

县中医院：“冬病夏治”特色疗法 趁热打“贴”

本报（媛媛 孙珣）当前已进入了三伏天，是一年中高温、高湿、高热的时段，也是冬病夏治的最佳时机，县中医院加紧打磨、搅拌、调制三伏贴，满足群众中医预防保健服务需求。

近几天来，虽然天气闷热，但是群众热情不减，在县中医院针灸慢病科的贴敷区里人头攒动，人群中有人，年轻人，也有儿童，大家井然有序地问诊、开单、贴敷。

市民刘艾佳说：“我平时好拉肚子，尤其是吃了寒凉食物后症状更加明显，现在正是贴三伏贴的好时候，希望通过贴一个疗程的三伏贴能够改善

一下体质。”

县中医院针灸慢病科主任李晓蕾说：“冬病夏治三伏贴现在是群众广为接受的防病治病的重要手段之一，采用温经散寒、开窍走窜的天然药物，贴敷在相应穴位，达到提高机体抗病能力，尤其是对呼吸、消化等系统病有很好的疗效。”

医生也提醒到，“三伏贴”有特定的适用人群，并不是所有人群都适合，应该根据不同的体质、疾病，在专业医生指导下选择正确的治疗方法。只有正确使用三伏贴，才能达到保健养生、促进健康的效果。

县民政局组织开展养老服务技能大比拼 托起幸福“夕阳红”

本报（媛媛 苏丹 孙珣）近日，县民政局举办养老护理员职业技能大赛，来自全县8家养老机构的19名选手参加比赛。

此次比赛分理论知识和实操技能两个部分，重点考察护理员对养老照护知识的理解与应用，实操项目包括为卧床老人穿衣翻身、单人徒手做心肺复苏、使用轮椅转运卧床老人等护理技能。比赛中，参赛选手严格遵守规则，按照标准

真完成各项技能操作，充分展示了专业养老护理技能技巧。

兴瓷社区居家中心护理员田凯瑞说：“通过参加这次养老护理员职业技能大赛，我学到了更多的养老护理知识，运用到服务老年人的日常生活中，使老年人更好地享受晚年生活。”

举办此次技能比赛活动，旨在激发广大养老护理员学技术、练本领、比技能的热潮，努力建设一支

数量充足、结构合理、技能匹配的养老服务队伍，助推我县养老服务质量再上新台阶。

县民政局副局长李志敏说：“为打造养老护理人才素质提升常态化、专业化、精准化，内丘县民政局注重日常管理工作中抓理论学习、抓实战操作、抓日常管理等方式，不断强化养老护理人才素质提升工程，壮大养老护理人才队伍，提升养老护理整体水平。”

县人社局全力推进稳岗返还政策落实

已发放首批稳岗返还资金 191 万元

本报（峰瑜）为稳就业保民生，缓解企业生产经营资金压力，今年以来，县人社局全力推进稳岗返还政策落实，加速资金拨付进度，尽快尽早发挥政策效用，切实帮助用人单位稳定就业岗位。

县社保中心失业保险负责人刘宗冀说：““稳岗返还”是一项“申免即享”的惠企政策。我们结合省市“社保服务进万家，便民利企直送”、“四型机关建设”等系列活动主动送政策上门，指导企业通过网端对信息进行确认，推进稳岗返

还政策落实。在内丘县政府网站对我县符合条件的企业名单及补贴金额进行公示，确保政策透明化，在社保服务大厅设立“稳岗返还”专办窗口，确保业务办理顺畅。

据介绍，对符合稳岗返还条件的大型企业，按企业及其职工上年度实际缴纳失业保险费的30%返还，中小微企业按60%返还。县人社局在企业账户等信息准确、完善的前提下，通过“免申即享”模式直接向符合条件的企业精准发放稳岗返还资金，受到了企业的好评。

内丘县中燃翔科燃气有限公司财务管理部王娟静说：“2023年失业保险稳岗返还政策下发后，县人社局工作人员第一时间告知我单位享受此项惠企政策，并派专人上门指导稳岗返还申请流程，当天申请后次日稳岗返还资金就打到公司账户，方便快捷，我感觉很不错。”

