

# 挺膺担当 绽放光华

## ——国网忻州供电公司团委实实在在做服务青年成才纪实

2023年,国网忻州供电公司两级团组织和全体团员青年深入贯彻公司党委决策部署,在团忻州市委、国网山西省电力公司团委的领导下,搭建青年成长平台,实实在在做服务青年,扎实推进“我为青年办实事”实践活动,各项工作取得新进展。

### 理想信念更为坚定

聚焦政治建设,高质量开展理想信念教育。该公司团委坚决贯彻共青团政治建设、干部队伍建设、团员队伍建设的各项工作要求,认真学习全面从严治党政治经验。通过“三会两制一课”集中学习、“共青团+”工程实践,引导团员青年认真开展理论学习。深入开展政治思想教育,邀请党组织书记面向基层团干部、团员青年开展宣讲,通过音乐朗诵会等形式,常态化开展“青年大学习”,确保青年树牢理想信念。

深化思想认识,大力弘扬社会主义核心价值观。把握重点抓落实,用好助力乡村振兴等现实教材,开展专题学习教育130余场次;深入实施理论宣讲制度,实施青年宣讲团计划,推动团干部上讲台、讲团课常态化;举行“我为企业献一策”青年员工座谈会,引导青年知企情、懂社情,为青年投身公司发展打牢思想基础;在“国际志愿者日”,开展“我为乡村振兴作贡献”志愿服务活动,该公司各团支部深入地开展帮扶村开展志愿服务活动15次。

强化示范引领,选树培育大批青年榜样典型。选树榜样典型,1名青年获评“山西省青年岗位能手”,5名青年被评为“山西省电力公司优秀青年岗位能手”。深入宣传榜样风采,开展“一线班组的好青年忻电青年说”视频宣传活动,“青年先锋事迹”展播活动,发挥榜样示范带动作用,激发

青年建功热情。

### 勇当先锋更有作为

激活青创潜能,积极搭建青年创新创效平台。该公司团委主动融入公司创新体系,发挥青创作用,组建青年创新柔性团队,围绕构建新型电力系统等工作,储备青创项目10个。公司各级创新工作室,创新团队均有青年员工参与其中。创新开展青年创新意见征集,青年提出岗位工作质效提升“金点子”61条,为青年创新提供了有力支撑。

聚焦中心工作,推动团员青年建功立业。用好“青”字号品牌载体,深化“共青团+”工程和青年先锋系列行动,牵头成立太忻青年志愿者联盟,在项目接电、工程建设中发挥供电青年作用。去年,创建各级青年安全生产示范岗69个,18支青年突击队在急难险重、大战大考中勇挑重担,青年生力军突击队作用更加彰显。

建设“忻电青年”志愿品牌,树立央企形象。不断加强志愿者队伍建设,注册分队达17个、志愿者人数2061人,志愿者员工占比82%。营造浓厚的志愿服务氛围,该公司团委以“青春光明行”志愿服务20周年为契机,围绕服务电力保供等领域,开展“太忻一体化经济区建设”等系列志愿服务活动,年均志愿服务活动100余次,累计服务时长1万小时,以实际行动彰显了新时代“忻电青年”的风采。

### 岗位建功更有担当

聚焦青年发展,贴心服务青年岗位成才。聚力青年精神素养提升工程,建立覆盖380余名员

工的“青年先锋人才库”选拔培养机制,向前50名兑现专项奖励13万元;开展“青锋人才”综合素质培训,形成“忻电青年”人才“蓄水池”。为了提升技术技能,该公司团委还引导青年员工积极参加“导师带徒”“青工轮训”活动,提高青年员工的整体素质,193名青年员工得到长足进步。

发挥纽带作用,着力解决青年关切问题。定期开展青年思想状况调研,建立起“忻电青年·心连心”青年工作品牌;挖掘青年春节坚守岗位典型事迹,传播优秀青年典型事迹;举办2期团青骨干培训班,各级组织举办主题座谈会、研讨会12次,推动解决了一大批青年急难愁盼问题。

关注“八小时”以外,打造多彩青年文化生活。举办丰富多彩的文体活动,连续5年推行“一团一品”创建,举办“地球一小时”等特色活动,极大地丰富了青年的业余生活;推动青年阵地建设,依托“青年之家”开展“十本好书荐青年”活动,青年发展阵地建设不断加强;关心关怀青年身心健康,组织“木图小镇”青年联谊活动,邀请心理专家举办职场解压等专题讲座,提升青年工作、生活的幸福感。

