

【抓党建促基层治理能力提升】 五台：强化党建引领 赋能乡村振兴

走进五台县，党旗飘扬在农村党群服务中心上空，党建展版展示着《三年行动工作方案》，党员坚守“有职上岗、无职尽责”信念，党组织带头人后备力量培育规则深入群众。这背后，是五台县委、县政府念活党建“实、深、用”三字诀，推动乡村振兴的生动实践。

咬定一个“实”字：夯实根基强堡垒

五台县以《村党组织带头人后备力量培育储备三年行动工作方案》为抓手，创新开展“五项活动”，推动党建工作落地见效。

谈心谈话聚共识。讲清三年储备行动的意义与目标，统一思想、消除顾虑，确保任务高效推进。实绩评价明导向。结合村党组织书记星级评定，建立综合量化体系，梳理村“两委”主千年度任务及任期承诺完成情况，形成客观评价。进村摸底察实情。由包联领导牵头，入户摸排，通过面对面走访、电话微信沟通，实现“三精准”——精准掌握村情、班子现状及优秀后备力量情况。素能提升强本领。县委组织部牵头开展专题培训，提升村“两委”主干履职能力。乡情座谈引人才。择优选拔优秀人才，以“招

才+政策+感情”模式回引乡贤，凝聚发展合力。

抓住一个“深”字：沉下身子惠民生

台城镇党委、政府坚持“沉下去调研、实干担当”，以组织阵地建设和村容村貌整治为突破口，破解基层治理难题。

走马岭村焕发新生。这个仅有497户、1200人的村庄，通过“内外兼修”，换了新颜。阵地焕新聚民心。投资62万元升级党群服务中心，翻新办公楼院，更换门窗，增设取暖设施，新建卫生间并铺设上下水，功能设置更优化、标识标牌更规范，成为村民议事、活动的“主阵地”。基建升级惠民生。累计投资1398万元推进整村提升：拆除主干道旁乱搭乱建27处、老旧破房63处，退出建设用地2980平方米；改造道路2632米，铺设排污管道4374米、供热管网6395米，新建换热站1座。昔日“泥泞路”变“畅行路”，“脏乱差”成“洁净美”，群众满意度显著提升。

凸显一个“用”字：激活人才促振兴

五台县聚焦“少人才、少产业、集体经济薄弱”

痛点，将群众满意度作为检验标准，通过“筑巢引凤”“开渠活水”培育储备农村后备干部，激发干事动能。

台城镇党委建立“人才库”，挖掘培养“智慧型干部”。大学生村干部王慧在走马岭村牵头建起电商中心，通过线上供应链运营，重点推广阳白乡蜂蜜、陈家庄花椒、台城镇六道木文创手串等12种产品，带动农民实现日均销售额约6000元，单日最高成交额突破3万元。

此外，全县各行政村坚持“分类施策、科学引导、政策推动”，以实绩论英雄、以干劲选干部，一批懂经营、善治理的后备力量走上岗位，为乡村振兴注入“源头活水”。

如今的五台县，党旗红成为乡村振兴最鲜明的底色。党建“三字诀”的深入践行，不仅端正了干部作风，改善了村容村貌，更让群众共享发展红利。从党群服务中心的“暖心阵地”到电商直播间的“致富密码”，从泥泞小路到整洁街巷，五台县正以党建引领绘就产业兴旺、生态宜居、乡风文明的乡村振兴新图景。

（金俊贤）



河曲“银发民调队”温情守护乡村和谐

在河曲县巡镇镇，活跃着一支由47名老党员组成的特殊队伍——“银发民调队”。队员们平均年龄逾七旬，却依旧精神焕发、干劲十足，奔波于田间地头 and 百姓家中，以耐心与智慧化解矛盾纠纷，成为基层治理中一道亮丽的“夕阳红”风景。图为近日，“银发民调队”走上街头，重点围绕《宪法》和《民法典》，向市民发放宣传资料，普及法律知识。

任有良摄

（上接第一版）
生态筑基，绘就城乡绿美底色

宝贵的生态资源，不仅是发展的底气，更是托举城乡深度融合的关键支点。忻州市以“千万工程”为引领，高度重视生态建设，通过加强制度创新，出台一系列生态治理和资源循环利用政策，推动城乡生态环境协同治理，城乡面貌在绿色发展中愈发清新亮丽。

