

◆ 人民网评

节约水用好水，人人有责

5月14日至20日，是2023年全国城市节约用水宣传周，主题为“推进城市节水，建设宜居城市”。日前，水利部等11部门联合印发《关于加强城市节约用水的指导意见》（以下简称《指导意见》），旨在贯彻落实党中央关于全面加强资源节约的战略部署，深入实施国家节水行动，增强全社会节水意识，加快形成节水型生产生活方式。

水是生命之源、生产之要、生态之基。珍惜水、节约水、用好水，是关系自然资源保护和经济社会健康持续发展的大事。尤其是城市日常用水，更是节约用

水的重点之一。《“十四五”节水型社会建设规划》中明确，到2025年，基本补齐节约用水基础设施短板和监管能力弱项，节水型社会建设取得显著成效。

节约用水，是每一个人的责任。水作为人们每天工作、生产和生活的必须要素，在个人生产和社会运转体系中，承担着至关重要的角色。此次《指导意见》中提出，要“完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持和落实节水优先方针，发挥政府主导作用，凝聚社会各方力量，多形式多层次开展节水宣传教育”。从思想上、认识上提升节水意

识，引导每个人都争做节约用水的示范者，构筑起全社会节约用水的一道基础堤坝。加大全社会节水宣传教育，逐渐构建起人人参与、共建共享的节水护水良好氛围，节约用水就一定会有事半功倍。

节约用水，更要提高水资源的利用效率，珍惜水，用好水。数据显示，2022年，城市人均综合用水量为每人每天330升，在生活水平不断提高的同时，较10年前降低了5.5%。近年来，各地大力推进城市节水，全国已建成145个国家节水型城市。实践积累的经验表明，提高效率用

好水，是节约用水的重中之重。要通过建立用水总量控制机制，补齐用水基础设施短板，推广节水节能科技，推进城市供水管网漏损治理等方式，综合施策，久久为功，提升水资源的利用效率，实现水资源可持续利用。

节约用水，用好水，还要严格监管、多联动，用科学的手段约束和涵养节水。《指导意见》强调，要建立协调联动机制，发挥节约用水协调机制作用，使节水宣传教育有效覆盖各用水行业和领域；健全公众参与机制，加强节水政务信息公开，拓宽公众参与途径，等等。从节水用水的协调联动、宣传教育、公众参与等多个层面入手，盯紧重点行业和领域，将有利于使节水宣传教育融入群众日常学习、生产和生活，逐步建立起节约用水、用好水的常态长效机制。

珍惜水、节约水、用好水，既是保护宝贵的自然资源，更是保护全社会的生态环境，是利在当代，功在千秋的大事要事。无论是政府相关部门，还是城市管理者，抑或是每一个人，都要清醒认识，积极行动，从细节从日常从自觉开始，落实践行保护和节约水资源的责任。

（来源：人民网）

山东开展“齐鲁建筑工匠”技能培训行动

为更好服务重点群体就业，赋能建筑企业高质量发展，近日，省人力资源社会保障厅、省住房城乡建设厅联合印发《关于开展“齐鲁建筑工匠”技能培训行动的通知》，进一步促进山东省建筑业从业人员的技能水平和综合素质提升，持续发挥建筑业带动作用，推动劳动者在家门口就业。

建筑行业从业人员数量大，专业技术类别多，从业人员的基础知识与实操能力关系个人就业质量、企业运营发展和建设工程安全。此次开展“齐鲁建筑工匠”技能培训行动，共包括6个



山东今年已兑付安全生产举报奖励资金140.5万元

记者从山东省财政厅获悉，山东将安全生产举报奖励列入预算，实施“吹哨人”重奖，动员社会公众、企业职工举报身边安全隐患，强化全社会共防共治。今年以来，已兑付举报奖励资金140.5万元，是去年同期的2.1倍。

同时，山东省财政大力支持防范安全风险隐患，提升安全生产治理效能，标本兼治夯实安全基础。

支持安全生产技术改造和风险排查。支持在危化品、矿山、消防等重点行业领域开展隐患排查治理，消除各类安全隐患；对化工

嘉兴农民画：笔尖上的共富新农村

“农民作画灵感，都来自于家乡翻天覆地的变化。日新月异的变化。”嘉兴市秀洲区油车港镇，丰村书记范治新表示，“这些年，村里不仅环境越来越好，基础设施也更加完善，家家户户都搬进了新房子。每个月都能领到手的养老金、租金、分红，对农民来说都是实实在在的福利。有了物质上的保障，精神头富也成为村民追求的目标。”

