



五寨县中所村着力打造乡村治理新样板

本报讯（记者刘鑫林）近年来，五寨县砚城镇中所村学用“千万工程”经验，以党建为引领，探索“党建+乡村治理”模式，通过强化组织保障、构建沟通平台、聚焦关键领域“三项举措”，推动乡村治理提质增效，实现从“脏乱差”到“先进村”的转变，获评“山西省卫生村”“全省先进基层党组织”等荣誉。

中所村位于县城北部郊区，占地1.38平方公里，耕地1717.29亩。曾为煤炭运输附属村，交通混乱、环境脏乱差。随着全县“创卫”“创文”工作推进，环境整治使煤炭产业逐步退出。中所村积极以党建引领破解发展难题。

强化组织保障，构建高效治理体系。乡镇党委书记挂帅，包村班子成员牵头推进，村党支部

书记任组长，成立专项小组负责教育、医疗、基建等工作，确定民生工程专人跟进、责任到人。村“两委”和网格员作为“神经末梢”收集民意，形成项目清单，明确责任、时限和效果；村民代表监督小组全程跟踪项目进展、资金使用和工程质量，构建公开透明的监督机制。

构建沟通平台，畅通民意表达渠道。践行“民有所呼、我有所应”，定期召开村民代表大会，收集村庄规划、公共服务等意见；开设线上小程序反馈专区，村民可通过手机24小时便捷提交意见建议，形成“线上+线下”沟通机制，保障决策科学化。

聚焦关键领域，解决群众急难愁盼问题。村党支部着力改善道路出行、医疗卫生、文体活动等基

础设施：修建硬化路，改造电网和排水系统，配备健身设施。在国家中医药管理局支持下，成立“润昌昇”合作社，建成2个光伏电站，投资135万元的箱包帮扶车间及760万元的数字乡村指挥中心。依托村卫生室新建“中医阁”和远程诊疗系统，定期开展健康讲座和义诊，缓解看病难、看病贵问题。

通过“党建+乡村治理”模式，中所村发挥自治基础、智治支撑作用，做强党建、做大产业、做精治理。村级产业实现年集体增收9万元，提供就业岗位175个；多功能卫生室年义诊300余人次；数字乡村指挥系统整合政务、医疗、防火等26项功能，实现治理精准化、服务高效化，成为远近闻名的先进村，展现党建引领乡村振兴成果。

高芳芳：用情服务架起惠民“连心桥”

在繁峙县府新社区的街巷里，总能看到她的匆匆身影。她揣着笔记本穿梭于楼宇之间，俯身倾听独居老人的需求；埋头在电脑前逐条核对低保数据，确保每一笔救助资金精准到位；又化身“全能志愿者”，为群众排忧解难、传递温情。她就是高芳芳，一位投身基层、奉献基层的“90后”硕士研究生，也是繁峙县府新社区的网格员。从校园学子到社区干部，高芳芳用青春和行动书写着共产党员的初心。“高芳芳”的名字在群众口中传开，她的“芳华”也在网格之中绽放光彩。

繁峙县繁荣小区建成较早，居民多为老年人，基础设施老化、环境卫生差等问题长期存在。高芳芳负责该小区网格工作后，紧扣“党建引领基层治理”主线，建立起“网格党组织——小区党小组——楼栋长——党员中心户”四级纵向党建治理体系。结合小区退休干部较多的实际，邀请退休党员参与社区治理。同时，她积极动员热心居民，组建居民委员会，推动社区牵头、业主协商、住建部门深度参

与的共治机制，集中整治供暖管道、垃圾设施等“老大难”问题。如今的小区旧貌换新颜，卫生整洁、车辆有序、邻里和谐，大家纷纷称赞：“小区能有今天的变化，离不开芳芳的用心和付出。”

作为繁荣小区的“大管家”，高芳芳负责着321户居民的大小事，日复一日的入户走访，她以自己的脚步，绘就了社区居民生活的“全景线”。每天清晨，她的网格日志上都会新增几条待办事项：哪户有独居老人需要经常走访，小区哪里需要增设充电桩……2024年，高芳芳在上门宣传高龄补贴政策时，独居老人王奶奶对此将信将疑，在听到需要提供身份证、银行卡等信息时更是推三阻四生怕遭遇诈骗。高芳芳协调小区物业负责人以及与老人熟悉的邻居们多次上门耐心与老人沟通，向老人出示了社区高龄补贴领取台账，老人这才卸下心防提供了相关证件。在确认收到高龄补贴后，老人激动地说：“多亏了芳芳这闺女耐心做我的工作，我才能及时享受到国家的

