常张乡：苹果丰收迎金秋

金秋时节，瓜果飘香。位于常张乡常张村的丽军采迎来了大丰收，清脆甘甜的苹果到了采摘季，国庆将迎来游客采摘的高峰期。9月29日，记者走进园看到，红彤彤的苹果挂满枝头，圆润且饱满，好像挂满了小红灯笼，整个果园与蓝天白云组成了一幅美丽的乡村丰收新画卷。果农们正在果园里忙碌着采摘成熟的苹果。

据了解，园区里的苹果有中熟、晚熟红富士等品种，该地光照充足，昼夜温差大，土壤肥沃，所产优质苹果着色鲜艳、含糖量高，口感好，富含多种微量元素，深受游客喜爱。苹果采摘期自9月初开始可持续到11月底，游客前来可以尽享秋日田园风光和采摘乐趣。

采摘园负责人张丽军介绍，今年园区的苹果早早就进入了成熟期，由于管护到位，结出的果子也是甘脆可口，每天都会有游客来果园进行采摘或装车发货。对此，张丽军十分高兴，丰收的喜悦溢于言表。

客商崔素芳说，这里的苹果个头大，长得又好，近几年一直在这儿收苹果，到了市场也好卖，每年的收益都不错。在采摘园里，还有不少慕名前来采摘的游客，游客们一边采摘一边品尝，不时还拿出手机拍照留影，整个果园内充满了欢声笑语。

果园里的游客王小丽告诉记者："我是听朋友介绍来这里采摘苹果的，刚才尝了几个，酸酸甜甜的，而且价格对老百姓来说也很公道，这里的苹果又红又大，味道很好"。游客们走进果园不仅能吃到自己亲手采摘的苹果，而且欣赏到淳朴的田园风光，体验"自己动手、丰衣足食"的乐趣。

近年来，张丽军一直把安全种植放在首要位置，他充分利用当地气候、土壤等资源优势，始终坚持使用有机肥，致力打造生态绿色无公害特色水果产业，目的就是是让消费者都能吃上放心安全、高质量的苹果。　　**泽峰　宇恒　雨彤　张靖　安欣**

走进乡村看小康

马慧娟：春风化雨细润物　默默垂荫护花开

马慧娟是丹朱一中的一名英语老师，也是我县为数不多的中小学一级教师，自2001年7月参加工作以来，她始终战斗在教学一线，在自己的平凡岗位上勤勤恳恳、兢兢业业，先后荣获长治市课堂技能大赛特等奖并荣记一等功、山西省级"优课"、长治市"三优工程"一等奖、市骨干教师、县模范教师、县师德师风先进个人等一系列荣誉，并在第十届中国名校长高峰会议上受邀做展示课。

马慧娟坚持学习，时时更新、储备、提升自己的文化素质。教学中，她潜心钻研教材，反复研讨新课标，积极参加业务培训，不断与同行中的优秀者、卓越者交流，广泛汲取营养，及时进行反思改进。通过不断的博采众长、学习内化，她创新了英语阅读课和写作课的教学模式，打造出轻负、高效、优质的英语课堂，并形成了自己独特的教学风格和特色，屡次荣获省市县乃至全国的奖项和荣誉。

马慧娟在英语教学上取得的成绩获得大家一致认可，先后被聘入长子县初中英语学科专家团队和长子县名师工作室。期间，她多次送教下乡，在全县做公开课，进行业务培训讲座，其中她的《中考英语词语运用专题讲座》《2018年中考英语试题分析及对教学的建议》《如何在阅读教学中培养学生的思维品质》等讲座思路清晰、方法实用、深入浅出，为广大中考生英语备考制定了详细的方案和计划，深受大家欢迎。她专注、认真、勤学的品格也在深刻地影响着身边的青年教师，大家总是喜欢围在马慧娟的身边共同学习、共同交流。马慧娟犹如一束温暖的光，照亮着青年教师们前行的道路。

