

鲁西新区岳程街道 书房阅读红色经典，少年共绘家国情怀

李潇 通讯员 蔡亚宁 菏泽报道

近日，岳程街道联合新华书店在牡丹书房开展全民阅读系列之红色经典阅读活动，这场以“传承红色基因，共筑家国情怀”为主题的活动，通过共读红色书籍、制作中国地图手工等环节，让孩子们在趣味互动中接受了一次深刻的爱国主义教育。

活动开始前，牡丹书房内早已弥漫着浓厚的书香气息。书架上，《小英雄雨来》《雷锋的故事》《闪闪的红星》等适合少儿阅读的红色经典书籍整齐排列，封面图案生动鲜活，吸引着孩子们的目光。活动伊始，小朋友们在志愿者的引导下，兴奋地穿梭于书架间，认真挑选心仪的读物。他们或端坐于书桌前，或倚靠在书架旁，时而眉头微蹙，时而露出微笑，还不时拿起笔在书页旁标注自己的感悟。

分享环节中，孩子们纷纷举起小手，踊跃讲述自己喜欢的片段。一位7岁的小朋友声情并茂地讲述了《小英雄雨来》中“掩护交通员”的情节，稚嫩的声音里透

着坚定，仿佛自己就是那个勇敢的小英雄；另一名9岁的孩子则分享了《雷锋的故事》中“雨中送大娘”的温暖片段，当讲到雷锋冒雨背着大娘深一脚浅一脚赶路时，在场的孩子们都露出了感动的神情，不少人还轻轻鼓起了掌。

阅读结束后，手工环节掀起了活动的高潮。志愿者们早已准备好彩色卡纸、胶水和印有中国地图轮廓的底板，孩子们围坐在桌前，一边小心翼翼地做着手工，一边兴奋地交流着对祖国各地的认知。当最后一幅手工作品完成时，孩子们不约而同地欢呼起来，小脸上洋溢着满满的成就感。

此次活动创新地将红色阅读与手工实践相结合，让孩子们在沉浸式体验中感受红色文化的魅力，增强了对祖国的认同感和归属感。

下一步，岳程街道将持续依托新时代文明所这一平台，策划更多形式多样的爱国主义教育和全民阅读活动，让红色基因在少年儿童心中深深扎根、代代相传。



女性祛湿饮食调理指南：科学饮食助力改善“湿重”状态

菏泽市妇幼保健院 朱玉茹

在中医理论里，“湿”是机体水液代谢失衡的表现，也是引发多种不适的重要因素。女性因生理周期、激素水平及生活习惯等特点，更易受身体“湿态”困扰。饮食调理湿重，核心在中医“标本兼顾”：以膳食强脾胃固根基，借利湿食材排湿通路。“健脾促运化、祛湿除积滞”的协同，非单纯祛邪或扶正，而是调和脾胃与水湿代谢平衡，从根源打破“湿困脾、脾弱生湿”循环，实为贴合人体的科学之道。

识别湿气重可从多方面判断

识别湿气重可从多方面自我辨识：身体状态下，晨起头晕、四肢沉重，久坐下肢水肿；面部与皮肤易出油、长痘，毛孔大，眼周浮肿，嘴唇黏腻，舌苔厚白或黄、舌边有齿痕；消化与排便方面，饭后腹胀、食欲差，大便黏滞；若这些表现持续，提示可能湿重，需及时饮食调理。

湿重女性饮食要遵循“3宜2忌1慎”

“宜吃”食物分三类，健脾食材如山药、茯苓等，能打好祛湿基础，可做山药茯苓粥；祛湿食材有赤小豆、冬瓜等，搭配健脾食物效果更好，但经期女性应减量；清淡易消化食材如杂粮粥、蔬菜等，可减少湿气产生。“忌吃”生冷寒凉食物，像冰

饮、生制鱼类，会损伤脾胃阳气；油腻甜腻食物如炸鸡、蛋糕，会加重肠胃负担。“慎吃”辛辣刺激食物和海鲜，辣椒吃多易上火，虾蟹偏寒，食用后会阻滞脾胃代谢水湿，甚至可能加重水肿。

此外，实用饮食技巧也很重要：烹饪多采用“蒸、煮、炖”，少用“炸、烤、腌”等高油、高盐加工方式；饮食习惯要定时定量，三餐规律，早餐吃好，每餐七八分饱，饭后适当散步。

调理要点与注意事项

湿邪代谢慢，饮食调理需坚持1—3个月。适度运动如快走、瑜伽等可与饮食协同祛湿。不同体质饮食有别，湿热体质可增绿豆、冬瓜，减生姜；寒湿体质则增生姜、南瓜，减绿豆。若长期水肿、大便异常或精神差，需咨询中医师制定方案。科学饮食结合良好习惯，才能逐步改善湿重。

赵楼煤矿：培育高技能人才的关键密码

赵楼煤矿 刘晓平

山东能源集团兖矿能源赵楼煤矿以“服务发展、成就职工”为理念，创新实施“345”高技能人才培养体系，打通人才培养全链条，为矿井高质量发展注入强大动力。

一、深推“三个行动”，变“头雁引领”为“雁阵齐飞”