好政策。”

高芳芳还兼任社区低保员。为确保低保政策“应保尽保、应退尽退”，她经常深入低保户家中，逐户核实家庭生活状况，逐项比对户籍、收入等关键信息，做到不漏一人、不差一分。在一次入户审核中，低保户韩大爷对她的认真态度颇有微词，觉得“不过走走形式就行了”。高芳芳拿出政策文件，耐心讲解道：“每一笔低保金都是救命钱，必须对得起群众的信任。”最终，她的真诚和专业打动了韩大爷，顺利完成低保户信息更新。

她常说：“网格员的工作就像穿针眼，千条线都得从这‘针眼’里过，但只要心里装着群众，就不怕线多手乱。”在府新社区，她用无数个平凡的日子，勾勒出共产党员最朴素的样子——不是惊天动地的壮举，而是把“鸡毛蒜皮”当成“头等大事”，把群众笑脸当作最高荣誉。这就是基层共产党员的初心答卷。

（繁峙县委组织部供稿）

牧马河生态公园——夏日纳凉好去处



炎炎夏日，寻找一处清凉场所成为市民的共同需求。忻州城区的牧马河生态公园凭借其优越的生态环境和完善的设施，成为市民消暑纳凉、休闲健身的理想去处。

王林俊摄

绿染山河映初心

（上接第一版）

柠条平茬循环利用是忻州科学造林的缩影。在河曲县沿黄生态修复项目区，验收人员正对5万亩新造林地细致检查，该项目充分发挥乡土树种在提升生态项目建设成效方面的优势，按照新旧衔接、连网成片、规模治理、功能提升的模式，在一般区域选用油松、侧柏、樟子松、山杏、山榆等树种，重点区域则增加金叶榆等树种，在黄河流域生态脆弱区打造出“生态美好、景观异质”的示范带。静乐县黄金山万亩生态经济林则通过“通道栽柳树、梁峁植油松，阴坡种沙棘、阳坡种杏树，宜乔则乔、宜灌则灌，乔灌结合、针阔混交”的立体配置，让造林不仅带来生态效益，还能带动农户通过采摘沙棘、中药材等实现增收。

一组数据见证科学植绿成效：2024年，全市完成营造林56.78万亩，超年度任务0.06万亩，全市森林覆盖率提升至15.12%，林草产业产值突破38.1亿元。五寨县荣膺全国防沙治沙先进集体，静乐、偏关两县获省林长制激励，同时偏关县造林经验在全省推广。

严格守绿 筑牢生态安全屏障

面对森林防火的严峻形势，忻州引入信息化手段，投资4106万元建设自然资源

实时监控系統，建设了320处监控点位，其中森林防火监控点位134处，有效提高了森林防火的综合防控能力。据统计，去年全市共收到省监测热点103起、发生火情4起，未发生森林草原火灾，坚决守牢森林草原防火的安全底线。

法治利剑同样高悬。《忻州市亚高山草甸保护条例》已于去年10月1日正式实施，依托森林督查、打击毁林毁草专项行动、林草湿荒资源综合执法专项行动，忻州以“零容忍”的态度和“抓铁有痕”的精神，全力推进破坏林草问题的整改。2024年以来，全市破坏森林资源案件数量、面积呈现逐年下降趋势，彰显了最严保护的坚定决心。

年复一年，一道道坚实的脚步，在这片土地上接力前行，让绿意年年加深，让富足步步生根。这层层叠叠的绿，是写在黄土高原上最动人的诗行。它们由一双双粗糙的手种下，由一道道坚实的脚步守护，最终汇聚成一条清晰的路径——一条让山更青、水更秀、百姓更富足的绿色发展之路。

忻州的山河，正以越来越浓的绿意，回应着这片土地上人们年复一年的辛勤耕耘，也昭示着一个更加生机勃勃的未来。这绿意，早已漫卷山河，成为生活在这里的人们最值得骄傲的底色。

（上接第一版）2006年，徐向前故居被列为全国重点文物保护单位。作为红色教育基地，徐向前故居每年接待数十万前来参观学习的游客。徐向前元帅故居服务中心负责人刘国香说：“我们会认真学习贯彻习近平总书记考察山西重要讲话重要指示精神，以守护红色根脉的政治自觉担起传承使命，用好徐帅留下的宝贵精神财富和红色文化资源，进一步创新传播方式，让红色文化在谱写中国式现代化忻州篇章中焕发新的精神力量和时代光芒。”

