香菇、虾仁,少用肥肉,可以增加膳食纤维。腊八蒜作为冬日的特色美食,因富含大蒜素,可以帮助抗菌促消化,搭配饺子更健康。此外,用蒸鱼、卤肉、蒸肉等替代部分脂肪、腊肉、腊鱼,减少盐分摄入。

餐桌搭配技巧:按照荤素比例1:2的原则,每餐至少两道蔬菜,如蒜蓉油菜、木耳炒山药,搭配一个荤菜。在饮品选择上,可以用大麦茶、花果茶替代碳酸饮料。

控量小窍门:使用小号餐盘,先喝半碗汤(如白菜豆腐汤),再吃肉食,最后吃主食,避免过量。

**养生美食抓紧安排**

银耳雪梨百合羹:由银耳、雪梨、百合组合的这道润燥暖身汤,适合全家饮用。

鲫鱼豆腐汤:这道高蛋白低脂肪,还可以补钙,再搭配姜片可以驱除寒气。

红枣核桃燕麦饼:制作时用蜂蜜替代糖,补充能量和铁元素。

山楂制品:冰糖葫芦、山楂糕助解腻,但需控制糖分。

大白菜:维生素C含量高,炖煮或凉拌(如乾隆白菜)皆宜。

荸荠:清热润肺,可煮水或加入汤中。

**敲黑板——健康御寒不掉队**

注意室内保湿:暖气房内可用加湿器。每日饮水不少于1.5L。

保持适度运动:午后阳光充足时散步30分钟,促进血液循环。

注重肠胃养护:聚餐后可饮用普洱茶或吃少量发酵食物,如酸奶。

据《北京青年报》



## 秋冬时节,如何守护好我们的呼吸道

咳嗽、流涕、发热……秋冬时节,不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。时值流感等急性呼吸道传染病高发期,如何守护好我们的呼吸道?记者采访了多位专家。

### 全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示,当前全国流感总体处于中流行水平,甲型H3N2亚型占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前,全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说,随着各地陆续换季,急性呼吸道疾病更易高发,流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了,如何分辨是流感还是普通感冒?中日友好医院主任医师杨汀介绍,流感主要由甲型和乙型流感病毒引起,临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现为38摄氏度以下的发热,可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状,全身症状比较轻,一般不会引起重症,给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍,可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断,一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产妇等,需重点关注病情变化,及时就医。

国家疾控局监测预警司司长焦振泉介绍,疾控部门已开展急性呼吸道传染病哨点监测,掌握疾病病原谱变化和毒株变异等情况。

**鼻病毒感冒不要随意用抗生素**

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气,到医院就诊检查发现是鼻病毒感染,他对这个陌生的名词感到疑惑。

“鼻病毒不是新病毒,而是常见病原体,全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍,近年来鼻病毒“曝光度”提高,是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师刘丕花介绍,鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统,且传染



性较强,但基本不发烧或只发低烧,且病程短,一般5天至7天可以自愈,很少会发展成肺炎,对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办?刘丕花介绍,鼻黏膜喜欢湿润,可以倒杯温水,把鼻子凑到杯口,吸5至10分钟蒸汽,也可以用生理盐水喷雾或使用通气鼻贴,缓解鼻塞。

专家表示,鼻病毒导致的感冒是病毒感染,不要随意使用抗生素,相比药物,更推荐通过多休息、多喝水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退,儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况,要及时就医。

**接种疫苗可有效预防呼吸道传染病**

近日,80岁的徐爷爷在家人的陪同下,接种了流感疫苗。“年纪大了,接种了疫苗,自己和家人都更放心。”徐爷爷说。

“接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段。”张颖说,流感病毒活动时间持续非常长,流行过程中也会出现多个波峰,在整个流感流行季之内接种流感疫苗

都是有益的,也是推荐的。

北京市持续开展老年人和中小學生等重点人群流感疫苗免费接种;天津推动“儿童呼吸道感染性疾病防治一体化门诊”试点工作,立足社区卫生服务中心将儿童呼吸道传染病的诊断治疗、快速检测、疫苗接种、健康教育和重症转诊融为一体……加强流感防治,多地正在行动。

流感疫苗为何每年都要接种?王大燕介绍,这是因为流感病毒易发生变异,世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株,分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株,用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分,今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感疫苗株。

针对鼻病毒,目前尚无疫苗,但只要做好防护,同样可防可控。专家表示,要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,增强体质,保持健康生活方式,日常饮食保持营养均衡,适当做运动,保持规律作息。

此外,密切关注家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况,当出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,首先要休息养病,如果症状加重及时就医。