"学高为师，身正为范。"马慧娟深知师德是学生道德的先导，因此她十分注重师德修养，努力以自己的人格魅力去感染学生、熏陶学生。她认为，你想要学生成为什么样的人，你就要先成为什么样的人。"修师德"成为她一生的主题。二十年来，她用无私的爱浇出了一园园桃李芬芳，在教育园地里用满腔热忱收获了学生的热爱、家长的认可、领导和同事的称赞。

作为新时代课程改革背景下的教师，马慧娟知道，她将继续坚持不忘初心，砥砺前行，永远走在教育发展的"赶考"路上，向"以学生发展为己任，为民族复兴而教书"的伟大理想不懈努力，继续为所钟爱的教育事业书写新的诗篇。　　**曹杨　晓丹**

范燕红：坚守责任　砥砺前行

范燕红是长子二中的一名教师，自1999年参加工作以来，坚守教学一线，师德高尚，爱岗敬业，始终以一个优秀教师的标准严格要求自己。三尺讲台，一颗爱心，坚守责任，砥砺前行。这就是她从师二十二年来的真实写照，也是她的执着追求。

作为一名教育工作者，范燕红始终把立德树人作为根本，自觉在行为规范上以身作则，做学生的榜样。走进教室，看到地上横卧的扫帚，她会弯腰拾起；看到讲桌上凌乱的书本、教具，会仔细地将他它们摆放整齐；看到窗台上的灰尘，会认真地将它擦拭干净。从点点滴滴中，让学生领悟到应当怎样做。她说："在这20余年的教学生涯中，我深知教师的一言一行对学生的影响有多深。我们面对的学生都是未成年人，我们的穿着打扮、举止谈吐都很容易被学生模仿。这就意味着作为一个教育人身上一个小小举动，有可能成为学生一生的习惯。"

班主任工作繁杂琐碎，需要投入大量的时间和精力。在担任班主任的10余年里，范燕红创新思路，坚持学生自我管理理念，抓住每个学生的长处，调动学生的积极性，营造"比、学、赶、帮、超"的良好氛围，让学生真正成为班级管理的主人。作为班主任，她关心学生就像关心自己的孩子一样。每天早晨巡查教室，她都会先看看学生有没有到齐，遇到天冷的时候，还要提醒学生们增加衣服，早上是否都吃过了早餐，各种学习用具都是否带齐了。因此，在学生们的眼里，范老师既是博学的老师，又是知心的朋友，更是一位像妈妈一样值得信赖的亲人。她担任班主任的班级各项工作均表现出色，多次被评为县级"优秀班集体"。

作为学校的学科带头人，范燕红积极参加省、市、县组织的教师培训，抓住一切培训机会不断为自己充电，提高自身素质和业务能力。在日常工作中，她还经常主动向老教师学习，和同事探讨教育教学方法，不断更新自己的知识结构，努力学习网络知识，力求将网络同教学加以整合，优化课堂教学结构，提高教学质量，收到了良好效果。范燕红把她的青春奉献给了教育这片沃土，也收获了许多殊荣，先后多次被评为县课改标兵、县模范教师等称号。但她并不在乎这些耀眼的光环，只是默默地把做一名优秀教师作为自己一生的事业与追求。**晓丹　曹杨　刘盼**

老师，您好

关注健康 GUANZHU JIANKANG

长子县疾控中心 主办

2021年10月8日是第24个全国高血压日，今年的主题是"血压要知晓，降压要达标"。

一、预防高血压，从每一天做起：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平

1.限制钠盐摄入

钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。我国平均食盐摄入量达9g/日，世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日。

2.减轻体重

超重和肥胖可促使血压上升，增加患高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重。

3.适量运动

运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

4.戒烟

吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟。

5.戒酒

大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最推荐高血压患者不饮酒。目前在饮酒的高血者，建议戒酒。如暂时无法完全戒酒，应尽可能饮酒量。

6.保持心理平衡

长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高的患病风险。应保持积极乐观的心态，避免食绪。必要时积极接受心理干预。

二、血压超过140/90(mmHg)要关注

1.未使用降压药物的情况下，非同日3次诊压超过140/90mmHg，可诊断为高血压，并开始治

2. 血压超过130/80mmHg以上即应引起随着血压的升高，可能带来心脑肾的危害。

三、控制高血压，保护心脑肾

1.高血压最主要的危害是导致心脑肾等重器的损害，甚至危及生命，因此应积极治疗，控压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。