定襄县晋昌镇西河头地道战纪念馆，是全国现今保存最完整和规模最大的三大地道战遗址之一。近年来，西河头村依托地道战纪念馆红色资源，谋划打造集毛主席纪念章展览、激光射击战争体验、红色革命故事影视表演体验等于一体的红色特色体验主题馆。同时，通过修缮恢复体验馆地道出口，串联起踏寻红色足迹、瞻仰革命

遗迹、倾听红色故事的循环式参观体验，年接待游客量达10万余人次。馆长毛有为说：“习近平总书记的重要讲话重要指示，深刻阐述了伟大抗战精神的历史意义和时代价值。我们将认真学习贯彻，进一步加强纪念馆建设，积极构建教育场景，运用数字化、沉浸式等现代化手段增强感染力，将红色故事传承下去，让每一位参观者都能从革命先辈的足迹中汲取奋进力量。”

忻州市七一路小学学生田雯馨说：“从小，家里人就给我讲很多红色故事，这让我为生长在中国而倍感骄傲和自豪。如今，在百团大战纪念馆，习爷爷给我们讲述‘七事变’‘百团大战’，给我们少先队员上了一节意义非凡的思政课。我将牢记习爷爷的教导，珍惜现在的幸福生活，更加爱党爱国，好好学习、天天向上，强健体魄、锤炼意志，将来用自己的双手建设美丽家乡。”

（上接第一版）她介绍说：“公司正在建设的一个项目对法兰需求较大，目前已经与富兴通重型环锻件有限公司有了一些初步的沟通，从技术方面进行了一些深入的交流，看看能否达成合作。”

定襄县法兰锻造协会工作人员康建杰表示：“我们就是要让参展商在这里实现共享市场信息、探讨前沿趋势的目的，把法兰锻造完整产业链和定襄本地企业的实力展现给更多人。”

11日开幕首日，各展区已迎来多批次专业观众，从上游材料供应到中游锻造生产，再到下游采购应用，全链条的高效联动不仅让“找设备、寻材料、谈合作”的效率大

幅提升，更在技术共研、绿色转型等领域凝聚合力，推动整个法兰锻造产业向“智能化、精密化、绿色化”方向升级。

作为主办方，定襄县法兰锻造协会理事长张洪表示：“通过这次博览会，我们想搭起一座实打实的桥梁，让参展企业的技术、产品与专业观众的需求精准对接，让老工艺与新装备对话，让区域资源与更广阔的市场牵手，与懂技术、敢创新、重实干的同行们一起，把绿色低碳、智能制造之路走得更宽。”

博览会，让全产业链的每一个环节都找到呼应，共同奏响法兰锻造产业高质量发展的协同乐章。

（张玉虎）

健康教育

小心掉进“减肥陷阱”

如今，健康管理成了全民热点话题。然而，不少人辛辛苦苦减肥，结果却越来越胖，不见成效，这可能是掉进了“减肥陷阱”。

陷阱一：运动后就能放肆吃

“今天跑了5公里，奖励自己吃个炸鸡、喝杯奶茶！”您是否也有这种补偿心理？如果有，那么您已经掉进减肥的第一个坑里。

跑步5公里大概消耗500大卡，但是它所消耗的热量在炸鸡和奶茶这种“热量炸弹”面前就不够了，一杯珍珠奶茶的热量可能超过600大卡。两者相抵消，怪不得脂肪“原地不动”。

避坑建议：运动后可以适量加餐，但要选择健康小吃，比如一把坚果、一根香蕉，别让“奖励”变成“报复”。

陷阱二：极端节食就能瘦

很多人对减肥的第一反应就是“少吃”甚至“不吃”，有的人每天就吃一个苹果，最后一称体重，竟然胖了。

其实，这种极端节食就像对身体大喊“饥荒来了”，身体会马上采取“防御模式”，降低代谢，并且优先分解肌肉供能，尽管体重有所下降，而脂肪却“稳如泰山”。况且，长期节食还会使瘦素分泌紊乱，等到恢复正常饮食，体重就会马上反弹，并且反弹的全是脂肪重量。