新华社

## 水果煮着吃 稍减寒性不伤脾胃

冬季,呼吸道疾病高发,咳嗽的人不少。生梨性寒,煮后的梨可稍减寒性,不伤脾胃,更适合老年人、小孩食用。

另外,冬季吃多了高热量食物或煎炸辛辣食物容易上火,柚子煮熟有助理气化痰、润肺清肺。鲜柚子留皮,加适量的银耳、蜂蜜和清水,炖后一起食用。

值得注意的是,不是所有的水果都适合煮着吃。比如猕猴桃、草莓之类富含维生素C的水果,加热后营养和口感都会下降;橘子、香蕉等热性的水果也不适合煮着吃。

钟国

**乱吃“护肝片”会伤肝**

市面上的“护肝片”,通常为清肝解毒剂,由数种中药成分组成,有保肝、护肝、调肝,以及疏肝理气、健脾消食功效。

人的肝脏本就具有代谢和解毒功能,对于正常人来说,并不需要额外服用护肝药物。相反,不合理服用“护肝片”,反倒可能加重肝脏负担,甚至造成药物性肝损伤。因此,不建议正常人吃“护肝片”。

对于肝脏不好的人,则需要具体情况具体分析,明确肝功损害的病因,并对症治疗。比如,若患者检查出肝脏转氨酶升高,可以在医生指导下,服用护肝降酶药物;若是病毒引起的肝功受损,患者需接受抗病毒治疗;若是酒精引起的肝功受损,患者需戒酒;若是肥胖引起的肝功受损,患者需减肥。

减少肝脏损伤,还需要改掉不良生活习惯。建议大家戒烟戒酒,少吃辛辣、刺激性食物,多吃富含维生素的食物,同时多运动,控制体重,避免肥胖。

杨民

水果煮着吃 稍减寒性不伤脾胃

冬季,呼吸道疾病高发,咳嗽的人不少。生梨性寒,煮后的梨可稍减寒性,不伤脾胃,更适合老年人、小孩食用。

另外,冬季吃多了高热量食物或煎炸辛辣食物容易上火,柚子煮熟有助理气化痰、润肺清肺。鲜柚子留皮,加适量的银耳、蜂蜜和清水,炖后一起食用。

值得注意的是,不是所有的水果都适合煮着吃。比如猕猴桃、草莓之类富含维生素C的水果,加热后营养和口感都会下降;橘子、香蕉等热性的水果也不适合煮着吃。

钟国

**乱吃“护肝片”会伤肝**

市面上的“护肝片”,通常为清肝解毒剂,由数种中药成分组成,有保肝、护肝、调肝,以及疏肝理气、健脾消食功效。

人的肝脏本就具有代谢和解毒功能,对于正常人来说,并不需要额外服用护肝药物。相反,不合理服用“护肝片”,反倒可能加重肝脏负担,甚至造成药物性肝损伤。因此,不建议正常人吃“护肝片”。

对于肝脏不好的人,则需要具体情况具体分析,明确肝功损害的病因,并对症治疗。比如,若患者检查出肝脏转氨酶升高,可以在医生指导下,服用护肝降酶药物;若是病毒引起的肝功受损,患者需接受抗病毒治疗;若是酒精引起的肝功受损,患者需戒酒;若是肥胖引起的肝功受损,患者需减肥。

减少肝脏损伤,还需要改掉不良生活习惯。建议大家戒烟戒酒,少吃辛辣、刺激性食物,多吃富含维生素的食物,同时多运动,控制体重,避免肥胖。

杨民

水果煮着吃 稍减寒性不伤脾胃

冬季,呼吸道疾病高发,咳嗽的人不少。生梨性寒,煮后的梨可稍减寒性,不伤脾胃,更适合老年人、小孩食用。

另外,冬季吃多了高热量食物或煎炸辛辣食物容易上火,柚子煮熟有助理气化痰、润肺清肺。鲜柚子留皮,加适量的银耳、蜂蜜和清水,炖后一起食用。

值得注意的是,不是所有的水果都适合煮着吃。比如猕猴桃、草莓之类富含维生素C的水果,加热后营养和口感都会下降;橘子、香蕉等热性的水果也不适合煮着吃。

钟国

**乱吃“护肝片”会伤肝**

市面上的“护肝片”,通常为清肝解毒剂,由数种中药成分组成,有保肝、护肝、调肝,以及疏肝理气、健脾消食功效。

人的肝脏本就具有代谢和解毒功能,对于正常人来说,并不需要额外服用护肝药物。相反,不合理服用“护肝片”,反倒可能加重肝脏负担,甚至造成药物性肝损伤。因此,不建议正常人吃“护肝片”。

对于肝脏不好的人,则需要具体情况具体分析,明确肝功损害的病因,并对症治疗。比如,若患者检查出肝脏转氨酶升高,可以在医生指导下,服用护肝降酶药物;若是病毒引起的肝功受损,患者需接受抗病毒治疗;若是酒精引起的肝功受损,患者需戒酒;若是肥胖引起的肝功受损,患者需减肥。

减少肝脏损伤,还需要改掉不良生活习惯。建议大家戒烟戒酒,少吃辛辣、刺激性食物,多吃富含维生素的食物,同时多运动,控制体重,避免肥胖。

杨民

