

曹县侯集回族镇借力人才、成本等多重优势

打造亿元灯饰产业集群

本报讯（通讯员 薛传报）曹县侯集回族镇大力实施灯饰产业振兴战略，近年来通过深入调研与精准对接，不仅使传统产业重焕生机，更在促进就业、带动增收方面取得显著成效，为乡村振兴注入了强劲动力。

侯集回族镇产业复兴得益于多重优势叠加。强有力的带头人引领是关键——祖籍本地的台州晶辉灯饰负责人沙宗玉返乡投资，规划建设总投资3亿元的光影科技智造产业园，预计达产后可实现年销售收入3亿元，新增就业岗位

5000余个，树立了产业新标杆。雄厚的人才储备为发展提供了支撑——近20名从南方返乡的人员已成为小微企业带头人，带动总产值近5000万元。突出的成本优势增强了竞争力——当地土地、厂房及用工成本低于沿海地区，结合本地有部分原材料供应，整体生产成本可压缩5%。便捷的交通区位优势保证了物流效率——济广高速穿境而过，15分钟即可直达内陆港。深厚的产业基础则保障了生产响应能力——依托20世纪80年代延续下来的技术、经验及合作资源，遍布

各处的加工点与熟练工人能高效保障订单交付质量与时效。

目前，侯集回族镇灯饰产业已形成“企业+加工户+农户”的发展格局，现有灯饰企业及经营网点20余家、加工户500余户，辐射带动周边3000余人就业。产品体系涵盖室内外LED灯串、节日主题灯饰、定制创意灯具等，以安全环保、节能耐用的特性远销海内外。生产工艺持续升级，构建起完整生产链条，效率提升30%以上。尤其值得关注的是，产业通过手工活外发等灵活模式，有效

对接中老年人、留守妇女等群体，带动3000余人实现灵活就业，其中55岁以上人员占比达60%，人均月收入在2000元至3000元之间，有效破解了农村剩余劳动力就业难题。

着眼产业升级，侯集回族镇锚定“集群化、智能化、品牌化”方向展开布局，当前正积极推进光影科技智造产业园建设，引入智能设备与生产线，聚焦智能控制灯具研发生产；通过出台租金减免、贷款贴息、子女教育保障等优惠政策，建立返乡人才数据库，吸引在外骨干返乡创业。



近日，曹县第二实验小学组织师生代表走进县档案馆，开展“档案里的思政课堂”主题研学。研学以历史为纽带，将家乡文化与红色基因引入课堂，引导学生在探索档案的过程中，真切感受脚下土地的历史厚度，让红色传承有了具体载体。这堂生动的思政课，在少年们的心中深深扎下“知家乡、爱祖国”的根脉。

通讯员 焦锐 摄

党建红赋能“宠”经济

普连集镇走出乡村振兴特色路

本报讯（通讯员 崔灿）当下，在曹县普连集镇，蓬勃发展的宠物用品产业正成为乡村振兴的亮眼名片。当地党委、政府将党建工作深度融入产业发展全过程，以党建引领凝聚合力，依托传统木艺产业优势，聚焦宠物经济赛道，推动零散加工向全链条集群跃升，走出一条特色鲜明的富民强镇之路。

产业要发展，组织是保障。普连集镇构建起“镇党委—孵化园联合党支部—‘两新’企业党支部”三级联动体系，为产业发展筑牢“主心骨”。镇党委统筹关键资源破解瓶颈，联合党支部精准对接政企需求，企业党支部设立党员先锋岗攻坚一线。2025年，产业园召开专题推进会12次，向企业提供精准服务。集展示、销售、直播等多功能于一体的宠物经济展厅投入使用，全年接待客商超200批次，促成订单1850万元。目前，产业园已整合2100亩土地，吸引125家企业入驻，带动就业超万人，组织优势切实转化为发展实效。

作为“中国木艺之都”，转型动能来自“建链、延链、补链、强链”的协同发力。当地引导30家龙头企业和1200余户加工户转向宠物用品生产，形成涵盖宠物家居、

窝具、玩具等300余个品种的木制主导产业链，并协同发展全县相关业态。通过融合非遗柳编工艺与现代设计，其创新产品远销欧美市场。2025年，该镇木制宠物用品产值突破4.1亿元，老手艺焕发了新生。同时，搭建“跨境电商+国内直播”双轨销售网络，引入供应链平台，产品销往30余个国家；通过培训与研发，成功推出智能喂食器等新产品，持续强化集群竞争力。

优质生态是企业成长的沃土。普连集镇以“精细化、多元化、常态化”服务保障，建立清单机制，精准回应企业用地、融资等难题，联合金融机构发放贷款超2亿元。园区设立政务服务窗口，集中办理高频事项，大幅降低企业办事成本；定期召开政企座谈会，营造了亲清和谐的营商环境。

