

我州举办2024年生态环境 执法岗位技能大比武

本报讯（记者 康莉 通讯员 吴学明）近日，我州举办2024年生态环境执法岗位技能大比武大练兵活动，旨在检验生态环境执法人员法治思维及运用能力，发现不足和短板，针对弱项开展训练，全面提高执法人员综合能力。来自全州16个县（市）的30余名生态环境执法骨干参加。

今年是全面推进美丽中国建设的重要一年，州生态环境局围绕美丽中国建设，按照全省生态环境执法大练兵的考核要求与标准，结合生态环境执法内容，将大比武大练兵活动作为提升执法队伍工作能力的激励机制，聚焦生态环境领域突出的污水、废气、在线监控等问题，以“理论考试+实践操作”的方式进行检验，有序推进精准治污、科学治污、依法治污。

州生态环境保护综合行政执法支队负责人表示，在大比武大练兵活动中，大家你追我赶、比学赶超，营造了学业务、练技术、提能力、争先进的良好氛围，展现了生态环境保护队伍积极向上的精神风貌。

此次活动通过理论笔试、业务培训、队列练习、在线监控测试、无人机操作、固废排查等内容具体考察每一名执法人员的业务能力与综合素质，由专业人员对理论知识、在线监控、无人机操作、固废排查进行评分。经过激烈比拼，黔东南州生态环境局对表现突出的集体与个人进行表彰颁奖。

“以大比武大练兵活动作为鞭策，把全州生态环境执法队伍的智慧和力量凝聚到推进执法队伍法治化、全面推动美丽中国建设上来，是必须长期坚持的一项重点工作。”州生态环境保护综合行政执法支队负责人表示，下一步，将在在线监控、无人机操作、理论知识等方面补齐短板，持续激发执法人员深入学习理论知识、刻苦钻研执法工作的热情，以学铸魂、以学增智、以学促干，进一步推动生态环境执法人员敢担当、提能力、出实绩，切实守好黔东南的蓝天、青山、碧水。

施秉县马山镇：

用心用情用力为残疾人幸福“加码”

本报讯（通讯员 蒋家才 王明凤）“大娘，您手指这样多久了？还能伸直和弯曲吗？我按压的这一下有没有明显的痛感呢？”近日，“积善贵州·防残助残”公益项目医护人员对施秉县马山镇残疾人群体进行免费筛查。

阳大叔的老伴今年57岁了，去年在农业劳作的过程中不小心弄伤了手指，导致手指畸形，手指关节部位时常隐隐作痛，给日常生活带来极大不便，在得知能免费康复治疗时，阳大叔激动得热泪盈眶。

据了解，自“积善贵州·防残助残”公益项目开展后，马山镇残联立即行动起来，走村入户开展评估筛查工作。对于不方便出门的残疾人，联合贵阳东方骨科医院医务人员入户评估，全镇上下通过集中筛查和入户评估相结合的方式，开展为期4天的残疾人精准康复筛查活动。截至目前，共有19户26人进行了免费的肢体矫正手术的申请。

“残疾人是一个特殊困难群体，需要格外关心、格外关注，用心用情，解决残疾群众身边的‘关键小事’，才能成就‘民生大事’。”马山镇副镇长杨珊珊说。

据悉，该镇为切实解决残疾人最迫切、最基本、最实用的生活需求，截至目前，已为311人发放重度残疾人护理补贴共计14.7万元，配发辅具30余件，对5户残疾人家庭实施了无障碍设施改造，为精神、智力及肢体残疾人提供阳光家园居家服务20余次，开展残疾人创业技能培训2期，推荐3人到县里聘用公益性岗位。

下一步，该镇将持续以适应残疾人需求服务为着力点，聚焦残疾群体急难愁盼问题，不断加大残疾群众的社会保障力度，紧盯残疾人康复、就业、无障碍建设等民生需求，全面提升服务保障残疾人的能力和水平，为残疾人幸福指数加码。

锦屏县铜鼓镇：

开展“扫黄打非”专项检查行动

本报讯（通讯员 唐春龙 龙立新）为进一步规范文化市场秩序经营秩序，营造风清气正的社会文化环境，维护“五一”期间市场的持续健康、安全、稳定，近日，锦屏县铜鼓镇科宣中心联合安监站等股室及志愿者到辖区印刷企业、学校周围小卖部、快递点、超市等经营场所开展“扫黄打非”专项检查行动。

“姐，你们这些书都是从哪里的进货呢？一定要走正规的进货程序，购买正版的书籍，对于那些盗版的、非法的书籍坚决抵制，如果发现可以及时跟我们联系，共同维护我们镇的文化经营环境，为孩子提供更好的学习保障……”志愿者们耐心地对商家进行宣贯。

