

我县多部门以爱坚守 护航中考



九年磨利剑，一朝试锋芒。6月20日，一年一度中考拉开序幕，为给我县5000余名中考考生营造良好的考试环境，县公安、交警、城管执法大队等部门各司其职、通力配合，采取积极有效措施，全力保障考生安全。

在长子一中北校区、长子二中等考点，记者看到交警部门正在对考点门前及周边道路交通进行疏导和分流管控，引导考生安全有序进入考场。在各考点周边路段设置临时禁鸣标志，禁止车辆喇叭鸣笛，减少行驶噪音。

值得一提的是，为有效应对考生忘带身份证这一突发情况，县公安局行政审批科首次在考点入口设置“身份证窗口服务站”，就近开辟绿色通道，最大限度为考生做好服务保障工作。

“一旦有考生忘记带身份证，只要在系统里输入身份证号，我们服务站一分钟便可为其办理临时身份证明，帮助他们顺利参加考试。”县公安局行政审批科辅警王思慧告诉记者。此外，县公安局巡特警大队还随时在考场周边开展治安巡逻，有效防止意外情况发生。



安全安心安静的考试环境对考生来说至关重要，连日来，县城市管理综合执法大队对各考点周边区域的噪音污染、流动商贩、占道经营等问题进行了排查，引导广大商户、市民积极配合、助力中考。正在长子二中考点外执勤的三中队队员田雅军告诉记者，护航中考，一刻也不能放松。考试期间，他们提前上岗，及时对影响考点周围环境的违规行为制止，全力营造安静、有序的考试环境，保障中考顺利进行。

“丹朱管家”志愿服务队员坚守岗位，热情服务，免费为考生和家长提供饮用水、文具、防暑用品等，一个个忙碌的身影成为考点一道靓丽的红色风景线。

考场内，一个个考生奋笔疾书、挥洒自如；考场外，万千家长默默守候、翘首以盼。在长子一中北校区考点外，记者见到了身着旗袍、手捧向日葵等待儿子下考的家长江平女士，她说：“我儿子正在参加他人生的第一次大考，我现在很激动，九年寒窗苦读，终于可以圆梦了，希望他沉着冷静考试，考上理想高中。”



丹朱镇召开“七一”表彰大会

本报讯 为庆祝中国共产党成立102周年，6月20日，丹朱镇召开“七一”表彰大会。镇政府机关全体党员、48个村党支部书记、驻镇站所党支部负责人和表彰人员参加会议。

会上，丹朱镇党政班子带领全体党员重温入党誓词，表彰了红旗党支部等46个先进基层党组织和共产党员标兵、在党五十年老党员、优秀共产党员、优秀基层干部、优秀村（社区）工作大学120个优秀个人。受表彰代表分享了获奖感悟和经历。

会议强调，全镇党员干部要以先进为榜样，以标杆为标尺，发挥好表率作用、统筹作用、带动作用“三作用”，提升干事创业、敢于担当、落实执行“三种能力”，发扬勇于创新、无私奉献、攻坚克难“三种精神”，吹响“四敢”冲锋号，为加快建设现代化太行山水长子示范区做出丹朱贡献。

色头镇召开“6.26”国际禁毒日禁毒宣讲会

本报讯 为不断提高人民群众识毒、防毒、拒毒意识和能力，6月20日，色头镇在反坡煤矿召开“6.26”国际禁毒日禁毒宣讲会。

会上，仁爱社工用PPT形式，向大家介绍了县内及我县禁毒情况，告诫大家一定要在提高自我的情况下，加强禁毒宣传教育，及时将禁毒知识传授家人和周边群众，提高大家识毒、防毒、拒毒、禁毒、禁烟的浓厚氛围，真正做到健康无毒、远离毒害。

凌志达煤业开展“安全宣传咨询日”活动

本报讯 6月16日，凌志达煤业开展了以“人人安全、个个会应急”为主题的“安全宣传咨询日”活动。

活动中，全体人员进行了安全宣誓和承诺签字，职工代表作了表发言，开展了30秒盲戴讲解和现场演练、创伤急救讲解和演练。此次活动形式多样、内容丰富，贴近安全实际，进一步强化了广大职工的安全红线意识和底线思维，提高了职工的安全素养。

县中医院举行“七一”大型义诊活动

本报讯 6月18日，县中医院联合市研究所附属医院深入南漳镇举行“七一”大型义诊活动。

义诊现场，县中医院和市研院院外科、脑病科、针灸康复科等科室骨干医生为居民认真听诊、耐心解惑，对高血压、腰腿痛、多发病的诊治及预防进行指导，并为老年患者进行针灸推拿。同时，中医护理人员为村民耐心测量血压、测血糖，现场演示急救操作，提高村民应对突发事件的应急能力。义诊结束后，县中医院医护人员在居民家中，为行动不便群众提供专业指导。