发展的最终目标是让群众共享红利。该镇通过“党委+园区+企业+农户”联动模式和产业发展联盟，以订单生产、来料加工等方式带动万余加工户参与产业发展，实现“家门口就业”。人才孵化平台培育电商主播、技工等专业人才73名，带动700余人创业。产业兴旺使该镇各村集体年均增收1.2万元以上，闲置资源利用率达90%，切实铺就了群众致富“快车道”。

以精细化治理书写城市建设新答卷

——看青菏街道如何“让夜市活起来、让城市美起来”

冬日的夜晚，曹县青菏街道汉江路夜市灯光温暖，人流如织。此处的摊位整齐有序，地面干净整洁，市民悠闲畅享烟火生活。这是青菏街道深耕城市精细化管理，践行“让夜市活起来、让城市美起来”治理理念的生动体现。

连日来，该街道围绕“管理”与“服务”双向发力，一方面通过制度创新与常态监管激活夜间经济，另一方面聚焦小区环境与设施短板开展系统整治，推动城市形象与居民获得感同步提升。

精细治理激活夜市活力。针对夜市占道经营、卫生脏乱等痛点，街道建立“调度会商+日常巡查+执法保障”三维管理模式，组建专职管理队伍全天候监管，累计规范经营行为50余次；划分责任区域，配备6名保洁员，实行“随脏随清”，确保全程经营环境干净整洁，让市民逛得舒心、吃得放心。

靶向攻坚改善人居环境。在道路提升方面，重点推进青菏路隆华店村段改造，完成沿街门面整修、亮化工程，拆除废旧厂房，优化



近日，曹县综合行政执法局园林服务中心开展冬季城市园林绿化管理大提升行动。行动中，工人为树木“刷白”，实施养护作业，目前已完成14条道路近1.8万株树木的“刷白”养护。同时，曹县综合行政执法局园林服务中心建立动态巡查与快速响应机制，加大落叶清理频次，日均出动清扫人员150余人，装运车辆20余台次，持续对城区道路绿化带及6处城市公园绿地进行循环清扫，城市环境持续改善。

记者 毛慎沛 通讯员 张茗杰 摄



阿司匹林能否长期大量服用

寒冷的冬季是心血管疾病的高发季节。阿司匹林这款常用药也成为很多老年人预防心血管疾病的选择。阿司匹林的主要适应症是什么？适合长期大量服用吗？是否会带来一些副作用？

中国医学科学院阜外医院内科医生刘凯告诉记者，阿司匹林的应用历史很长，最初作为解热镇痛和抗炎药物应用于临床。后来发现它能够抑制血小板聚集，因而具有良好的预防血栓形成的作用。目前已作为一种标准治疗药物，被广泛应用于冠心病、脑血管病、外周血管狭窄等各种动脉粥样硬化性疾病的治疗和预防中。

此外，阿司匹林还可用于妊娠期子痫前期（妊娠高血压严重阶段）预防和抗磷脂综合征（易形成血栓的免疫性疾病）的治疗。

由于胃刺激是阿司匹林常见的副作用，该药物的正确服用方式也很有讲究。北京大学国际医院心血管内科医生姜卉介绍，为减少对胃的刺激，科研人员研发了阿司匹林肠溶片，使用特殊工艺让阿司匹林在胃里不容易被释放，而是到了肠道再溶解，防止刺激胃。所以，不应把阿司匹林药片掰开服用，这样会破坏肠溶片的制作工艺。正确方法是空腹服用阿司匹林肠溶片，服用后半小时进食，以便让肠溶片尽快通过胃进入肠道溶解。但如果服用普通阿司匹林片剂，应餐后吃，减少对胃的刺激。

尽管每日服用阿司匹林可能会降低心脏病发作和中风的风险，但这一种疗法并不适合所有人。美国梅奥诊所介绍，这取决于每个人的年龄、整体健康状况、心脏病史以及心脏病发作或中风的风险，必须遵医嘱、适量服用。

美国梅奥诊所说，如果因心血管疾病需要长期服用阿司匹林，需严格选择合适剂量。低剂量阿司匹林，一般指约75至100毫克，但最常见的用量为81毫克——有助于预防心脏病发作或中风。

刘凯说，近年来大家越来越关注阿司匹林的风险问题，尤其是在老年人群中的出血风险，国内外也有很多临床研究聚焦该问题。目前共识认为，只要正确识别其应用指征，同时注意评估相关风险和禁忌证（例如消化道溃疡或出血史、颅内出血史等），长期应用阿司匹林在患有动脉粥样硬化性疾病或具有心血管疾病高风险、存在阿司匹林服用指征的老年人群中仍能带来净获益。

