

### 县农业部门深入一线提供蔬菜御寒指导



本报讯 春季来临,天气多变,加之近日气温骤降,将出现大风降温降雪天气,为帮助菜农应对天气变化,2月24日,县农业农村局和县蔬菜中心相关工作人员深入具一口种香园进行走访调研和技术指导。

“要注意拉紧压膜绳”“再把这大棚棉被加固一下,以防大风刮开造成寒害”,县农业农村局农艺师钱昆边走动与一田中苗负责人交流。走进2号大棚,满目鲜绿,春意盎然,约55万株青椒苗已经破土而出,蓄势生长。工人师傅们正在进行拼盘作业,小心翼翼地把不合格的幼苗挖出来,之后再行补种。大棚外也已经做好了二膜覆盖、固定棚膜等各项应对措施。

在谈及如何应对低温天气时,钱昆说到,要及时修补加固棚膜、覆盖物,提高保温设施条件,同时采取二膜覆盖、加盖棉被等措施保温,并适当减少通风时间,保持温度。必要时采用酒精、增温块、油汀等加温措施,提高棚内温度,但是要特别注意用电、用火安全。

此外,记者还从农业部门了解到,为有效应对降雪天气,县调委会通过加固棚体,增加棚内立柱等措施,提高大棚抗压性能,及时清除积雪,防止压塌棚体。要坚持卷布见光,争取散射光提高棚温,千万不可惜布不卷,引发病害、冻害。在天气转晴后,要缓慢揭帘、揭半帘,预防温度过高引起幼苗萎焉。 马赛 令盼

### 村容村貌换新颜 乡村治理显成效

本报讯 为了认真贯彻落实党中央和省委省政府关于实施乡村振兴战略的重大决策部署,2020年全省组织开展了善治示范村建设活动,选树了一批自治组织健全、民主管理制度完善、村级组织运行规范、“两委”干部优秀的善治示范村,我县丹朱镇同新村、大堡头镇老马沟村、宋村乡西郭村、色头镇色头村等村上榜。

在丹朱镇同新村,新翻修的柏油路宽敞、平坦,偌大的同新广场干净、整洁,挺立的路灯、优美的音乐喷泉,这些现代设施和文化生活使人们仿佛置身于大都市,现代文明已悄然融入日常生活。

大堡头镇老马沟村,村庄房屋错落有致,村内大红灯笼高高挂起,家家门前干净整洁,村容村貌焕然一新。村党支部书记和建中说:“自2019年以来,老马沟村以‘三零’创建为契机,不断探索创建五治融合机制,推行五抓五强工作法,改善人居环境,谋划产业发展。目前,乡村绿化、垃圾分类、旱厕改造、煤改气已全面实现,环境卫生得到了有效治理,还与村民签订了卫生责任书,房前屋后自行维护,自觉管理一花一木,村容村貌亮丽整洁,美丽宜居。”

据了解,今后,我县将进一步加大农村群众自治组织建设,健全和创新村党组织领导的充满活力的村民自治机制,不断规范农村村民自治、民主协商、民主决策、民主管理、民主监督,引领善治示范村建设,不断提高农村基层治理社会化、法治化、专业化水平,助力实施乡村振兴战略。 刘盼 张靖

### 常张乡多管齐下坚决打好森林防火攻坚战

本报讯 当前气温回升,气候干燥,森林防火形势严峻,为确保森林资源和群众生命财产安全,常张乡多管齐下,采取有效措施,设卡卡口,严守守、强巡逻、重宣传,坚决筑牢森林防火“安全网”。

为全力做好森林防火工作,常张乡在各村进山的主要路口共设置10个卡口,对进山车辆和群众进行严格登记,严禁带火进山;在常张乡森林防火的制高点余家岭设置瞭望哨,每天8名队员分两班轮岗,全天候、全方位、无间隙进行瞭望;安装森林防火监控系统,组建乡村两级护林防火专项领导小组,严格村级负责人及护林员管护职责,四个组、四个片、四辆巡逻车不间断巡逻;采用张贴标语、入户宣传、喇叭广播等方式,持续在群众中宣传森林防火法律法规和封山禁火、禁烧秸秆、文明祭祀等规定,最大限度凝聚防火合力,真正筑牢防火墙。

常张乡副乡长牛艳光说:“为顺利完成特险期防火任务,我乡采取多项措施,全乡上下共同努力,力争不冒一处烟,不着一处火,圆满完成今年的森林防火任务。” 孔令盼 王浩东

### 露天焚烧引以为戒

本报讯 当前气温升高,天干物燥,火风天气增多,正值春季火灾易发多发期,政府部门三令五申严禁野外用火,但是,2月22日上午,丹朱镇保洁员王某在观台北侧某地焚烧垃圾时不慎引燃秸秆,丹朱镇防火巡逻队及时发现并进行扑救。

