



### “打好殡葬改革攻坚战”系列报道之二

## 清明节期间全市殡葬行业实行24小时值班

### 防风险 保安全 惠民生 树新风 聚共识

滨州日报/滨州网记者 葛肇敏 通讯员 王晓红 王进

清明节日益临近,为营造平安、温暖、文明、和谐的节日祭扫氛围,我市民政部门切实加强群众祭扫服务保障工作,着力推进殡葬领域防风险、保安全、惠民生、树新风、聚共识,倡导广大群众文明祭扫、过平安清明。

### 民政部门发出《移风易俗倡议书》,倡导市民创新祭奠方式,杜绝铺张、节俭祭奠

2019年清明节到来之际,民政部门向社会各界组织、团体及广大人民群众发出了《移风易俗倡议书》,倡导大家创新祭奠方式,杜绝铺张、节俭祭奠。

“我们希望采取敬献鲜花、植树绿化、网络祭扫、踏青遥祭等方式缅怀故人。提倡开展集体共祭、社区共祭等追思活动。”市民政局社会事务科工作人员介绍,“呼吁市民用新时代的祭祀方式替代规模庞大的传统祭祀,不抛撒贡品、不摆祭用品,杜绝不必要的铺张浪费,提倡厚养薄葬、丧事俭办。”

同时,倡导大家注重环保,开展绿色文明祭奠。不在林地、主要街道路口等公共场所焚烧纸钱、纸扎祭品、燃

放鞭炮,改为在指定区域进行必要的祭拜仪式。在清明节期间,建议避开高峰时段进行错峰祭祀,同时遵守秩序、主动礼让,防范踩踏事故发生。

在清明节期间,为进一步宣传文明低碳祭扫理念,营造社会共同参与的氛围,各县(市、区)也将开展“鲜花换纸钱”等活动,组织群众参加社区公祭、集体共祭等现代纪念追思活动,逐步使文明低碳祭扫理念成为社会自觉行为。

### 清明节期间全市殡葬行业实行24小时值班,满足群众集中祭扫需要

今年清明节连休三天,属于小长假,大部分群众都会选择在这三天集中祭扫,短时间内可能会出现人流、车流高度聚集的状况。为切实做好“文明祭扫,平安清明”工作,更好地方便和服务群众,满足大量群众集中出行祭扫的需要,市民政局决定,清明节期间全市殡葬行业实行24小时值班。

根据市民政局要求,4月4日至4月8日五天,全市各殡葬服务单位和殡

葬服务机构实行24小时值班,各县(市、区)民政局实行领导带班制。4月5日、6日、7日三天,全市各殡葬服务单位和殡葬服务机构不放假,并于早8:00—晚6:30正常上班。各县(市、区)将全面落实清明节安全值班责任,落实关键岗位24小时值班和信息报告制度,确保全流程工作环节有专人负责,统筹做好清明祭扫安全保障工作。

### 各县(市、区)殡葬服务机构将开展节前安全隐患大排查,确保不发生安全事故

近日,市民政局与滨城区消防大队联合针对殡葬服务单位、辖区公墓等殡葬服务单位,开展了安全防火隐患排查整治检查。先后对七家殡仪馆及市辖区滨城区人文园、滨州仙泉园

林公墓等殡葬服务机构进行了消防安全检查。现场查看了消防器材配备、安全通道以及集中焚烧场地的设置,并详细询问了清明祭扫高峰时段车流、人流以及公墓场所的祭奠、应急值班情况。

民政部门要求,各县(市、区)要在清明节来临之前开展一次安全隐患大排查行动,联合消防部门对殡葬重点场所、关键服务环节、重要设备用品进行“三个必查”,确保检查过程无遗漏、无盲区、无死角。对在检查中发现的消防器材配备不到位、安全管理制度不完善、责任落实不到位等情况及时建立台账,明确整改时限,确保殡葬服务单位的安全稳定。对因排查整改走过场、主体责任不落实造成严重后果的,也将严肃追究,依法依规予以处理。