每到一处，志愿者们都详细询问经营主体有关情况，检查售卖书籍的真伪，查看快递点是否存在违规收寄非法出版物等，宣传“扫黄打非”法律法规，督促经营主体合规合法经营。同时，对超市、小卖部出售的食品开展抽查，重点查看辣条、方便面、饮料牛奶等群众经常购买的商品的生产日期、保质期等，守护群众舌尖上的安全。

此次活动共检查印刷企业1家、快递点3个、经营商户42家。通过宣传与检查相结合的方式，不断增强辖区经营者的合法经营意识，有效保障了辖区文化市场健康稳定有序。下一步，该镇将持续加大“扫黄打非”检查力度，切实筑牢意识形态安全防线。

我州“五一”旅游热

连日来，黔东南各地文旅充分发挥比较优势，聚焦资源、客源、服务三大要素，用好自然珍宝、文化瑰宝，围绕“五一”假日旅游市场需求，整合全州文旅资源，精心筹备了一系列创意十足、内涵丰富的文旅“花”式新玩法，推出

丰富多彩的民俗活动、体育赛事以及各类优惠措施，吸引全国各地的游客纷至沓来。再次掀起了黔东南的“最炫民族风”，向全国人民展现出喜庆祥和的苗乡侗寨新画卷，为全州旅游市场注入新的活力。



“五一”假期，人们用多种方式放松休闲，乐享假期。

图为游客在从江县丙妹镇盐沙景区观看苗族风俗文化特色。

（通讯员 石宏辉 摄）

“五一”假期首日西江千户苗寨迎来客流高峰

本报讯（记者 王娅琳）5月1日，“五一”小长假第一天，西江千户苗寨迎来客流高峰，全国各地游客纷至沓来，景区内人流如织、秩序井然。

景区为游客朋友准备了丰富多彩的活动，精彩纷呈的民族歌舞展演、独具特色的民风民俗，让游客玩得开心、玩得尽兴。游客兴致勃勃地观赏歌舞表演和民俗活动、品尝特色苗家菜肴，一路赏苗寨、穿苗服、拍照留念，其乐融融地感受千户苗寨的魅力。

“来西江感受到了淳朴自然的风光，

苗寨建筑错落有致很有特色，非常好看。”西安的游客刘学说道。

“我和我的家人是第一次来西江千户苗寨，这里景色优美、服饰很有特色，我们非常喜欢。”来自广东的游客曾浩告诉记者。

据了解，“五一”期间，西江千户苗寨景区积极落实贵州省文旅厅推行的‘四免一多一减’优惠政策活动，进一步激发消费活力，增强游客的体验感和满意度。交通方面，增加了3000多个临时车位，增加摆渡车50多辆，观光车增加30

多辆保证游客出行。

“我们增加旅游咨询点的志愿者服务人数，并对各个商家食材物资进行保障、特别是对一线部门工作人员进行培训，提升服务水平，让游客来西江如归家的感觉。”贵州西江千户苗寨文化旅游投资（集团）有限公司副总经理李正华介绍说。

假期期间景区全体工作人员坚守岗位、积极备战在游客集中区域增派人员进行交通分流、咨询服务全力做好安全、交通、检票、咨询等各项工作为广大游客提供了一个安全舒适的旅游环境。



“五一”期间，走进麻江县宣威镇谷谷江村菊花园景区，500亩各色金鱼草花争相绽放，喜迎八方游客。

图为游客在景区观赏游玩。

（通讯员 胡英凯 摄）



“五一”期间，天柱县远口镇发豆腐非遗文化旅游周活动开幕，在非遗文化旅游周期间，众多游客前来观赏非遗表演。

图为龙舟表演活动现场。

（通讯员 潘存栋 杨庆松 摄）

DENG XIA

灯下漫笔

MAN BI

今年“五一”假期，杭州共招募了600名志愿者参与“最美人墙”的文明交通劝导服务，他们默默地为行人和车辆的顺畅出行贡献力量。值得一提的是，其中不乏小语种的外语志愿者，他们的加入使得这一行动更具国际化和包容性。（5月2日潮新闻）

每当绿灯亮起，“最美人墙”便如蝴蝶展翅般自动散开，让身后的人潮安全有序地涌向马路的另一边；而当红灯亮起，他们则迅速合拢，形成一道坚实的屏障，确保行人和车辆都能严格遵守交通规则。他们的辛勤付出大大缓解了路口的拥堵状况，让交通秩序更加井然有序。

这些“最美人墙”的志愿者们来自各行各业，有杭州本地高校的大学生，也有世界500强企业的职工、退役军人、医生、自由职业者、创业者以及退休人员等。他们放弃了与家人朋友的欢聚时光，选择为城市的交通文明贡献力量，这种精神值得我们每一个人点赞和学习。

