

# 宁武县筑牢森林草原防灭火安全防线

**本报讯** 今年以来,宁武县持续把森林草原防灭火工作摆在突出位置,以全面落实“林长制”为总抓手,聚焦防火宣传、火源管控等关键环节,强化责任落实,巩固成效做法,补齐短板,全力守护林草资源安全和人民群众生命财产安全。

严明封山禁令,严控火源入山。县政府发布《封山令》,自2月10日起,对境内自然保护区、森林公园、湿地公园、国有林区、集中连片林区、山水林田湖草生态保护修复试点区、亚高山草甸区及边缘100米范围实施为期三个多月的封山管理,严禁未经批准擅自进入,严禁携带火种进山入林,严禁一切野外用火,从源头筑牢防火屏障。

加强防火宣传,营造浓厚氛围。综合运用媒体宣传、乡村广播等多种宣传形式,广泛普及防火法律法规、封山禁令及安全避险知识,持续增强群众防火意识和自救能力。在林区沿线及重点区域设置警示宣传牌203块,刷写标语幅320面,悬挂横幅1500余条,插设防火宣传彩旗1.2万余面;张贴《封山令》2000份,发放宣传册、宣传袋各1万余份及宣传彩页若干,并在元宵节期间开展专题防火宣传,实现宣传全覆盖。

严管野外火源,织密防控网络。全县设立防火检查卡口94个(含视频监控卡口58个),瞭望塔5座、林火

打击野外违法用火行为,保持“见烟就查、见火就罚、成灾就抓”的高压态势,将隐患消灭在萌芽状态。

强化督导检查,夯实工作责任。成立11个专项检查组,常态化开展督导检查与现场指导,推动定点值守、网格化巡护等措施落实到一线,切实解决火源管控不严、群众防线不牢等问题,真正做到山有人管、林有人护、火有人扑、责有人担。

夯实应急基础,提升处置能力。加强会商研判与森林火险气象预警,及时发布预警信息,统筹解决堵点难点问题。修缮防火道路、隔离带等设施,充实应急物资储备,专业队伍靠前驻防、乡镇队伍随时待命。严格执行24小时值班和领导带班制度,规范火情报告、“报扑同步”、“热点”核查和重要情况随时报告等流程,确保应急响应迅速、指挥调度顺畅、火情处置高效。(吴光宇 刘强)

# 五台县森林消防:以练为战炼精兵

**本报讯** 3月上旬,五台县森林消防大队驻守在耿镇、门限石等地的4个防火战斗小组同时启动实战演习。从指挥所设定、模拟火场态势图绘制、队伍集结、战前动员、机动行军、无人机配合、野外水泵架设、水资源供给、灭火行动、装备撤收、作战讲评、设备维护保养、上报行动简报,全流程取得圆满成功。

据悉,该大队组建于2020年,主要担负着五台县境内、五台山风景名胜周边区域、忻州市“东六县”的大中型森林火灾突击扑救任务,同时担负着五台县境内防务处置、抗洪抢险、应急救援等任务。全大队62人,配备专业灭火车辆、水泵、风力灭火机等装备154件套。

该大队有一套铁打的组织纪律和常规训练方式。每天早晨6点半开始至晚上9要点点名5次;每周常

态化开展3000米带装备进山人林训练1次;每月开展30公里的长距离徒步行军2次;每季度不定期地进行实战演习不少于3次。训练量只多不少,目的是把每个森防队员训练成“铁脚板”“活地图”“山里通”。

铁肩担责任,淬火炼铁军。面对求,五台县森林消防大队主要负责人表示,将进一步加大实训力度,重点在战斗精神、作战能力、人员素质、设施建设、综合技能、装备保障、后勤能力“七大目标”上下功夫,练就出一支拉得出、上得去、打得赢的钢铁队伍。(金俊贤)



(上接第一版) 忻州古城美食街一尘不染

**本报讯** 民间借贷事关群众“钱袋子”和家庭安宁。人民法院依法保护合法借贷,严厉打击高利贷、套路贷及非法放贷行为,就是把司法为民落到实处,是触手可感的政绩。近日,河曲县人民法院成功调解一起民间借贷纠纷,有效维护了金融秩序与社会稳定。

该案由2011年4月,张某和李某因合伙开铝合金门市向王某借款18万余元,用于日常周转,口头约定月息1分5厘(年化18%),后因经营不善门市倒闭,王某多次催要欠款未果。2026年新年刚过,王某将张某和李某共同起诉至河曲县人民法院,要求偿还本金及利息共计66万余元。

