

明天迎来“霜降” 可多吃些霜打蔬果

一早一晚大家要注意防寒保暖



■霜降时节的省城,秋意浓,秋色美。本报记者 张海强 摄

本报讯(记者 崔虹)明天,我们将迎来农历二十四节气中的“霜降”,对此,专家提醒市民,秋冻虽说可锻炼身体抵抗寒冷的能力,对身体有一定好处,但也要因人而异,而且在起居方面最好是早睡早起。

在经历了阴冷天气后,昨天,太阳强势回归,碧空如洗,阳光占据主导地位,把白云都烤化了。尤其是午后,在阳光的辅助之下,省会气温回升到了18.9℃,比前天高出足足有8℃多,给人一种秋高气爽的感觉,许多市民纷纷来到广场公园,享受暖阳带给大家的舒适。

温暖既然来了,就会多留几天。根据石家庄市气象台监测,今天,省会是晴间多云的天气,最高气温17℃。明天,云姑娘上线,气温变化不大,预计最高16℃。虽然白天比较暖和,但一早一晚的气温真的挺

低,只有4℃左右。因此,专家提醒市民注意添加衣物,以防感冒。

“霜降水返壑,风落木归山。”明天就是“霜降”了,这是秋季最后一个节气,是一年中霜期的开始,也是秋季向冬季的过渡。这个时节,冷空气活动频繁,气温变化加剧,昼夜温差增大。专家提醒市民,这个时节是慢性呼吸道疾病、心脑血管疾病、胃肠道疾病及骨关节疾病复发的高峰期,大家要注意防寒保暖,腰、背、膝、足的保暖尤为重要。在饮食上,可以多吃一些经霜打的蔬菜和水果,比如梨子、苹果、柑橘、石榴、柿子、芥菜、萝卜、板栗等。同时,起居方面要保持充足睡眠,早睡早起。午饭后可以轻眠半小时,不但可以使精力充沛,而且可防秋郁,对人体保健具有不可忽视的作用。

外省旅游出差返石人员 应主动进行核酸检测

本报讯(首席记者 李悝)10月21日,石家庄市疾病预防控制中心发布关于加强近期来(返)石人员信息报备及落实相关防控措施的提示性通告。

通告指出,近日,我国本土疫情反弹,形势严峻。多个省份出现涉陕西、甘肃、内蒙古的相关阳性病例,我省邢台市也通报2例有流行病学关联的无症状感染者。国庆假期以来,石家庄市有很多到过出现阳性病例地区旅游,以及去过中高风险地区的人员,为有效控制和降低疫情传播风险,石家庄市疾病预防控制中心向广大市民发出如下提醒:

一、10月10日(含)以来途经甘肃省张掖市,10月11日(含)以来途经内蒙古自治区阿拉善盟,10月14日(含)以来途经甘肃省嘉峪关市、张掖市,10月15日(含)以来途经陕西省西安市雁塔区,10月16日(含)以来途经宁夏回族自治区银川市金凤区、兴庆区,10月17日(含)以来途经湖南省长沙市、青海省海东市,10月18日(含)以来途经宁夏回族自治区吴忠市、甘肃省兰州市、贵州省遵义市、北京市丰台区,以及健康码异常(黄码或红码)的来(返)石人员,主动到所在社区(村)和单位报告,配合健康监测、核酸检测等防控措施。对因瞒报、谎报个人相关情况造成严重后果的人员,将依法依规追究责任。

二、外省旅游、出差返石人员,应主动进行核酸

检测,并开展自我健康监测,一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状,在做好个人防护的前提下,立即前往定点发热门诊进行筛查诊治,就医过程中,避免乘坐公共交通工具,并主动告知旅行史和接触史。广大市民要继续坚持非必要不出市,不去中高风险地区和有阳性病例的地区出差或旅行,要继续科学佩戴口罩,勤洗手、常通风、不聚集,保持安全社交距离,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡,养成良好的卫生习惯。

三、全市宾馆、酒店等提供住宿的单位严格落实对所有入住旅客测温、查验“三码”,发现有中高风险地区或有阳性病例地区旅居史的来(返)石人员,要及时向所在社区(村)报告,并配合落实相关管控措施。机场、火车站、汽车站等交通枢纽要严格落实体温检测和“三码”联查,采取各种形式提醒有中高风险地区或有阳性病例地区旅居史的来(返)石人员主动报告,并配合落实相关管控措施。