“为妥善应对祭扫高峰期,我们要求各殡葬服务单位及时主动协调交警、公交公司等相关部门,在重点区域、主要路口采取预警提示、限流分流、开辟临时停车场、安排增加接驳车辆等方式,确保不发生拥堵踩踏、火灾等安全事故。”市民政局相关负责人介绍。

## 机关全体人员接受“老渤海精神”洗礼

滨州日报/滨州网(记者 葛肇敏 通讯员 李学军 报道)4月2日,清明节前夕,滨州市退役军人事务局组织局机关全体人员,先后走进位于惠民县的渤海革命老区机关旧址和滨州市渤海革命老区纪念馆,进行“传承·2019清明祭扫英烈”活动。

在渤海革命老区机关旧址,全体干部职工详细了解了渤海革命老区可歌可泣的革命历史,并向先烈雕像献花默哀。在渤海革命老区纪念馆,全体干部职工在凭吊广场重温入党誓词,向烈士纪念碑敬献花篮,依次向烈士墓敬献鲜花,接受“不屈不挠、艰苦奋斗、顾全大局、无私奉献”的“老渤海精神”洗礼。

活动的举行,激发了广大干部职工“学习英烈、崇尚英烈、传承精神”的热情,展示了退役军人事务部门的使命担当和良好风貌。

下一步,市退役军人事务局将联合有关部门,整合全市革命纪念馆英烈事迹的史料资源,讲解资源、编纂资源,深度挖掘培植渤海革命老区红色文化,讲好英烈故事,通过各种途径引导人民群众,特别是广大青少年到烈士纪念馆瞻仰、缅怀祭扫。同时,将广泛开展走近英烈亲属、走进英烈家庭的走访慰问工作,倾听英烈亲属对英烈精神的传承故事,更好地传承红色基因。

## 四月份滨州有众多文化活动邀您参与



滨州日报/滨州网(记者 刘清春 通讯员 薛坤 报道)近日,记者从市文化和旅游局了解到,4月份前半月,我市将有多场重要文化活动举行。

4月5日,在惠民县烈士陵园,将举办“我们的节日·清明节”之“清明祭魂”清明诗词诵读活动。4月7日晚,滨州保利大剧院将上演意大利帕帕纳交响乐团经典歌剧选段音乐会;4月11日晚,滨州保利大剧院将上演“2019戏剧演出季”系列民俗剧《仲夏夜之梦》。4月9日,在滨州职业学院,将举办文化大讲

堂《如何审美》。4月5日,在市图书馆二楼报告厅,将举办滨州市第二届朗诵大赛暨第十四届全省朗诵大赛成人业余组滨州地区选拔赛预赛,4月14日将举行决赛。

除此之外,3月30日至6月1日每周六,在市文化馆二楼,滨州非遗传承坊有滨州民间剪纸、彩陶等相关传承活动;4月3日至4月25日,市美术馆将举办远声·中国琴筝文化书画史料大展;3月27日至4月25日,市文化馆二楼艺术长廊有异想天开·2019滨州少儿绘画优选展。

具体信息可咨询相关单位。市图书馆:0543—3162513;市文化馆:0543—3329535;市博物馆:0543—3189313;滨州影剧院:0543—3326184;滨州保利大剧院:0543—3315688。

## 滨州完成首次海岸带综合地质调查

### 将首次建立滨州市海岸带综合地质调查数据库,填补我市海岸带综合地质调查数据空白

中,海上作业分为海上工程地质钻探和海上采取柱状样两项。

此次调查为滨州积累了丰富的近岸带地质调查经验,在海岸带第四纪地质环境演化、湿地、岸线、滩涂现状及其变化历史、海平面变化影响研究、海洋动力与沉积,以及围海造陆的环境影响评价,支撑海岸带生态修复地质调查等方面取得了一系列重要成果。

