

陪伴激发动力，晨练跑出“奇迹”

莱西七中师生“跑团”坚持每天晨跑，学生体质和意志大幅增强

□半岛记者 李云天

1月14日清晨6:20,天空还未现鱼肚白,莱西七中体育场已出现三三两两的锻炼人群。其中一群少年最引人注目,一个、两个、三个……他们陆续来到体育场,由散而聚,最终会合在一起,沿着跑道一圈又一圈奔跑着。

在锻炼的人群当中,记者发现了一位老师的身影,她就是初三4班班主任于春叶老师。据于老师介绍,这些同学全都是莱西七中的同学,每天早晨到体育场锻炼都是自发的,大家已经坚持了好几个月,连周六周日也不缺席。

据了解,为增强学生体质,学校会给学生布置课外体育作业,但是效果并不理想。2019年10月,初三4班几个同学看到他们班主任每天早晨在体育场锻炼,就和老师约定一起跑步,最初是本班

几个学生,后来晨跑的队伍越来越壮大,其他班级、年级的学生也加入晨跑大军,现在每天坚持跑步的已经有50多个,并相约长期坚持风雨无阻跑下去。

就这样,孩子和老师一直约定着,相互鼓励着,克服着各种各样的困难,坚持着。于老师说,几个月下来,学生的变化可以用“神奇”来描绘,体重超标的减肥成功;纪律散漫的越发有规矩;做事拖拉的效率显著提高;体质差的再也不隔三差五请假了;学习成绩差的精力充沛成绩大幅提高。

“跑团”成员王雨涵同学说,“以前早晨爬不起来,睡了还想睡,现在自己一睁眼就能马上起床了,精神抖擞,心情也很好。而且通过跑步和大家增加了交流,在公众场合讲话也不再紧张。”王雨涵的家长也表示,晨跑确实让孩子改变不少,行为不再懒散,态度积极向上,



加入晨跑的学生逐渐增多。

性格更阳光了。

“跑团”人员不断增加,一直默默陪伴他们的副校长高东也是学生的榜样。高东说学校多年来一直关注学生体质健康,致力于学生的综合素质提升,特别是对体育工作尤为重视,不仅开齐开足体

育课,保障学生每天的活动量,还在节假日给学生布置体育作业,让家长监督落实,达到强身健体的目的。“如果通过我们教师的言传身教能让孩子去改变,我们是非常高兴的,看到学生能够坚持下去,并且越来越好,我们也感到欣慰。”

一年提供检测数据近2万

莱西市强化环境监测,助力污染攻坚

□半岛记者 李云天 通讯员 刘铭

青岛市生态环境局莱西分局强化环境监测服务职能,不断拓展监测深度广度,提高综合服务保障能力。2019年,莱西分局及时、完整、准确地提供各类监测数据近两万个,为环境执法监管和污染防治综合决策发挥了重要作用。近日,在青岛环境监测系统年终考核中,莱西分局名列二组第一名。

莱西分局把提报准确可靠的监测数据,保证监测质量作为加强环境监测工作的第一要务,建立科学合理的环境监测质量保证体系,实施全程序的质量保证和质量控制,确保监测数据的代表性、准确性、精密性、可比性、完整性。在监测人员中深入开展学理论、练技术、强能力活动,大力培养技术能手和业务骨干,2019年上岗证考核及资质认定扩项评审通过率均达100%。

主动参与环境执法“双随机”抽查和零点行动,组织环境执法监测70余次,报送有效监测数据5000余个,为打击各类环境违法行为提供了强有力的数据支撑。

通过实时监测、数据分析,做到到河流断面超标第一时间发现,环境质量



检验检测。

恶化提前预判,并进行数据溯源调查,快速引领精准治污。2019年组织监督性监测80多次。

用“经纬相机”留存经纬度和实时动态,以数字和图片记录环境质量变化,建立大数据库收存数据和图片资料上万份,为莱西市污染防治和环境质量改善综合决策提供了技术支持。

深入基层、深化服务、深耕健康

“走百村进万家”健康义诊活动服务人数过万

□半岛记者 李云天

为进一步普及健康知识,提高群众健康水平,让广大群众在家门口享受到更优质、更便捷的医疗卫生服务,自2019年11月开始,根据莱西市卫生健康局统一安排,人民医院医共体、中医医院医共体、市立医院医共体三大医共体开展“走百村进万家”健康义诊活动,截止到目前,接诊就诊人数已超过一万余人。