截至目前，我县已完成2023年第一批稳岗返还资金发放工作，共计发放金额191万元，涉及261家企业惠及职工6809人。

健康科普

三宜三忌过三伏

三伏天，处在小暑与处暑之间，往往是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。那么，三伏天如何正确养生呢？

三伏天养生有三宜

宜纳凉

三伏天纳凉时最好吹自然风，使用风扇、空调时，不宜对着头部和脸部吹，使用空调时26—28摄氏度最适宜，空调风不要直吹身体，防止感冒和鼻塞，同时也不宜整晚开空调。

宜静心

夏季炎热，心态宜平静，所谓心静自然凉。早上起床时，通过静坐来调节身体机能，达到平复心态、畅通气血、通经活络的功效。

宜安睡

作息要规律，睡觉不宜晚于23点。睡前洗个热水澡，热水泡脚有调和气血和养肾的功能，睡姿应以“卧如弓”、右侧

卧为佳。

三伏天养生有三忌

忌长时间吹空调

长时间吹空调会导致身体气血运行受阻，很容易感冒、头痛、鼻塞，同时对于颈椎或者腰不好的人群，容易导致颈部痉挛、后背酸痛等。

忌贪吃冷饮

吃冷饮过多容易导致肠胃受寒，引起腹胀、腹痛、腹泻等。

忌出汗后受凉

大量出汗后因身体缺水，很多人会猛喝冷水来解渴，但这样容易导致身体低渗性脱水，出现“水中毒”现象。大汗后立即冲冷水澡，会引起皮肤血管收缩，皮肤血流量减少，回心血量突然增加，增加心脏负担，导致憋闷。

文字来源：人民日报

南寨乡：抓人居环境整治见成效

本报（吉书根 李江杰）七月初，我县南寨乡组织开展“农村人居环境整治月”活动，并制定出三项具体措施：书记乡长亲自抓，政府全员再重视；全乡各村搞比赛，三天一评促进度；人居环境提质量，村容村貌抓美化。

三项措施制定后，全乡31个村全面投入到大清除齐整治的行动中去。包村干部深入群众之中，督促检查，推进活动顺利开展；弯下腰来带领群众一块清扫和整理。各村干部在村里青壮年劳动力少的情况下，更是舍小家为大家，起早贪黑带领群众做好人居环境卫生治理。

彻底消除卫生死角，筑牢农村环境“安全线”。

近日，在马家寨村召开了全乡31个村的干部现场观摩会。会上，乡党委书记高帅、乡长董鸿宾和副乡长张红梅分别做了总结发言，并对马家寨村在这次活动中的成绩给予了表扬。

党委书记高帅在会上指出：对于人居环境工作，还要做到创新思路不断进步，想要得到什么目标，取决于我们做到什么程度，只有做到了，才能达到想要的结果。

马家寨村党支部书记董永珍介绍情况时说道：“在这次做好人居

环境的村容村貌美化治理活动中，发挥干部和党员的先锋模范作用很重要，党员干部首先从自身周边环境做起，再积极引导广大群众参与到这次整治人居环境行动的活动中来，形成全民动员共同整治，来实现共建美丽家园。”

通过这次观摩会，各村干部受到很大启发和鼓舞，决心在乡政府的领导下，对标对表向先进看齐，早日把本村建设好美化好。

南寨乡将以此观摩为起点，不断提高人居环境整治标准，切实提高乡村人居环境要求，不断增强人民群众的获得感和幸福感。

内丘县深入开展“四型机关建设”活动

（上接第一版）

为推动“四型机关建设”走深走实，县司法局从“重服务”出发，不断创新方式、注重实效，通过“宣传+援助”大力开展法律援助工作。一是抓全员法律援助宣传。坚持日常普法宣传和重点时段宣传相结合，扎实开展法律援助宣传活动。通过开展“法律九进”“法治九建”等活动，充分利用“3.8”妇女节、“3.15”消费者权益保护日、“6.5”世界环境日等国家重要节日开展针对性地法律援助活动，增强群众的法律意识。

