



# 福海县:让“体育健身圈”成为居民“幸福生活圈”

## 民生连线

通讯员 张宏晴

“家门口的健身器材太方便了,可以显示消耗的能量以及锻炼的频次,非常方便!”12月20日,福海县福海镇安居小区的居民们在广场新更换的太阳能健身器材上锻炼身体,对于身边发生的变化,他们由衷赞叹道。如今,体育设施的提档升级,让全民健身触角延伸到了福海县的每一处……

福海县针对冰雪运动设施简陋、体育场馆利用率不高、乡村体育设施不足等问题,积极在体育设施和场地“扩容”“提质”上下功夫,让快乐健身融入居民生活,让“体育健身圈”成为居民“幸福生活圈”。

### “冷”运动“热”起来 冰雪运动成为全民健身新时尚

今年以来,福海县积极推进地区“北雪南冰”发展布局,投资3000万元建成冰上运动中心,建筑面积4475平

方米,冰面面积1800平方米。场馆内配有灯光音响、多媒体、移动看台等设施,可举办冰球、短道速滑、花样滑冰等各类冰上中小赛事和训练营活动,能容纳700名观众观看比赛,填补了地区高标准冰上项目场馆的空白,推动了福海县全民健身动起来、热起来、火起来、嗨起来。

12月1日,福海县冰上运动中心欢声笑语不断,众多短道速滑小将正在接受训练,从理论到实践,从教室到冰面,孩子们在专业教练员的指导下,学得认真仔细,玩得热火朝天,尽情感受冰上运动的魅力。

冰雪爱好者周紫豪说:“新建成的冰上运动中心设施完善,在这里可以尽情滑行,老师们还专门安排了一些冰上活动,体验感非常棒。”

福海县冰上运动中心自投入使用以来,已成功开展“奔跑吧·少年”2023年自治区青少年短道速滑冬令营、“吉林—新疆”第二届冰雪运动青少年友谊赛等赛事活动,有力推动了冰雪运动、冰雪文化深入人心。

### 健身场地“遍地开花” “健身去哪儿”不再难

为更好满足各族群众健身需求,福

海县聚焦群众“健身难”“健身去哪儿”问题,充分利用城市公益性建设用地及空闲土地,让优质场地资源“活起来”,持续推进公共体育场馆建设,打造“15分钟健身圈”,把运动健身设施建到群众身边,把好事办到群众心坎上,让“小场地”发挥“大作用”。

在福海镇党群服务中心健身区,各族群众在这里打乒乓球、跳绳,大家活力四射,乐享健康生活。

“我每天都会来打乒乓球,这里运动器材齐全,环境好,场地宽敞整洁。”福海镇西城区社区居民李春玲说。

在大庆广场体育馆内,篮球、乒乓球、羽毛球等各类场地十分抢手,健身爱好者们纷纷投入到各项运动中,尽情享受运动的快乐。“周末我会来体育馆打羽毛球,在这里不仅能和高手过招,还有教练进行专业指导,既能提高水平,还能强身健体。”福海县高级中学学生杨金浩说。

### 体育设施提档升级 共享体育“惠民”之乐

11月25日,在福海县阔克阿勒什乡阔普霍拉村新建足球场上,村里组织的足球赛正如火如荼展开。自从该村足球场建成以来,已成为村民茶余饭后

健身、娱乐、休闲的好去处,村民们在家门口也能过“足”瘾。

球员们在球场上奋力奔跑,带球过人、传球配合、完美进球,精彩场面应接不暇,场下欢呼声此起彼伏,热闹非凡。阔克阿勒什乡阿克乌提克勒村足球队队员白德别克·托拉克说:“很高兴能在村里参加足球比赛,这个足球场跟县城的一样,很标准。”

村民什那尔别克·马木提别克说:“自从修建了这个足球场后,我们每天都会来这里踢球、跑步,村委会也经常组织足球比赛,不仅锻炼了身体,也拉近了村民之间的距离。”

为进一步提高福海县城乡体育惠民服务水平,该县坚持体育与城市发展同频共振,通过积极争取各类项目资金,先后建成11人制标准化足球场、7人制标准化足球场、5人制标准化足球场各1个,室外灯光篮球场、综合田径场各1个,全民健身中心1座,冰上运动中心场馆1座,篮球场(馆)3个,乡镇、村(社区)健身场地60余个。

福海县文化体育广播电视和旅游局副局长谢银说:“今年以来,我们通过把健身场地搬到群众‘家门口’,广泛开展全民健身活动,让体育健身和运动休闲成为居民普遍生活方式,促进福海县全民健身事业持续、快速、健康发展。”