英才汇聚行动：成立“企业内训师”“英才名匠人才库”，利用先进的模拟设备、VR/AR技术等进行沉浸式教学，开展“网络竞课”上讲堂活动，促进技术交流与难题攻克。以技定薪行动：从一线选聘一二三等奖

技师大师，给予享受矿副总师、正科及副科待遇，三年一选聘、一年一考核，形成正向激励。匠心传承行动：弘扬“三种精神”，设立“先模宿舍”“功勋墙”，设立“匠心荣誉墙”和年度/季度“技能大师”排行榜，制定疗休养计划，开设宣传专栏，打造“星耀赵楼”品牌。

二、创建“四个平台”，促“单点发力”向“全域赋能”

创新创效工作室平台：建成3个专业工作室，建立“量化”考核机制，常态化组织头脑风暴、课题攻关等活

动，定期组织“匠心故事会”“大师面对面”活动，让榜样现身说法，教育引导全员比学赶超。技能培训实训站平台：充分利用生产岗位资源，常态化开展岗位练兵活动并进行年末考核评先，各实训站已承办各类培训200余场次，培训职工5000余人次。网络培训云模式平台：创新“互联网+”培训路径，整合平台资源，将“云”培训深度融合培训考核全流程，构建闭环培训体系。多维度才新阵地平台：建成“蓝筑筑梦”高技能人才培育阵地，打造“产学研创赛”一体创新联盟阵

地，配备培训器材60余套，覆盖采掘、机、运、通等各个专业。构建“五位一体”工作体系，实现全链条培育。

三、用好“五个载体”，助“产业工人”成“技能先锋”

“蓄能提质”课堂载体：依托“周三大讲堂”等载体，组织职工学习“七新”内容，结合督查与“每周一考”，综合运用案例剖析等形式强化警示教育，多维度全方位提升职工安全技能素质。“对标竞进”机制载体：选派业务骨干“走出去”，搭建内部“结对平台”，遴选劳模、工匠、技术能手参加

“劳模工匠”助企行，形成“取经强本领、互鉴促提升、传艺树品牌”的良性循环。“薪火相传”工程载体：组建“名师团队”，与青年职工结对，奖励提升徒弟技能等级的师父，激励“名师”带“高徒”。“创客领航”活动载体：开展“四技五小两比”活动，建立创新成果激励和转化机制，推动成果共享，让职工平等充分享受成果转化收益。“比武练兵”竞赛载体：设“比武练兵季”，组织各专业比武，支持各基层单位自行组织多层次、小规模技术比武和岗位练兵。

编辑：李潇 组版：皇甫海丽

分类信息

电话：18605302619

教育、医疗、企事业等职称论文发表
齐鲁晚报专版，欢迎投稿
电话：18605302619

遗失声明

★本人陈辉（身份证号371702200204262654）购买菏泽永瑞置业有限公司项目金域华府（国璟府）31号楼1单元0604号房收据编号:0627593金额:2万元（大写:贰万整），因本人保管不善，收据已丢失，现特证明原始收据作废，由此产生的一切经济纠纷由本人承担，特此证明。

★郓城县朵恒珠宝首饰销售店2025年8月14日之前使

用的编号为3717250325282的行政公章丢失，声明作废。

★郓城润邦商贸有限公司于2025年8月15日之前使用的编号为3717250088435的法人章（李士贺）丢失，声明作废。

★聂雯购买的菏泽亿联置业有限公司开发的亿联世贸中心的商铺收据丢失一张，商铺号：10#02176，收据号：8073047，开具日期：2019年1月23日，金额：301684元，声明原件作废。

★郓城天兴环卫设备有限公司于2025年8月18日之前使用的编号为3717250333080的行政公章丢失，声明作废。

★山东众泰源食品有限公司于2029年8月19日之前使用的编号为3717250051778的行政公章丢失，声明作废。

★孟德运（身份证号：372923199310025941）遗失菏泽市澳泽房地产开发有限公司开具的澳泽幸福里一期3-21004室购房发票一张，开具日期：2021年8月19日，发票编号：16671488，金额：300000元，声明作废。

★梁山鼎浩汽车贸易有限公司车辆鲁H66F85、鲁H83A80、鲁H055F挂、鲁HU5F8挂，以上车辆《道路运输证》审验有效期已超期，属于无效证件于2025年8月21日办理车辆《道路运输证》注销，证件丢失作废，车辆退出道路运输市场经营。

2025年8月21日

注销公告

菏泽市民用爆破行业协会（统一社会信用代码：51371700MJF04267XA）经第一届一次会员（代表）大会表决同意，决定向登记管理机关申请注销登记。请债权人自公告发布之日起45日内向本会清算小组申请债权，并提供相关证据材料。请债务人或财产持有人向清算组清偿债务或交付财产。清算地址：郓城县盛平路御景苑小区北区2-1-106室，清算组负责人：孔浩，联系电话：18606474776。

2025年8月21日

旺夫泉牌矿泉水招商

旺夫泉牌矿泉水诚邀有志之士加盟合作，旗下旺夫泉牌茶馆、旺夫泉牌茶饮料、旺夫泉牌茶具同步开放加盟渠道。

联系人：马传勇 联系电话：15552385608

地址：巨野县城永丰街14号

另外遛鱼人牌、遛鱼飞牌钓鱼竿；神浮牌、神漂牌钓鱼用浮子火热招商中，欢迎前来洽谈。