年已六旬的嘉善县姚庄镇村民庄菊华至今还记得三十多年前自己画的第一幅农民画，画里是

人们在河里捉鱼的情景。这是庄菊华第一次接触农民画。十年前，村里开了农民画的培训班，喜欢绣花的地因为精于配色，成为了培训班的一名学员。

庄菊华是姚庄第一个把农民画画进联合国的人。“有一回在河边洗衣服，看到河里有很多的水葫芦，多到船都穿不过去，我顺手捞起一个水葫芦看了看，觉得还挺漂亮的，就画了一幅《清静水葫芦》。”2011年，这幅画入选“中国农民画精品赴联合国大展”，让更多的人看见了来自中国的农民画。

不仅如此，嘉兴还通过健全“农民画+”系列文创产业链，推动农民画产业加速发展。“农民画传递出一种文化自信和乡土情怀，展现出嘉兴农民昂扬的精神面貌。”嘉兴市委宣传部相关负责人表示，希望通过农民画的创作，让更多的人认识和了解社会主义新农村建设，让共同富裕路上的新农村通过笔尖传承流淌。

因为嘉善县姚庄镇农民画作《田间欢乐》

（来源：新华网）

9张图读懂体检报告（上）

常规体检项目

- 1.一般检查：身高、体重、内外科、眼科、口腔
 - 2.功能检查：心电图、B超、胸片、心脏彩超检查等
 - 3.生化检验：血常规及血糖、血脂、肝功能、肾功能、甲状腺功能、乙肝五项等
- *建议增加幽门螺杆菌检查
*女性最好增加乳腺、妇科检查（25岁以上有性生活者建议进行TCT检查和HPV检查，以便尽早发现宫颈癌前病变和宫颈癌，40岁以上建议进行乳腺癌筛查）

50岁以上建议增加的体检项目

- 1.有心律失常、胸闷气短等症状的人，加做24小时心电图检查。
- 2.经常头晕、头痛、眼花或肢体无力的人，可做颈动脉超声、脑部CT或核磁共振检查，帮助早期排查疾病。
- 3.癌症筛查。
- 4.胃肠镜检查。
- 5.骨密度检查。
- 6.眼底检查：如果有看东西模糊、头痛的情况还要特别注意眼压的变化。特别是本身有糖尿病、高血压等基础病。

读懂体检报告——血常规

血常规检查可发现身体是否有炎症、血液系统疾病、贫血等。

血红蛋白的正常值：120-150克/升
偏低：低于100克/升即为轻度贫血。

白细胞的正常值： $(4.0-10.0) \times 10^9$ 个/升
偏低：抵抗力下降，可能与细菌感染、贫血有关；
偏高：身体有炎症反应。急性白血病患者也可能白细胞升高，但这种情况也会伴随血常规其他指标的异常提示。

血小板的正常值： $(100-300) \times 10^9$ 个/升
偏低：可能是呼吸道感染，或与再生障碍性贫血、放射性损伤、急性白血病等疾病有关；
偏高：可能与免疫性疾病、溶血性贫血、部分癌症有关。

读懂体检报告——血脂四项

血脂四项包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇。

总胆固醇：不超过5.2毫摩尔/升
血液中各种胆固醇的总称，数值越高心脑血管疾病风险越大。超过6.2毫摩尔/升，就是心脏病高危人群。

甘油三酯：不超过1.7毫摩尔/升
存在于血液中的脂肪。在器官及皮下堆积会造成肥胖；在肝脏堆积会造成脂肪肝；在血管壁堆积会造成动脉硬化。如果超标要警惕动脉粥样硬化和冠心病。

低密度脂蛋白胆固醇：不超过2.6毫摩尔/升
俗称“坏胆固醇”，数值增高会增加动脉粥样硬化风险。此外，高密度脂蛋白胆固醇是“好胆固醇”，可减少患冠心病的风险。

