



麦收 田家少闲月,五月人倍忙。夜来南风起,小麦覆陇黄。白居易《观刈麦》形象描述了麦收的繁忙景象。进入农历五月,气温升高,几天烈日下来,小麦由青转黄,籽粒饱满。面对一望无际的滚滚麦浪,庄稼人心里溢满丰收的喜悦,盘算着抓紧趁晴好天气开镰麦收!

科技引领发展

坚守与传承工匠精神的小说力作

——读长篇小说《锦绣》有感 刘艾超

从《锦绣》这部工业题材长篇小说中我看到了中国东北当代工业的发展史,它以文学的形式书写并表现了两代产业工人无私奉献、艰苦奋斗的精神品质,从而一幅振兴东北老工业基地的时代画卷就此铺展开来。

“二五零一”我的梦

在唐山疫情第二次封控结束后的那个周末,我们匆匆忙忙地搬了家。那天天气很热,像是今年夏天的开端,也是一个六年租房生活的结尾,但我更愿意相信它是一个更加幸福生活的起点。房号2501,我等待了八年之久,终于能够进入她的怀抱。

关于健康的小知识

- 1.常吃宵夜,会得胃癌,因为胃得不到休息 2.一个星期只能吃四颗蛋,吃太多,对身体不好 3.鸡尾酒含有致癌物,不要饮用 4.饭后吃水果是错误的观念,应是饭前吃水果 5.女生月经来时,不要喝绿茶,反正茶类不要喝就对了,多吃可以补血的東西 6.喝豆浆时不要加鸡蛋及糖,也不要喝太多 7.空腹时不要吃番茄,最好饭后吃 8.早上醒来,先喝一杯水,预防结石 9.睡前三小时不要吃东西,会肥胖 10.少喝奶茶,因为高热量,高油,没有营养价值可言,长期饮用,易患高血压,糖尿病,等疾病 11.刚出炉的面包 不宜马上食用 12.远离充电器,人体应远离30公分以上,切忌放在床边 13.天天喝水 八大杯 14.每天十杯水,膀胱癌不会来 15.白天多喝水,晚上少喝水 16.一天不要喝两杯以上的咖啡,喝太多易导致失眠、胃病 17.多油脂的食物少吃,因为花5~7小时去消化,并使脑中血液集中到肠胃,易昏倒 18.下午五点后,大餐少少吃,因为五点后身体不需那么多能量 19.10种吃了会快乐的食物:深海鱼,香蕉,葡萄柚,全麦面包,菠菜,大蒜,南瓜,低脂牛奶,鸡肉,樱桃 20.睡眠不足会变笨,一天须八小时睡眠,有午睡习惯较不会老 21.最佳睡眠时间在晚上10点~清晨6点 22.每天喝酒不要超过一杯,因为酒精会抑制制造抗体的B细胞,增加细菌感染的机会 23.服用胶囊应以冷水吞服(以第一个吃),睡前30分先服药,忌立即躺下 24.酸梅具防止老化作用,青春永驻;肝火有毛病者宜多食用 25.掉发因素:熬夜,压力,烟酒,香鸡排,麻辣锅,油腻食物,调味过重的料理 26.帮助头发生长:多食用包心菜,蛋,豆类;少吃甜食(尤其是果糖) 27.每天一杯柠檬汁,柳橙汁,不但可以美白还可以淡化黑斑 28.苹果是机车族、瘾君子、家庭主妇的常备良药,一天一颗,才能让自己有个干干净净的肺 29.抽烟又吃维他命(B胡萝卜素-A维他命的一种),会致癌,尽早戒烟,才是最健康的做法 30.女性不宜喝茶的五个时期:月经来时,孕妇,临产前,生产完后,更年期 31.抽烟,关系最大的不是肺癌,唇癌,舌癌,喉癌,食道癌,也与膀胱癌有关 32.饮酒导致肝硬化,引发肝癌 33.吃槟榔会导致口腔纤维化,口腔癌 34.食物过于精细,缺乏纤维;含大量脂肪,尤其是胆固醇会引发胃癌 35.食物过于粗糙,营养不足时导致食道癌,胃癌 36.食品中的黄曲毒素,亚硝酸盐类皆具有致癌性 37.不抽烟,拒吸二手烟 38.适量饮酒,不拼酒,不醉酒 39.减少食用盐腌、烟熏、烧烤的食物 40.每天摄取新鲜的蔬菜与水果 41.每天摄取富含纤维的五谷类及豆类 42.每天摄取均衡的饮食,不过量 43.维持理想体重,不过胖 44.保持规律的生活与运动 45.保持轻松愉快的心情 46.正确饮食习惯:早上吃的像皇帝,中午吃的像平民,晚上吃的像乞丐

