

## 我区举行决战决胜脱贫攻坚专题文艺晚会

本报讯 记者柯柯报道:10月17日晚,由广丰区扶贫开发领导小组主办,区委宣传部、区扶贫办承办和区文化馆执行承办的广丰区决战决胜脱贫攻坚专题文艺晚会在市民中心文化广场举行。

演出晚会在欢快高昂、铿锵激越的器乐开场鼓表演中揭开序幕。舞蹈《中国脊梁》《吉祥如意》,歌曲男女声二重唱《人间天河》,女声独唱《祖国之恋》,唱响了爱国主义主旋律和中华民族伟大复兴的中国梦。男声独唱《农民兄弟》,“三句半”《坚决打赢脱贫攻坚战》,朗诵《这一切都与我有关系》,展现出新时代人民群众对美好生活的向往,洋溢着浓浓的幸福感。越剧小戏《雪夜》和歌舞《都说变了样》等一个个脍炙人口的节目,讲述了身边最真实感人的脱贫攻坚故事,表达了全区人民脱贫攻坚必胜的信心,呈现出我区脱贫攻坚的显著成效,展现了全区人民脱贫致富奔小康的铿锵步伐。

整台晚会紧扣“决战决胜脱贫攻坚”主题,内容丰富接地气,表演精彩有品质,现场热闹非凡、掌声不断。

现场观众纷纷表示,这次晚会很接地气,切实感受到了区委区政府在扶贫路上“精准扶贫”“精准帮扶”“精准施策”的重要部署,也让大家备受鼓舞,更加坚定了全力打赢脱贫攻坚战的信心和决心。

本报讯 俞建新、记者俞小芳报道:“谢谢你们,非常感谢家长和学校培养出这样的‘雷锋式’好少年。2万元不是一个小数目,可孩子们却不为所动,竟然毫不犹豫地还给失主,这种品德很可贵。”10月15日上午,家住广丰区华丽世家的俞女士带着一面绣有“拾金不昧,品德高尚”的锦旗和2个书包来到永丰中学,亲手交到学校九(10)班阮雨轩和八(23)班林茂钊两位同学的手中,诚挚地向他们表示感谢,并向校长和老师讲述了这两位同学拾金不昧的事迹。

10月12日晚8点多,阮雨轩和林茂钊同学结伴回家。当他们路过裕丰小区广场边的路口时,发现路上有一个钱包。孩子们走过去捡起来,打开钱包一看,发现包里有2大沓钱,银行卡若干张,还有身份证、驾驶证等其他重要有效证件。“要是这些钱是失主看病用的救命钱,那人家肯定特别着急。”想到这,两孩子赶紧先把钱包收好,并电话联系了九(10)班的班主任林治溪老师。接到学生们的电话,林老师迅速赶到现场,打开钱包数了数,整整2万元。包内还有一张《出院证明》,上面有患者姓名和联系



## 洋口镇:消费扶贫出实招 助农增收落实处

本报讯 “群羊朝牧遍山坡,松下常吟乐道歌。”在广丰区洋口镇新村村的小草坡上,贫困户肖仁富放牧着“致富羊”。

为拓宽“致富羊”销售渠道,近日,洋口镇在肖仁富的山羊养殖基地开展了“消费扶贫之山羊订购专场活动”。镇村扶贫干部、社会爱心人士、企业负责人,以购代捐、以买代帮,纷纷采购,大力支持贫困户自主创业脱贫。

“现在扶贫的政策好,帮扶的干部也好,但摆脱贫困不应该依赖着政府,更需要自力更生、长久发展。”肖仁富表达着对党和政府的感激之情,“是洋口镇党委、政府近

年来不断的关心与帮助,指导我养殖山羊并开始创业,一步一步脱贫致富。”