对此,王某表达了深深的忏悔,并说:“我因焚烧垃圾时不慎将垃圾场点燃,并引燃地里秸秆,我已认识到自己的错误,诚恳接受处罚,大家一定要引以为戒,保证不再犯类似错误,并做好防火宣传工作。”

《山西省关于禁止野外用火的规定》已从2020年5月15日起开始实行,明确规定:严禁在规定范围内焚烧秸秆、焚烧垃圾、烧灰积肥、烧荒燎堰。根据相关规定,已对王某处以1000元罚款。在此,提醒大家,要从中汲取教训,引以为戒,坚决杜绝焚烧秸秆,共同守护碧水蓝天和人民群众的生命财产安全。 宋云 孙煌

### 露天焚烧秸秆行为要不得

本报讯 连日来,尽管政府部门三令五申,在规定范围内严禁焚烧秸秆、焚烧垃圾、烧荒燎堰,但是仍有一些人为图一时便利“顶风作案”,使秸秆焚烧现象屡有发生。2月24日,石晋镇乐村村民任某焚烧秸秆,受到行政拘留5日的处罚。

2月24日,石晋镇乐村村民任某,在自家地里焚烧秸秆,被正在巡查的石晋镇政府护林防火队逮了一个正着,并向石晋镇派出所报警,石晋镇派出所根据有关规定,予以5日行政拘留。任某悔莫及,并表示,自己焚烧秸秆,这个行为不对,希望老百姓不要像我学习,以后坚决不烧秸秆了。

石晋镇派出所负责人赵育刚说:“当前我县已进入护林防火特险区,在此敬告广大人民群众,要严格遵守政府相关规定,将加大巡查力度,从严查处,一经发现,绝不姑息,望广大人民群众积极投入到护林防火工作中。” 宋云 郭晓俊

### 关注健康

### 既要珍“膝”,也要介“踝”,怎样才算科学?(-)

从文献、报道和各个国家的统计,以及运动医学所收治病人排列来看,在所有运动损伤中,膝关节损伤是最多的,大概占到了40%-50%。其余主要为肩关节损伤和踝关节损伤。

因为膝、踝和肩这三个部位是在平时运动当中,使用频率最高的。而膝关节又在各项运动中连接身体的下肢上部分和下部分,也即大腿和小腿间的连接轴。身体在做各种旋转动作的时候,主要由膝关节来控制,所以它的损伤几率明显要比踝关节和肩关节要大。踝关节的承重作用常常比膝关节还要大,它的损伤经常发生在单足负重的运动当中,比如足球运动当中的射门,以及花样滑冰和武术当中的旋转跳后的落地动作。而肩关节损伤近年来多发生在热爱打网球和打羽毛球的群体中,肩关节损伤的发生率接近于踝关节,但手术比率却高于膝关节,这主要是由于肩关节的活动范围远远大于膝和踝关节。

然进行一个扭转时又有膝关节的内外翻动作,那么可能会损伤交叉韧带。很多著名的足球运动员,比如罗纳尔多、欧文、伊布拉希莫维奇等,都曾出现过交叉韧带损伤的情况,严重影响了技术水平的发挥,竞技状态明显下降,甚至提前告别球场。

再说半月板。球类运动等(非周期性运动)中,半月板损伤的发生率明显高于跑步和骑自行车等(周期性运动)。跑步和骑自行车都是朝着一个方向跑,而球类运动中,急转急停的动作比较多,由于突然的膝关节旋转和内外翻所产生的挤压是造成半月板撕裂的主要原因。

足球运动跟曲棍球、手球都是膝关节损伤最高发的运动项目。比如内外侧副韧带和前交叉韧带的损伤。

#### 膝关节的运动损伤类型

膝关节骨关节炎病早期由于在足球运动员当中发生率比较高,所以被称为“足球膝”,但现实中篮球运动员跟关节骨关节炎病的发生率比足球运动员并非不低,甚至还要高。因为篮球运动员身体重大,而且篮球不像足球,有草甸缓冲,还有篮球运动中起跳落地的动作比足球运动时更多。所以,踝关节损伤的几率要明显高于足球运动员,踝关节的不稳和反复扭伤导致了关节软骨的异常磨损及骨质增生,久而久之就形成了踝关节骨关节炎病。