城乡环境整治同步发力，绘就生态新图景。宁武县“一泓清水入黄河”项目落地运营，20个农村污水资源化利用治理项目稳步推进，污水处理厂扩容提标让水质更清；五台县石咀镇铁堡村的垃圾中转站国庆完成试运行，随后将正式投产，届时每天能“消化”240吨生活垃圾和20吨厨余垃圾，服务范围覆盖怀怀镇、石咀镇与金岗库乡；河曲县在黄河沿岸打造生态景观带，乡村新建口袋公园，让群众推窗见绿、出门入园。数据见证变化：2024年全市清理各类垃圾65万余吨；2025年，全市计划新增完成598个行政村的污水治理任务，农村污水治理率达44.2%。

资源循环利用方面，忻州市也取得了显著成效。从田间地头的废弃物到工厂车间的废料，“变

废为宝”的循环图景在城乡间生动铺展，既破解了污染治理难题，更激活了绿色发展的经济价值。代县金隅合泥公司的生产车间里，曾经散落田间的玉米秸秆经过压缩处理，正源源不断送入熟料生产线的分解炉，成为替代原煤的“绿色燃料”；河曲县西口镇投资617万元建成人畜粪污处理中心，通过三级沉淀、固液分离、黑膜发酵等工艺将粪污转化为有机肥和水肥，不仅破解污染难题，更提供了“家门口就业”岗位，让生态效益延伸出民生温度。

服务织网，促进城乡资源循环

产业是引擎，生态是底色，畅通的服务体系则是连接城乡的“血脉经络”。从物流路网的“硬联通”到公共服务的“软衔接”，再到帮扶举措“实落地”，忻州持续破解城乡融合瓶颈，让城市与乡村在资源流动中实现价值共生。

基础设施织网，打通“最后一公里”。推动路、水、电、网等基础设施向乡村延伸。2025年新改建农村公路100.7公里，上半年维修养护农村供水工程30处。农村地区综合电压合格率、供电可靠率分别达到99.8%、99.9%，152个重点乡镇实现5G网络全覆盖。4个县级统仓共配示范中心、45个乡镇点、454个村级点构成的物流网络，让农产品出村、

城市产品进村更加顺畅。

公共服务下沉，破解“城乡落差”。教育领域，2025年计划新建改扩建2所公办幼儿园、认定5所普惠性民办园、新建改扩建9所公办寄宿制中小学；医疗领域，乡镇卫生院、村卫生室标准化达标率持续超95%；养老领域，建成533个农村老年人日间照料中心，河曲县率先建成128个“幸福老年餐厅”、7个“好邻居助老餐桌”，覆盖1.4万名老人，让老有所依成为现实。

就业帮扶精准发力，夯实“增收根基”。“忻州月嫂”“五台瓦工”“繁峙绣娘”等劳务品牌声名远扬，依托就业帮扶基地、帮扶车间、家庭工坊等多种载体，2025年上半年脱贫劳动力就业达16.48万人。消费帮扶持续深化，脱贫地区农副产品线上销售额达5.1亿元，让产业增值收益更多留在农村、惠及农民。

产业聚能强根基，生态筑基美环境，服务织网惠民生。忻州市以三大领域的深度融合，打破了城乡二元结构的壁垒，实现了城市与乡村的价值共生。从政策扶持到实践探索，从要素流动到资源共享，这里有粮食满仓的踏实，绿水青山的惬意，还有民生普惠的温暖。在这片充满希望的土地上，城乡共生共荣、人民幸福安康的美好愿景正在变为现实。

【健康教育】骨质疏松症并非老年病

骨质疏松症是一种全身性疾病。这种疾病在发病过程中通常没有明显的症状，会在不知不觉中逐渐加重，直到患者遭遇意外跌倒等情况引发骨折，其危害才会显现出来。

从临床数据来看，骨质疏松症的主要发病人群是绝经后5—10年的女性，以及年龄超过70岁的老年人。因此，人们往往将其视为老年病。其实，疾病的发生与发展是一个长期积累的过程，并非在老年阶段突然出现。保护骨骼健康不只是老年时期的任务，只有从生命的早期阶段开始，通过科学的方式积蓄骨量，并减少骨量流失，才能为步入老年后维持良好的骨骼状态打下基础。调查显示，在我国40—49岁的人群中，有32.9%的人骨量减少。也就是说，差不多3人中就有1人骨量明显低于正常值，他们都是骨质疏松症的高危人群。

研究显示，体重过低，即身体质量指数（BMI）小于18.5的人群，骨密度往往偏低，发生骨折的风险显著上升。一方面，体重过低的人往往肌肉力量薄弱，骨骼日常所承受的机械刺激随之减少，成骨