该公司团委坚持“党管青年”原则,按年度向党委专题汇报团青工作情况,将团青工作纳入党建工作总体部署和党建责任制考核,不断加强基层组织规范管理,严格“三会两制一课”,推广“智慧团建”信息化管理,坚持“每月一主题”抓好团日活动,探索团支部标准化建设,有效提升基层团支部管理水平。2024年,该公司团委将着力提升团组织引领力、组织力、服务力,解决青年急难愁盼问题,引导青年立足岗位、挺膺担当。

(记者刘鑫林 通讯员高岸柳)

# 和平小学获评全国“书香校园”称号

本报讯(记者王阳)近日,教育部办公厅公布了2023年全国青少年学生读书行动优秀案例和“书香校园”名单。忻州市和平小学获评“书香校园”称号。

多年来,和平小学将读书行动与学校教育教学和学生日常生活紧密结合,创新读书载体,完善长效机制,建立了系统化、结构化、全过程的阅读课程体系,不断探索多层次、多角度、有亮点的阅读实践项目。

深入推进“书香校园”建设,帮助学生养成良好的阅读习惯,校内外读书氛围浓厚,学生阅读量明显增长,阅读兴趣、阅读能力持续提升。

接下来,和平小学将发挥榜样力量,持续做好典型经验的宣传和推广,推动青少年学生读书行动广泛开展,进一步引导激励青少年学生爱读书、读好书、善读书,全面提升育人水平。

# 巩固提升创文创卫成果 志愿服务活动常态化 为民服务心连心

本报讯 为大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,忻州市区及各县(市、区)新时代文明实践中心(所、站)通过开展形式多样的文明实践志愿服务,推动学雷锋志愿服务活动常态化,培育“我为人人、人人为我”的道德风尚。

忻府区对2023年度学雷锋志愿服务活动中最美志愿者、最佳志愿服务组织、最佳志愿服务项目、最美志愿服务社区、志愿服务先进工作者的先进典型进行了表彰。活动中,爱心义诊、理论政策宣讲等志愿服务活动正式开市。河曲县蝴蝶岭小学、实验小学等多校开展诵读雷锋故事、争做时代新人活动。共青团代县县委组织团县委机关干部、金隅合混代县分公司团委、代县中学团委和青年志愿者们在代

州古城各个景点开展“擦亮代州名片 助力文旅发展”志愿服务活动。岢岚县组织志愿者开展了《文明实践我行动》志愿服务活动。宁武县新时代文明实践中心联合县医疗集团、国网宁武县供电公司在凤凰敬老院开展义诊、线路检修等文明实践服务。

目前,全市建成新时代文明实践中心15个,新时代文明实践所167个,新时代文明实践站2857个,实现了新时代文明实践中心、所、站三级实践阵地全覆盖。打造各类文明实践队伍3200余支,由专业特长的专兼职人员组建成立特色队伍120余支。让“有时间做志愿者,有困难找志愿者”成为忻州成千上万志愿者的生动实践。

(芦蕊)

# 厚植高质量发展生态底色

(上接第一版) 全力防范化解生态环境领域风险隐患。严格落实生态环境保护“党政同责、一岗双责”,聚焦核与辐射安全、尾矿库环境监管、突发环境事件应对等领域,扎实开展“防风险保安全”调研,全面排查各类风险隐患,建立问题台账清单、明确整改措施和时限要求,压实企业环境风险隐患排查主体责任。组织开展全市辐射安全隐患排查行动现场检查,推动问题整改全面整改。对全市245座尾矿库开展分级分类管控,加强汛期尾矿库环境管理,有力杜绝尾矿库突发环境应急事件发生。

### 聚焦天蓝水碧地净,持续深入打好污染防治攻坚战

持续推进蓝天保卫战。深入开展空气质量质量再提升2023年行动、臭氧污染防治专项行动,大气污染防治突出问题专项整治百日攻坚行动等一系列专项行动,按照“源头防控、结构优化、过程管控、末端治理,区域协同、部门联动、全民参与”原则,推动我市环境空气质量再提升。推进6家水泥行业、1家焦化行业企业完成超低排放改造。完成忻州鑫宇煤炭气化有限公司1组2座4.3米焦炉淘汰。深入开展臭氧污染防治专项行动,聚焦餐饮油烟、汽修喷涂、加油站、露天烧烤、非道路移动机械等薄弱环节,对1697家餐饮、56家工业企业、202家加油站、151家汽修企业进行现场核查。科学开展扬尘污染防治,检查工地扬尘125个、道路扬尘11578辆次、堆场扬尘43个、裸地扬尘13个,涉无组织排放工业企业270家,发现问题539个,罚款17.62万元,已全部立行立改或停工停产。对《忻州市重污染天气应急预案》和全市重污染天气应急减排清单进行修订,打好重污染天气消除攻坚战。强化城区大气污染源视频火情监控,印发火点情况周报19期、月报和通报2期。