# 移民管理警察 护航2023新疆热雪节



12月23日,2023新疆热雪节热雪系列赛在吉克普林国际滑雪度假区开赛。

活动期间,阿勒泰边境管理支队喀纳斯边境管理大队联合景区公安局民警开展安保执勤、维护秩序等工作,确保活动有序开展。

特约记者 王友波 摄

## 生命至上 安全第一

# 消防服务进商圈 让群众“最多跑一次”

本报讯(实习记者 刘欢 贺凌峰 通讯员 付浩东)12月21日,阿勒泰市消防救援大队宣讲员来到阿勒泰将军山国际滑雪度假区N44° CAFE咖啡店,以该咖啡店为中心,召集周边待开业商铺负责人,开展商铺开业前消防安全检查和消防安全知识普及。

消防宣讲员围绕消防安全检查申请内容的填写、消防安全制度的制定,以及消防安全责任人、管理人的任命等内容进行详细讲解。

“我们会严格按照要求准备好开业前所需相关材料,完善消防设施,努力为广大雪友提供一个舒适、安全的消费环境。”N44° CAFE咖啡店负责人祖里皮哈尔·阿布都米吉提说。

阿勒泰市消防救援大队宣传负责人樊跃华说:“为了营造良好营商环境,我们主动作为,积极组织将军山国际滑雪度假区各业态场所负责人开展消防安全法律法规宣讲,方便商户办理消防开业手续,以及做好日常消防安全管理。下一步,我们将把基层工作落到实处,实现群众‘最多跑一次’。”



# 必须坚持深化供给侧结构性改革 和着力扩大有效需求协同发力

(上接第一版)

从“培育壮大新型消费”“稳定和扩大传统消费”到“增加城乡居民收入”“发挥好政府投资的带动放大效应”,会议围绕着力扩大国内需求作出部署。

“会议重点强调了‘有潜能’‘有效益’和‘良性循环’,意味政策不是孤立地刺激消费和投资,而是放眼长远提高内需增长的可持续性。”中国民生银行首席经济学家温彬说,把握好各项政策的发力点,在提高居民收入、优化消费环境的同时着力完善投资结构,让消费和投资实现相辅相成。

在产业升级中寻找结合点,用高质量供给更好适配国内有效需求——

车间里每秒钟有约58米光纤产出,龙头企业核心配套基本可就近解决……凭借持续创新站稳光通信市场,近三年,武汉“光谷”规上工业增加值年均增长率突破15%。

深化供给侧结构性改革,核心是以科技创新推动产业创新。以产业升级推动消费升级,才能寻求供需更高水平动态平衡。

会议将“以科技创新引领现代化产业体系建设”放在9项重点任务的首位,

意涵鲜明。

着力解决瓶颈问题,从“实施制造业重点产业链高质量发展行动”到“提升产业链供应链韧性和安全水平”,切实提高产业链核心能力;加快培育新质生产力,打造生物制造、商业航天、低空经济等若干战略性新兴产业,开辟量子、生命科学等未来产业新赛道,用高质量供给创造引领新需求。

“我们将统筹推进补短板、锻长板、强基础,以打造自主可控、安全可靠、竞争力强的现代化产业体系,为国内大循环顺畅提供坚实支撑。”工业和信息化部科技司司长谢少锋说。

### 深化改革开放,破除堵点协同发力

统筹推进深化供给侧结构性改革和着力扩大有效需求,要打通两者结合的断点堵点卡点,进一步深化改革开放,增强国内外大循环的动力和活力。

以市场为着力点持之以恒推进改革——

超大规模市场的需求优势、产业体系配套完整的供给优势,是深化供给侧结构性改革、扩大有效需求可以依托的

最宝贵资源。无论是用丰富场景优化供给,还是用强大生产能力促进要素整合,落脚点都是市场,关键要靠改革。

《中共中央 国务院关于促进民营经济发展壮大的意见》发布,破除制约民营企业公平参与市场竞争的制度障碍;《关于加快内外贸一体化发展的若干措施》印发,促进内外贸资源要素顺畅流动……今年以来,一系列疏通经脉的举措接连落地。

“在市场准入、要素获取、公平执法、权益保护等方面落实一批举措”“加快中国‘品牌’等一系列举措,既是扩大有效需求的地方保护和地方市场”……会议作出明确部署,强化政策统筹,确保协同发力。

“把推动要素自由流动和高效配置作为抓手,用深层次改革提高扩大有效需求效率和促进供给侧结构性改革的断点堵点卡点。”中国国际经济交流中心首席研究员张燕生说,政策合力将加快提升经济内生动力。

用高水平对外开放提升国际循环质量和水平——

冬日的广西,北部湾畔碧波万顷,万吨巨轮往来穿梭。

今年,北部湾港与马来西亚关丹港及文莱摩拉港直航航线相继开通运营,与广州港携手打造的“两湾快航”实现内外贸同船运输。织密航线网络,积极探索新模式,前11个月,北部湾港累计完成货物吞吐量同比增长11.23%。

