

# 菏泽市“文明实践直通车”启程

## 文化书院行进式系列活动启动,将优质文化资源精准送达基层

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 武霏) 9月24日,菏泽市文明实践直通车暨文化书院行进式系列活动启动仪式在鲁西新区举行。

活动由市委宣传部、市委社会工作部、市文学艺术界联合会、市人力资源和社会保障局、市文化和旅游局、市卫生健康委、市农业科学院、鲁西新区办公室联合主办。省委宣传部文明实践处副处长、三级调研员刘佳出席活动,市委宣传部分管日常工作的副部长、市文明办主任李东燕出席活动并讲话。

建设文化社区与文化书院是建立优质文化资源直达基层机制的重要举措。本次活动旨在整合多部门资源,以流动服务新模式,精准输送文化、健康、技能等服务至基层,是整合优质文化资源、服务基层群众、深化文明实践的又一

次创新探索和生动实践。

近年来,鲁西新区在推动经济社会高质量发展的同时,坚持以社会主义核心价值观为引领,通过文明实践志愿服务、“黄河大集”、非遗体验、小戏小剧巡演、“15分钟阅读圈”等生动实践,持续深化精神文明建设。

刘佳宣布菏泽市文明实践直通车暨文化书院行进式系列活动正式启动。

启动仪式亮点纷呈。科技创新秀《数字菏泽》以活泼的形式展现科技与文化的精彩碰撞;一级演员刘瑞蓬带来的移风易俗坠子书表演寓教于乐,弘扬了文明新风。活动中发布了一批由文联、教体、人社、文旅、卫健、农科院等单位提供的优质文化资源项目课程,为基层输送多元化精神食粮;同时,发布了第二批菏泽市文化书院“繁星计

划”师资队伍名单,举办了文化社区代表与师资代表结对仪式,推动优质文化资源与社区需求的精准匹配。

仪式现场设置了中医义诊、非遗展示、志愿服务等便民服务区。

此次系列活动将整合文化润心、健康护航、技能赋能等多方面资源,通过“行进式”活动持续将服务送达基层,切实增强群众的获得感与幸福感。

本次系列活动以新时代文明实践中心(所、站)为主阵地,结合文化书院的教育与传承功能,整合文联、教体、人社、文旅、卫健、农科院等部门特色资源,打造“行进式”文明实践服务平台,将优质文化资源精准送达基层。活动将走进10个县市区,推动相关部门资源常态化进社区(村),结合居民需求定制活动内容,确保“一社区一特色”。



## 黄河大集促消费 文化惠民庆丰收

9月25日,牡丹区2025秋季黄河大集启动仪式暨安兴镇“文化惠民庆丰收”活动举行,现场设置了特色产品展销专区,并设知识宣传区、趣味游戏区、志愿服务区等互动板块,群众可享受义诊、义剪、法律咨询等服务。牡丹晚报全媒体记者 郭卫东 摄



## 一堂特别的“红色”教育课

9月24日下午,鲁西新区桂陵路小学组织32名少先队员上了一堂特别的“红色”教育课——走进田位东烈士事迹陈列室,开展“国庆忆先烈 红色润童心”主题实践活动,让孩子们在沉浸体验中理解国庆节的内涵与意义。牡丹晚报全媒体记者 姜璐璐 摄

# “菏泽造”高铁刹车片 驰骋巴基斯坦铁路线

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 武霏 通讯员 赵忠宇) 近日,位于菏泽鲁西新区的德通新材料科技有限公司生产车间内,机器轰鸣不息,工人们正加紧赶制一批即将发往巴基斯坦和阿根廷的高铁刹车片(闸片、闸瓦)。

作为高铁制动系统的核心部件,这些看似小巧的闸片直接关系整列列车的运行安全,被称为“高铁安全运行的‘生命线’”。近年来,凭借持续的技术迭代和严格的品质控制,菏泽德通高铁刹车片年产能已从40万片提升至100万片,产品远销全球20多个国家和地区。

高铁刹车片在高速制动

时需承受极端高温、高压,并保持稳定的摩擦性能,技术门槛极高。在该企业的研发车间,1:1制动动力试验台可模拟最高530公里时速的制动环境,为自主研发提供关键支撑。从粉末冶金材料配方到闸片结构设计,德通实现了全链条自研自产,突破了多项“卡脖子”技术难题。

巴基斯坦国家铁路公司采购部经理穆罕默德·阿里表示,巴方与菏泽德通已合作超过五年,采购的闸片、闸瓦广泛应用于该国主干线客运列车、重载货运机车以及拉合尔橙线地铁等城市轨道交通项目。这些产品适应了巴基斯坦高温、多尘的复杂运行环

境,显著提升了列车的安全性与准点率。

随着中巴经济走廊建设深入推进,巴基斯坦正计划通过引进更先进的设备与技术,推动铁路系统现代化升级。阿里认为,中国在高铁建设、运营维护以及投融资模式方面的成功经验,为巴基斯坦提供了重要参考。

“菏泽造刹车片驶向巴基斯坦,是中国高端装备‘走出去’的缩影。”阿里表示,未来巴方将继续深化与中国企业在技术本地化、人员培训和维保体系构建等方面的合作,以中国技术、中国方案助力巴基斯坦交通基础设施提质增效。

# 如何有效降低同型半胱氨酸

□菏泽市牡丹人民医院 贾文杰

要降低同型半胱氨酸(Hcy)水平,可以采取以下几种方法:

### 一、改善饮食结构

1. 增加富含叶酸、维生素B6和B12的食物:多吃绿叶蔬菜(如菠菜、生菜、西兰花)、豆类、坚果、动物性食物(如瘦肉、鱼、禽类)等,这些食物富含叶酸和B族维生素,有助于降低同型半胱氨酸水平。

2. 减少高蛋白食物摄入:限制红肉、乳制品和蛋类等高蛋白食物的摄入,因为蛋氨酸是同型半胱氨酸的前体。

### 二、生活方式干预

1. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会导致同型半胱氨

酸水平升高,戒烟并限制酒精摄入有助于降低同型半胱氨酸。

2. 适量运动:每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,有助于促进新陈代谢和降低同型半胱氨酸水平。

### 三、药物治疗

补充叶酸、维生素B6和B12:在医生指导下,每日补充0.4-0.8毫克的叶酸,以及适量的维生素B6和B12,可以有效降低同型半胱氨酸水平。

### 四、定期监测

定期检测同型半胱氨酸水平,以便及时了解治疗效果并进行调整。