《绿天棘心》内容简介... 苏雪林(1897-1999年),安徽太湖人,出生于浙江省瑞安安。知名女作家、学者。原名苏小梅,1919年改名苏梅;字雪林,笔名绿漪、老梅等。苏雪林毕业于北京高等女子师范学校,法国留学回来后一生从事教育,先后在苏州东吴大学、沪江大学、国立安徽大学、武汉大学任教。后到台湾师范大学、成功大学等任教。她的著作颇丰,其中有小说散文集《绿天》,历史小说集《蝉蜕集》,自传体长篇小说《棘心》,散文集《绿龙集》,散文评论集《蠹鱼生活》,《青鸟集》,历史传记《南明忠烈传》,回忆录《爨坛语》,《我》,《我与鲁迅》,戏剧集《玛罗那的眼睛》,专著《二三十年代作家与作品》,《中国文学史》,古典文学论著《唐诗概论》,论文集《蠹鱼集》,以及《苏绿漪诗作选》,《苏雪林选集》等,另有一些译作。苏雪林的创作常写个人生活经历,笔致秀丽畅达,不乏女性作家温婉、幽丽的气质。



Tangshan National Hi-tech Industrial Development Zone 2022年6月18日 半月刊(总第275期) 内部资料 免费交流

武卫东赴高新区包联企业调研时强调

强化科技研发 提升质量效益 加快企业创新绿色高质量发展

6月9日下午,市委书记武卫东带头落实领导干部包联制度,深入高新区对包联企业汇中股份进行调研。他强调,要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话和指示批示精神,按照党中央和省、省政府部署要求,强化科技研发,提升质量效益,加快企业创新绿色高质量发展,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。高新区党组书记、管委会主任庞秋原,管委会副主任宋海娟陪同调研。

省政务办党组书记、主任张瑞书一行

来高新区督导调研

6月8日,省政务办党组书记、主任张瑞书率督导组就落实稳经济大盘、纾困解难相关政策措施,信用、政务服务工作情况来我区督导调研,市委常委、常务副市长乔朝英,高新区党组书记、管委会主任庞秋原,市政行政审批局党组书记、局长王小龙,管委会副主任赵全成陪同督导调研。

新华社河北分社社长李凤双一行

来高新区调研

6月8日,新华社河北分社社长、分党组书记李凤双一行来我区调研指导工作。市委常委、宣传部长李丽一同调研,高新区党组书记、管委会主任庞秋原,市委宣传副部长、市文明办主任王海明参加调研,高新区管委会副主任宋海娟陪同调研。

高新区多措并举确保“三夏”丰产丰收颗粒归仓

麦浪滚滚飘香 机声隆隆收获忙 生产疫情防控流程图,明确任务职责,确保信息畅通、指令畅通、调度畅通;安排专门工作人员,统筹负责机收形势会商、作业供需对接、打通作业堵点卡点、零配件和燃油供应保障、应急情况处置等工作。同时,着力开展机收作业供需精准对接调度。以镇为单位,组织各村小麦机收作业对接会,摸清、准确掌握本地机具分布和作业情况,逐农户、逐地块对接作业服务组织或具体机具,登记落实谁家来收、何时收、谁来收、何时种。同时,以村为单位,对全区5566个小麦种植户进行了清单梳理,建立台账,全区产麦的4个乡镇(办)40个村都成立了工作专班和4个应急代收代种作

市长田国良来高新区现场检查

金融领域“大帮扶大包联大服务”工作开展情况

6月17日上午,市长田国良来高新区现场检查金融领域“大帮扶、大包联、大服务”工作开展情况。他强调,要深入贯彻省委十届二次全会精神,全面落实稳定经济大盘各项政策措施,扎实开展金融帮扶企业工作,提升金融融服实体经济质效,帮助各类市场主体纾困解难,圆满完成全年各项目标任务。

庞秋原调研指导盛华市场和副食品市场

复工复业工作

6月9日上午,高新区党委书记、管委会主任庞秋原深入盛华市场和副食品市场调研指导复工复产工作。管委会副主任苏东红、武昌明一同调研。党政综合办公室、社会事务局、政法委、公安分局、老庄子镇、市场监管局等单位主要负责同志陪同调研。

省政务办党组书记、主任张瑞书一行

来高新区督导调研

6月8日,省政务办党组书记、主任张瑞书率督导组就落实稳经济大盘、纾困解难相关政策措施,信用、政务服务工作情况来我区督导调研,市委常委、常务副市长乔朝英,高新区党组书记、管委会主任庞秋原,市政行政审批局党组书记、局长王小龙,管委会副主任赵全成陪同督导调研。

新华社河北分社社长李凤双一行

来高新区调研

6月8日,新华社河北分社社长、分党组书记李凤双一行来我区调研指导工作。市委常委、宣传部长李丽一同调研,高新区党组书记、管委会主任庞秋原,市委宣传副部长、市文明办主任王海明参加调研,高新区管委会副主任宋海娟陪同调研。

高新区多措并举确保“三夏”丰产丰收颗粒归仓

麦浪滚滚飘香 机声隆隆收获忙 生产疫情防控流程图,明确任务职责,确保信息畅通、指令畅通、调度畅通;安排专门工作人员,统筹负责机收形势会商、作业供需对接、打通作业堵点卡点、零配件和燃油供应保障、应急情况处置等工作。同时,着力开展机收作业供需精准对接调度。以镇为单位,组织各村小麦机收作业对接会,摸清、准确掌握本地机具分布和作业情况,逐农户、逐地块对接作业服务组织或具体机具,登记落实谁家来收、何时收、谁来收、何时种。同时,以村为单位,对全区5566个小麦种植户进行了清单梳理,建立台账,全区产麦的4个乡镇(办)40个村都成立了工作专班和4个应急代收代种作