承办法官接手案件后,对张某和李某的门市经营状况及个人财务状况进行深

度了解。鉴于案件系简单民间借贷纠纷,且被告确有实际困难,承办法官决定优先调解。

调解中,承办法官一方面以案释法,向王某阐明高息不可取,解读利率、砍头息等相关法律规定,引导其理性维权;另一方面,向王某说明二位被告的现实困境。王某逐渐认识到高息借贷的风险与不合理性,同意协商。

被告人张某无异议,李某因自身原因,恳请宽限还款时间。经调解最终达成协议:确认本金18万余元,需还本息共计19万余元。其中,张某限期一个月内还清10万元;李某分3年还清剩余9万余元。调解结束后,双方当事人对调解结果表示满意。(武亚荣)

文明,既要“塑形”,更要“铸魂”。河曲县将文化作为城市发展的灵魂,以文化人、以文惠民、以文润城、以文兴业,让文明新风在潜移默化中滋养城市、浸润人心。

# 健康知识 | 当心睡眠不足,悄悄拉高孩子的血压

对于正在发育期的孩子来说,睡不够不仅影响身高、注意力,还会直接扰乱心血管节律,埋下成年后罹患高血压、心血管疾病隐患。这可不是危言耸听。

近年来,越来越多临床研究显示:高血压不再是老年人的“专属病”,正呈年轻化发展趋势。长期睡眠不足,已成为儿童血压升高的重要隐形推手——多项权威研究证实了睡眠与儿童血压的强关联,即睡眠越短,患高血压的风险越高。睡眠不足儿童发生高血压的风险是睡眠充足儿童的1.33~1.93倍。

究其原因,是儿童处于心血管系统发育的关键期,睡眠不足会从神经、激素、节律三方面破坏血压平衡。具体来看,睡眠不足时,身体处于持续紧张状态,交感神经过度兴奋,导致心跳加快,血管收缩,血压自然就升高了。长期睡眠不足还会影响生长激素分泌,导致肥胖、胰岛素抵抗,同时会扰乱血压调节系统的平衡,进一步推高血压。睡眠质量也很重要,打鼾、张口呼吸、夜间频繁惊醒,会让睡眠变得“碎片化”,即使时长够,也无法达到深度休息效果,同样会导致血压波动、持续偏高。

更值得警惕的是,儿童高血压大多没有明显症状,容易被家长忽略。而长期血压偏高会损伤血管、心脏、肾脏,让孩子小小年纪就患上心脑血管慢性病。

那么,孩子到底该睡多久?不同年龄

榜力量已成为河曲的“魂”和城市的“根”。在社会主义核心价值观的引领下,越来越多的人向往信仰之美、心灵之美、崇高之美。从山西省文明家庭李美香家庭到孝老爱亲的好儿媳岳俊丽,一个个先进模范的故事在街头巷尾传颂,激励着人们崇德向善。河曲县还注重发挥先进模范的示范引领作用,评选“美丽庭院”“好媳妇”“文明户”等各类先进典型,让群众学有榜样、行有示范,在全社会形成崇德向善、见贤思齐的良好风尚。

# 机制护航,书写常态长效“新答卷”

全国文明城市创建工作既是一场攻坚战,更是一场持久战。河曲县将创建全国文明城市纳入“十五五”规划,坚持创建为民、创建靠民、创建惠民,绵绵用力、久久为功,让创建成果实实在在惠及每一位市民。

机制是创建的持久动能。创建工作开展以来,河曲县委率先向全县在职党员发出《深化“四双”机制 共建文明城市——致全县广大在职党员的倡议书》。与此同时,充分发挥机关、企事业单位引领作用,建立了“机关企事业单位与小区‘结对共建’文明小区”的机制,凝聚起共建共治的强大合力。

阵地也是文明生根的沃土。河曲县全域构建起“中心—所—站—点”四级文明实践矩阵,建成1个新时代文明实践中心、11个乡镇实践所、189个村(社区)实践站、12个实践点,打造集理论宣讲、教育服务、文化服务于一体的综合性平台。依托传统节日,精心策划主题活动,开展民俗体验、文艺展演、志愿服务、移风易俗宣传、关爱帮扶等系列活动,让传统节日更有温度。组织志愿者走访慰问孤寡老人、困难家庭,用实际行动传递温情与关爱,营造出崇德向善、邻里和睦的良好社会氛围。

