

# 牡丹区“归乡雁”激活乡村振兴新动能

# 牡丹区宣传思想文化工作会议召开

本报讯(通讯员 邵玉华 宋杰 丁其坤)2月13日,牡丹区2026年返乡创业新春茶话会举办,返乡创业典型代表、高端人才代表及各返乡创业服务站负责人等齐聚一堂,畅叙桑梓情,共商发展大计。

牡丹区委副书记、区长董良峰向在外群众发出返乡创业兴业的诚挚邀请,鼓励大家发挥资源、信息、技术等优势,当好家乡的“联络员”“宣传员”“招商员”,积极参与双招双引,助力创新创业,为家乡发展建言献策;要求各镇街、各部门持续优化

营商环境,对返乡创业项目实行专人对接,一对一服务,以最优化保障搭建干事创业平台。

会上,连红国等4位返乡创业企业代表分享了创业拼搏的经历,吴双进等4位返乡创业服务站负责人交流了服务家乡发展的做法,国伟等2位高端人才代表分别围绕企业出海、AI赋能传统产业作专题分享,为牡丹区发展建言献策。山东艺华智能装备等3家企业还进行了优质项目推介,展现了产业发展的良好前景。

据了解,李村镇农民连红国是牡丹区在浙江创业的优秀代表。3年前,他从牡丹区返乡创业(杭州)服务站座谈会上了解到,家乡政府出台了系列优惠政策,大力扶持在外人才返乡创业。连红国返回家乡创办了山东慈航针纺有限公司,目前公司年销售额突破1亿元。同时,总投资1.5亿元的二期项目正在快速推进中,投产后预计年营业收入1.8亿元,将带动周边村民500余人就业,带动上下游企业10家以上。

近年来,牡丹区深入实施“归雁兴区”战略,打造了以商贸物流、食品加工、工业制造等为主导产业的返乡创业园区,其中天华电商产业园被评为省级创业示范园,牡丹区返乡创业园、安兴返乡创业园被评为市级高标准返乡创业示范园。去年以来,该区新成立3个返乡创业服务站,全国服务站41家,返乡创业人员4268人,创办经济实体1527个,落地过亿元返乡创业项目5个,吸纳了7600余人就近就业。

本报讯(记者 李若生)近日,牡丹区宣传思想文化工作会议召开,传达学习全国、全省、全市宣传部长会议精神,安排部署下一步工作。区委常委、宣传部部长郑巧玲出席会议并讲话,副区长牛广凯主持会议。

会议强调,要全面践行习近平文化思想,切实担负起新时代的文化使命,为推动牡丹区高质量发展提供坚强思想保证、强大精神力量和有利文化条件。要坚持守正创新,持续强化理论武装,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂;持续壮大主流舆论,做大正面宣传;持续弘扬主流价值,加强思想政治工作和精神文明建设,深化移风易俗;持续繁荣发展主流文化,创作高品质文艺作品,高标准优化文化供给,高水平建设书香社会,推动“十五五”时期全区宣传思想文化工作开好局、起好步。

会议要求,坚定政治方向,坚守价值取向,坚持目标导向,勇于担当作为,以更好的精神状态开创宣传思想文化工作新局面。

## 黄堽镇：“芳华计划”赋能乡村治理

本报讯(记者 李若生)近日,牡丹区黄堽镇创新推出“芳华计划”,通过构建系统化赋能体系与激励机制,将农村女性从家庭的“主心骨”培育为乡村治理的骨干力量,为乡村振兴注入蓬勃“她力量”。

据悉,该计划搭建“1+9+47”三级组织架构,由镇级理事会统筹,整合医疗卫生、农业指导等9支专业队伍支撑,并在全镇47个行政村建立本土志愿服务队,形成联动机制。线下实体“芳华学院”集培训、议事、服务于一体,并设立分院与流动站,通过“标准化+个性化”课程,为女性提供政策、技能、家风等全方位培训。

围绕乡村发展需求,项目推出“芳华之光”“芳华之暖”“芳华之声”“芳华之美”四大板块,涵盖技能增收、扶老助幼、乡风文明、环境整治等领域,同时配套精神归属、成长支持、积分激励、荣誉表彰四位一体保障体系。



春节期间,牡丹区组织举办了年货大集、非遗展演、文艺演出、美食品鉴等丰富多彩的活动,为群众带来一场全民参与、全面惠民的文化盛宴。同时,通过商贸、文旅等多领域协同发力,该区激活新春消费市场活力,着力满足群众高品质、多样化的消费需求。因为在牡丹区非遗展演活动中,面塑艺人李震豹在制作面塑作品。