踝关节扭伤主要的损伤病理有两种,一种是踝关节外侧副韧带损伤,另一种是距骨骨软骨损伤。骨软骨损伤初期可能发现不了,经过一段时间后,才逐渐发现这种病态,它的发生率跟踝关节韧带损伤差不多。踝关节扭伤的临床表现为行走时踝关节不稳和疼痛,但是骨软骨损伤更多的表现为走路时的疼痛

(可能一部分人会合并踝关节不稳)。

#### 运动损伤可不仅仅是运动时受的伤

运动损伤可以简单理解为在运动中,或者由运动引起的损伤。最容易造成损伤的运动,就是我们的大球运动,比如篮球运动、足球运动。篮球运动有一个非常典型的损伤场景,高处落下的时候被别人顶了一下膝关节,膝关节在落地的过程中晃了一下。表面看晃动幅度并不大,但普通的篮球运动员的体重一般在200斤左右,所以落下时向下的冲击力非常大。所以这个轻微的晃动就可能造成交叉韧带的撕裂。

运动损伤虽然冠名以运动二字,但实际上运动损伤不单单出现在运动当中,生活中也会出现,比如走路时扭了脚,就是因为踝关节的不稳定造成的。还有,看着手机下台阶,踩空了,也会造成踝关节的内翻损伤,使脚踝外侧的组织结构受力牵拉。甚至有的人还会出现骨折。

此外,一些特别的情景中,比如新兵训练营中也经常出现类似的问题。飞行员长时间坐着不运动,髋骨就会出现软骨化的情况。以前在坑道里的煤矿工人由于长时间蹲着,对半月板持续的挤压,也会造成半月板的损伤。

所以,不要以为不运动就不会发生运动损伤。只要我们关节的肌肉力量不足,在发生突然运动时,就都有可能发生运动损伤。所以,如果要避免运动损伤,那就要通过运动来加强关节周围的肌肉力量,从而对关节起到保护的作用。

有人问,要通过运动来加强肌肉力量避免运动损伤,而运动又有运动损伤的风险,到底如何是好?

来源:健康中国

## 压实责任 强化意识

### 做好应急准备 担当林草防火者灭王者

层层压实森林防火责任,做好应急准备,严厉依法打击野外违法用火,强化防火宣传进村入户到人头,毫不松懈抓好森林草原防火工作,坚决守住不发生重特大火灾的底线。

发生火灾,人人都可能是受害者。

预防火灾,人人都应该是参与者;

强化防火减灾意识,遵守各项防火规定,杜绝一切野外用火,担当林草防火者、灭王者。

## 严加防范 严守规定

### 加强用火管理 牢记“六不烧”

加强对野外火源、生产生活用火及重点人群的管理,对在野外生产作业人员必需的生活用火,严格执行有关规定,严格管控。对自然火源要注意天气预报,在易发生雷暴的季节和雷击区,增加巡护密度,防止雷击火蔓延成灾;对其他如狩猎、射击、爆破、高压线跌落和意外火源严防死守。

- 严格遵守“六不烧”规定
- 未经批准不烧
  - 未开设好防火线不烧
  - 未组织好足够人力看守不烧
  - 未准备好打(灭)火工具不烧
  - 没有用火负责人或者安全监督人在场不烧
  - 森林火险等级三级以上天气不烧

## 林草防火 人人有责

### 保持防火警惕 谨记“十不要”

- 一点星火,可毁万亩林海。每个公民都应自觉遵守消防法规,自觉保持防火警惕,自觉爱惜一草一木,坚决杜绝和避免个人活动中的一切火灾隐患。
- 不要携带火种进山
  - 不要在林区吸烟、打火把照明
  - 不要在山上野炊、烧烤食物
  - 不要在林区内上香、烧纸、燃放烟花爆竹
  - 不要炼山、烧荒、烧田埂草、堆烧等
  - 不要让特殊人群和未成年人在林区内玩火
  - 不要在野外烧火取暖
  - 不要乘车时向外扔烟头
  - 不要在林区内狩猎、放火驱兽
  - 不要让老、幼、弱、病、残者参加扑火抢险

## 依法防火 肇事必究

### 严禁一切野外用火 肇事一律依法严惩

- 严禁一切野外用火,严厉打击各类非法用火行为,对肇事者一律依法严惩。
- 对违法犯罪,引发火灾事故、造成林地损失等严重后果的人员,公安机关将依法严惩、严厉惩处。
- 引发森林火灾,不管是有意还是无心,都将被追究并承担责任,受到行政、治安或者刑事处罚。
- 强化防火减灾意识,杜绝麻痹思想和侥幸心理。启动联防联控机制,落实封山禁火措施,加大巡查巡护力度,全天候、全覆盖消除火险盲区死角。