

# 胡心田现场调度重点项目建设工作

本报讯 记者吴柳报道:1月5日,区委书记胡心田带队对部分重点项目建设工作进行现场调度。他强调,加快推进重点项目建设是改善民生、推动发展的重要举措。全区上下要以更加饱满的精神状态、更加务实的工作作风,全力以赴加快工程建设进度,确保项目早日彰显功能、发挥效应、造福百姓。

区委常委、常务副区长龚振宙,区委常委谢华杰,副区长张军华等陪同。

胡心田一行先后来到西溪社区西溪自然村基础设施建设、吴楚大道改造提升、芦林大道“白改黑”、上广公路改造提升、铜钹山大道西延伸段、洋口镇上广公路沿线路面提升、永丰街道西门社区五一路道路“白改黑”及雨污水管改造项目

等一批重点项目建设现场,一边察看项目施工进度,一边与项目指挥长、责任单位和相关负责人交流,对现场发现的问题和项目推进过程中遇到的难题逐一作出分析,并提出了相应的指导性意见。

胡心田指出,临近春节,重点项目建设已进入冲刺阶段,正是交“成绩单”的时候。各级各部门要切实增强责任感和紧迫感,坚决按照区委、区政府的部署要求,挂图作战、倒排工期,关注天气变化、提前准备,抢抓项目施工的有利时机,全力以赴,确保项目早建成、早见效、早惠民。

胡心田强调,要加强统筹协调,对制约项目建设的关键问题进行具体分析,认真研究,确保问题得到有效解决。要坚

持项目建设质量和周边环境打造两手抓、同步走,严格施工标准,严把施工质量,全力打造高品质、高质量的示范性工程。要遵循“时间服从质量”的原则,在确保项目建设质量和施工安全的前提下,紧扣时间节点,加快施工进度,力争早日把各个项目从蓝图变为现实。

胡心田强调,创卫永远在路上。要坚持创卫标准不下降、要求不放松,以创卫工作高标准倒逼工作体制机制完善,持续巩固提升创卫成果。要千方百计加快创卫项目建设进度,确保元月20日前全面完工。要一如既往地做好深度保洁和秩序整治工作,确保路面、房前屋后干干净净、整整齐齐、清清爽爽,进一步擦亮城市名片、增进民生福祉。

本报讯 记者曾萍艳报道:1月5日上午,政协上饶市广丰区第十二届委员会常务委员会第二十二次会议,在市民中心区政协常委会议室召开。区政协主席方有水主持会议并讲话。区政协副主席张莉、俞慧民、余锡华、傅奕明、黄登纪、郑明海出席会议,区政协常委、机关各委办负责同志参加会议。

会议听取了政府办关于区政协十二届五次提案办理情况的汇报;学习传达了《区纪委监委关于进一步规范公职人员操办婚丧喜庆事宜的实施意见》;听取了《中国人民政治协商会议上饶市广丰区委员会提案工作条例》(审议稿),进行协商讨论;会议还协商决定了机关人事任免事项。

就进一步做好当前重要工作,方有水指出,要认真筹备全会工作。机关全体同志要继续发挥团结合作的优良传统,通力协作,按照规定时间节点做好筹备工作;要大力提升提案质量。提案工作既是履行职能的重要方式,也是发挥政协优势的重要载体。务必要克服“应付式完成”的心理,让提案既有群众关心热点难点问题,也有切实可行的建设性意见建议,力争做到“提一件、成一件”。同时,各位常委要率先示范、提前谋划,组织带领好各界别委员深入基层、深入一线扎实开展调查研究,共同做好做优提案工作;要持续推进基层协商民主工作。开展“党建+好商量”协商议事活动,是推进基层协商民主工作的重要抓手,一定要在熟练掌握“党建+好商量”的议题选择、议事流程等方面内容的基础上,积极参与、主动作为,确保此项工作推进力度不减、热情不退。

# 区政协十二届二十二次常委会召开 方有水主持并讲话

(上接1版)中国特色社会主义思想为指导,全面落实党中央和省关于平安建设工作的决策部署,坚持一手抓发展、一手抓稳定,扎实做好平安建设各项工作,不断加强和创新社会治理,为推动上饶高质量跨越式发展提供了平安保障。

马承祖指出,平安建设事关人民安居乐业、社会安定有序、国家长治久安。一年来,重点抓好了三个方面的工作:一是旗帜鲜明讲政治,坚持守土有责、协同履责、严考促责,精心种好“责任田”、全力拧紧“责任链”、切实强化“责任心”,坚决扛起平安建设政治责任;二是聚焦重点求突破,坚决维护政治安全,纵深推进扫黑除恶专项斗争,全力防范化解风险隐患,着力加强防控体系建设,深入开展市域社会治理现代化试点工作,扎实推进平安建设各项工作;三是加大力度强保障,牢固树立以人民为中心的发展思想,坚持从人、财、机制等三个方面入手,加强队伍管理,加大经费投入,强化制度建设,不断夯实平安建设基础,全力保障平安建设工作。

马承祖表示,下一步,我市将深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,坚决贯彻落实党中央和省委的决策部署,严格按照省平安建设领导小组的工作要求,牢记初心使命,深化改革创新,主动担当作为,统筹发展和安全两件大事,着力构建政治安全、社会安定、人民安宁、网络安靖的平安上饶,为“打造现代化大美上饶”营造更加和谐稳定、健康有序的发展环境。

就组织好现场考评工作,胡智斌指出,要提高政治站位,充分认识平安建设考评的重要意义,更加自觉地履行平安建设主体责任;要坚持实事求是,积极配合平安建设考评工作;要严明考评纪律,确保考评过程风清气正。