为开展好此次活动,三大医共体精心组织,挑选出科室带头人组成义诊团队,进村庄,到农户,下社区,为群众普及医学常识,讲解慢性病危害,提高村民的健康意识。同时,创新义诊形式,积极举办健康大讲堂,帮助村民掌握适用的健康生活常识和专科防病知识,培养正确的就医和用药理念。

莱西市人民医院医共体参加义诊的医务人员共计319人,其中主任医师15人,副主任医师103人,主治医师59人,住院医师52人,护士36人,义诊人次3450余次,回访人次7000余次,举办大讲堂36次,走访189个村庄,12个居委会,入户1600余户,免费测血压3000余人次,发放宣传资料30000份,发放药品

及小礼品价值31000元。

莱西市中医医院医共体在“走百村、进万家”义诊活动中,回访75个村庄,共接诊就诊人数2328人次,回访282人次,举办健康大讲堂6次,免费测血压1000人次,免费做心电图128人次,免费测血糖23人次,免费治疗79人次,耳穴压丸治疗30余人次。发放健康宣传资料1096余份,受到广大群众的一致好评。

莱西市市立医院医共体派出402名医护人员参加,其中,医生147人,护士110人,其他人员145人,组建义诊队伍50支,义诊人次4221余人,回访人次7250人次,举办大讲堂61次,3302余人参加,发放宣传资料22565余份,发放小礼品等2.85万元,义诊及回访村庄150个,为350余名群众进行了心电图及B超检查。

2019年全市卫生健康系统“走百村进万家”健康义诊活动重点从深入基层开展义诊,服务百姓健康;积极组织入户回访,深化优质服务;实施健康教育“五进”活动,举办健康大讲堂,提高居民健康防病意识三大方面展开,以此提高人民群众的健康意识,帮助掌握适用的健康生活常识和专科防病知识,培养正确的就医和用药理念。

发扬莱西美食文化,助力“乐在莱西”品牌建设

莱西厨艺协会成功举办年会庆祝活动

“食”在日常生活中占据着重要地位,在莱西这片热土上,孕育出了众多美食。为了进一步发扬莱西美食文化,2019年莱西厨艺协会成立,并举办一系列美食活动,助力“乐在莱西”品牌建设。2020年1月14日晚,莱西市厨艺协会、青岛市厨艺研究会莱西分会各位来自莱西的餐饮精英,举办年会庆祝活动。莱西市文化和旅游局、莱西市总工会、莱西市民政局、莱西市人社局领导前往祝贺。

青岛市厨艺研究会的领导和名厨大师以及青岛其他地区的分会会长们,与青岛市厨艺研究会莱西分会、莱西市厨艺协会的厨师们,一起携手共度良宵

美景。莱西市厨艺协会会长、青岛市厨艺研究会莱西分会会长张所刚,代表协会理事会、协会党支部、协会工会做了新年工作计划展望,对2020年的工作计划目标和发展方向,提出更高要求。

莱西市厨艺协会在会长张所刚的带领下,努力学习,只争朝夕,受到了政府部门的大力支持和帮助,受到了业内人士和酒店企业的高度赞扬和欣赏。近年来,莱西市大力发展文化、旅游业,莱西餐业在“乐在莱西”品牌下有非常大的发展空间。下一步,莱西市厨艺协会将继续砥砺前行,为鲁菜暨青岛本邦菜的提升发展,不负韶华,共同进步,不懈努力。



厨艺协会晚会现场。

在此次年会联谊活动中,莱西的名厨大师展示了新厨艺、新菜品和新技

法,让更多市民了解莱西当地的美食文化。
文/图 谢浩军