

生活资讯



天气预报

今天白天到夜间

多云

风向	西南风
风力	3到4级
最高气温	30℃
最低气温	21℃
降水概率	30%
舒适度指数	4级
人体感觉	很热、极不适应
紫外线辐射强度	强



海洋预报

今天上午到明天上午

渤海有1.0到1.5米的轻浪到中浪；辽东湾有1.0到1.5米的轻浪到中浪；营口海域有0.7到1.2米的轻浪。

涨潮	09时11分315厘米	
	20时53分434厘米；	
落潮	03时48分88厘米	
	15时19分96厘米	
海域	浪高(m)	海温(℃)
西炮台	0.5	25.2
北海	0.5	25.1
鲅鱼圈	0.6	25.2
白沙湾	0.6	25.3



农副产品零售价格

7月11日

(元/500克)

商品名称	规格/等级	价格
大米	标一	2.70
面粉	特一粉	2.69
鲜猪肉	去骨后腿肉	13.77
牛肉	新鲜去骨	30.94
羊肉	新鲜去骨	33.98
鸡肉	白条鸡、开膛上等	7.72
鸡蛋	新鲜完整	4.56
豆油	桶装一级浸出	66.59
菠菜	新鲜一级	4.05
芹菜	新鲜一级	1.99
大白菜	新鲜一级	0.92
白萝卜	新鲜一级	1.39
黄瓜	新鲜一级	2.50
土豆	新鲜一级	1.36
青椒	新鲜一级	2.81
圆葱	新鲜一级	1.53
西红柿	新鲜一级	2.48
蒜苔	新鲜一级	7.06
菜花	新鲜一级	3.50
韭菜	新鲜一级	2.69
茄子	新鲜一级	3.27
油菜	新鲜一级	3.22
胡萝卜	新鲜一级	2.18
豆角	新鲜一级	4.47

营口市发展和改革委员会提供

好水养好“渔” “鲜”声夺人

本报讯 记者蒋丹妮报道 中央一号文件提出，支持深远海养殖，树立大农业观、大食物观，多渠道拓展食物来源，探索构建大食物监测统计体系。我市积极推进绿色生态健康养殖，持续开展渔业资源增殖放流，丰富我市渔业养殖资源。

大石桥市高坎镇是远近闻名的淡水鱼养殖乡镇，素有“辽南淡水养殖第一镇”的称号。目前，全镇淡水养殖面积3.1万亩，其中淡水鱼养殖2.6万亩。去年，淡水

鱼产量约7.8万吨，产值8.6亿元。

深耕碧海，牧渔未来。我市海岸线长165公里，南起浮渡河口，北止大辽河口，海域面积1507平方公里，是中国纬度最高的海产品生产基地。得天独厚的地理位置，造就了我市丰富的水产资源，近海有海洋生物400余种，鱼、虾、贝、藻等经济生物及大量的海洋、滨岸物种种类繁多。优良的海洋生态环境、丰富的海洋特色资源和良好的海洋经

济发展基础，孕育出了我市一片蓬勃发展的海淡水养殖业。

除了淡水养殖，海水养殖更是我市的主要渔业。南美白对虾是目前世界上产量最高的水产品之一，因养殖周期短、经济收益高等优势，逐渐受到养殖户的青睐。在西市区滨海街道办事处二道沟村南美白对虾孵化车间，呈现出一片忙碌景象，这里的标准化孵化池一个挨着一个。有着20余年养殖经验的李伟

告诉记者，宝源孵化依托滨海街道办事处二道沟村平坦的沿海土地和丰富的海淡水资源，培育出的优质虾苗不仅供应本地养殖户，还销往盘锦等周边城市。南美白对虾壳薄体肥、肉质鲜美，人工养殖3到4个月即可上市。

目前，全市水产养殖面积59.8万亩，水产品总量53.7万吨，渔业经济总产值93.8亿元。今年上半年，我市水产品总量达到20.53万吨，同比增长6%。

营口市第四次全国文物普查领导小组第二次会议召开

本报讯 记者张晶鑫报道 记者从昨天召开的营口市第四次全国文物普查领导小组第二次会议上了解到，我市“四普”第一阶段工作任务已顺利完成。六个县级普查机构全部组建成立，双组长制全面落实。截至目前，市、县两级文保部门已对文保、博物馆等单位等火灾高危场所开展30余次安全隐患督查。