突出重点区域和重点人群，法律资源向农村边远山区倾斜，向急需法律援助群众倾斜，对所属镇村干部举办一场专题讲座，开展全覆盖咨询服务，真正让困难群众感受法治建设带来的红利。二是创新法律援助手段，切实维护受援群体合法权益，降低法律援助门槛。民事、行政法律援助对困难群众应援尽援，针对重点人群，开辟法律援助“绿色通道”，开展法律援助专项活动。深化刑事案件律师辩护全覆盖试点工作，全面开展审查起诉阶段律师全覆盖工作。加强各部门之间沟通

衔接，基本实现审判阶段刑事案件律师辩护或法律帮助全覆盖，实现了审查起诉阶段法律帮助全面介入。三是优化法律援助服务流程。拓宽法律援助申请渠道，司法所、村居法律顾问及法律援助工作站协助接收、转交及代理代办法律援助申请。推行申请法律援助“最多跑一趟”，实行预约式、上门式、一站式服务，不断提高群众法治获得感。截止目前，我县开展法律援助案件100件，在全市5月份法律援助民生工程排名第四。

【县公安局】

开展“月学月考”测试活动 为深入推进“四型机关建设”活动走深走实，进一步加强民辅警法律知识学习，提升全局民辅警的执法能力和办案水平能力，县公安局对民辅警组织开展第三期“月学月考”测试。各执法办案部门抽两名民辅警共计33人参加测试，法制大队与督察大队对全程进行监考。通过“每月一考”制度实施，有效检验了全局民警对法律法规及业务知识的掌握和应用成效，以考

促学、以考检验、以考提能，激发民警学习知识、学习业务、学习技能的紧迫感，为办案民警的法治观念和业务水平提升打下基础。

【县市场监管局】

寓服务于监管中 保障中考师生食品安全

县市场监管局积极践行“四型机关建设”，寓服务于监管中，采取点面结合，切实强化中考食品安全保障。统筹安排部署2023年中考期间食品安全保障工作，在公众号发布中考期间食品安全消费提示，并在内中、二中8个中考供餐单位每个驻点安排2名市场监管人员，实行全程监管。深入开展食品经营户和考生饮食安全知识的宣传教育活动，加强食品安全法律法规和食品安全知识宣传教育，提高承接考生餐饮服务单位负责人第一责任意识和从业人员的食品安全意识。指导学校对考生开展针对性的考前饮食安全知识培训教育，增强考生食品安全意识和自我保护能力。对学校周边餐饮单位进行全面监督检查，对不符合要求的限期整

改；对无证经营的依法予以取缔。在保障期间，局领导定期到学校用餐点检查食品安全工作落实情况，要求全体监管人员坚守岗位，认真履行职责；要求食品经营者认真履行食品安全第一责任人的义务，确保中考期间食品安全保障工作。中考期间共出动执法和食品检验人员17名，快检食品农药残留和瘦肉精共20个批次。

【内丘镇】

开展“干部素养提升培训会” 为深入开展“四型机关建设”活动，切实提升干部战斗力、凝聚力、执行力，服务好群众。6月19日，内丘镇开展“干部素养提升培训会”，对镇机关全体人员开展业务培训。尤其对党政办、行政大厅等业务窗口单位进行重点培训。通过净化工作环境、业务知识培训、待人接物礼仪培训等方式，抓学习、抓服务、抓落实，为群众干好事、干实事，推动业务知识大比武、自查自纠活动开展。要求窗口单位积极主动为群众服务，对群众提出的问题和建议，虚心接受，积

极整改。对群众在办证填表过程中不懂的问题设置专职咨询员，帮助群众更好的解决问题，提高办事效率，着力推进“四型机关建设”活动走深走实。

【金店镇】

组织开展“干部能力专题培训班”

为进一步推动“四型机关建设”活动走深走实，全面提升村集体经济，规范基层财经纪律，强化村党组织引领集体经济发展能力。6月20日，金店镇组织开展专题“干部能力专题培训班”，由镇党委书记王兰主持，全体机关干部、村党支部书记等，共计90余人参加。活动邀请县农业农村局专家，就壮大村集体经济模式及规范村级财经工作进行专题培训，并开展座谈交流。参会的镇村干部聚精会神，认真记录。在同专家的交流中，部分支部书记原有的固封思想逐步被打开，不断摸索出适合各村特色的村集体经济的发展道路。