

轩阳物流园区：增强服务 争创一流园区

本报讯 近年来，轩阳物流园区立足自身发展定位，发挥区位优势，在完善水、电、暖等基础设施的同时，积极提供人才招聘、培训、电商等服务，服务水平大幅提升，有效激发了园区发展活力。

2月26日，在轩阳物流基地，记者看到，园区内圆丰、韵达等知名快递企业聚集，车来车往，一派繁忙。走进圆通分拣中心，工作人员正热火朝天地忙着卸车、拆箱、分拣、装车。

圆通速递晋东南分拨中心是轩阳物流园区分拨中心之一，于2016年10月正式入驻园区。入驻以来，企业凭借安全可靠的运营网络及先进的管理

技术，为晋东南地区商贸发展提供了全方位的物流服务。圆通速递负责人郝小飞告诉记者，“之所以选择轩阳物流园，主要考虑的是离高速口比较近，交通方便。入驻后，轩阳物流园的水电暖等基础设施都比较齐全，我们很满意。此外园区还提供人才招聘、培训，员工住宿、餐饮等服务，这对我们圆通企业以后的发展也是一个很好的助力。”

同时，轩阳物流抢抓“互联网+电子商务”的发展机遇，围绕物流产业链和生态服务功能建设，规划以城市配送中心、现代仓储中心、信息交流中心等十大中心打造物流全产业链，形成了有机物流生态圈，是长治市首家

集实体园区、信息化、金融、产业孵化为一体的现代智慧型物流基地。目前已有物流、电商、科技农业、装备制造等20余家企业入驻园区，现有员工500余人。

提供全程服务、精准管理，让每一个人入驻企业都能在园区落地生根，提质增效，是物流园区的服务宗旨。轩阳物流园区办公室主任胡鹏说，“全市两会的召开，为我们现代物流园区行业发展指明了方向。在今后的工作中，我们将始终秉承‘以客为本’‘服务领先’的理念，为园区各入驻企业解决发展中遇到的困难，携手各入驻企业不断发展壮大，打造现代化的一流物流园区，为全县十四五转型发展贡献力量。”**晓丹 平静 刘子怡**

李慧鹏：贯彻市“两会”精神 办好人民满意教育

本报讯 市“两会”胜利闭幕后，市人大代表、县一长李慧鹏第一时间召集全校教师召开会议，学习市“两会”精神，与学校教育教学工作相结合，定思定办法，出实招，努力把市“两会”精神落到实处。

县一中作为全市一流高中，始终以提高教学质量为核心，以增强学生素质为目标，努力办人民满意的优质高中。3月1日，是学校新学期开学第二天，记者走进高中545班，看到数学老师正在授课，学生们聚精会神地听着老师讲解，课后，学生们还四人一组，就果学习内容展开讨论。教室的墙面上张贴着社会主义核心价值观宣传标语，《中小学生守则》《中小

学日常行为规范》也张贴在醒目位置，时刻提醒学生严于律己、遵守公德。

在教研组办公室，各科目老师围坐在一起，正在研究开学作业重考事宜。记者了解到，学校推行这种开学作业重考制度已经有几年时间了，目的在于督促学生在假期放松之余，也不忽略学习，帮助学生养成良好的学习习惯。李慧鹏向记者表示，作为一名基层人大代表，在今后工作中，将忠实履行代表职责，充分发挥代表作用，把市“两会”精神学习好、宣传好，把会议安排部署的各项工作任务贯彻好、落实好。

结合市“两会”精神，面对教育教学改革的新格局

新任务新要求，李慧鹏在2月28日召开的全体教师大会上表示，今年，将加强校园文化建设，创优学校育人环境；抓好师资队伍建设，提升教师业务素质；强化学生养成教育，培养学生健康人格；建立激励型的教师队伍管理机制，完善高效教学保障体系，锐意创新，善于作为，为办人民满意的教育贡献自己最大的力量。

教育之本在于立德树人，新的一年，县一中将深入贯彻落实市“两会”精神，按照县委“两个聚力”“六大建设”工作部署，开拓创新，勇于担当，全力以赴办好人民满意教育。

马赛 雨彤 子怡

齐心协力铲冰除雪 为全国文明城市添彩增光



瑞雪兆丰年，丹朱万象新。春节里的一场大雪，把丹朱大地装扮得分外妖娆，同时也给人们出行带来诸多不便。2月25日6点左右，天刚蒙蒙亮，各单位近千名干部职工便走上街头开始清扫积雪、铲除积冰。

在县城主干道、路口、商铺、机关院落、社区小巷处处可见正在清扫积雪、铲除积冰的身影。尽管天气寒冷，但大家热情高涨、干劲十足，有的用铁锹铲雪，有的用扫帚清扫；环卫、应急等部门出动专业人员和车辆，不断加快清扫速

度。全县机关干部齐心协力铲冰除雪的劳动场面成为丹朱大地暖人心窝的一道别致风景，也丰富了全国文明城市的内涵和品质。

县环卫中心支部书记杨建良向记者介绍，“我们环卫中心今天共出动环卫工人和职工300余人，铲雪车辆4辆，清运车辆19辆，对县城的主要街道进行全部清理。截至目前，县城内的主要街道已能满足车辆安全出行的标准。”