## 公告

2020年12月14日,区人民政府依据相关规定决定再筹建一家烟花爆竹经营公司,并在《广丰报》和上饶市广丰区广播电视台面向社会予以公告。截止2020年12月31日下午5:00前,共收到11家原烟花爆竹生产企业前来报名,愿意参与筹建,现将11家企业名单(按报名先后)公告如下:

- 江西圣峰花炮有限公司
- 上饶市广丰区昌鑫花炮制造有限公司
- 上饶市广丰区富安花炮制造有限公司
- 上饶市广丰区兴胜花炮制造有限公司
- 上饶市广丰区永辉花炮厂
- 江西霞峰花炮制造有限公司
- 上饶市广丰区港宁出口烟花有限公司
- 上饶市广丰区鲲鹏出口花炮厂
- 上饶市广丰区祥达花炮制造有限公司
- 上饶市广丰区华运出口花炮有限公司
- 上饶市广丰区顺溪花炮有限公司

上饶市广丰区人民政府  
2021年1月4日

# 养生会“睡”才是硬道理

有研究显示,女性比男性更易受失眠困扰。北京中医药大学教授、研究生导师、临床中药研究室主任常章富,师从著名中医颜正华。他把养生之道总结为12字要诀:心要静、体要勤、脑常用、食常调。结合自身实践,他还总结了可以助你安眠的饮食起居经。

### 食补抗失眠

养成定时就寝与起床的习惯,是防治失眠最行之有效的方法。要点在于建立起自己的生物钟,睡前半小时内避免过分劳心或劳力的工作。

食常调,指的是要根据身体状况时常调整饮食。睡眠不好时,就要调整一下食谱,多吃一些安神助眠的食品。推荐的食物有银耳和百合:银耳有滋阴生津、益气养血、补脑润肺作用,适合阴虚火旺失眠者服食。而百合能清心安神,适宜神经官能症及神经衰弱、睡眠不宁、易醒者食用。方法是用银耳与百合、冰糖一同炖食。莲子也是不错的食物,尤其适合睡眠不实、夜寐多梦者服用。方法是同糯米一起煮莲子粥。而莲子心味苦性凉,可清心火。方法是莲子心1.5克,开水冲泡代茶饮,对于内热偏重、心火独旺、烦躁失眠者改善睡

眠较为有效。

中医的独特“奥秘”,就在于治病讲究因人而异,只适合“这一类人”,而不是“这一类人”,因此就要根据病人的病症变化而随时做出针对性的调整。

### 卧室芳香助眠

在卧室里放上一些柑橘,芳香的柑橘能够清除空气中的污浊气味,改善室内的空气。同时其清新香味也能够使人镇静安神,有助于睡眠。

“从中医角度来说,橘子的芳香能够化湿、醒脾、解秽、开窍,在一定程度上帮助清除体内污浊,清心安神。诸葛亮在七擒孟获时,行军进入南方多有瘴气、恶水、毒湖、潮湿之地,就带上大量陈皮、薄荷等具有芳香味的药材,以除湿驱秽。”

因此,在床头摆上一些气味清新芳香的水果,可以在夜晚帮助入睡。除柑橘之外,还有苹果、香蕉等,它们对室内环境的净化都有一定的益处。当然,这些气味主要是起辅助治疗失眠的功效,而且要注意达到一定的浓度。

### 常梳头入眠快

用梳头疗法养生保健、防病疗疾,是中医的一绝。明朝养生学家冷

谦所著《修龄要指》一书中提出“十六宜”,第一就是“发宜常梳”。

中医认为,头为“精明之府”、“诸阳之会,百脉之宗”。在人体的14条主要经脉中,有8条汇聚于头部,头部有穴位四十多个,刺激区十余处。白天常梳发能疏通经络,流畅血液,改善颅内营养,起到醒脑提神的作用。长时间用脑感觉疲倦时,梳头数分钟,则会有轻松舒适之感。这样不时放松大脑,有助于晚上迅速入睡。

### 五香粉缓解失眠着凉腹痛

晚上睡不着容易蹬被子着凉,引起腹痛,尤其是宫寒的女生。对此类失眠、腹部不适的女生,常备富支的一招是:“五香粉1~3克开水冲泡服用,5分钟左右即可缓解着凉引起的肚子疼。也可以外用,取2克五香粉,用温水调成糊状,然后涂抹在肚脐上,再用药贴贴住,大约10~15分钟后即可见效。”

肚脐处是神阙穴,附近的经脉特别多,黏膜也比较薄,是任脉和带脉汇聚的地方,敷在此处肌肤特别容易吸收,同时也可刺激感觉神经,调节胃肠功能。(内容由区健教所提供,下期刊登《天气干燥上火怎么办?》)



# 广丰区2020年廉洁征兵监督员和举报电话、邮箱

为贯彻落实廉洁征兵工作要求,确保我区征兵工作得到全社会监督,实现公开透明,现将2021年度廉洁征兵监督员名单及廉洁征兵举报电话进行公示。

附件:上饶市广丰区廉洁征兵特聘监督员名单  
广丰区人民政府征兵办公室  
2021年1月6日  
上饶市广丰区廉洁征兵举报电话  
196746864@qq.com  
上饶市广丰区廉洁征兵举报电话  
0793-2638505  
0793-2661807

## 上饶市广丰区廉洁征兵特聘监督员名单

姓名	部职别	聘请单位	联系电话
刘俊	退役军人事务局办公室主任	广丰区人民政府征兵办公室	15779988558
周雪美	广丰区永丰街道麦园社区党支部	广丰区人民政府征兵办公室	13979395068
陈丽君	广丰区社联副主席	广丰区人民政府征兵办公室	13870395567
于丽先	永丰街道横路社区个体	广丰区人民政府征兵办公室	13755301558
徐小优	永丰街道麦园社区自由职业	广丰区人民政府征兵办公室	18679317886