通讯员 邵玉华 蒋硕摄

## 李村镇：家门口就业稳增收

本报讯(记者 李若生)近日,在山东苏荷针织服饰有限公司生产车间内,全自动电脑横机正高效运转,现场一派繁忙的生产景象。这家位于李村镇的企业,已成为当地返乡创业带动群众就业的标杆。

据悉,该公司由退伍军人宋海刚于2009年返乡创办。凭借不怕苦不怕累的军人作风,经过多年打拼,他创建了这座6000平方米的现代化针织工厂。目前车间配备64台电脑横机,拥有12名专业技术人员,产品远销日本、韩国等地。

“企业发展至今,已累计带动本地数百名劳动力就业,工人人均月收入超3000元,并帮助20名农民工实现自主创业。”宋海刚介绍,他将继续深耕针织服饰领域,扩大生产规模,提升产品品质,吸纳更多群众在家门口就业。

## “集成芯”领跑新能源汽车行业

本报讯(通讯员 邵玉华 刘鹏 王肖慧)日前,位于牡丹区吴店高端装备制造产业园的山东英搏尔电气有限公司(以下简称山东英搏尔)生产车间里一片繁忙生产的景象。自动化生产线上,机械臂上下翻飞,一个个新能源汽车“心脏”——动力总成系统陆续下线,即将装车发往全国各地。

山东英搏尔自2021年落户牡丹区以来,专注于新能源汽车动力系统及高端智能装备核心零部件的研发、生产与销售,致力于成为国际一流的新能源汽车动力域整体解决方案提供者及高端智能装备核心零部件供应商。

“在巩固新能源汽车领域优势的同时,公司主动谋变,加快转型升级步伐,聚焦人形机器人与低空经济两大高增长赛道,启动了1.2亿元产业化项目。”英搏尔总经理助理褚宏图说,项目利用现有厂房,新购了核心设备,达产后可年产10万台(套)低空飞行器电推进系统、10万台(套)机器人关节模组。

此外,公司自主创新的“集成芯”技术,实现电机与电控深度一体化集成,斩获多项行业大奖。目前,企业已形成“乘商并举、空陆联动”的多元业务格局,具备年产百万台(套)产品的智能制造能力。

## 片区化建设绘就乡村振兴新画卷

本报讯(记者 李若生)近年来,牡丹区着力打破村庄“单打独斗”的发展瓶颈,统筹推进一批乡村振兴示范片区建设,通过产业集聚赋能、生态宜居提质、治理有效聚力,积极探索乡村振兴的有效路径。

牡丹街道聚焦牡丹深加工,形成产业集群,年产值突破20亿元;皇镇街道发展崔花牡丹、芍药鲜花等高附加值产品;沙土镇推动合作社与加工企业深度融合,实现约95%的蔬菜就地加工转化,片区年产值突破70亿元。农旅融合方

面,牡丹街道“牡丹小镇”花期接待游客超10万人次;李村镇依托黄河文化带动千余人就业。

片区协同夯实基层治理根基。何楼街道成立示范片区功能性党委,形成协同机制;都司镇探索“跨村联建”党建模式,实现规划建设管理一体化;胡集镇健全矛盾多元化化解机制;王浩屯镇推行“多网融合”治理模式,矛盾纠纷化解率达100%,确保“小事不出网格、大事不出村”,为乡村振兴筑牢了和谐根基。



# 认识泌尿系结石：小石头，大麻烦

有没有经历过腰突然疼到直不起身、满头大汗?或小便时一阵刺痛,甚至发现尿色发红?这可能是泌尿系结石在“作怪”。别看结石小,疼起来真要命!今天,我们就来聊聊这个让很多人“痛不欲生”的健康问题。

**一、结石是什么?**

简单说,结石就是尿路里的“小石头”,像水管里的水垢,长在肾脏、输尿管、膀胱或尿道里。它大小不一,一旦卡在输尿管,就会堵住尿液排出,引发剧痛——这就是常说的“肾绞痛”。大约每10个人中就有1人会得结石,男性比女性多见,30-50岁是高发期。

**二、结石怎么来的?**

想象一下泡盐水,水干了盐会结晶。尿液里含有钙、草酸、尿酸等物质,如果喝水太少、尿液浓缩,或某种成分过多,这些物质就会慢慢聚集起来,像滚雪球一样形成结石。

**三、结石有哪些“款式”?**

- 1.草酸钙结石:最常见(占70%-80%),表面粗糙,喜欢在酸性尿里生长。
- 2.磷酸钙结石:表面光滑,偏爱碱性尿,常与尿路感染有关。
- 3.尿酸结石:表面光滑,有时X光都照不出来,与痛风、爱吃海鲜、内脏有关。
- 4.感染性结石:长得快,容易形成“鹿角形”,多由细菌引起。
- 5.胱氨酸结石:很少见,通常与遗传有关。把排出的结石送去化验,知道它的“底细”,才能更好预防复发。

