



市交通运输局提出全市交通运输工作2018年度10件民生实事 年内实现滨海路贯通滨州黄河大桥开建

滨州日报/滨州网记者 周昆 通讯员 李浩阳

关注

近年来,全市交通运输系统将“民生交通”作为工作的重中之重,全力加快民生事业发展。2018年,市交通运输局以“跳起摸高”的理念自我加压,提出全市交通运输工作2018年度的10件民生实事,全力加快民生事业发展。

全市交通运输工作年度10件民生实事为:开工建设滨州黄河大桥;滨海路工程年内实现贯通;做好“村级公路网络化示范县”和“四好农村路”示范县创建;打造民生公交、满意公交,加快渤海十一路公交换乘枢纽建设;开展贫困村通客车和贫困村客运站建设;开展找短板、树标杆,学习提升工作;推进“智慧交通”建设;推进科技兴安工程建设;三大安全生产教育培训中心建设工作;非现场执法系统的推广应用。

可以看出,10件实事中,既有力争滨州黄河大桥年内开工建设、滨海路工程年内实现贯通这样的重大交通基础设施项目,也有做好“村级公路网络化示范县”和“四好农村路”示范县创建等民

心工程,还有积极推广应用非现场执法系统,以更人性化手段维护良好运输市场秩序的利民措施。

其中,“打造民生公交、满意公交,加快渤海十一路公交换乘枢纽建设”一事尤其值得关注。近年来,我市大力实施公共交通优先发展战略,并于日前制定出台了《滨州市城市公共交通规划(2017-2030年)》,逐步构建以快速公交(BRT)为骨干、常规公交为主体、全域公交一体化的公共交通体系,为市民提供方便快捷、安全舒适、低碳环保的公共交通出行服务,支撑和引导城市发展。今年,我市将在探索实施定制公交的同时,加快推进渤海十一路公交换乘枢纽前期工作,力争明年开工建设。“开

展贫困村通客车和贫困村客运站建设”也被列为十件民生实事之一,确保年底前符合条件的建制村全部通客车,同时完成年度贫困村客运站建设。

此外,我市还将按照“能用、实用、管用”的总要求,进一步加快“智慧交通”建设和科技兴安工程建设,不断提升智慧交通综合服务平台,探索安全生产信息化管理系统,加快政务信息系统整合共享。同时着力完善以政务信息公开、门户网站、政务微博、交通运输服务监督电话12328等为依托的多渠道、多层次群众诉求表达和政务服务监督体系,提升政务服务效能,精准服务市民。

开心麻花话剧版 《羞羞的铁拳》将来滨演出

目前该场演出已开始对外售票

滨州日报/滨州网讯(记者 刘清春 郭向春 通讯员 四海滨报道)日前,记者获悉,今年滨州大剧院好戏连台——除了星夜相声会馆、昆曲《西厢记》、乌兰图雅演唱会、杨丽萍舞蹈剧场《十面埋伏》外,7月7日,开心麻花团队话剧版《羞羞的铁拳》也将来滨演出。

目前,该场演出已开始对外售票。

此前,电影版的《羞羞的铁拳》累计票房突破20亿元,连续蝉联20天单日票房冠军,打破了中国2D电影票房纪录。而同名话剧早在2015年春就已经上演,是当年开心麻花舞台剧票房冠军。

市中国画学会 年度工作会议召开

滨州日报/滨州网讯(记者 郭向春 报道)3月19日,滨州市中国画学会第一届第二次会议在滨州学院召开。学会主要负责人、常务理事、理事等50余人出席会议。

会议总结了学会工作,并就2018年工作进行了安排部署。要

求学会所设各部要结合各自工作,做好中国画审美取向的引导,为营造中国画的适宜环境做一些力所能及的事。

会议同时公布了滨州市中国画学会调整增补副会长、秘书长、副秘书长、常务理事、理事人员名单及学术组织机构。

中央美院教授王晓辉 开讲中国画创作

滨州日报/滨州网讯(记者 郭向春 报道)3月19日上午,由中央美术学院教授王晓辉主讲的“CAFA水墨正当时——解析当代学院中国画教学”讲座在滨州学院开讲。来自滨州学院及社会各界的中国画爱好者,共计500余人聆听讲座。

讲座中,王晓辉系统介绍了自己多年的创作探索和教学经验,并

在造型、中国画探索、创新方面做了详细解读。讲座结束后,王晓辉还现场上了一堂写意人物画写生示范课,让学生们受益匪浅。

据了解,此次讲座是滨州市中国画学会大讲堂名家系列讲座之一,后期还将组织李振东《重申绘画传统,增强文化自信》、李金生《美育视野下的中国画主题创作》等系列讲座。

沾化区75名 纪检监察干部亮“家底”

