

第五届全国老年人体育健身大会健身球操交流活动在我市闭幕 温文出席并颁奖

本报济宁讯(全媒体记者 肖珊)6月3日下午,第五届全国老年人体育健身大会健身球操交流活动颁奖仪式在济宁体育馆举行。中国老年人体育协会副主席温文,山东省老年人体育协会顾问、济宁市老年人体育协会主席陈民出席并为获奖队伍颁奖。

经过两天友好交流,来自全国的44支代表队、708名老年运动员圆满完成了各项赛程,决出本次活动规定套路、自编套路两大类项目各类奖项,并进行了现场颁奖。

据了解,全国老年人体育健身大会是国内规格最高、覆盖面最广、极具影响力的老年体育盛会。本届大会围绕“银龄健身展风采、健康快乐共幸福”主题,共设14个“适老化”交流展示项目,让广大老年朋友在运动中交流技艺、增进情谊、收获快乐。

我市举办儿童节诗歌朗诵音乐会

本报济宁讯(全媒体记者 谷常浩 通讯员 谭桂昂)近日,“童心向党 诗韵济宁”“孔府贡胶杯”2026济宁市庆祝“六一”国际儿童节诗歌朗诵音乐会在济宁市工人文化宫精彩上演。

本次活动由济宁市关心下一代工作委员会、济宁市总工会指导,济宁市工人文化宫、任城区文学艺术界联合会、济宁市作家协会、济宁市读书协会、济宁市关爱退役军人协会共同主办。全市各界代表与少年儿童齐聚一堂,共同度过了一个充满书香与温情的儿童节。

本次演出分为“童心颂传统”“薪火家国情”“时代绽芳华”“同心向未来”四个篇章,汇聚了诗歌朗诵、合唱、舞蹈、山东快书、京剧选段等多种艺术形式,为现场观众带来了一场兼具思想深度与艺术温度的文化盛宴。

《非遗里的中国》《可爱的中国》《我是卢沟桥》《读中国》《最是书香能致远》等经典朗诵作品,带领观众跨越时空,感受中华优秀传统文化的厚重底蕴与革命先辈的家国情怀;童声合唱《让我们荡起双桨》、蒙族舞《飒·影》、现代舞《你要跳舞吗》等节目充分展现了少年儿童的阳光活力;山东快书《拾钱包》、现代京剧《一轮红日照胸间》、女声独唱《芦花》等节目由中老年艺术家倾情演绎,呈现了老少共庆、文化传承的温馨氛围。最后,活动在歌舞《为祖国干杯》的激昂旋律中圆满落幕。

一首首诗歌唱响爱党爱国的时代旋律,一支支舞蹈跳出少年儿童的蓬勃朝气。本次活动以诗歌为媒,以艺术为桥,既为全市少年儿童送上了一份特别的儿童节礼物,也充分展现了济宁作为孔孟之地的深厚文化底蕴,进一步激发了广大少年儿童爱党、爱国、爱家乡的真挚情感。

国网济宁供电公司 华能热电220千伏送出工程全线投运

本报济宁讯(通讯员 李军 付珂)6月2日,220千伏华金线、华高线顺利送电,华能热电220千伏送出工程正式全线投运,标志着济宁高新区能源保障能力大幅提升,为区域绿色低碳高质量发展夯实电力根基。

为推进新旧动能转换、助力大气污染防治与煤炭减量消费,济宁高新区2020年启动华源热电项目建设。该项目配置2台350兆瓦超临界热电联产机组,旨在替代辖区小型热电机组及分散供热小锅炉,全方位保障区域工业用热与居民采暖需求。国网济宁供电公司配套建设220千伏送出工程,线路全长23.3公里,其中华苑I、II线已于2020年底投运,持续为济宁高新区发展输送清洁能源。