**四、怎么知道得了结石?**

医生常用B超、CT来“定位”结石,还会做尿找线索:尿酸碱度(pH值)、有无结晶、是否感染、有没有血尿等。最终确定成分,要靠分析结石——这是制定预防方案的“金钥匙”。

**五、结石怎么治?**

治疗有三招:自己排、药物帮、手术取。

- 1.自己排:小于5-6毫米的输尿管结石有机会自己排出。多喝水、适当跳绳、遵医嘱用促排药,并定期复查。
- 2.药物溶石:主要用于尿酸结石,通过服药碱化尿液,让它慢慢溶解。其他结石目前没有特效口服溶石药。
- 3.手术碎石:体外碎石:无创,像“隔山打牛”,从体外发

冲击波打碎结石。

输尿管镜碎石:微创,从尿道进入,直接粉碎并取出结石。

经皮肾镜取石:针对大结石或复杂结石,在腰部开小孔直接取石。具体选哪种,医生会根据结石大小、位置和患者身体状况来决定。

**六、如何预防?记住这几点!**

- 1.多喝水:每天尿量保持在2-2.5升,尿液清亮为宜。
- 2.会吃饭:限制盐和过量蛋白;根据结石类型调整饮食,如草酸钙结石少吃菠菜、坚果,尿酸结石少吃动物内脏、海鲜。
- 3.好习惯:保持健康体重,规律运动,别憋尿。
- 4.必要时用药:复发风险高的人,可遵医嘱使用预防药物。

**七、出现这些情况,赶快看医生!**

突然腰腹剧痛、尿血、尿频尿急尿痛、恶心呕吐伴腰痛、发烧发冷,或以前有结石又发作,都应立即就医。小结石也可能堵塞尿路,损伤肾脏,千万别拖!

泌尿系结石可防可治。关键是早发现、早处理,学会科学预防。把身体看作一条河,水流充足、水质清澈,就不容易淤积成“石”。从今天起,好好喝水,合理饮食,定期检查,远离结石困扰,拥抱健康生活!

春节,是一年中最为热闹的时刻。餐桌上鸡鸭鱼肉轮番登场,零食点心随手可得,作息节奏也平时大不一样。人们在享受团圆与美食的同时,身体里的一个“重要成员”却往往悄悄承受着压力——那就是肠道。

首都医科大学附属北京朝阳医院医学研究中心副研究员安宇提醒,春节期间出现腹胀、消化不良、便秘或腹泻等情况并不少见,而这些问题往往与肠道菌群的变化密切相关。

理解肠道的运行规律,学会在节日期间给它多一点照顾,其实并不难。

稳定时保持平衡,一旦环境改变,也可能转向不利的一方。

因此,维持菌群的平衡,对健康尤为关键。春节期间饮食和作息的变化,往往正是打破这种平衡的诱因。

**为什么春节更容易出现肠道问题**

回顾春节餐桌,不难发现几个共同特点。首先是肉类和油脂摄入明显增加,而富含膳食纤维的食物往往相对不足。膳食纤维是肠道有益菌的重要“食物来源”,摄入减少,

食更有利于肠道健康。

例如,在一顿饭的搭配中,可以有意识地增加蔬菜比例,让餐盘中蔬菜的量多于肉类。深绿色蔬菜、菌菇类和藻类,往往含有更丰富的膳食纤维,对肠道更有益。

主食方面也可以适当进行调整。将部分精制白面替换为燕麦、糙米、小米、红薯或山药等全谷物和薯类,有助于增加膳食纤维摄入,为有益菌提供更好的生长环境。

零食选择上也可以做一些替换。用酸奶、坚果或新鲜水果,替代部分高糖点心和油炸食品,不仅有助于控制能量摄入,也更有利于

和。同时,还应关注保质期内的活菌数,而不是生产时的数量。

另外,技术也很重要。益生菌在进入人体后,需要经过胃酸和胆汁的考验,具备保护和释放技术的产品,更有可能让菌株活着到达肠道并发挥作用。同时,不同菌株的功能侧重点不同,应根据自身需求选择,并在必要时咨询专业人士。

还有一个细节值得注意:配料表越简单,往往越值得优先考虑。过多的糖分、香精或色素,不仅没有必要,有时反而会增加负担。

最根本的方法是吃对食物

不过,安宇强调,从长远来看,维持肠道健康最经济、也最可靠的方法仍然是通过日常饮食来滋养体内已有的益生菌。其中一个重要的角色是“益生元”。它是一类不能被人体消化吸收,却能促进益生菌生长的膳食纤维,广泛存在于全谷物、豆类、洋葱、蒜类、香蕉等食物中。适当增加这些食物的摄入,可以为肠道菌群创造更好的环境,让肠道自身的调节能力发挥作用。