他表示，针对具体患者，仍需在充分评估的基础上给予个体化的策略，例如调整阿司匹林的应用疗程与剂量，或必要时考虑其他替代药物（例如氯吡格雷、吲哚布芬等），尽可能减少其出血风险。

梅奥诊所说，对于大多数成年人来说，偶尔服用一两片阿司匹林来缓解头痛、身体疼痛或发烧通常是安全的。但如果身体健康，没有心脏病或中风病史，每日服用阿司匹林的益处并不明显，甚至可能会产生严重的副作用和并发症，包括：可能增加出血性中风的风险；增加胃肠道出血风险；导致过敏反应等。

据新华社

当心！这些“养生热饮”竟是蛀牙“加速器”



天一冷，大家都爱捧杯热饮暖身子。从早上的豆浆、芝麻糊，到下午的奶茶、咖啡，再到睡前的热牛奶……这些看起来既暖胃又健康的习

惯，其实可能也让我们的牙齿悄悄“中招”。

因为，每次喝含糖热饮，就等于给嘴里的细菌开了个“自助餐厅”。细菌一碰到糖，立马就开始“大快朵颐”，然后产生大量的酸。当口腔酸度超标（pH值低于5.5）时，牙齿表面的矿物质就开始被“腐蚀”，这个过程叫作“脱矿”。

好在口腔有个天然的“修复工”——唾液。它能冲走食物残渣，中和酸性，通常在吃完东西后1—2小时内就能让口腔环境恢复正常，让矿物质重新回到牙齿上，这就是“再矿化”。蛀牙的形成，说白了就是这场“拉锯战”中，破坏的速度超过了修复的速度。

综合来看，冬季热饮共有三大“坑”：

持续酸蚀：很多人喜欢一杯热饮慢慢品一整天，这样细菌就能持续产酸，口腔长期处在酸性环境里，唾液根本来不及“救场”。黏稠隐患：芝麻糊、奶茶里的芋泥、麻薯这些黏糊糊的东西，特别容易粘在牙齿上，给细菌提供了“持久口粮”。

温度陷阱：热饮常常让人觉得“不够甜”，因为温度高了味觉就不那么敏感了，结果不知不觉就喝进去更多糖；喝冷热交替的饮品，还可能让牙釉质出现小裂纹，不仅容易着色，还削弱了牙齿的“防护罩”。

需要特别提醒的是，口腔和食道的黏膜很娇嫩，60℃以上就会被烫伤。世界卫生组织还把65℃以上的热饮列为致癌物，所以千万别“贪热”。

还有一些“健康饮品”其实也伤牙。别看水果茶听起来很健康，其实水果里的各种糖分在泡制过程中全都跑出来了。更要命的是，柠檬、山楂这些水果，还有玫瑰茄、乌梅这些泡茶的料，酸性都特别强（柠檬汁的pH值能低到2—3），对牙齿的腐蚀性极强。“养生”添加物，如蜂蜜、红糖、冰糖……这些听起来很“养生”的东西，本质上都是糖。看似无害的拿铁，就算没有加糖，牛奶里的乳糖也能被口腔细菌利用，要是再加点风味糖浆，那就妥妥的“蛀牙加速器”了。

那么，想要既享受温暖又保护牙齿，需要做到：

选对饮品，首选白开水、无糖茶或黑咖啡。想吃水果的话，直接吃水果优于喝果汁，因为水果里的纤维还能帮忙清洁牙齿，咀嚼的动作也能刺激唾液分泌。

控制温度，热饮温度控制在50℃以下，喝起来温热但不烫嘴。改变习惯，尽量随餐喝，而且要在短时间内喝完；减少牙齿泡在“酸汤”

里的时间，就是给牙齿最好的修复机会；睡前喝奶的话，记得喝完一定要刷牙。

做好清洁，喝完立即用清水漱口，也可以嚼块无糖口香糖，刺激唾液分泌，加快清除糖分和酸性物质；每天用含氟牙膏刷牙两次，能帮助牙齿重新矿化，增强抗酸能力。

另外，特殊人群要格外注意口腔健康。儿童的乳牙和刚换的恒牙抵抗力都比较差，经常接触含糖饮品特别容易蛀牙。家长一定要严格控制孩子喝含糖热饮，定期带孩子检查牙齿，过早让孩子习惯甜味，还会影响饮食习惯，增加长胖的风险。所以2岁前的宝宝最好别碰含糖饮料。老年人的牙龈萎缩导致牙根暴露，唾液分泌也减少了，清洁起来更困难，除了认真刷牙，还必须用牙线、牙缝刷把牙缝彻底清洁干净。戴牙套的朋友矫治器周围特别容易藏糖分和食物残渣，形成清洁死角。喝完饮品一定要立即漱口，用牙刷、冲牙器等工具彻底清洁。