薪火相传,春风化雨。校园里,思政课堂与“红领巾志愿者”主题实践相结合,通过“小手拉大手”带动家庭、影响社会;演讲比赛、手抄报展览、情景剧表演将文明理念转化为校园文化,让文明种子在青少年心中生根发芽。一系列接地气、聚人气的文明实践活动,既丰富了群众精神文化生活,也拉近了党群干群关系。

涓涓细流终成江海,久久为功志在千里。黄河奔涌,见证着这座城市的蜕变;文明花开,映照幸福生活的模样。在建设全国文明城市的征程上,河曲县正努力交出一份让人民满意、经得起检验的“文明答卷”,让文明之花在黄河之畔常开长盛。(张靓 赵慧芳)

为拓宽文明宣传的覆盖范围,河曲县构建起线上线下立体互联的宣传格局。线上借助融媒体中心的10个平台,开设专栏,及时制作发布建设文明城市政策、公益广告、工作动态和文明倡议,引导广大市民做文明人、办文明事、建文明城。线下则在公园、广场的户外大屏,以及小区、路口、窗口单位设置公益广告宣传栏,规范建设文明宣传阵地,营造“抬头便能看见、驻足即可观看”的建设文明城市氛围。发动广大党员、干部和人民群众积极参与文明城市常态化建设,印制发放《共建文明城市,共筑美好家园——河曲县建设全国文明城市倡议书》等宣传资料,构建“流动+固定+立体”三位一体格局,形成多渠道、多频次、全覆盖的宣传声势,成为文明城市的道德“景观”。河曲县以特殊节点为契机,在3·15国际消费者权益日、世界水日、中国水周、学雷锋纪念日、植树节、世界气象日、爱耳日、文化和自然遗产日、七夕、春节、元宵等节日,广泛开展形式多样的宣传活动,通过特色主题活动与文明建设深度融合,既传承了中华优秀传统文化,又创新了文明实践形式,将诚信文化、健康理念、生态文明等时代主题,有机融入群众日常,让文明之花在润物无声中持久绽放,汇聚成全国文明城市建设的磅礴力量。

一座文明的城市,首先应是一座整洁有序的城市。创建全国文明城市过程中,河曲县坚持问题导向,聚焦群众“急难愁盼”,将文明城市建设与城市精细化管理深度融合,出实招、办实事、求实效,以实打实的举措推动城市环境焕然一新。

针对困扰居民多年的“空中蜘蛛网”,多部门协同发力,深入开展“飞线”专项整治行动。通过捆扎、入地、清理等多种方式,百余处杂乱线缆得到有效治理。此举不仅彻底消除了安全隐患,更让城市天际线重现清朗。“过去的线缆杂乱无章,整治后美观多了,也更安全了。”居民郭学荣赞叹。

居民小区的蜕变,成为城市更新生动的缩影。连日来,全县各个小区悄然“焕新”:楼体粉刷一新,路面平整宽敞,停车位规范有序,楼道干净整洁……“现在小区环境越来越好了,每天都是整整齐齐、干干净净。以后我们也会自觉爱护环境,遵守文明规范,一起把我们的小区、我们的县城建设得更美好。”居民鲁二田的话语中,满是对家园变化的欣喜。

针对“牛皮癣”小广告,包联单位的志愿者加强巡查并及时清理;针对马路市场占道这一“顽疾”,通过引导商户入市、科学划定经营范围等方式,让城市管理既彰显力度,又保留了温暖的“烟火气”。

从决定建设全国文明城市的那一天起,河曲县的每一步都走得坚定而扎实。大力推进县城基础设施建设,全面提升公共服务水平,县城生活垃圾、污水无害化处理率均达到100%,县城及周边村庄实现集中供暖全覆盖,县城主干道基本实现雨污分流全覆盖,建成区绿化覆盖率达43.88%,人均公园绿地面积达到15.26平方米,县城综合承载力稳步提升。