项目建设阶段,国网济宁供电公司主动担当,在济宁高新区、华源热电公司的协同配合下,2026年顺利完成任城大道—长虹路—金宇路市政电缆隧道建设交付工作。为确保工程迎峰度夏前顺利投产,建设团队采取倒排工期、压实责任的管理模式,严控物资保障、施工管控及竣工验收等关键环节,高效攻克城区施工场地受限、周边协调难度大等诸多难题。各参建单位严守安全质量底线,落实全链条监督检查,高标准完成工程建设任务。

此次工程的全线投运,将全面保障济宁华源发电厂电力稳定送出,突破机组并网瓶颈,显著提升区域供电灵活性和可靠性。同时,该工程的投运有效降低了故障情况下供热、供气中断带来的经济损失与舆情风险,为济宁高新区用户安全可靠用电、用热、用气提供坚实保障,助力济宁绿色低碳转型与经济社会和谐健康发展。

普法在行动



童心探海关 携手护国门

近日,青岛海关所属济宁海关举办实验室开放日活动,邀请辖区小学师生及家长走进该综合技术服务中心,通过参观实验室、体验科学实验、观察动植物标本、参加民法典小课堂等方式,将国门安全科普与民法典宣传有机结合,引导青少年从小增强法治意识,共同守护国门生物安全与法治防线。

■通讯员 王璐 李修平 摄

学习手记

改善生态环境需“咬定青山不放松”

■新华社记者 严赋憬

6月5日是世界环境日,今年我国环境日主题为“全面绿色转型,共建美丽中国”。

建设一个天蓝、地绿、水清的美丽家园是人民的共同期盼。近段时间,第三轮第六批中央生态环保督察正在进行,通报多地生态环境问题,再次释放坚持问题导向、一抓到底的鲜明信号。

习近平总书记曾指出:“组织开展了环境督察,目的就是督促大家负起责任,加紧把生态环境保护工作做好。”这项总书记亲自谋划、亲自部署、亲自推动的重要制度,从2015年开始试点至今驰而不息,背后体现的正是久久为功改善生态环境的战略定力。

新时代以来,我国生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化,人民群众对生态环境的满意度已经连续5年超过90%。站在“十五

五”开局之年,回望来时路更能看清前行方向。

2012年,党的十八大以来习近平总书记首次出京考察来到广东,深刻指明现代化建设与生态文明的关系:“中国现代化是绝不仅有的、史无前例、空前伟大的”“走老路,去消耗资源,去污染环境,难以继为”。

当前,我国生态环境治理问题点多面广、矛盾新旧交织、压力累积叠加,生态环境保护结构性、根源性、趋势性压力尚未根本缓解。

2023年7月,在全国生态环境保护大会上,习近平总书记强调“生态文明建设仍然处于压力叠加、负重前行的关键期”“必须以更高站位、更宽视野、更大力度来谋划和推进新征程生态环境保护工作,谱写新时代生态文明建设新篇章”。

生态环境治理不能满足于“有没有”“够不够”,更要追求“好不好”“优不优”,必须锚定更高标准、持之以恒。

在地方工作时,对于生态环境问题,习近平同志一直牵挂、时时叮嘱、持续推进:在福建,先后五次深入长汀关心水土流失治理,强调“要锲而不舍、统筹推进,用八到十年时间,争取国家、省、市支持,完成国土整治,造福百姓”;在浙江,针对水资源短缺和污染问题,部署“811”环境污染整治行动,强调“生态环境方面欠的债迟还不如早还”;在上海,强调“把环境保护和生态治理放在各项工作的重要位置,下大力气解决一些环境保护方面的突出问题”……

新时代以来,不论是先后六次就“秦岭违建”作出批示指示,还是先后祁连山生态环境修复情况并亲自“验收”,或是三次考察云南为滇池、洱海等湖泊保护指引方向,习近平总书记始终身体力行推动生态环境治理落地见效。

2024年全国两会期间,习近平总书记来

到十四届全国政协增设的新界别环境资源界。听到有委员在发言中表达对新污染物的担忧时,总书记深切叮嘱:“人无远虑必有近忧,环境保护任重道远,还要继续抓好。”