据了解,今年,肖仁富在镇贫困户小额贷款政策的帮助下,又借贷了1万元用于扩大养殖规模。目前,肖仁富共养殖山羊160多头,年收入预计可达7—8万元。

## 湖丰镇:扶贫日里献爱心 三讲一评颂党恩

本报讯 近日,湖丰镇各村居举行了形式多样、内容丰富的活动,让贫困户感受到党和政府的关心,激发致富的动力。

各村居首先开展了社会扶贫日捐赠活动,将一份份来自社会各界的爱心送至贫困户手中。湖丰居的爱心人士为贫困户捐赠了过冬的棉被,桥头村的爱心人士捐赠了

电水壶,尖山村为贫困户送去了大米……一份份沉甸甸的礼物,饱含着大家对贫困户的鼓励和对扶贫事业的支持。

随后,各村居联合帮扶单位、帮扶干部、医院、学校开展了“三讲一评”颂党恩活动。通过组织贫困户集中学习扶贫政策,邀请脱贫示范户现身说法等形式,用身边事教

育身边人,营造脱贫光荣的良好氛围,进一步激发贫困户的内生动力,引导贫困户感党恩、听党话、跟党走。

据悉,该镇在这次活动中共开展了集中宣讲6场,放发了各类宣传品1200余份及价值3万余元的慰问品。



## 拾金不昧好少年 传承美德扬美名

电话。巧的是,《出院证明》上的患者姓名竟和身份证一致。林老师赶紧拨打了联系电话,并和孩子们一直在原地等失主前来认领。

“要不是接到电话,我还不知道自己丢了钱包。起初我感觉很意外,也不敢相信这是真的。”闻讯赶来的黄先生,看到失而复得的钱包,心情十分激动,也深深地被眼前的这两位同学的高尚品德所感动。

感激之情无以言表,失主黄先生决定送面锦旗以表达对孩子们的衷心的感谢。黄先生因有事出差,所以他特地交代他的爱人俞女士制作了锦旗,并购买了2个书包送到永丰中学,感谢这两位学生拾金不昧的好品行。

“阿姨,不用谢,这是我们应该做的。”面对荣誉,八(23)班的林茂钊同学显得很淡定。他羞涩的笑着,并摇着手说:“不是自己的东西,我们不能占为己有,从小我父亲就教导我要做一个正直的人。”据班主任周卫兵介绍,林茂钊同学比较腼腆,平时话不多,待人很友善,也勤学好问。他总是真诚地对待身边的每一个人,与老师、同学关系良好。平时同学们有需要帮助时,他总能报以热情。

“诚信是每个人心中的美德,是

一种品质。从小,我的父母和老师就教导我要做一个脚踏实地、有诚信的人。”九(10)班阮雨轩同学告诉笔者:“金钱有价,诚信无价!诚实守信是每个人为人处世的道德底线。今后无论在什么时候,什么地方,我都会严格要求自己,坚持做一个诚实守信的人。”

“在全区共创全国文明城市,学校共创文明校园的时刻,我校出现这件事,非常令人欣慰。这也是多年来,我校抓“做人工程”教育结出的又一成果。”永丰中学校长谢晓明对于两名学生的作为,他感到非常感动,“这两位同学诚实守信,拾金不昧的精神很可贵,这样的善行义举,值得每一个学生学习。为了鼓励全校学生向阮雨轩、林茂钊这两位同学学习,我校已经对这两位学生进行了表彰奖励,并授予他们‘拾金不昧好少年’的荣誉称号。”

近年来,永丰中学始终注重学生的品德教育,将德育全面渗透在日常教学中,通过国旗下讲话、主题班会及爱国主义教育等活动进行潜移默化的熏陶和影响,规范学生的一言一行,深化养成教育,培养学生优秀的品格和良好的道德素质。