滨州日报/滨州网沾化讯(通讯员 高祥峰 报道)日前,沾化区纪委监委建立纪检监察干部报告个人有关事项制度,组织75名纪检监察干部填报个人有关事项报告表。

纪检监察干部须向组织报告婚姻情况、因私出国情况、房产情况等8项家事,6项家产的现状。为避免疏忽大意出现填报误差,

还特地印发关爱提醒单,要求报告人及其配偶阅读签字后,再行填报个人有关事项报告表。报告由本人签字确认,经分管领导审核、签字后,交区纪委监委组织部备案、建档。同时,还组织纪检监察干部层层签订岗位目标责任书,明确岗位职责,强化层级管理,确保了各级目标责任真正落到实处。

世界睡眠日中国主题新鲜出炉

“规律作息,健康睡眠”主题由愉悦家纺携手中国睡眠研究会发布,“2018中国国际睡眠科技产业博览会暨中国睡眠峰会”同时启动

滨州日报/滨州网高新区讯(通讯员 初宝瑞 房志浩 报道)3月21日是第18个“世界睡眠日”,中国睡眠研究会和愉悦家纺联合发布了今年“世界睡眠日”的中国主题——“规律作息,健康睡眠”。

据了解,中国睡眠研究会每年都发布当年的中国主题,并在全国范围内组织开展相关科普活动,已经成为具有较大影响力的科普品牌。发布会上,“2018中国国际睡眠科技产业博览会暨中国睡眠峰会”同时启动。展会将集结中国睡眠领域的前沿创新科技,为从事睡眠健康产业的企业、科研院校、医疗机构、亚健康专业调理机构等从业者搭建“产—学—研—用”的交流、展示、服务平台,推动中国睡眠产业的发展。

近年来,作为国内健康睡眠领域的先行者,愉悦家纺围绕现代人舒适睡眠、健康睡眠两大需求,整合全球资源对产品进行深度创新。与北京大学等国内外10余所大学合作开发的睡眠定制系统,可通过AI成像技术形成针对每个人的形体参数,结合人的躺、卧、靠、伏等不同姿势,对枕头、床垫等产品进行智能化和个性化设计,并制造出了针对每个人的“形品”“温品”“光品”“情品”等九大系列产品。目前,该公司正着力打造世界上首个健康睡眠大数据库,将为全球60余个国家的亿万家庭带来健康愉悦的睡眠。



一位顾客在愉悦家纺体验“智能睡眠”。

市禁毒办开展社区禁毒康复参观日主题活动

滨州日报/滨州网讯(记者 罗军 通讯员 耿婷婷 报道)3月20日,是第12个国际社工日。当日,市禁毒办举行社区禁毒社区康复工作办公室参观日主题活动。

2017年3月份,按照上级部署,我市启动了全市三年禁毒人民战争,进一步提升打击预防毒品犯罪的主动性和威慑力,持续提升全民识毒、拒毒、防毒的意识和能力,形成浓厚氛围,掀起禁毒高潮。据市公安局相关负

责人表示,在公安机关的日常工作中,打击涉毒犯罪只占禁毒工作的一半,而另一半就是社区戒毒社区康复工作。

近年来,我市各级党委、政府层层部署推动,不断落实乡镇街道主体责任,逐步健全社区戒毒社区康复机构队伍,形成了党委政府统一领导、禁毒委组织协调、乡镇街道具体负责、有关部门齐抓共管的工作格局。工作中,乡镇办党委政府主动担责,全力支

持,禁毒社工不辞辛劳、全力以赴,挽救了一个个家庭,从死亡线上拉回了无数生命。各级公安、综治、卫生计生、司法行政、民政、人力资源社会保障等部门密切配合、通力协作,全面强化了戒毒治疗、康复指导、救助服务措施,使我市社区戒毒社区康复执行率逐年提升,成效显著。

此次参与活动的滨城区市西街道社区禁毒办公室成立于2014年底,是我市较早的社区禁

毒办公室。在协助派出所做好吸毒人员的管理工作过程中,该办公室实施三色预警机制,严格吸毒人员报到、教育,配合公安机关做好吸毒检测。据该街道综治办主任李国滨介绍,依靠严格的管理教育,截至2018年初,辖区内已有5名吸毒人员三年内没有复吸,社区禁毒管理工作收到良好效果。

为何女性易发胖 为何减肥这么难

滨州日报/滨州网通讯员 魏莹



近日,澳大利亚一名饮食营养学家凯特·萨夫试图为减肥难的人士解一解心中的“疙瘩”。在他看来,一个人减肥困难可能有很多原因。

“肥胖是一种进展性疾病。”萨夫说,这意味着如果一个人越胖就越难减肥,而以下几项原因可能就是给减肥“拖后腿”的因素。

代谢速率——女性天生代谢慢,容易发胖

营养专家认为,要想减肥,对代谢速率有所了解非常重要。特别是女性同胞,肌肉量本身就比较少,体脂肪的比率也相对偏高,所以女性的代谢率比较低。“这和我们体内的荷尔蒙有关。”萨夫