面向未来,“美丽中国建设取得新的重大进展”已列为“十五五”时期经济社会发展主要目标。“十五五”规划纲要明确了加强餐饮油烟、恶臭异味和环境噪声污染治理等任务,将治理范畴拓展到影响群众“舒适度”的新领域。生态环境法典颁布,《美丽中国建设成效考核办法》印发,生态环境保护的制度体系在不断完善。

任何伟大的事业都不可能一蹴而就,而需要付出长期艰苦努力。只要我们坚定不移走生态优先、绿色发展之路,一张蓝图绘到底、一茬接着一茬干,就一定能够绘就美丽中国新画卷,为中华民族永续发展筑牢坚实生态根基。

新华社北京6月4日电

生活观察

考前睡不好、吃不下,专家支招助考生稳定发挥

■新华社记者 黄筱

随着中高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好,吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)青少年心理专家江小英表示,备考期间有些家长过于小心翼翼,让家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康问题。

承受压力的考生和家

长面临的共性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不会影响大脑发挥,真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍,可以尝试建立“睡眠仪式”缓解压力。例如,尽量在晚上11点前躺下,不强迫自己必须睡着;睡前1小时洗热水澡,调暗灯光,手机调至免打扰并放远;如果躺下20分钟仍清醒,果断起床做些轻松的事,有困意再回床。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣建议,可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手,睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉,或者温蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶等,有助

于缩短入睡时间。

此外,专家还提到几个缓解紧张焦虑的小妙招。

邹莹表示,可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉回到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯,明天早上吃一个水煮蛋,下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音乐或观看喜剧电影、疾步走40分钟等来

缓解压力。

专家提醒,对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大部分考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

受访专家表示,只有家长稳、孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排;做孩子的倾听者和后盾,而非监督者;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,睡前陪孩子做一组放松呼吸操,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。

新华社杭州6月4日电



筑牢安全生产 防线

6月4日,2026年山东省防汛防风综合演练在济宁举行,演练模拟极端暴雨、台风叠加、山洪地质灾害、城乡内涝等不同场景,重点对调度会商、险情处置、应急保障和转移救援等5个环节21个科目进行了实战演练,省市县57支队伍1600余人参加演练,有效检验并提升了防汛应急抢险救援实战能力。图为演练现场。

■济宁日报全媒体记者 杨国庆 摄

全面推进乡村振兴

昔日杂草丛生 今日白玉满棚

——曲阜市陵城镇“变废为宝”的致富秘诀

■济宁日报全媒体记者 胡碧源 通讯员 翟纪新 孔凯

初夏时节,走进曲阜市陵城镇古路套村菌类种植基地,映入眼帘的是一派繁忙而喜悦的丰收景象。整齐排列的菌棚内,洁白如玉、晶莹剔透的白玉木耳正值成熟期,村民们正忙着采摘、装筐、分拣。而一年前,这里还是一处杂草丛生、闲置多年的废弃坑塘。

近年来,陵城镇深入贯彻中央和省、市关于推进农业供给侧结构性改革的部署要

求,积极调整优化农业结构,立足本地资源禀赋,将废弃坑塘“变废为宝”,引导村集体发展特色菌类种植,构建“村集体+基地+农户”的利益联结机制,让闲置资源活起来、特色产业兴起来、农民口袋鼓起来。

“白玉木耳的生长周期是3至4个月,现在每天的产量近千斤,年收入可增加10多万元。”古路套村党支部书记孔凡珍介绍。白玉木耳不仅口感脆嫩,更富含蛋白质、膳食纤维和多种微量元素,具有润肺、降血脂等保健功效,市场需求旺盛。为确保产

品质,基地从源头严控品质,精挑细选菌种,并对棚内温度、湿度等环境要素实行精准调控,全程配备专业技术人员指导,确保每一朵木耳都达到优质标准。

“我们从菌种的选择到日常维护,要求都特别高,白玉木耳的生长温度在23℃至32℃之间,采摘期是每年的3月到7月,大家干劲十足!”古路套白玉木耳种植基地技术指导员李海洋表示。