## 每天走多少路效果最好?

“我得更新一下今天的步数”“你今天步数没过万啊”……朋友圈晒步数成了很多人每天必做的事情。

“日行万步”作为一个健康口号,得到很多人的响应。甚至还有一些人每天走几万步,就为了拼运动排名。可是,走得越多不代表对身体越好。

快步走,要注意三个方面

1.看强度:对一般人来说,有效的步行锻炼不是休闲散步,而应达到110~120步/分钟,即中等锻炼强度。2.看真正步数:很多人用手机计步,但手机显示的1万步并不是真正步数。人在上下、前后和左右三个维度移动时,手机都会记录成步数,可能会形成虚报。因此依赖手机计步,并不准确。3.看人群:不同人群走路的强度、速度也大不相同。

儿童没有发育成熟,不建议家长强制其过多的走路锻炼。儿童更重要的是纠正走路错误姿势,做到脚着地轻巧,步态正确,避免足过度内/外翻,八字步等错误的动作模式。

青壮年步行锻炼建议达到中等强度,大约110~120步/分钟的步频。

老人则不要勉强,走路时心率达到110次/分钟左右,微微出汗的程度即可,不宜过分疲劳。

有冠心病、高血压等慢病的患者,最好把运动心率控制在100次/分钟,步频大约在90~100步/分钟。

一般而言,保持体力活跃,最低要求6000步,减肥要12000步起,想通过运动获得更多益处,运动的强度、量都需要增加。由于个体差异,锻炼要因人而异,适量运动,循序渐进。

“暴走”带来3大危害

走路有益身心健康,但也要悠着点儿,否则可能走出一身病。

1.骨关节损伤:走路时过快,步幅过大、用力过猛,都有可能损伤下肢关节,特别是膝关节。刚开始,磨损的是软骨和半月板,进而会磨损骨组织,久而久之,还可能造成膝关节创伤性关节炎。2.关节肌肉损伤:除了关节的磨损,长期“暴走”还可能对膝、踝及足跟的肌肉、韧带和筋膜造成劳损。如果走路的姿势不正确、速度过快,即便步数不多,也可能造成足底筋膜炎、跟痛症等问题。3.内脏伤害:对于有心肺疾病的患者,老年、体弱者,走路如果过快、过多,会增加心肺负担,影响心肺功能,甚至损害健康。

如何判断走路强度

步行运动并不追求大汗淋漓的效果,最好是锻炼完微微出汗。要想看运动强度是不是达到了“中等强度”,可以自己测一下心率,一般来说,运动中心率控制在110~150次/分钟,或用“170-年龄”作为目标心率。在运动中感觉有点累,微喘,需要努力才能完整地说话。每天锻炼20~60分钟即可。(内容由区健教所提供,下期刊登《调肝疏肝保健康》,欢迎关注!)



## 上饶市广播电视台《问政广丰区委区政府》节目预告

由上饶市广播电视台和市廉政办联合主办,上饶广播电视台承办的《问政广丰区委区政府》节目,将于2020年10月23日来到上饶市广丰区进行电视、广播和上饶之窗网站现场同步直播。

届时,广丰区委书记胡心田将带领区在家的党政班子成员以及相关职能部门负责人一道,就涉及民生的交通出行、文化教育、医疗卫生、城市建设和管理、城乡环境综合整治、秀美乡村等与群众利益密切相关的问题,以及政府部门在廉洁广丰建设、优化营

商环境方面的情况,与民众交流,接受群众的咨询、投诉。

节目直播时间:

2020年10月23日(星期五)晚上20:00—21:00

现场参与热线电话:0793—6175000(可同时接听四部电话),同时开通24小时热线电话0793—8300877和栏目微信(我的上饶),全天候接受群众和网友的咨询和投诉。

欢迎广大群众积极参与《问政广丰区委区政府》节目的直播互动,如果您有问题需要咨询或反映,欢迎拨

打热线电话参与互动,或者通过栏目微信在线留言。

电视直播:上饶广播电视台二套;

广播直播:新闻综合频率93.4兆赫;

网络直播:上饶之窗网站、“我的上饶”APP。

节目播出后,市电视台《热线追踪》栏目将对群众投诉问题的处理结果进行追踪报道。

广丰区委  
广丰区政府