说,如果女性一下子减掉了太多的体脂,就会影响月经功能。因此女性体重偏高是有原因的,不过这也意味着女性更容易发胖。

相比一名同等体型的男性,女性需要消耗的总热量更少。“理论上来说,女性不能像男性一样吃那么多的食物,因为如果吃进去同样的食物,女性的身材变化会更大。”

情感依附——女性对食物有更多的“情感依赖”

相比自控力强的人,那些对食物怀有恋恋不舍感情的人往往会在控制饮食和生活方式上“破功”。

萨夫说,女性对食物有更多的“情感依附”,她们通过不同的经历,尤其是童年时期与食物“建立了感情”。我们与食物的“关系”往往是在我们走路或开口说话前形成的,食物是我们最初的“舒适”来源之一。

虽然男性和女性都会通过进食来应对压力,但是普遍来说,女性和食物的联系更加“密切”。

运动锻炼——配合薄弱的“禁食”意志进行减肥需要“迈开腿”

既然女性同胞对于食物如此执著,如此眷恋,那么想要配合薄弱的“禁食”意志进行减肥,最好的办法就是“迈开腿”。

萨夫说,大家不用一提到锻炼就想到报名参加健身活动,而是只需每天给自己找点事情做,增加锻炼的机会就可以了,比如上班的时候用爬楼梯代替坐电梯等。

萨夫指出,身体活动很重要,因为肌肉会吸收葡萄糖,提高胰岛素耐受性或胰岛素敏感性。锻炼可以使身体更有效地使用胰岛素,降低血糖水平,减少体内的炎症状态。同时,锻炼的好处绝不仅仅在于减肥,定期锻炼还可以预防脂肪细胞的生长。

脂肪疤痕——肥胖的人更难减肥

减肥是持久战,尤其对于那些脂肪组织有疤痕的人来说。

英国埃克塞特大学的一项新研究试图弄清一种名为LOX(赖氨酸氧化酶)的肠道分子对人体的影响,以及它如何使减肥变得困难。

研究发现,当脂肪组织受损、有了伤痕而且发炎时,减肥会变得更加困难。营养学家解释说,脂肪组织一度被认为是处于休眠、不活跃的状态,但是现在已经知道脂肪组织会分泌炎症激素,会导致身体储存脂肪。

根据埃克塞特大学医学院卡特里娜·科斯的研究,肥胖的人可能会遭受脂肪组织的损伤,这使得他们更难减肥。

营养专家建议,肥胖和超重的人最好听取专业人士的建议,制定个性化的减肥方法,帮助减掉5%到10%的体脂。萨夫的结论是,当人们减掉最初5%的体脂后,后面的减肥过程将会更容易。

滨州公交广告公司
火爆招商进行中...
招商范围: 公交车体广告 公交候车亭广告
手机: 15335432069 电话: 0543-3331253
地址: 黄河五路渤海六路向北20米路东



中国银行作为全球国际化大行,个金产品也在不断创新,本着实用性的原则,今天给大家分享一下最受欢迎的一款产品。

中银E贷

中银E贷 想贷就贷

你离你的梦想有多远?
是一个装修清单的距离?
是一辆期待已久的汽车?
还是一个再攒几年的承诺?

请来中国银行……中银E贷 帮你圆梦!

准入范围:
公务员类客户(国家机关、行政机关、参照公务员管理的事业单位(乡级以上)、优质行业的国有企业、事业客户、国有及上市公司中的大中型企业以及处于领先地位的民营企业客户。

- 业务优势:**
- 1.便捷使用,自主选择贷款期限、金额、还款方式等,电脑、手机操作随借随还
 - 2.可随时提前还款,不收任何手续费或者罚息
 - 3.快速审批,当天申请,当天放款
 - 4.秒级审批,结果立等可知
 - 5.放款后一分钟到账,直接进入绑定的借记卡,可转账,可提现
 - 6.额度高,利率低
 - 7.最高额度可达30万元,有效期一年
 - 8.按日计息,日息万分之1.75,年化利率仅6.3%

| 贷款金额 | 日息 | 月息 | 年息 |
|------|-------|-------|------|
| 1万元 | 1.75元 | 52.5元 | 630元 |

操作流程:

- 1.登录中国银行网上银行或下载中国银行手机银行;
- 2.点击消费金融→中银E贷,绑定借记卡;
- 3.点击激活(激活额度,未开始计息),填写联系信息并在线签署协议后,提交贷款申请;
- 4.审批通过后,可自主选择用款时间,用款时点击提款,自主选择贷款用途、金额和期限,输入手机验证码和动态口令,提款成功后资金即刻到账并开始计息,资金到达指定账户后,可提现、可转账。