外部环境复杂多变,面对新情况,要推出关键性举措,增强国内国际两个市场两种资源联动效应,让供给和需求在双循环中实现更高水平动态平衡。

会议明确“加快培育外贸新动能”“对标国际高标准经贸规则”“打造‘投资中国’品牌”等一系列举措,既是扩大有效需求的必要之举,也进一步释放了在高水平对外开放中推动结构优化升级的鲜明信号。

积极蓄力,乘势扬帆。

我国经济韧性强、潜力大,回升向好、长期向好的基本趋势没有改变。发挥独特优势,坚定前行信心,全面贯彻以习近平总书记为核心的党中央对做好明年经济工作的决策部署,以系统观念统筹供给侧结构性改革和扩大有效需求,中国经济航船定能劈波斩浪、行稳致远。

(新华社北京12月19日电)

## 健康阿勒泰

(上接12月15日第三版)

### 七、家庭用药须科学合理

#### 常备家庭小药箱

家庭中应常备小药箱,存储必需的应急药品、常见疾病用药、专科用药等。

1. 应急药品:包括创可贴、碘伏、棉签、纱布、云南白药、气雾剂等,应对外伤消毒和跌打损伤。

2. 常见疾病用药:包括对乙酰氨基酚等退热药,氨基酯、连花清瘟等感冒药,蒙脱石散和黄连素等止泻药,健胃消食片等助消化药,氯雷他定等抗过敏药。

3. 专科用药:根据所患慢性病种准备,包括常用降压药、降糖药、沙丁胺醇气雾剂等平喘药、硝酸甘油或速效救心丸等心脏病急救药。

#### 药物采购存放要小心

要到合法的医疗机构和药店购买药品,购买处方药必须凭执业医师开具的处方购买。合理购药,用药,减少囤药,以免浪费。另外,要注意的是,保健食品不能替代药品。

注意药品的储存要求。多数药品常温(10℃~30℃)存储即可,部分药品需要放置在阴凉干燥处(20℃以下)或冷藏(2℃~8℃)储存。

保管好家庭药箱,防止儿童误服药物。一旦误服、误用药物,要及时携带药品及包装前往正规医疗机构就医。

禁止使用过期药品。过期药品可送至正规回收点,集中进行无害化处理。如果没有分类集中回收点,可在破坏药品包装后,将过期药品随生活垃圾分散丢弃、分类回收。

#### 合理使用抗生素

抗生素并非万能,不是所有的头疼脑热都需要使用头孢、青霉素类药物。滥用抗生素会引起过敏、不良反应、菌群失调、细菌耐药等诸多

多后果,只有经过医生诊断,确定是细菌感染时才需要使用抗生素治疗,可根据感染的致病菌和严重程度选择口服、静脉注射或局部涂擦的方式用药。要特别注意,使用头孢类抗生素期间及停药后14天内,禁饮酒、进食含酒精制品,避免用酒精进行皮肤消毒或擦洗降温。

#### 正确处理药物不良反应

常见的药物不良反应包括皮疹、发热、呼吸困难甚至过敏性休克。速发性不良反应往往出现在用药后的数小时甚至几分钟内,迟发性不良反应可能在1周甚至数月内发生。

发生可疑药物不良反应时,首先应立即停用,如症状未缓解应及时到医院就诊,此后应避免服用同种或同类药物。

#### 延伸阅读

#### 家庭用药小贴士

1. 了解自己 and 家人的药物过敏情况,避免再次使用导致过敏。药物的批次不同,药效可能有差别,每次使用前均需要进行皮肤或皮内敏感试验。

2. 吃药不是多多益善,吃得越多不一定好得快。应避免联用药物造成毒性反应叠加、疗效相互影响。比如,联用青霉素类与红霉素类药物,反而会降低疗效。

3. 应在规定时间内足量服用药物。“舍不得吃”和“多吃快好”的想法都是错误的。私自减少用药次数或用剂量会适得其反,不但无法充分发挥药效,还会使病菌产生耐药性。

4. 儿童、老人、孕妇及肝肾功能不良的人群用药时需仔细阅读药品说明书或询问医生,吃错药可能会产生严重后果,如左氧氟沙星之类的喹诺酮类抗生素会影响软骨发育,孕妇和18岁以下人群禁用。

(未完待续)  
(地区卫健委提供)

## 分类信息 刊登热线 0906-2315709(办)

### ·拍卖公告·

受相关单位委托,我公司定于2024年1月10日12:00在阿勒泰地区行政服务中心(阿勒泰地区公共资源交易中心)五楼拍卖厅举行拍卖会,对位于富蕴县钟山220KV变电站厂房3年的经营租赁权按其现状进行公开整体拍卖。

关资料,办理竞买手续。

展示时间:2023年12月26日~2024年1月9日

展示地点:标的物所在地

联系电话:0991-7807548

18742712697 7767611868

新疆瀚通拍卖有限公司

2023年12月26日