产业的兴旺直接带动了村民增收。依托公益岗和基地用工需求,每天有20余名

村民参与采摘作业,实现了“家门口就业”。村民孔庆兰高兴地说:“在家闲着也是闲着,出来挣点小钱,既照顾了家庭,又增加了收入。”

目前,该基地已形成鲜售与晾晒干品并行的销售模式,一季产值可达12万元至15万元。陵城镇以此为契机,将持续深耕特色产业,延伸产销链条,推动食用菌产业向标准化、品牌化、全链条方向升级,带动更多村集体和群众融入现代农业体系,实现持续稳定增收。

(上接1版A)畅通安全生产风险隐患举报渠道,强化安全生产工作

的社会监督。广泛组织应急演练。组织开展以隐患排查、应急处置、逃生避险为重点的桌面推演、实战模拟和综合演练。突出重点岗位、重点环节开展针对性演练,切实提升突发事件应急响应和协同处置能力。

组织开展“安全宣传咨询日”活动,邀请安全专家、应急科普志愿者为群众讲解关于家庭、社区、工作场所常见安全隐患成因、辨识方法和处置措施;通过实景模拟、VR体验等方法,提升群众隐患辨识、避险逃生、自救互救能力。纵深推进安全宣传进企

业、进农村、进社区、进学校、进家庭“五进”活动,普及安全知识。

大力培育安全文化,充分发挥应急科普教育基地、应急安全体验馆等阵地作用,策划推出“全民安全公开课”“应急科普走基层”等系列活动,组织科普展览、技能培训,推动全民安全素质不断提高。

开展安全宣传全屏传播,利用城市商圈、地标建筑等宣传大屏,交通枢纽、商业街区等公共场所电子显示屏,以及社区、办公场所楼宇电视,播放“安全生产月”公益广告、海报和宣传片,营造“人人讲安全、个个会应急”的浓厚氛围。

(上接1版B)进一步凸显济宁在鲁南经济圈、黄淮海区域的节点价值,提升城市区域辐射力与城市战略地位。

产业消费双向升级

打造“演艺+文旅”融合发展样板

济宁坚持“以活动带文旅、以文旅促消费、以消费强产业”的发展思路,引进央视高规格演唱会,是推动文旅产业转型升级、激活城市消费市场的重要战略举措。

中国演出行业协会通过数据采集与调研测算,大型演出对其他消费的平均带动系数达到1:6.85,即每1元门票支出可激活6.85元周边消费,涵盖交通、住宿、餐饮、旅游、购物等。据统计,2025年济宁已通过16场大型演出吸引观众15万人次,此次央视演唱会将进一步放大消费拉动效应。

济宁通过“演出+旅游”线路、商业空间赋能等一系列举措,成功打造“曲终人不散”的消费闭环,让观众愿意留下来、多消费、愿再来。积极组建大型旅

游景区联盟,整合三孔、尼山圣境、微山湖等优质文旅资源,演唱会期间同步推送景区优惠、旅游线路、文创产品,构建演出引流、文旅承接、流量变现的完整产业链。

济宁以此为契机,跳出地域局限,主动讲好新时代济宁故事,既宣传济宁千年的历史文化,也展示现代化的城市建设;既传递淳朴的城市民风,也彰显高质量发展的奋进姿态;既擦亮“孔孟之乡、运河之都”传统名片,又塑造青春、活力、开放、现代的全新城市标签。通过一场演唱会,让济宁从鲁西南内陆城市,变成全国目光汇聚的文旅焦点城市,大幅提升城市知名度、美誉度和影响力。

以文立城、以活动兴城、以传播扬名,这场顶级演唱会既是市场对济宁政策环境、文化底蕴、区位优势、综合实力的高度认可,更是济宁立足城市发展全局、主动拥抱流量经济、深耕文旅融合、做强城市品牌的战略远见。未来,济宁将继续以文化为根,以政策为翼,以活动为媒,持续放大城市优势,拓宽对外交流渠道,让千年圣城焕发时代新颜,让现代化新济宁走向全国、走向世界。