安欣 浩东 雪瑶 令盼

县交警大队召开预防道路交通事故“减量控大”和“春运”“春节”新闻通气会

本报讯 2月26日，县公安局交警大队在四会议室召开预防道路交通事故“减量控大”和“春运”“春节”新闻通气会。

会上，通报了“春运”以来，特别是“春节”期间道路交通安全工作情况。2月份以来，全县共发生各类交通事故264起，现场查处各类交通违法行为170起，累计排查道路安全隐患5起。会议还对今后容易发生事故的时段、路段、行为和路段进行了研判。

下一步，县交警大队将以“春运”返程、“两会”安保和春季开学守护为中心，继续加大“9类重点行为”查处力度；继续加大道路安全隐患排查整治力度；持续加大交通安全宣传力度，全面预防道路交通事故发生，确保全县道路交通安全形势稳定向好。

王雪瑶 刘子怡

汤圆热卖 “元宵经济”红红火火

本报讯 红红火火闹元宵，汤圆圆圆人团圆。春节即将到来，家家户户少不了煮一碗汤圆过节。商场超市瞄准“元宵经济”，纷纷推出了多种便捷、各种口味的汤圆销售火爆。

2月25日，在富丽源超市的冷冻柜台上，汤圆品种花样很多，散装、简装的或者精包装的，让人眼花缭乱，而且口味上也有了更多选择。富丽源超市员工段翠红介绍说，今年，超市供应的汤圆种类很丰富，不仅有传统的黑芝麻、花生、豆沙馅汤圆，还有蓝莓、玫瑰、巧克力等口味的，可以满足不同顾客需求，近几天汤圆销售比较火爆。

除了汤圆口味选择的多样化，汤圆的大小也各不相同，还有适合儿童吃的小汤圆、彩色汤圆。记者看到，各种水果口味馅料和彩色的汤圆吸引了很多年轻人和儿童的购买。顾客李浩欣说，“家里的老人一般都喜欢黑芝麻等经典口味的，小朋友都喜欢吃这种口味的，今天我每样买一些，让家人都尝一尝。”

平静 晓丹

我县2021年元宵乒乓球单打比赛落幕

本报讯 由县乒乓球协会举办的2021年元宵乒乓球单打比赛，于正月十七日圆满落幕。

参加这次比赛的男选手59名，女选手11名。按照比赛规程，男子单打分为机关事业组和工业园区两个组别进行。连同女子组，三个组别的甲分分别是：机关事业单位组常宇明（文旅中心）、（税务局）、王华伟（县一中）；工商社区组陈（社区）、陈有书（社区）、邵俊（霍尔辛赫煤业）子组申捷（鹿谷小学）、李永佳（网络传输中心）亚琼（教育局）。

这次比赛是疫情防控以来我县首次举办的球类赛事。比赛紧张激烈，涌现了不少基本功扎实的乒乓球爱好者，彰显出乒乓球运动在我县广泛的群众基础，也为广大群众欢度元宵佳节增添了欢乐祥和的气氛。

乒乓球协

怎样运动才算科学？

运动前评估

在运动之前，先了解这项运动有什么特点，其次就评估自己身体的条件能不能参加这项运动。比如不跑步的人想参加马拉松，那么至少提前半年甚至开始准备，可以先从快走慢跑开始，距离逐渐延长，跑多长时间或者跑多长距离，制定适合的训练计划。每周的跑量，每月的跑量达到什么样的水平才能参加马拉松或者全马，在“跑者”当中，这是有标准的。如果您到这个量，不建议贸然参加半马或者全马，否则就容易出现运动损伤和意外情况。此外，在跑步时太下

痛，缓慢的牵拉运动可以恢复肌肉弹性，促进乳酸的代谢和释放，缓解肌肉酸痛，使疲劳得到恢复。如果省掉了拉伸这个环节，长时间的反复积累就容易造成肌肉的疲劳和僵硬，这就给损伤发生埋下了隐患。

特别要指出，中老年人运动要掌握好自己的规律，比如每天跑或者走多长时间，最好能够恒定一个量。不要今天打个乒乓球，明天要跑马拉松，这就不健康、科学的运动。

防止运动损伤发生最简单的方法就是健康、科学的运动。什么是好运动？用一句话来归纳，就是选择一项自己喜欢而又可以持续进行的运动。既然这项运动不容易

人上冰雪”也是中国对国际奥委会的承诺。

大家对冰雪运动的热情很高，12月的雪场已经热闹非凡，十分拥挤。但场地有限，人多，就容易出现相互碰撞的情况。滑雪时从高处滑下来，速度非常快，有时候会控制不住，所以很多在冰雪运动中受伤的人并不是自己伤的，而是由于躲避别人摔的，比如摔到防护网里，或者跟别人撞上了，这种情况发生率也比较高。这种运动中的受伤跟运动损伤完全不是一个概念。这种损伤可能伤及韧带、发生骨折，甚至脑震荡及更严重的颅脑损伤，危及生命。发生之后，首先要判断是否发生了颅脑损伤，应紧急呼叫

既要珍“膝”，也要介“踝”，怎样才算科学？(二)

如果出现了伤口，就要加压包扎止血。加压包扎要用到绷带，但多数情况下没有这样的条件，所以在包扎时就地取材。

如果现场不能确定是哪一个部位发生了损伤，临时固定和冰敷，这两条是最主要的，然后赶紧送医院。有条件的话，最好呼叫救护车。即便是发生损伤症状有所缓解，也建议之后最好去医院专科门诊明确伤情。

到了医院，看哪个科

很多患者发生运动损伤后，都会到骨科就医。实际上，运动损伤后最好看运动医学科。因为治