县中医院副书记章文娟介绍说：“这是市中研院院签署合作建院以来组织的第X次大型义诊，通过这种‘患者不动，专家流’的诊疗服务模式，切实解决一些年龄较大、行动不便的老年人就医困难问题。今后，将继续发挥医院特色优势，充分发挥先锋模范作用，更好地为基层群众提供方便、安全、便捷的医疗服务。”

长子县举办第二届“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”技能大赛公告

为加快我县特色劳务品牌建设，充分发挥技能大赛的引领和导向作用，更好地服务我县全方位高质量发展，按照省委、市委关于特色劳务品牌建设的决策部署和县委、县政府工作要求，决定在我县举办第二届“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”技能大赛，现公告如下：

一、大赛主题及内容
本次大赛的主题是“丹城工匠，竞技远航”。组织长子理发、炒饼、猪头肉从业人员开展竞赛，提高技艺水平，提升“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”品牌的知名度、美誉度和影响力。

二、参赛范围
凡年满16周岁，从事相关专业的长子籍（含原籍）城乡劳动者，不受学历、工作经验限制，均可报名参加。

三、报名时间、地点
2023年6月25日至7月5日，各乡镇、服务中心组织各工种代表队参加比赛，报名人员按照从业所在地或户籍所在地到各乡镇、服务中心报名，本次大赛不收取报名费，报名采取现场报名方式。

四、大赛时间、地点安排
大赛时间：2023年7月23日至28日
大赛地点：长子县文化广场

五、大赛规则及奖励办法
本次大赛进行实际操作比赛，设竞赛工种个人奖和团体组织奖。“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”比赛均按照各工种制定的比赛技术文件进行，比赛期间对参赛选手综合评判，决出名次。

（一）竞赛工种个人奖
每个工种原则上设特等奖1名，奖金10000元；一等奖2名，奖金各5000元；二等奖3名，奖金各3000元；三等奖4名，奖金各1000元；优秀奖10名。每个工种的特等奖授予“长子XX技术状元”荣誉称号；一等奖、二等奖、三等奖分别授予“长子XX技术能手”荣誉称号。

（二）团体组织奖
本次大赛设团体组织一、二、三等奖和优秀组织奖，根据各代表队的参赛工种、参赛人数和获奖情况，综合评出名次，授予相应奖牌。

守护健康的微小世界

肠道菌群

01 什么是肠道菌群

根据对人体的作用，可将肠道菌群分为益生菌、中性菌、致病菌三大功能类别。

- 01 益生菌：对人体健康有益，约占20%。能够促进肠道蠕动和食物消化，抑制致病菌的生长，分解有害物质，增强免疫力。如双歧杆菌、乳酸杆菌等。
- 02 中性菌：具有双重作用，约占70%。正常情况下对人体无害，但当菌群失调时可大量繁殖，引发疾病。如链球菌、大肠杆菌等。
- 03 致病菌：对人体有害，约占10%。受益生菌制约，它的数量一旦大量增加，会影响免疫系统，引发疾病。如葡萄球菌、变形杆菌等。

2. 高碳水饮食

我们所说的高碳水饮食是指高糖饮食，即含糖、果糖、淀粉等比较高的食物。例如经常食用精致碳水米饭、馒头，以及含有较多加工糖的饼干、甜点、面包等。高糖饮食降低了拟杆菌和双歧杆菌的数量，影响肠道菌群平衡，同时也是肥胖症的一个主要原因。

1. 高脂饮食

长期的高脂饮食可以使肠道中双歧杆菌、乳酸杆菌等益生菌的数量减少，拟杆菌门（也称“瘦菌”）与厚壁菌门（也称“胖菌”）比例降低，这是肥胖的常见菌群模式。长期的低脂饮食还可以使一些有毒的有害菌数量增加，破坏肠道屏障功能。这种肠道菌群模式可遗传给后代。

3. 低膳食纤维饮食

有调查研究发现，食物中膳食纤维占比高的人群，其肠道菌群有益菌的数量更显著。这是因为膳食纤维经肠道细菌分解产生单糖和短链脂肪酸，短链脂肪酸可以促进有益菌的生长，保护机体免受炎症反应。食物中膳食纤维摄入不足时，肠道内有害菌数量增加，会产生某些有害物质。

4. 高动物性蛋白饮食

肠道中过量的蛋白质分解产物...

如何建立良好的饮食习惯改善肠道菌群

- 02 多吃水果、蔬菜、全谷物、豆类
- 04 禁止滥用抗生素