

### 金鸡百花电影节 有福电影巡展今日启动

本报讯(记者 燕晓)记者获悉,2023年中国金鸡百花电影节有福电影巡展今日将在漳州古城启动,启动仪式首次在户外举办,打造全民共享的光影文化空间,让群众感受电影文化魅力。

据介绍,本次影展计划展映22部影片,打造多元电影文化盛宴。其中,由福建影视公司出品或联合出品的影片有14部,包括获得第36届中国电影金鸡奖最佳故事片、最佳导演、最佳录音、最佳美术4项提名的《中国乒乓之绝地反击》,在福建平潭拍摄的《检察风云》,讲述福建东山县县委书记谷文昌感人事迹的《因为有了你》等影片,将借巡展契机全方位展现八闽文化与福建影视作品的风采。

此次影展实施“影院展映”与“乡村公益展映”双管并行,共计展映600场。其中,“影院展映”计划覆盖九地市一区多家影城,“乡村公益展映”计划在省内多个乡村进行,持续营造“全民参与,全民共享”的浓厚观影氛围,让群众与优质电影“双向奔赴”。

### 有一种幸福,叫“我在福州”

(上接1版)我市持续推进长者食堂建设,鼓楼区汤边社区居民冯梅芳老人就是受益者之一。

冯梅芳说,过去她和老伴总为吃饭发愁,食材买少了不好做,买多了浪费,出去吃又怕不卫生。听说社区办了长者食堂,他们抱着试一试的想法去吃。没想到,这一试就试了两年。长者食堂不仅菜品丰富、健康且实惠,还组织了学堂活动,晚年生活丰富多了。

“可持续社区的建设,让我们走出家门,享受生活,感受到社会的温暖。”冯梅芳点赞道。

城市对待老年人的态度,最能体现人文情怀和价值观念。像汤边社区这样的长者食堂,全市有528家,依托“长者食堂+学堂”养老服务品牌,满足老年人多样化需求,让“养老”变“享老”。

目光转向东海之滨的福州新区,项目建设如火如荼,公共配套快速完善,新兴产业集聚发展,生态品质不断提升,“产城人”深度融合……一座宜居宜业的现代化国际新城振翅腾飞。

“我3年前来福州新区工作,眼看依托数字中国建设峰会举办地和省超算中心等优势,周边园区吸引越来越多企业入驻,带来新兴产业和高新技术。现在随着各种文旅活动的开展,人气越来越旺,我也越来越有归属感。”得知福州荣获全球可持续发展城市奖,在中国东南大数据产业园工作的陈先生说,“福州新区,未来可期!”

### 展望未来 仍需久久为功

城市可持续发展只有起点没有终点,要让群众处处感受到动人的城市表情、精致的生活体验,感受到生活在这座城市的暖意、惬意、诗意,仍需久久为功。

“这项荣誉让世界看到福州的魅力,也让我们向世界推介福州的底气更足。”市文旅局资源处处长洪晓煜说,将坚持“有福之州”形象定位,以文塑旅、以旅彰文,强化“文旅+”意识,保护利用好原生态的山水格局和历史文化风貌,加快建设文化强市和全域生态旅游市,推动文旅经济高质量发展,打造更美好的海滨城市、山水城市。

“福州的数字经济发展受到国际社会的肯定,对我们是巨大的鼓舞。”市大数据委相关负责人说,将继续推动我市特色经济数字化提升。利用5G、卫星网络、人工智能、区块链、云计算等前沿技术打造智慧型海洋牧场,提升丝路海港城智慧化能力,赋能海洋经济数字化升级;大力推动制造业“智改数转”,紧盯产业技术变革新趋势进行前瞻布局,力争在更多新领域新赛道实现领跑,助力优势产业数字化转型升级。

“园区拥有数字经济发展的‘基因优势’,在福州获得可持续发展城市奖后深感使命在肩。”福州市软件园管委会主任黄瑞忠说,将持续壮大“3+1”主导产业规模,通过积极新建、改造和“腾笼换鸟”建设各类主题鲜明的产业楼、产业园,推动产业发展从粗放型转向集约型、营商环境从管理型转向服务型,努力创建“中国软件名园”,打响“中国行业数字技术应用第一园”品牌。

# “山水人城和谐相融”答卷如何写就

## ——晋安获评国家生态文明建设示范区的背后

本报记者 冯雪珠

日前,生态环境部命名授牌第七批生态文明建设示范区,晋安区作为福州唯一的区县成功入选。

晋安为何能拿下全国生态文明建设领域市县一级的最高荣誉?先从一个数字看成效。

首先是空气质量与城区绿化。2022年,晋安区环境空气质量优良率达98.6%,其中优级天数达到244天,取得近年来最好成绩。森林覆盖率达63.95%,居福州市城区首位。“好气质、高颜值”的晋安成为越来越多市民周末旅游休闲的首选地。