还有的人为了减肥不吃早餐，这可能会使他们在午餐时吃得更快更多，还可能带来其他危害。例如，一名女生因为长期不吃早餐、长时间空腹，导致胆囊充满了结石。

避坑建议：减肥不能一蹴而就，一日三

餐也不能省略，每天热量缺口控制在300—500大卡，别饿到头晕眼花，多吃点优质蛋白、粗粮主食和足量蔬菜，可以增加饱腹感。

陷阱三：一边熬夜一边减肥

有些人觉得，睡眠和减肥“八竿子打不着”，习惯了经常熬夜的生活方式。其实不然。

首先，熬夜会扰乱激素分泌，瘦素分泌减少，胃饥饿素释放增多，让人第二天感到饥肠辘辘，食欲大增。其次，睡眠不足还会减慢基础代谢，想让脂肪燃烧就更难了。

避坑建议：要重视睡眠，最好每晚11点之前入睡，保证7—8小时的高质量睡眠。只有睡好了，脂肪才肯“搬家”。

陷阱四：体重没降等于减肥失败

不少人在减肥过程中，只“盯着”体重秤上的数字。其实，体重秤的数字会“骗人”。在运动初期，肌肉量增加，脂肪减少，体重可能不变甚至上升。但实际上体脂率下降了，让人看起来更瘦、更紧致。

避坑建议：不要只盯着体重数值，腰围、臀围和腿围的变化比体重数值更值得参考。

总而言之，减肥不能一味盲目努力，而要讲究科学方法，否则有时恰恰“越努力越肥”。科学减肥，既需要健康合理的饮食、长期规律的运动，还需要良好充足的睡眠。同时，减肥不是“短期战役”，应该把减肥生活化，用良好的饮食起居代替不良的生活习惯。减肥不是和体重较劲，而是日复一日地努力，践行健康的生活方式，多余脂肪自然就会消失。

（据《人民日报》）

保护文化遗产 赋能忻州发展

本栏目由忻州市文化和旅游局协办

宁武文庙

文庙位于宁武县城人民大街的原宁武一中（现实验小学）院内，坐北朝南，南北长159米，东西宽29.2米，占地面积约6000平方米，为明清建筑。现存建筑有大成殿、八角楼、明伦堂及东西配殿。

大成殿为明代建筑，面阔五间，进深六椽，七檩无廊式构架，单檐歇山顶，屋顶正脊、兽吻全部为琉璃瓦，屋顶前坡用黄绿琉璃瓦相间成“文在兹”三个大字。檐下斗拱为七踩三昂。明间、次间、梢间均设隔扇门。

八角楼为清代建筑，三重檐阁楼式建筑，高约11米，砖木结构，八角攒尖顶，琉璃瓦铺顶。一楼为砖砌墙体，二、三楼有八面门窗。砖券门上嵌砖匾，北面题“文光四照”，南面题“去路”。

明伦堂建于高约1.65米的台基上，面阔三间，进深二椽，东西有配殿耳房，院落完整，门窗全部为民国年间改建。2007年6月，忻州市人民政府公布文庙为市级文物保护单位。



第八十四条 在文物保护单位的保护范围或者建设控制地带内建设污染文物保护单位及其环境的设施的，由生态环境主管部门依法给予处罚。

第八十五条 违反本法规定，有下列行为之一的，由县级以上人民政府文物行政部门责令改正，给予警告或者通报批评，没收违法所得；违法所得五千元以上的，并处违法所得二倍以上十倍以下的罚款；没有违法所得或者违法所得不足五千元，并处一万元以上五万元以下的罚款：（一）转让或者抵押国有不可移动文物；（二）将建立博物馆、文物保管所或者辟为参观游览场所的国有不可移动文物改作企业经营，或者将其管理机构改由企业管；（三）将非国有不可移动文物转让或者抵押给外国人、外国组织或者国际组织；（四）擅自改变国有文物保护单位中的纪念建筑物或者古建筑的用途。

第八十六条 历史文化名城的布局、环境、历史风貌等遭到严重破坏的，由国务院撤销其历史文化名城称号；历史文化街区、村镇的布局、环境、历史风貌等遭到严重破坏的，由省、自治区、直辖市人民政府撤销其历史文化街区、村镇称号；对负有责任的领导人员和直接责任人员依法给予处分。

第八十七条 有下列行为之一的，由县级以上人民政府文物行政部门责令改正，给予警告或者通报批评，没收违法所得；违法所得五千元以上的，并处违法所得二倍以上十倍以下的罚款；没有违法所得或者违法所得不足五千元，可以并处五万元以下的罚款：（一）文物收藏单位未按照国家有关规定配备防火、防盗、防自然损坏的设施；（二）文物收藏单位法定代表人或者主要负责人离任时未按照馆藏文物档案移交馆藏文物，或者所移交的馆藏文物与馆藏文物档案不符；（三）国有文物收藏单位将馆藏文物赠与、出租、出售或者抵押、质押给其他单位、个人；（四）违反本法规定借用、交换馆藏文物；（五）挪用或者侵占依法调拨、交换、出借文物所得的补偿费用。

（未完待续）

中华人民共和国文物保护法