四、接种新冠病毒疫苗是预防和控制新冠肺炎疫情的有效手段,请尚未接种、符合条件的12周岁以上居民尽快接种新冠疫苗;未按照免疫程序完成全程接种的,尽早去接种;已接种新冠病毒灭活疫苗2剂次或腺病毒载体疫苗1剂次满6个月18周岁及以上人群尽快加强免疫接种。重点场所、民生行业、特殊关注的重点人群优先组织安排接种,率先完成接种。

全国文明家庭徐新中 带领全村百姓脱贫

□本报首席记者 杜慧

提到徐新中一家,平山县上东峪村的人会不由自主地翘起大拇指称赞:作为村支书的徐新中是带领全村老百姓摘掉贫困帽子的带头人;他的妻子郭戏平勤俭持家、孝敬老人,广受赞誉;女儿(已经出嫁)、儿子懂事上进,是优秀青年的代表。徐新中和他的家庭夫妻恩爱、尊老爱幼、家庭和睦,热心公益事业,得到了邻里间的称赞,为村民树立了榜样。

徐新中1963年9月出生,中共党员,自2009年起担任上东峪村支书至今。上东峪村位于平山县西北部,是岗南水库移民村、国家级建档立卡贫困村。作为村支书的徐新中带领村“两委”,紧紧围绕“两不愁、三保障”,以促进持续稳定增收为核心,以改善生产生活条件为着力点,突出抓产业扶贫,因户因人精准施策,千方百计为群众办好事实事,全村实现了持续稳定增收,从2016年到2018年先后通过了贫困人口退出、贫困村出列市省国家级评估验收,一举摘掉了贫困村的帽子,使上东峪村成为远近闻名的精品村、明星村,多次代表县乡接受省、市检查、考核和验收,成为了平山县精准脱贫的示范村。2018年,徐新中荣获河北省脱贫攻坚奖奋进奖。

致富带头人徐新中有一位在背后默默支持他的好妻子。为了全村能够脱贫致富,徐新中忙前忙后,他的妻子就把家里照顾得妥妥当当。村里脱贫了,群众富裕了,但是妻子郭戏平仍保持着勤俭、节约的好习惯。徐新中的母亲有4个儿子,儿子们都很孝顺,但是徐母总是愿意跟着徐新中一块儿住。“因为跟儿媳感情好”,徐新中的母亲总是这样说。郭戏平不仅孝敬婆婆,更是教导女儿、儿子要孝敬老人、尊敬长辈。

徐新中一家是夫妻恩爱、团结和睦的一家,邻里从没见过徐新中跟妻子红过脸、吵过架。2020年初,突发疫情,徐新中投入到疫情防控的紧张工作中。在检查点值班值守、逐户逐人摸排、疫情防控宣传……仅仅依靠村干部人手怎么够?村“两委”向村里的党员、志愿者发出号召,儿子徐利军第一个报名。“要支持父亲的工作,更要为村里的群众服务”,徐利军说。白天摸排农户信息,晚上徐利军还帮着父亲徐新中整理数据。徐利军懂电脑,有了他的帮助,村里的数据上报更快、质量更高。

徐新中一家人团结和睦、互帮互助,在邻里间树立了榜样,成为人人称赞、人人学习的榜样。



石市12部门 联合开展“网剑行动”

本报讯(记者 刘文静 通讯员 石佳琦)近日,石家庄市市场监督管理局、市委宣传部分等12个石家庄市网络市场监管联席会议成员单位联合印发《石家庄市2021网络市场监管专项行动(网剑行动)方案》,决定联合开展网络市场监管专项行动(网剑行动)。

《方案》指出,“网剑行动”的主要工作目标是继续做好“六稳”工作,落实“六保”任务,坚持线上线下一体化监管原则。着力维护市场公平竞争秩序,着力解决网络消费痛点难点问题,切实维护经营者和消费者合法权益,营造良好市场环境,进一步增强人民群众网络消费获得感、幸福感、安全感。

《方案》强调,此次“网剑行动”重点聚焦电子商务平台,突出平台企业责任落实;聚焦竞争秩序问题,突出排除、限制竞争问题治理;聚焦重点商品和服务,突出社会热点问题治理;聚焦消费痛点问题,突出消费者权益保护。