活动受到抑制，骨量生成不足；另一方面，为维持过低体重而采取的极端节食行为，可能造成营养摄入不足，还可能引发激素代谢紊乱，尤其是女性群体，若雌激素水平因此下降，更容易出现骨量流失的情况。

当然，体重过高也会损害骨骼健康。首先，过多的脂肪组织会分泌炎症因子，抑制骨形成、促进骨吸收。其次，肥胖人群往往伴随代谢紊乱和肌肉减少，这种“肌少性肥胖”会进一步削弱骨骼的稳定性。另外，过高的体重会增加骨骼关节负担，增加跌倒风险，是引发骨关节炎和骨折的危险因素。因此，保持健康体重是维护骨健康的重要一环。世界卫生组织建议，成年人应将身体质量指数维持在18.5—24.9之间。对于骨骼而言，这个区间意味着既有适度的机械负荷，又避免了脂肪过度积聚带来的危害。

规律运动对骨骼健康非常重要，它能促进人体骨代谢平衡、帮助增加肌肉量，同时刺激成骨活动。此外，运动还能提高身体能量消耗，减少脂肪

堆积，避免肥胖对骨骼造成额外负担。

青少年时期的运动对于骨量的积蓄尤为关键。研究发现，年轻人的骨密度与运动量密切相关。青春期中参与篮球、排球等负重运动的人群，在进入老年后，骨密度明显高于未进行此类运动的人群。成年以后，运动对骨量的维持依然重要。因此，建议6—17岁儿童、青少年每天应进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，同时每周至少安排3天进行肌肉力量练习。推荐18—64岁成年人在日常活动的基础上，每周进行150—300分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧活动，或等量的中等强度和高强度有氧活动的组合，且每周至少进行2天肌肉力量练习。

高盐饮食、咖啡、碳酸饮料、吸烟和酗酒也会影响骨骼健康。因此，骨质疏松症的预防应从青少年时期就开始重视，这一阶段是骨骼发育和骨量积蓄的关键时期。保持健康体重、合理饮食、戒烟限酒，是预防骨质疏松症、获得终身骨骼健康的重要基础。

（据《人民日报》）

市妇联举办青年交友联谊活动

本报讯 11月1日，青年交友联谊活动在日月宴会酒店成功举办。本次活动由忻州市妇联主办、忻州市中级人民法院、国家税务总局忻州市税务局、忻州经济开发区妇联、忻州师范学院妇联、国网忻州供电公司、山西省烟草公司忻州分公司共同协办。约300名男女青年参加。

活动现场气氛热烈。在主持人的引导下，青年们从轻松的破冰游戏过渡到深入交流的互动环节，在欢呼与谈笑中敞开心扉，畅所欲言，增进对彼此的了解。本次活动让青年们在繁忙的工作之

余，有机会拓宽社交圈、结识志同道合的朋友，共同追寻美好人生。活动现场的走廊设置了嘉宾信息展示墙，青年朋友们在墙前驻足浏览，认真筛选，寻找心动的嘉宾。

市妇联负责人表示：“市妇联将继续发挥‘忻恋万家’婚育文化品牌作用，常态化开展各种形式的交友联谊活动，不断提升妇联家庭工作的思想引领力、服务可感度、活动实效性，推动新型婚育文化走进千家万户、文明健康婚育新风深入人心。”

（本报通讯员）

【巩固提升创文成果】 忻府区泡池村移风易俗文艺展演润心田

本报讯（记者张志远）近日，由忻府区委宣传部、区新时代文明实践指导中心联合主办的移风易俗主题文艺展演活动，在旭来街街道泡池村热闹开展。这场以“倡导文明新风、摒弃陈规陋习”为核心的文艺盛宴，用村民喜闻乐见的形式，将移风易俗理念融入精彩节目，赢得现场群众阵阵掌声。

展演在激昂铿锵的鼓乐《赛马》中拉开帷幕，明快的节奏瞬间点燃现场气氛。随后，舞蹈《梨花情》登场，演员们身着传统服饰，以优美的舞姿展现传统文化风韵，让村民在艺术熏陶中感受经典魅力；改编歌曲《在希望的田野上》则紧扣移风易俗主题，歌词中融入“婚事简办”“邻里互助”等乡村新风元素，熟悉的旋律搭配新颖的内容，引发村民强烈共鸣；小品《彩礼纷争》更是直击婚嫁陋习，通过“要车要房”的现实冲突与“互相体谅”的温情化解，生动还原乡村婚俗转变过程，既接地气又有教育意义。“这不就跟咱身边的情况一模一样嘛！”