持续推进碧水保卫战。坚持系统治水,深化“五水综改”,细化“四水四定”举措。制定地表水“一断面一策”,建立入河排污口排污主体——排放口——排污通道——水质断面“四位一体”监管体系,持续推进黄河流域932个、汾河流域262个人河排污口规范化整治。全面消除黑臭水体。强力推进污水处理厂的提标、扩容、保温、提标和城镇雨污合流制排水管网改造工作,推进实施重点水污染项目,岢岚、五寨、神池三县污水处理厂完成提标改造,宁武、河曲、云中污水处理厂完成提标工程。强化排水管控,对安装在在线监测的排水企业实施24小时监管,建立日预警、周研判、月通报工作机制,及时约谈预警不达标断面所在县(市、区)政府,限期整改,现场督办。开展汛期水污染强度分析和入河排污口专项执法检查,杜绝各类污染物入河,推动地表水环境质量持续改善。

持续推进净土保卫战。规范落实建设用地准入管理,全面落实土壤污染状况调查评估,2023年1-10月,我市重点建设用地共计13个地块,已全部落实土壤污染状况调查,安全利用率100%。常态化开展我市1座一级环境监管尾矿库及26座二级环境监管尾矿库环境风险隐患排查,督促企业落实“一库一档”及地下水污染防治要求。通过“双随机”抽查方式对93家产废企业进行危险废物规范化管理检查考核,对10家基本达标企业开展“回头看”专项行动,确保问题整改到位。深入推进农村

生活污水治理,2023年全市需完成78个行政村治理任务,截至目前,已完工43个,剩余35个正加紧施工建设。加强新污染物治理,对全市157家企业开展新污染物排查,共38家企业涉及《调查物质清单》,并对全市18家涉新污染物企业进行抽查,以更高标准打好净土保卫战。

### 走好群众路线,不断满足人民群众优美生态环境需要

持续加强执法监管。2023年1-11月,全市共下达环保处罚决定156件,其中,市本级下达处罚决定34件。持续开展新污利剑专项行动,出动执法人员5378余人次,执法车辆1734余辆次,摸排涉危废和涉自动监测企业1857余家次,共查处环境违法案件14件。积极做好生态环境部重点区域空气质量改善监督帮扶工作,共反馈我市帮扶任务企业97家,发现问题343个,并对27家企业立案查处。采取执法、监测、监控联动,第三方质量控制等多种方式,开展VOCs重点排放企业专项检查,全市累计检查企业1361家,共发现722家企业存在环境问题803个,对9家企业立案查处。深入开展黄河流域“清废行动”,累计清运固废3.7万吨。对19家自动监测问题企业开展重点单位自动监测设施运行管理监督帮扶。将54家企业纳入监管正面清单,减少执法检查次数或免于现场检查,着力推动差异化执法监管。组织我市辖区范围内79家环境监管重点单位完成了第一轮评分评级。组织各分局对辖区内的在用机动车检测机构开展检查,配合市场监管部门完成两家第三方检测机构进行“双随机”检查。积极推进市级企业环境信息依法披露系统建设,在市生态环境局门户网站开设了企业环境信息依法披露专栏。按照“全员参与、立足岗位、注重实效”的工作原则,组织开展知识竞赛、技能比武、案卷评查等形式多样的练兵活动。

深入开展环保宣传。精心筹划环境日宣传工作,在云中河景区禹王广场开展了以“建设人与自然和谐共生的现代化”为主题的环境日宣传活动,到场企业、团体颁发了“绿色公益最佳参与奖”。14个县(市、区)分局积极配合同步开展了主题活动,全方位、多角度宣传了全市生态环境保护工作成效。开展环境宣传教育公众开放活动,定期组织山西省忻州生态环境监测中心、忻州市污水处理厂、忻州市安康医疗废物处置有限公司和晋普发电有限公司等环保设施向公众开放。

推进现代环境治理体系和能力建设。2023年,我市通过规范自动监测设备建设运行,完成了177家重点排污单位自动监测设施的摸底调查。深入推进生态环境损害赔偿制度改革,全年共办理生态环境损害赔偿案件18件,将“环境有价,损害担责”落到实处。开展了生物多样性调查与评估和全省外来入侵物种普查和防控工作,首次全面、系统启动实施了我市生物多样性调查。

天更蓝,地更净,空气更清新,忻州更美丽。2023年,我市锚定建设美丽忻州的目标,以踏石留印、抓铁有痕的过硬作风,主动担当,攻坚克难,用美好的生态环境,向人民群众交上了一份满意的答卷。奋进“两个基本实现”,推动七大能级跃升,加快建设开放发展前沿城市,到2030年实现“生态环境根本好转,人民生活明显改善”,全市上下正踔厉奋发,奋进在新征程上。