春节的意义,在于团圆和分享,而不是限制和克制。真正值得追求的,是在享受美食的同时,让身体保持舒适的状态。均衡饮食,是基础;必要时科学选择产品,是辅助;保持规律作息,则是另一层保障。

新华

## 春节期间大鱼大肉,肠道最辛苦!

# 守护肠道安全的几个关键点

**肠道里有一个看不见的“生态系统”**

很多人习惯把肠道理解为一个单纯的消化器官,但实际上,它更像一个复杂的生态系统。

在肠道内部,生活着数量庞大的微生物群落,也就是人们常说的肠道菌群。这些微生物大致可以分为三类:有益菌、有害菌以及中性菌。

有益菌在人体中扮演着重要角色,它们参与食物消化,帮助合成部分维生素,还能增强免疫屏障,在肠道黏膜表面形成一道“防线”,减少有害菌的侵入。而有害菌一旦数量增多,就可能引发肠道炎症或消化道不适。至于中性菌,则更像是“观望者”,当肠道环境

会让有益菌活力下降,从而影响菌群结构。

其次,高脂肪、高蛋白饮食会增加消化负担。一些有害菌更容易利用这些营养物质繁殖,并产生对肠道环境不利的代谢产物。

再者,糖果、糕点和含糖饮料在春节期间的摄入量增加。精制糖为部分有害菌提供了良好的生长条件,也可能进一步扰乱菌群平衡。

此外,还有一个容易被忽视的因素——进食节律的改变。假期里晚睡晚起,三餐不规律甚至深夜进食,都会打乱肠道本身的生物节律,使消化功能受到影响。这些因素叠加在一起,就容易出现“肠胃闹情绪”的情况。

**餐桌上可以做出更友好的选择**

安宇建议,春节期间不必刻意“清淡到失去年味”,但可以通过一些简单的搭配,让饮

于肠道环境的稳定。

这些改变并不需要额外增加很多成本,但对肠道来说,却是一种持续的支持。

**益生菌选择要更理性**

在饮食难以做到完全均衡的情况下,一些人会考虑补充益生菌。安宇提醒,如果确有需要,选择产品时要注意几个关键点。

首先,要关注具体菌株。益生菌的作用往往与菌株密切相关,包装上标注了明确菌株编号的产品,其功效和安全性通常有更加研究支持。

其次,要看活菌数量。活菌数是益生菌发挥作用的的基础,但并非越多越好。一般来说,每日摄入量在10亿至100亿CFU的范围,既能保证一定数量的菌到达肠道,也较为温

## 警惕坏习惯偷走你的气血

气血充足,生命力就旺盛;气血不足,体力精力都会有所下降。好好休息能促进气血生成,恢复活力,但一些不经意的习惯看起来是放松,其实很耗损气血。

**经常刷短视频。**中医认为“久视伤血”,这里的血就是肝血。眼睛能看得清楚,全靠肝血滋养和肝气疏泄。如果肝血不足了,眼睛就容易干涩。有的人看短视频一看数小时,过度用眼会调动更多的肝血,加上久坐不动,容易出现气血瘀滞。

建议:每天看手机的时间最好不要超过2小时,还可以多转转眼球,勤刮眼眶,双手握成空拳,由内向外刮动上下眼眶,直至产生酸胀感。

**老躺着想事情。**“思伤脾”,思虑过度会造成脾的运化失常,时间长了,脾气就会变得虚弱,人体气血化生就会不足。思虑过度还会伤心神,容易出现心悸、健忘、失眠等症状。肝脏具有藏血功能,反复在一件事情上计较、忧虑和懊悔都会消耗自身气血。

建议:传统医学认为“精神内守,安眠从来”。说的是内心清静,不拘泥于琐事,便能活得健康。脑力劳动者不妨给自己设置一个“私人时间”,专注于自我,做做正念训练、瑜伽等,别太追求完美,培养一颗面对生活百态的大心脏。

**泡脚出一身汗。**睡前泡泡脚,暖身助眠,但如果因为水温高或泡脚时间长而出大汗,这种做法就伤身体了。因为身体过热会导致阳气开发,气血外张;泡至出大汗,会加重津液耗损,使气血亏空。



建议:泡脚的水温不要超过40℃;时间最好控制在20分钟以内。泡脚至身体微微出汗即可。

科南

建议:泡脚的水温不要超过40℃;时间最好控制在20分钟以内。泡脚至身体微微出汗即可。

科南