冬天正是热饮消费的旺季。掌握了这些科学的饮用和护理方法，就能在享受温暖的同时，守护好牙齿健康，不让蛀牙“趁热”找上门。记住，温暖可以有，但牙齿健康更重要！

据《光明日报》

管住嘴，护好血管：脑卒中患者的科学饮食“金钥匙”

山东省立医院菏泽医院（菏泽市立医院） 曹美香

脑卒中，俗称“脑中风”，是一种急性脑血管疾病，主要包括缺血性卒中与出血性卒中。该病起病急、危险性高，是我国居民致死、致残的首要原因，不仅严重威胁生命健康，也给患者及其家庭带来沉重的负担。

作为三甲医院神经血管外科的护士长，笔者在临床工作中目睹了许多因饮食不当而诱发脑卒中的病例。在此，笔者向大家介绍一下如何通过健康饮食来预防脑卒中。

脑卒中与饮食的关系——高血压、高血脂、糖尿病是脑卒中的主要危险因素，均与饮食密切相关。不良饮食可使发病及复发风险增加30%，要特别注意：1、控制血压、血脂、血糖；2、维持健康体重；3、减少血管炎症和氧化应激。

饮食原则与目标——低盐（每日盐≤5g）；避免腌制品、加工食品，用香料替代盐；低脂低胆固醇；减少动物脂肪，选择植物油（如橄榄油）；高膳食纤维：全谷物、蔬菜、水果（每日25—30g纤维）；

优质蛋白质：鱼类、蛋类、豆类、低脂乳制品；控糖，限制添加糖，避免含糖饮料。

推荐食物与禁忌——推荐食物：绿叶蔬菜（菠菜、芹菜等）、深海鱼（三文鱼、鲑鱼等）、坚果（每日一小把，原味）；低糖水果（苹果、蓝莓等）；禁忌食物：高盐食品（腊肉、咸菜等）、反式脂肪（油炸食品、奶油蛋糕等）、高糖零食（糖果、碳酸饮料等）。

吞咽困难患者的饮食调整——食物性状调整：泥状、糊状食物（如土豆泥、稠粥等）；避免干硬、粘性食物（如饼干、年糕等）；进食技巧：小口进食，保持坐姿，使用增稠剂辅助。

实用食谱示例——早餐：燕麦粥+水煮蛋+香蕉泥；午餐：糙米饭+清蒸鲈鱼+凉拌菠菜；加餐：无糖酸奶+坚果碎；晚餐：豆腐蔬菜汤+红薯泥。

注意事项与常见问题——少食多餐，避免过饱；定期监测血压、血糖。常见问题：可以喝酒吗？不推荐，酒精增加出血风险；需要补充维生素吗？优先从食物中获取，必要时咨询医生。

你是否总被手机弹窗打断思路？

正准备说话，突然忘了刚才想要说什么？明明是一个熟悉的人，却怎么也想不起对方的名字？你可能已经注意到，当视频内容变得越来越短、越来越精炼，也越来越容易让人上瘾时，人的大脑就偶尔像被蒙上了一层“雾”，不够敏锐。

对此，清华大学北京清华长庚医院神经内科副主任医师王也表示，“脑雾”并非医学诊断，而是患者对自身注意力涣散、精神难以集中、伴随疲惫感的生动

意力经短视频“训练”后，难以长时间集中在单一事件上。

这种我们常不屑地认为“只是看视频”的习惯，实际上正在改变我们大脑的运作方式。它们会降低我们的专注力、削弱记忆力，甚至干扰决策能力。

这一结论得到了发表在美国《神经影像学》杂志上的一项新研究的支持。研究人员结合了行为分析、脑成像技术和决策计算模型等方法，发现短视频成瘾会降低大脑对损失的敏感度，减缓信

短视频刷多了会“脑雾”吗？

客观描述。

这种状态的产生，往往是生活中一些潜移默化因素持续吸引并消耗注意力所致。比如很多人会通过刷短视频放松，短视频能在几十秒内快速抓住人的注意力、唤醒精神，却也会消耗脑细胞活性、糖原储备，同时调动体内激素。

当大脑长期适应这种快速、高频的刺激后，就会陷入注意力被耗尽的脑雾状态。这种状态并非病理性的，而是注

息处理速度，久而久之，人们越来越容易感到精神恍惚、难以集中注意力，甚至在做小决定时都要反复斟酌，难以抉择。

王也表示，解决脑雾并非单纯“少玩手机”，更有效的方式是进行集中注意力训练，比如冥想、人定练功、调节呼吸节奏等。同时要学会真正放松——刷短视频虽能短暂逃避工作焦虑和高压职场氛围，却无法让人彻底摆脱，还需主动适应职场压力。

央视新闻