### 迎春风 放纸鸢

3月17日,少年在忻州市五馆一院广场上放风筝,享受运动乐趣。春回大地,天气转暖,人们踏青出游,乐享春日美好时光。 官清华摄

# 宁武县妇联用心用情关爱困境妇女儿童

本报讯 近日,宁武县妇联深入阳方口镇入户慰问困境妇女儿童,送去米、面、油等慰问品,并与其亲切交谈,详细询问生活状况,了解他们的需求和困难。

2023年,县妇联充分发挥“联”字作用,持续开展“我为妇女儿童办实事”实践活动,用心用情做

好关爱困境妇女儿童工作,不断增强妇女儿童的获得感、幸福感和安全感。实施“紫气东来·幸福启航”公益项目,为1名困境儿童发放1000元救助金、1名困境妇女发放2000元救助金;实施全国妇联低收入妇女“两癌”救助项目,为1名“两癌”患者发放1万元救助金;参加由省妇联、省妇女儿童发

展基金会发起的“巾帼助力老龄妇女”募捐项目,动员组织爱心企业、个人、社会组织参与,筹集资金12354.24元;开展走访慰问困境妇女儿童活动5次、寒暑假儿童关爱服务活动5次,向20户困境家庭捐助爱心物资,把党和政府的关怀送到妇女儿童身边。(刘强)

# 预防肝炎,从良好生活习惯开始

## 健康教育

肝脏是人体最大的消化腺,具有代谢、造血、解毒、合成蛋白质、分泌和排泄胆汁等功能。肝炎是最常见的肝脏疾病,可分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎传染性、自限性、慢性、易复发,可导致肝硬化、肝癌,甚至危及生命。非病毒性肝炎分为自身免疫性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、代谢性肝炎及药物性肝炎,不具有传染性。

引发肝炎的因素有很多,主要包括:病毒感染,如甲肝、乙肝、丙肝是因病毒感染引发;用药不当,肝脏是药物代谢的主要场所,如果用药不当或体质敏感,可能造成肝脏损伤;过量饮酒,长期大量饮酒会导致肝脏超负荷运转;肥胖因素,肝细胞内脂肪堆积过多容易导致肝功能异常;自身免疫因素,自身免疫状态异常可能引发自身免疫性肝病。

肝炎不仅会损伤肝脏,还可能累及其他脏器,诱发肝性脑病、上消化道出血等并发症。由于肝脏没有痛觉神经,疾病发生时一般没有明显症状,较容易被忽视。如果患肝炎后未及时治疗,可能使病情加重,引发肝纤维化或肝硬化,严重的甚至会发展成肝癌。

如果出现以下症状,提示肝脏可能已经受损,应及时就医治疗:食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心想等消化道症状;皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱;皮肤、巩膜、尿液黄染(发黄),肝掌(大拇指和小拇指根部出现红色斑块、斑点),蜘蛛痣(形态似蜘蛛,痣旁有放射状排列的毛细血管扩张);常出现在面部、肩部、颈部等皮肤症状;长期疲倦乏力、肢体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎可防可治。预防病毒性肝炎要注意这些方面:接种疫苗,接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过

接种疫苗进行预防,目前尚无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途径,避免无保护地接触病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等,剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用,使用医疗器械时严格进行消毒处理等。此外,易感人群要做好防护。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染,在生活中要做好防护,避免接触肝炎病毒。

情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。因此,预防非病毒性肝炎,还要从养成良好的生活习惯入手。合理用药。一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。生病后应及时就诊,根据医生建议服用药物,不要随意用药或增减药量,以免引发药物性肝炎。如需联合用药,应遵循医嘱,并定期检查肝功能。

限酒。酒精会影响肝脏代谢,进而使肝细胞发生病变,形成酒精性肝炎。建议尽量少饮酒或不饮酒。

健康饮食。保证三餐营养均衡,少吃高油高脂肪食物。平时可

适当多食用富含优质蛋白和维生素的食物,如鱼、豆腐、鸡肉、西兰花和菠菜等。

少熬夜。中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

疏解情绪。中医认为肝主疏泄,指肝脏具有疏畅气机、调节情志、促进胆汁分泌与疏泄、协助脾胃消化的功能。不良情绪会影响肝脏的疏泄功能,导致肝气郁结。因此,要保持平和的心态,及时疏导不良情绪。定期检查肝功能可及时发现早期肝病,增加疾病治愈概率。尤其是年龄在40岁以上、曾感染过病毒性肝炎、有肝癌家族史、长期服药、长期饮酒的人群,更应定期进行肝脏相关检查。建议每年检查1次肝功能,患有慢性肝病的人群每3-6个月复查1次。(据《人民日报》)