然而，在赞美和感动之余，也需要进行深入的反思。由于一些人不遵守交通规则，这常常导致这个路口交通拥堵不堪。也正是在这样的情况下，“最美人墙”出现，用“人墙”的形式增强交通信号灯的作用，引导车辆、人流有序通行。

红灯停，绿灯行，这是每个人从小就接受的规则教育。这样简单的规则，又有明确的信号灯指示，何以就失效了呢，这值得每一个人反思。

改变拥堵状况，让景区在高峰和低谷之间实现平滑，需要从根源上寻找解决办法。具体而言，就是进一步完善和落实休假制度，特别是带薪年休假制度。当更多人能够拥有充裕的休假时间时，他们就可以更加自由地安排自己的出行计划，从而避免在节假日期间集中出游造成的人流拥堵。这样不仅能减轻交通压力，还能提高人们的旅游体验和生活质量。

“最美人墙”是杭州交通文明的一道亮丽风景线，也是志愿者们无私奉献精神的体现。但我们更希望看到的是，每一个人都能自觉遵守交通规则，共同维护良好的交通秩序。同时，我们 also 期待通过完善休假制度等措施，让更多人能够享受高质量的休闲生活。这才是最美的生活、最美的出行！

黄平县多部门联合开展 公益诉讼增值放流活动

本报讯（通讯员 潘艳 吴九江）为贯彻落实“生态优先、绿色发展、科学规划、统筹实施”的生态环保理念，持续加强对河湖流域的保护，切实提高黄平县生态环境质量，构筑一道坚固的水生态保护墙，4月28日上午，黄平县人民法院、县人民检察院、县水务局等相关部门到浪洞镇余庆河浪洞段开展公益诉讼增值放流活动。

活动现场，工作人员们齐心协力将一桶桶鲜活的鲮鱼缓慢倒入余庆河浪洞段内，让鱼儿回归大自然，切实提高该段流域的生物多样性，不断巩固河流的整体生态环境。据了解，此次活动共放流1000公斤鲮鱼苗，主要是补充和恢复河中水生生物，以鱼养水，以鱼净水，改善水域生态环境，有效地遏制水环境污染，实现生态利益的填补。

活动中，县河长制相关同志表示：“加强法治宣传，发挥诉讼检察职能，‘处罚和恢复’相结合是修复被破坏环境的重要举措，我们将继续落实‘河（湖）长+检察长’的工作机制，做好水生态环境的保护者。”

榕江县公安局：

筑牢网络安全防线 构建和谐美好校园

本报讯（通讯员 王瑜）为了进一步推进打击网络谣言宣传教育活动，提升校园师生群体的网络安全意识，全力营造安全、健康、文明的网络环境，近日，榕江县公安局网安大队联合乐里派出所到乐里中学开展打击整治网络谣言宣传活动。

活动中，民警通过讲解真实案例和现场答疑等方式，用生动有趣的语言、寓教于乐的互动交流，向学生们介绍了网络谣言的概念、几种常见类型和危害，以及传播网络谣言应承担的法律后果和相关法律法规。与此同时，民警还讲解身边鲜活的案例和通俗易懂的语言，将邪教、电信诈骗以及毒品等本质与危害给学生们阐述清楚，叮嘱同学们远离这些危险；向学生们传授了识别和防范危险的妙招，详细介绍了常见的电信诈骗手段及应对之策，提醒他们时刻守护个人信息，警惕电信诈骗的陷阱。倡导广大师生共同抵制网络谣言，不造谣、不传谣、不信谣。

此次打击整治网络谣言专项宣传活动，不仅为师生们普及了网络谣言的相关知识，提高了抵制网络谣言的意识，也为构建安全、和谐、文明的校园环境奠定了坚实基础，为构筑全民网络安全防线贡献了力量。