其次是水环境与河湖整治。全区水环境总体优良,生态环境指数连续三年全优。小流域水质、饮用水源地水质达标率常年保持100%。通过河湖综合整治和全面落实河湖长制,辖区主要流域水环境质量在全市名列前茅。

晋安是城乡一体、山水相融的省会中心城区,占全区面积四分之三的北峰山区,是福州的天然氧吧、绿色屏障。如何深入学习贯彻习近平生态文明思想,把人与自然和谐共生融入城市发展建设全过程,一直是晋安区在推进生态文明建设中思考的着重点。



金鸡山公园紫荆生态廊道绿荫环绕。本报记者 陈晓摄

近年来,晋安区深入践行“绿水青山就是金山银山”的发展理念,坚持生态保护、绿色发展与民生改善相统一,推动生态高颜值与发展高质量协同并进,书写了“山水人城和谐相融”的漂亮答卷。

擦亮城乡生态底色。串联城区301个公园绿地,新建全市面积最大的城区生态公园——晋安公

园,被列为国家海绵城市和城市双修的示范工程。59个行政村实现美丽乡村建设全覆盖,绿盈乡村创建比例居全市首位。在全市率先完成38条内河水系整治,率先打造全域河湖水系和山洪洪御一体化智慧管理平台,并出台全市首个规范性水系管理办法。

提升经济“含绿量”。以工业

园区建设为抓手,晋安推进福兴经济开发区、宦溪绿色工业园区、数字内容产业园、数字虚拟产业园等园区升级、开园,目前晋安区数字经济规模占GDP比重已超50%。推动循环产业加快升级,红庙岭循环经济产业园成为全国首个分类最齐全的综合性生活垃圾处理中心。聚力农文旅融合,出台扶持政

策鼓励果茶、笋竹、花卉、食用菌等特色农产品发展,并统筹推进全景公路、全季农业、全域旅游。

引领绿色生活新风尚。“我们在全市率先运用PPP模式开展农村污水治理,实现建、管、养、运一体化,北峰山区59个行政村生活污水治理全部实现社会化统一运营。”晋安生态环境局相关负责人介绍,针对山区59个行政村分布广、间隔远的现状,晋安在全市唯一试点将村庄保洁、垃圾分类、垃圾转运、农村公厕管护等打包采用市场化运营管理,山区农村人居环境整治积分制实现全覆盖。组织“爱鸟周”“放鱼日”等活动,红庙岭垃圾综合处置中心等环保设施持续向公众开放,全区生态文明建设知晓率和满意度逐年提升。

住“福州后花园”,享宜居宜业福。晋安生态环境局相关负责人表示,站在新的起点上,将继续深化生态文明建设,在生态保护中创新发展理念,以经济发展巩固生态保护成效,让榕城市民共享绿色之美、发展之美,为促进福州可持续发展,加快建设现代化国际城市贡献更多晋安力量。

### 尊老敬老 热心公益

#### ——记新时代好少年肖博睿

本报记者 林榕昇

日前,鼓楼第二中心小学六年级学生肖博睿获评2023年“福州市新时代好少年”称号。

肖博睿自小就热心公益。小学二年级时,受到父母和老师的熏陶,早早就被披上了“红马甲”。每年拗九节,她都会参加社区组织的送爱心活动,为社区老人端上爱意浓浓的拗九粥;新冠肺炎疫情期间,她组织班级抗疫小分队,在学校和社区宣传防疫知识;为帮助困难儿童,她长期坚持参加各种助学公益活动,向云南山

区的学生捐赠文具等,并且把压岁钱捐给“叙利亚家庭救助行动”……在她的带动下,身边同学纷纷注册成为志愿者,奉献爱心。

肖博睿还是红色文化和文物保护“宣传员”。她积极参与“红领巾爱学习”“童心向党”等网上主题队会,带领同学们一起探访福建省革命历史纪念馆等红色文化资源点,录制多个红色宣讲视频和音频。

寒暑假期间,她还积极参加福建博物院“小小讲解员”公益活动,累计服务60余小时,一丝不苟的讲解给参观者留下深刻的印象。

这样的好习惯是如何养成的呢?“平日里,我们经常跟孩子讲尊老爱幼、助人为乐等中国传统美德,让孩子在帮助他人中获得成就感、获得感。”肖博睿的父亲说。



### 钱塘小学积极创建文明校园

本报记者 林榕昇

近日,福州市钱塘小学开展“凝聚力,心启航”学生心理团辅活动。在游戏中,孩子们开拓了思维方式,增强集体归属感。

这是学校慧心培育学生的缩影。多年来,福州市钱塘小学秉承“以智启智 以善育善”的办学理念,积极创建文明校园,慧心培育智善学子,倾力打造智善教师队伍,努力建设智善校园,连续十三届被评为“省文明学校(校园)”,获颁“全国巾帼文明岗”等百余项殊荣。走进校园,学校智慧感满满。科技馆、数字化美术教室设备、虚拟