因为是在渤海湾海上作业,初春风大浪急,浪高最高达2.4米,调查人

员工作条件艰苦,一待就是十天,手机也经常没有信号,但凭借吃苦耐劳的精神和科学严谨的方法,最终顺利完成了任务。

据介绍,海岸带不仅是推进生态文明建设、实施国家重大战略、开展自然资源综合管理的主战场,也是探索地质工作转型升级的综合试验场。海岸带的综合保护与利用,事关国计民生与可持续发展,加强海岸带地质调查意义重大。2018年6月,第二水文地

质工程地质大队编写的2018年度省直地质勘查招标项目《滨州市海岸带综合地质调查设计书》被省国土资源厅评定为优秀等级。

通过开展此次海岸带综合地质调查,将首次建立滨州市海岸带综合地质调查数据库,填补滨州市海岸带综合地质调查的数据空白,为海岸带规划开发、港口建设、陆海产业融合发展和海洋生态环境建设提供地质技术服务。

### 关注

滨州日报/滨州网(记者 刘清春 通讯员 崔志浩 报道)近日,我市完成了首次海岸带综合地质调查。其

## 车王镇小桑葚做足三篇大文章

滨州日报/滨州网无棣讯(通讯员刘连坤 李云占 于树伟 报道)日前,在无棣县车王镇中农桑基地大棚内,紫红的桑葚压弯枝头,颗颗晶莹剔透,游客正开心采摘。今年,该基地2亩大棚桑葚喜获丰收,比棚外桑葚提前2个多月成熟。

近年来,车王镇以千年古桑园为依托,以山东古桑农副产品开发有限公司为经营主体,借助“公司+合作社+农户+科研院所+销售”模式,对车王镇古桑产业进行优化升级,突出“桑文化”“桑经济”“现代农业+旅游”,小桑葚做足三篇大文章,桑文化特色小镇美名远扬。

做好原料基地大文章。依托圣桑农业种植专业合作社,车王镇整合流转土地2000亩,进行了太空桑、优质果桑、茶桑、高蛋白饲料桑、绿化观赏及专用白果桑等五大类16个桑树品种的示范种植。同时,结合基地桑树的种植,充分利用土地和高温大棚的自然优势,对桑树和衍生品进行试验繁育种植,探索发展林下养殖鸡鸭鹅的立体复合种植模式。

做好研发基地大文章。积极打造研发生产基地,基地占地30余亩,建设研发厂房面积14673.33平方米,研发生产的主导产品有桑茶、桑叶粉、桑叶面、桑蛋白饲料、桑葚酒、桑葚醋、桑葚干、桑酵素、桑葚膏、桑抹茶及桑黄



一位游客带着孩子采摘大棚桑葚。

抹茶等十余种健康产品,研发产品已通过有机转换认证。目前,各类产品年产量达8万吨,主要销往北京、上海、广州、深圳等一线城市,市场占有率5%。在山东省行业内位列前十,有一定的产品定价权。

做好销售基地大文章。积极打造康养文旅销售基地,依托千年古桑园的自然资源和文化基础,发掘园区周边村庄闲置院落资源,融合桑产业及本地乡土文化,提供休闲观光、农耕体验、文化传承、健康养老、节庆采摘、科

普教育等旅游产品,发展参与式、体验式、娱乐式创意农业,提升本地休闲农业和乡村旅游业发展水平,构建成年接待游客量50万人次,“农文旅娱”“吃住游购”“康养一体”高度融合的农业农村新业态。

### “传承红色基因 争做时代新人”

## 主题研学游 让红色基因入脑入心



日前,滨城区清怡小学组织学生来素有“革命根据地,红色小延安”之称的邹平市大马峪村,开展以“追寻红色足迹,体验生活真谛”为主题的研学活动。图为孩子们磨豆浆,做“八路军”餐。