遗失声明

不慎遗失黔东南古歌民族文化传媒有限公司公章一枚，统一社会信用代码：91522600683978920Q，特声明作废。

黔东南古歌民族文化传媒有限公司
2024年5月2日

健康生活小常识

- 大蒜中含有丰富的抗病毒成分，能增强身体的免疫力，换季时吃些大蒜会帮你应付感冒。
- 饮酒时不宜吃烟熏食品，饮酒易使人体血铅含量增高，这时烟熏食品中的有机胺会诱发消化道疾病。
- 用餐节奏不宜太快，细嚼慢咽，让食物和唾液充分混合，让唾液里的酶充分降解，发挥唾液的抗癌功效。
- 将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内，放在冰箱里，可吸收鱼、肉散发出来的腥味。
- 想美白肌肤，应多吃蔬菜和水果，随时补充维C、牛奶等，长期坚持清淡饮食可淡化斑点。
- 洗头时，在温水中加些盐，用盐水来洗头，这样可以防止掉头发，同时也会使头发洗得更干净。
- 风油精治烫伤，对于小范围轻度烫伤，可将风油精直接滴敷在烫伤部位上，每隔四小时滴敷一次。
- 夏天“吹空调”已成为习惯，但长时间吹空调反而特别容易中暑，在办公室、家中要多喝盐开水防中暑。
- 女性每晚睡前喝点红酒，可以养血。每天敷一张浸过红酒的面膜纸，可改善肌肤状况。
- 醋水沐浴可护肤抗疲劳，户外活动后，往洗澡水中放点醋，有抗疲劳、抗过敏、止痒的效果。
- 白色衣服被其他衣物染上了色，可将被染色处用水打湿，再涂满食盐反复轻搓，去掉染的色后用水清洗。
- 在海带中存在着高效的消除臭味的物质，因此，患有口臭的人，常食海带可以消除口臭。
- 被蚊虫叮咬后，可立即涂1至2滴氯霉素。
- 擦伤伤口不宜用创可贴，而应用紫药水消炎，让伤口自然暴露在空气中愈合。
- 芹菜富含纤维，可加快肠内食物的排空速度，缩短有毒物质在肠内滞留时间，可预防肠癌。
- 赤豆粥补肾水肿，荷叶粥解暑热，止渴解毒；冬瓜粥止渴生津降血压；银耳粥生津润肺。
- 牙齿美白偏方，用木瓜切片，每天擦拭牙齿2次，每次两分钟，坚持一个月，必然有效。
- 木质家具应用于干布擦和上蜡保养，若沾上难擦的污垢，可用布蘸牙膏擦拭，后用湿布擦。
- 烹制菜肴时不可用白酒代替料酒，料酒加热能与溶解脂肪产生酯化作用，增鲜提味，白酒无此作用。
- 挑选阳伞，不妨摊开看看地面上的影子，影子颜色深的，伞面面料选涤纶的，颜色浅选涤纶的。
- 桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，可缓解便秘，含铁量居水果之冠，是缺铁性贫血者的理想食物。
- 小快步姿势行走最佳，可增加肌肉活动次数，使腿部肌肉强健，增加血液循环。
- 教你煮鸡蛋：冷水下锅，慢火升温，沸后微火煮2分钟，停火后泡5分钟。
- 筷子用久了会残留细菌和清洁剂，平时除了要筷子勤消毒外，最好半年更换一次。
- 流鼻涕时捏一小撮茉莉花茶放进嘴里嚼成糊状，贴在伤口处不要松手，片刻即可有止血佳。
- 生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，经常喝姜汤，可有效防治“空调病”。
- 烧豆芽之素菜类时，适当加盐、味道好，营养也好，醋对维生素有保护作用。
- 啤酒中的酒精能促进血液循环，加速新陈代谢，用啤酒敷脸，可预防面皰、脓疱，而且可以收缩毛孔。
- 红糖煮糖水可预防感冒，将生姜、红糖各适量煮水代茶饮，每两三天喝一次，能有效防治感冒。
- 菠菜营养丰富但含草酸多，有碍钙吸收，宜先用沸水焯过，捞出再炒。
- 轻松去除衬衫衣领、腋下汗斑的秘诀：在汗斑处涂上系法静躺静置五分钟再洗。
- 饭后百步走，活到九十九并不科学，饭后轻微运动也会增加胃肠负担，休息30分钟再活动较适宜。
- 将桔子皮洗净，切块，浸入白酒内，可制成桔皮酒，其味道清香醇厚，每日饮少量，可清肺化痰。
- 大蒜具有收敛止痒等功效，取一瓣大蒜，磨断，用断面在蚊虫叮咬过的皮肤上反复涂擦，可有效止痒。
- 菠萝蛋白酶能分解蛋白质，是很好的夏季凉菜，富含蛋白酶和钙、豆腐、皮蛋和西红柿都可清热。
- 洗头前半小时在头发上涂一层由蜂蜜和橄榄油制成的护发剂，头发会变得光滑亮泽。
- 每天喝1杯西红柿汁或常吃西红柿，可有效减少黑色素形成，对防治雀斑有较好的作用。
- 长期泡脚会对人体有不良影响，易导致贫血、肌肉附着位置不正确、身材变形。
- 吃全麦面包、馒头、苏打饼干能提 mood，抗忧郁，因为这类食物含有丰富的维生素和矿物质。
- 不吃早餐危害健康，肠胃脆弱，可能会患上胃溃疡、诱发慢性胆囊炎。
- 每天早晚或长时间用脑后，可用双手手指梳头，既有利于促进脑部血液循环，消除疲劳，促进头发生长。
- 就坐电脑前的人应常吃苹果，它能与体内的放射性元素结合并排出体外，具有防癌及养生的功效。
- 葡萄含有丰富的铁，贫血者吃了可增血，产妇产后喝葡萄酒有血液循环，但葡萄含糖量较高吃易发胖。