现在村里办喜事，没人比彩礼、讲排场了，省心又省钱，这样的新风气就该大力推！”观看节目后，村民李大姐激动地分享着自己的感受。

活动尾声的移风易俗有奖问答环节，成为传播文明理念的“互动课堂”。主持人围绕“婚事新办”“丧事简办”“邻里和睦”等话题提问，村民们纷纷举手抢答，现场气氛热烈。答对问题的村民不仅收获了实用的生活用品奖品，更在问答互动中加深了对移风易俗政策的理解，让文明新风的种子悄然埋进心田。

“文艺展演是群众乐于接受的宣传形式，能让移风易俗理念更生动、更深入地走进百姓生活。”忻府区新时代文明实践指导中心相关负责人表示，该中心将结合乡村实际需求，持续开展戏曲、歌舞、小品等形式多样的移风易俗宣传活动，引导广大群众主动摒弃陈规陋习，积极参与文明乡村建设，共同营造文明、健康、和谐的社会新风尚。

【时评】SHI PING 读懂久久为功的工作方法

前段时间采访，听浙江基层干部讲起一个有关“接力”的故事：村里4任党组织书记，每任都与前任搭过班，修路、种茶、发展旅游，一茬接着一茬干，村民人均年收入从上世纪末的185元增长到2024年的3.4万元，村集体资产突破2000万元。

这是“千万工程”造福于民的一个缩影。20多年来，浙江当地党员干部锚定一件事，久久为功、不懈奋斗，书写了万千乡村的蝶变故事。从一个村的热力奋斗到一个省的接续推进，不禁联想到最近的热词——“规划”。科学制定和接续实施五年规划，是我们党治国理政的重要经验，也是中国特色社会主义的制度优势所在。这背后蕴含着久久为功的思想方法和工作方法。

何谓久久为功？事物发展有其客观规律，滴水穿石、绳锯木断，靠的正是绵绵用力的耐心与坚持。久久为功，不是“不为”“慢为”，而是“常为”“久为”，是给成长以空间、给发展以时间。越是宏大的目标，越需要沉下来、稳住心，一步一个脚印。从“一五”到“十四五”，从基本解决人民温饱问题，到人民生活总体达到小康水平，再到全面建成小康社会，我们党每5年一个台阶、接续奋斗，这就是历史耐心和战略定力。

久久为功，贵在“一个准”字。一张蓝图绘到底，首先要看得准。2020年，党中央首次提出构建成渝地区双城经济圈。这里地处“一带一路”和长江经济带交汇处，是

我国西部人口最密集、产业基础最雄厚、创新能力最强、市场空间最广阔、开放程度最高的区域……“一子落而满盘活”，5年多来，两地在一体化理念引领下释放巨大活力，2024年“双圈”经济总量达到8.7万亿元，占西部地区比重达30.3%。实践证明，思路清、方向明，就有了久久为功的底气与信心。

久久为功，重在一个“为”字。方向既定，关键在干。上世纪80年代的厦门筭筭湖，工厂密布、污水横流。30多年来，当地按照“依法治湖、截污处理、清淤筑岸、搞活水体、美化环境”的方略，推进综合整治……一个节点一个节点抓、一轮接一轮推进，迎来筭筭湖的美丽“逆袭”。一湖治理如此，一国治理亦如此。曾有外国领导人评价，中国有一大优势，就是制定规划，而且规划总是能实现。回望过去，“十三五”规划纲要中25项主要指标如期实现，“十四五”主要目标任务即将胜利完成……强大的“目标实现能力”背后，靠的正是步一个脚印抓落实。

“实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程，需要不懈努力、接续奋斗。”久久为功的方法中，有常性、有韧劲，更有共产党人的初心使命。以“功成不必在我”的胸怀、“功成必定有我”的担当，把每一项工作抓实抓细，宏伟蓝图上必将镌刻属于你我的绚烂一笔。

（据《人民日报》）



开展应急演练 提升处置能力

近日，国网五台县供电公司在公司总部办公大楼组织开展火灾疏散逃生应急演练，共计35人参加演练活动。此次演练是公司为了应对各类火灾事故而开展的一次应急演练活动，旨在通过模拟场景演练，全面检验应急预案的针对性和可操作性，帮助全员掌握火灾疏散逃生和初期火灾扑救技能，有效提升应急响应速度与安全防范意识。

孙立新 朱锋摄

遗失声明

▲贾玉保不慎将“残疾证”丢失，证号：14223019520427001623，声明作废。