

闽宁镇42名务工人员包机赴厦门务工



务工人员在飞机上。受访者供图

本报讯（记者 张艳丽）“请大家检查自己的东西，带好行李准备登机。”1月27日大年初六，永宁县闽宁镇第一批42名务工人员踏上赴厦门务工的包机，开启跨省务工的新征程。

“春节前，我们通过各种渠道，加强与政府相关部门、用工企业的联系沟通，详细了解企业生产经营、薪资待遇、职工维权、招工需求、生活起居等情况，按照企业用工需求，依托劳务派遣公司，重点在闽宁镇招收人员，鼓励家乡人外出就业，增加增收。”宁夏一劳务派遣公司负责人马维勤说，经过努力，闽宁镇有42名务工人员决定赴厦门务工。与此同时，永宁县就业创业服务中心通过多种手段大力宣传外出务工交通补贴、“铁杆庄稼保”等惠民保障政策，解决外出务工人员的后顾之忧。

永宁县“四排查”促禁毒工作走向纵深

本报讯 今年春节期间，为有效遏制涉毒违法犯罪行为，营造良好的社会治安环境，永宁县利用“四排查”持续对易涉毒重点区域、场所、行业进行治理，促进禁毒工作向纵深挺进，迎接新考验。

永宁县禁毒办联合乡镇（街道）派出所统一行动，对城区所有KTV、网吧、台球厅、宾馆等采用“突击式、地毯式、拉网式”清查整治活动，仔细核对消费者及从业人员身份。查看场所内禁毒宣传标识标牌及举报电话、场所禁毒巡查制度，有效防止发生违法经营，为涉毒违法犯罪行为提供便利。

与此同时，永宁县组织各乡镇（街道）村（社区）深入辖区重点针对闲置房屋、蔬菜大棚、废旧仓库等区域开展全面细致的排查，不放过任何可疑地点、部位，同时提醒群众在日常生活中要加强防范意识，如闻到刺激性气味或发现可疑植物要提高警惕，及时向公安机关举报。

永宁县禁毒办还联合禁毒大队、派出所开展物流寄递行业检查，要求寄递

近年来，永宁县针对异地搬迁群众需求，分类施策、转移就业和就地就业相结合，多渠道引导农村劳动力就业创业，先后吸引德龙酒庄、宁闽合发双孢菇、富贵兰服饰等10余家福建企业落户闽宁镇，带动5000余人就地稳定就业，每年有500余人赴闽务工，转移就业工作稳步推进。去年，闽宁镇与厦门市湖里区、思明区签订三方劳务协作协议，湖里区、思明区共计投入100万元用于“厦门闽宁劳务协作服务基地”建设。“厦门闽宁劳务协作服务基地”建成后，为闽宁两地劳动力定向输转搭建了平台，通过建立用工信息共享机制，依托劳务中介组织，促进规模化转移就业，进一步拓宽群众致富增收渠道，助力乡村振兴。

物流业营业网点严格落实三个“百分百”，对从业人员进行禁毒法律知识宣传教育，对可疑邮件、快件要重点查验，凡发现藏匿运输涉毒嫌疑的，要及时报告公安机关，严防不法分子利用寄递物流渠道从事涉毒违法犯罪活动，有效促进物流寄递行业健康发展。

在此期间，永宁县禁毒办联合禁毒大队、治安大队开展联合行动，对医院、便民药店、诊所、企业、学校化学实验室等重点区域开展专项检查。对精麻药品和易制毒化学品采购、运输、存放、销售、使用情况等进行认真检查，要求企业业主、从业人员在管理、经营、销售等各个环节中，要提高思想认识，遵守法律法规、履行禁毒职责，做好防范工作，坚决防止精麻药品和易制毒化学品流入非法渠道。（伍浩）



警惕“节后综合征” 中医教你巧应对

本报讯（记者 安小霞）睡眠紊乱、精神萎靡、气虚乏力、胃口差……这些“节后综合征”你中枪了吗？该如何调节？1月29日，银川市中医医院脾胃病科副主任医师徐娟表示，“不良的生活方式是早衰和生病的重要原因。节后上班，门诊上胃疼、便秘、痔疮等病症的患者较多，这也是每年春节后普遍出现的健康问题。调节的办法还得从有节律的饮食、作息入手。”

“现在很多人饮食不规律，早晨往往不吃，午饭点外卖凑合，晚上就有找补的心理，吃完饭后又喜欢躺在沙发上看电视、玩手机，身体消耗的少，无疑增加了胃肠道的负担，导致体内痰瘀湿浊增加。”徐娟建议，遵循规律就是要早餐吃好，午饭吃饱，晚上吃少，特别是晚餐，低盐低脂易消化饮食是最适宜人体的。

“很多老年人饮食结构过于单一，每天都是馒头饼子配点菜，很少吃肉或不吃肉，或者因为牙不好嚼不动，很少吃水果、坚果之类的，导致营养缺乏。如果平时筑基不利，突发疾病的话就很麻烦，近期收治的很多老年人大都出现了电解质紊乱，低钾低钠低氯，低蛋白等状况，增加了治疗难度。”徐娟说，对于中老年人，除饮食上合理分配外，一定要丰富多样化，营养均衡，“建议一周吃25种以上的食物品种。”

2月4日是立春。“春三月万物复苏，春天阳气要生发起来，建议晚睡早起，起床伸伸懒腰，做做拉伸，多爬山、多唱歌，多做愉悦自己的事情，有利于阳气的生发。”徐娟表示，从中医角度讲，如果春天阳气生发不起来，人就会出现打蔫、没精神的状态，夏季就容易发生寒性病变。

春节假期后市民扎堆保养车辆 工作人员建议电话预约错开高峰期

本报讯（记者 张磊）春节期间，走亲访友、自驾旅游，都离不开车。春节长假过后，不少市民都开着爱车去维修保养。1月28日，记者走访银川部分4S店与维修店看到，一些店门前排起了“长龙”，车主需要等待一两个小时，对此4S店工作人员建议，节后第一个周末来保养车辆的比较多，车主最好提前电话预约或者避开高峰期。

当日，记者在贺兰县德胜工业园区一家4S店内看到，维修车间内的工位已经客满，待维修的车辆排起了“长龙”，休息室内，许多车主正在等待交车或取车。“今年开车回固原老家过年，跑了少路，现在来给车做个保养，开着放心。”车主刘先生说，“想着上班第一天，车应该不多，没想到我已经等了一个半小时，还没排到。”

“过年开车带着妻儿去西安旅游，年前走时对车辆做了保养，在路上车辆底盘磕到了，车胎气压也不稳定，所以回来后立即到4S店维修，没想到修车的人这么多。”市民薛先生说。

随后，记者又走访了福特、三菱、传祺、本田几家4S店，发现等待保养的车辆比平时多出几倍，售后维修停车位早已停满了车辆，不少没有预约的车主只好返回，择日再来。

4S店工作人员告诉记者，根据以往经验，车辆扎堆保养的高峰期会持续到正月十五（2月5日）前后，不影响驾驶的车辆可以考虑错开高峰期再进行保养。