演播室、智慧教室等一应俱全,还有精心设计的“智善石”“校训墙”“孔园”“本草园”“红色长廊”“生态长廊”等都彰显“智善”文化的精髓。

课程之外,学校开展全员参与的多元活动,不断提升学生的综合素质,积淀了办学特色,管弦乐队、墨韵书法、心健教育、三棋课程、校园节日、智选课程、非遗咏春、家校共建等成为钱塘办学一张张闪亮的名片。多年来,学校涌现出全国优秀教师汤海凤等一批师德师风模范,培养出全国优秀少先队员孙婧婧等一批批新时代好少年。

### 呼吸道疾病高发 如何筑好“防护墙”

#### 专家:三类人群易中招 学好关键三招增强免疫力

本报记者 林文婧 实习生 傅亦静

随着秋冬季节到来,昼夜温差拉大,寒热多变,呼吸道黏膜抵抗力降低,是流感、儿童肺炎支原体感染等呼吸道疾病的高发期。在此期间,我们该如何筑好自己的“防护墙”,尤其是抵抗力较差群体,如何做好预防工作?昨日,记者就此采访了福州市疾控中心主管医师陆璐。“饮食均衡、强身健体,保持良好卫生习惯,科学摄入蛋白质,适当补充营养素,有助于增强免疫系统功能,降低感染呼吸道疾病的风险。”陆璐提醒。

哪些人群易感染呼吸系统疾病?陆璐介绍,以下三类人群要特别注意:

一、慢性呼吸系统疾病患者:哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、间质性肺病等慢性呼吸道疾病患者,是预防呼吸道疾病感染的重点人群。这些患者一旦感染,就会慢病急发,治疗不及时还会加重病情。

二、“老一小”群体:儿童的机体防御功能较弱,老年群体的机体免疫功能和呼吸道防御功能减退,是多种疾病的好发人群,他们在秋冬季特别容易发生呼吸道感染,而且一发病就比一般人更难痊愈。

三、熬夜、疲劳人群:生活不规律,经常熬夜,或平时缺乏运动和锻炼,身体素质较弱者,机体防御功能有所下降,一旦出现疲劳过度的情况,极易感染各类疾病。

“预防呼吸道疾病的关键之一是增强免疫力。”陆璐表示,免疫系统是人体的天然防御系统,可以识别和对抗感染病原体。强健的免疫系统,有助于阻止感染病原体进入体内并减少感染的风险。

那么,如何提高免疫力?专家给出了关键三招。

一、摄入优质的蛋白质。蛋白质是人的重要组成部分,人体细胞中的固体成分70%是蛋白质。

鱼虾、禽肉、瘦猪肉、羊肉、豆类、大豆及豆制品、奶类都是优质蛋白的来源。

建议按照年龄、性别和健康状况等,适当增加富含优质蛋白食物的摄入。《中国居民膳食指南》推荐正常成年人每天鱼、禽、肉、蛋摄入量共计120克~200克,牛奶300毫升就能保证身体所需的蛋白质。如果是处于青春期或从事体力劳动者则应适当增加优质蛋白质的摄入量,必要时可添加一些蛋白粉之类的膳食营养补充剂。

二、补充适当的营养素。新鲜蔬菜、水果是维生素、矿物质、膳食纤维和多种植物化学物的重要来源。根据《中国居民膳食指南》推荐,正常情况下成年人每天应摄入约一斤新鲜蔬菜和半斤新鲜水果,每天蔬菜摄入3种~5种,其中深色蔬菜占每餐蔬菜的一半。此外,适量摄入坚果,平均每天10克左右。

正常情况下,应当尽可能通过均衡膳食从食物中获取人体所需的营养素。但对于营养素缺乏的个体,可采取相应膳食改善措施,科学选用营养素补充剂,强化食品等作为营养素补充的来源,以弥补不足,改善营养素缺乏状况。

三、强身健体、保持良好卫生习惯。身体活动是能量平衡和保持身体健康的重要手段。运动或身体活动能有效地消耗能量,保持精神和机体代谢的活跃性。鼓励养成天天运动的习惯。推荐成年人每天进行至少相当于快步走6000步以上的身体活动,每周最好进行150分钟中等强度的运动,如骑车、跑步、庭院或农田的劳动

等。老年人可进行一些中低强度运动,如散步、广场舞等,时间不宜过长,最好控制在1小时以内。

预防呼吸道疾病,还需做好以下措施:秋冬季节昼夜温差大,要做好保暖措施;保持居室环境清洁,做好通风,每日2次~3次,每次至少30分钟,保持室内空气流通;在疾病高发季节应尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,必要时佩戴口罩;保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,遮挡口鼻,注意手卫生,尽量避免用未清洁的手,触摸口眼鼻;秋冬气候干燥,要多喝水,保持黏膜湿润;生活作息要规律,保证睡眠质量。



### 讲文明树新风 公益广告

# 共创文明福州 共建平安家园

全国文明城市——福州

中共福州市委文明办 宣