现场,孩子们换上八路军军装,唱红歌、听抗日故事、站军姿、敬军礼,吃一顿“八路军”餐,走一次“八路军”路,当一回“儿

童团员”,体验战争年代的生活,感受今天生活的美好。

近几年,该校根据教育部门的意见,加大推行班级研学执行力度,落实学生发展核心素养,各班不断创新教育方式,变传统说教式教育为“体验式”研学。

(滨州日报/滨州网记者 刘清春 通讯员 董琨 张迎春 摄影)

### 减肥时只“燃烧卡路里”并不科学

## “少食多动”才是体重减轻的惟一正途

### 什么是卡路里

“卡路里”是常用的能量单位,通常用来代表食物中的热量含量。1卡(小卡,cal)就是让一克水升高一摄氏度所需的能量。食物能量通常用千卡计算,也称为大卡(1Kcal=1000cal)。

按国际单位,能量应当用焦耳来表示。1卡等于4.182焦耳,则1千卡等于4182焦耳。有时候也用这个单位表示食物当中的能量。大多数时候,人们还是用卡路里来计算食物当中的能量,因为它比较方便。1克淀粉或白糖含能量4千卡,1克脂肪含能量9千卡,1克蛋白质含能量4千卡。也就是说,吃10克脂肪就能给身体带来90千卡的能量;吃50克重的爆米花,就增加了约170千卡的能量供应。

### 新陈代谢和卡路里的关系

新陈代谢包括三个主要部分:基础代谢率、身体活动所消耗的能量、消化吸收食物所消耗的能量。

基础代谢率是每日用来维持身体组织运转的能量,它是人脑、心脏、肾脏和人体内所有器官和细胞所消耗的能量。基础代谢占了每日消耗能量的2/3到3/4。新陈代谢的第二个组成部分是肢体活动所消耗的能量,例如行走、爬楼梯、抱小孩和有计划的体育锻炼。肢体活动所消耗的能量是新陈代谢最多样化的组成部分,同时人们对它也有着最大的控制力。最后,消化与吸收食物所消耗的能量占了相对较小的比重,约10%。

研究结果显示,单纯依靠减少卡路里摄入量来达到减轻体重的目的是不可行的。因为人体有一套“补偿”机制:如果卡路里的摄入量减少,那么身体的代谢速率也会降低。因此,只有合理控制饮食,加上适当运动,才能成功减轻体重。

专家表示,减轻体重的惟一正途,就是从食物中摄入较少的能量,并且消耗更多的能量,这通常也叫“热力学

法则”。然而,仅有1/3减肥中的人在尝试这一专家推荐的减肥方法,而少食多动却正是体重减轻的根本。

### 减脂需要注意哪些问题

增强免疫力:免疫力是人体自身的防御机制,良好的免疫力不仅能够保证身体各器官正常的工作和运转,还能很好地吸收有益营养,保持身体正常的代谢功能,有利于减肥。

学会细嚼慢咽:吃饭时养成细嚼慢咽的好习惯,这样能够增加唾液的分泌量,有助于对食物的消化和吸收。少吃糖类和油炸食品:糖类、油炸食品虽然很好吃,但却没有营养,而且卡路里都很高,这类食物摄入过多会在体内聚集起很多的热量和脂肪,不利于减肥。

适量的运动:运动对于燃烧卡路里是必不可少的。运动不仅有助于减肥瘦身,还可以增强体质,有益于身体健康。(稿件来自科普中国)



中国银行 BANK OF CHINA

### 中国银行滨州分行 推出中银全球智汇系列产品

为充分发挥传统外汇银行的优势,更好的服务客户,中国银行现已全面推出“中银全球智汇”国际汇款系列产品,提供优先处理、追踪反馈、费用透明、信息完整传递、全额到账、进程可查等智能汇款服务,可为个人客户、公司客户、同业客户提供丰富便捷的跨境金融服务,为您解除跨境汇款后顾之忧,更多详情请详询中国银行滨州分行各营业网点或95566。

即日起,通过我行办理中银全球智汇跨境汇款业务,可专享中国银行提供的全球化优质服务,还有机会获赠超值好礼,快来体验吧!