2.所有患者坚持健康生活方式。健康生活干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发险(健康生活方式六部曲：限盐减重多运动，戒酒心态平)。

3. 单纯生活方式干预无法达标的高血压应接受降压药物治疗。

四、平稳降压，长期达标

1.高血压患者应坚持长期服药，鼓励选择需服用1次的长效降压药物，以确保平稳降压。

2.血压达标标准：一般高血压患者，血压140/90mmHg以下，合并糖尿病、冠心病、心力或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，如能耐受至130/80mmHg以下；年龄在65—79岁的患者降至150/90mmHg以下，如能耐受，可进一步140/90mmHg以下；80岁及以上患者降至90mmHg以下。

山西凌志达煤业有限公司生产安全事故应急预案

一、编制说明

山西凌志达煤业有限公司《生产安全事故应急预案》(本号：2019-Ⅲ)(以下简称《预案》)自2019行以来，为矿井应急救援工作的开展起到了积极的作用，同时为《预案》的进一步修订完善提供了较好践经验，经过对原《预案》的认真总结和评估，在充析和研判目前矿井重大危险源的基础上，本着高实用、管用的原则进行修订和完善。

为进一步突出《预案》的针对性和可操作性，确保《预案》编制质量，本次编制过程中严格依据《生产经营生产安全事故应急预案编制导则》(GB/T 29639-2020版)相关程序及相关法律法规进行了重新编制。《预案》编制前，公司成立了以主要负责人为组长、相关人员和部门参加的应急预案编制工作组，明确了工作职责和任务分工，制定了工作计划，系统收集资料、全面分析本单位危险因素，确定可能发生的事故类型及危害程度，针对危险源和事故危害程度，制定了相应的防范措施，客观评价本单位应急能力，并进行风险评估、应急能力评估，掌握可利用的社会应急资源情况，制定相关专项预案和现场处置方案，建立了应急预案体系。《预案》的编制过程中充分征求了有关专家和专业技术人员的意见和建议，同时紧密结合了公司目前的安全生产实际情况，经过认真整理后编制完成本《预案》。《预案》包括综合应急预案、专项应急预案、现场处置方案和附件共四部分内容，《预案》经董事长审核批准发布后，并经各级各单位认真组织学习，提高应急管理意识，强化应急救援能力和水平，为矿井防灾减灾提供可靠保障。

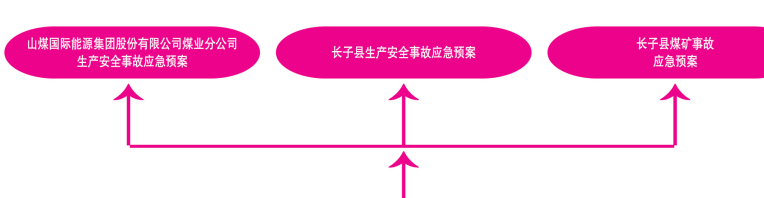
二、适用范围

本预案适用于凌志达公司所辖范围内的各单位和部门发生的生产安全事故应急救援，主要包括矿井火灾事故、瓦斯(煤尘)爆炸事故、水灾事故、顶板事故、触电事故、大面积停电事故、提升运输事故、机械伤害事故、火工品爆炸事故、压力容器爆炸事故、地面火灾事故、雨季"三防"、职业病危害事故等，对本预案中没有涉其他事故，在综合预案的指导下采取相应的救援上级预案启动后本矿应急组织服从上级应急组织一指挥。

三、应急预案体系与衔接

本预案包括综合应急预案、专项预案和现场处案三部分，应急救援指挥部办公室负责本预案的制完善工作，办公室设在调度指挥中心。

本预案与《长子县安全生产事故应急预案》《长煤矿事故应急预案》《山煤国际能源集团股份有限煤业分公司生产安全事故应急预案》进行合理衔接

附图1：生产安全事故应急预案体系图

附图2：生产安全事故应急预案衔接图