文明交通是城市文明的重要窗口。河曲县公安局交管大队全员下沉一线,在黄河大街、长城大街等主干道及学校、农贸市场周边的重点路口,采取定点值守与动态巡逻相结合的模式,常态化开展交通秩序专项整治,严查闯红灯、不礼让行人、违规停车等交通乱象,狠抓“一盔一带”落实,现场劝导纠正非机动车逆行、不戴头盔等陋习,创新采用“空中巡查+地面管控”模式,严查各类交通违法行为,引导市民摒弃交通陋习,坚守“护学岗”,全天候守护学生出行安全,言传身教传递文明新风。此外,城管、住建、环卫等创文责任单位各司其职、勇挑重担,以城市主人翁的姿态积极投身创建工作,在文

## 清明节安全文明祭扫倡议书

广大城乡居民朋友:

春和景明,万物清明。清明节是中华民族慎终追远、缅怀先辈、传承孝道的传统节日。为弘扬中华优秀传统文化,深化移风易俗,营造平安有序、文明清明、绿色和谐的节日氛围,市文明办、市民政局、市农业农村局向全市人民发出如下倡议:

**一、倡导绿色理念,践行文明祭扫**

自觉摒弃焚烧纸钱、燃放鞭炮、使用塑料祭品等陈规陋习,采用敬献鲜花、种植纪念树、踏青遥祭、家庭追思、重温家训、讲述家风故事等低碳环保、简朴庄重的方式缅怀逝者、寄托哀思。积极参与“云祭扫”,网上纪念馆等线上祭奠活动,让文明新风成为清明主流,共同守护秀美生态环境。

**二、筑牢安全防线,守护平安清明**

近期天干物燥,山林防火形势严峻。请严格遵守森林防火、禁燃禁放相关规定,不携带火种、易燃易爆物品进入林区、墓区等禁火区域,不在公共场所、道路沿线焚烧祭品,严防火灾事故。合理安排祭扫行程,错峰出行、绿色出行,遵守交通规则与现场管理,有序停车、文明礼让,共同维护安全有序的祭扫秩序。

**三、弘扬厚养礼葬,传承优良美德**

“祭而丰,不如养之厚”。大力倡导厚养礼葬新风,长辈在世时多关心陪伴、悉心照料,让老人安享晚年;离世后从俭办丧、文明祭奠,不搞大操大办、不盲目攀比、不铺张浪费。以简约方式传递深情,让清明祭扫成为弘扬孝道、凝聚亲情、涵养家风的重要载体。

**四、党员干部带头,引领文明风尚**

全市广大党员干部、公职人员要以身作则,率先垂范,做文明祭扫的践行者、引领者、推动者。带头遵守殡葬改革政策,带头采用低碳环保祭扫方式,主动宣传文明新风,自觉抵制陋习,积极劝阻违规祭扫行为,以实际行动带动身边群众,共树文明新风。

文明祭扫树新风,绿色清明共守护。让我们携手同行,从自身做起、从现在做起,用文明方式寄托哀思、传承孝道,共同度过一个平安、文明、绿色、祥和的清明节!

忻州市精神文明建设办公室  
忻州市民政局  
忻州市农业农村局  
2026年3月26日

# 河曲县人民法院成功化解一起民间借贷纠纷

该案由2011年4月,张某和李某因合伙开铝合金门市向王某借款18万余元,用于日常周转,口头约定月息1分5厘(年化18%),后因经营不善门市倒闭,王某多次催要欠款未果。2026年新年刚过,王某将张某和李某共同起诉至河曲县人民法院,要求偿还本金及利息共计66万余元。

承办法官接手案件后,对张某和李某的门市经营状况及个人财务状况进行深度了解。鉴于案件系简单民间借贷纠纷,且被告确有实际困难,承办法官决定优先调解。

调解中,承办法官一方面以案释法,向王某阐明高息不可取,解读利率、砍头息等相关法律规定,引导其理性维权;另一方面,向王某说明二位被告的现实困境。王某逐渐认识到高息借贷的风险与不合理性,同意协商。

被告人张某无异议,李某因自身原因,恳请宽限还款时间。经调解最终达成协议:确认本金18万余元,需还本息共计19万余元。其中,张某限期一个月内还清10万元;李某分3年还清剩余9万余元。调解结束后,双方当事人对调解结果表示满意。(武亚荣)

# 社会主义核心价值观基本内容

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善