今年5月至明年5月是我市“四

普”工作的第二阶段，主要任务是以县域为基本单元，实地开展文物普查数据登记审核。会议强调，各相关部门要在“四普”工作中持续提高政治站位，压实主体责任。做到坚定文化自信，加大文物和文化遗产保护力度，强化文物资源管理和技术支撑，引导社会共同参与。要强化时间节点，紧抓普查重点，做到“应保尽保”，切实强化质

量管控。要密切协调配合，牢固树立“一盘棋”意识，切实做好经费、人才保障等工作。要强化正面宣传引导，加大文物执法检查力度，对于普查中发现的违纪违法行必须严肃督查问责，不断提升我市文物保护力度和水平。

市委常委、宣传部部长、市第四次全国文物普查领导小组组长吴杰参加会议并讲话，副市长孙文生主持会议。

我市开展2024年度民兵分队抗洪抢险行动演练

本报讯 记者于小淳报道 昨天上午，营口军分区组织开展营口市2024年度民兵分队抗洪抢险行动演练活动，全面检验全市民兵分队的军政素质和战斗作风，充分展示民兵分队抗洪抢险应急力量建设成果。

演练分“多维协同侦察、分区联合施救、定点快速转运”三个阶段进行，

模拟大石桥市周家镇三道岭村发生洪涝灾害，8支民兵分队利用橡皮艇、救援无人机、水上机器人、两栖冲锋车等装备及多种救援手段顺利将被困人员解救，并对渗灌区域进行了全面封堵。科目设计紧贴实际，组织指挥连贯顺畅，救援多维一体联动，全域高效协同，充分展示了全市民兵分队过硬的

专业技能和迅速反应能力。

据了解，这是我市首次以民兵分队建制任务式遂行抗洪抢险行动为背景的实战化演练，演练背景站位高，参演要素范围广，演练效果实，达到了演练目的。

市领导杨春文、何庆伟，营口军分区司令员张志宏全程现场指导。

第二期营口全面振兴大讲堂开讲

本报讯 记者于海洋报道 昨天，由市委组织部、市商务局、市委党校联合举办的第二期营口全面振兴大讲堂开讲，邀请省人大民族侨务外事委员会副主任委员、省商务厅原党组书记、厅长宋彦麟进行专题授课。

宋彦麟以“深刻认识当前国际国内

形势，全面提高对外开放水平”为题，聚焦推进东北亚开放合作枢纽地建设，从增强对外开放的紧迫感和责任感、全力抓好对外开放重点工作等方面，结合大量典型案例，阐述了新时代要不要开放、要什么样的开放等具体问题，深入探讨下一步全面提高对外开放水平的基本路

径和工作重点。与会人员表示，将充分吸收理解授课内容，准确把握当前国际国内新形势，将所学所悟转化为实际行动，不断提升服务开放、振兴发展的专业化能力，坚决打好打赢全面振兴突破三年行动攻坚之年攻坚战。

副市长王正刚主持报告会。

市公安局港航分局开展全警练兵比武竞赛

本报讯 记者彭思远报道 日前，市公安局港航分局开展“改革提质增成效，护航振兴钢铁军”主题素质提升培训暨全警练兵比武竞赛。

市公安局港航分局通过组织警员

开展水域救援培训、医疗急救培训、真人CS等项目，提升大家的团队合作精神和竞争意识。

此次练兵把作战训练“实战化”与应急救援“规范化”相统一，借鉴国内

外水域先进救援理念，紧紧围绕培养团队意识、强化安全理念、规范救援程序。培训不仅提升了公安队伍的专业技能和应急能力，也激发了警员的职业荣誉感、使命感。

营口富宏耐材制造有限公司党支部

党建“软实力”转化“硬支撑” 引领企业高质量发展

本报记者 蒋丹妮

营口富宏耐材制造有限公司党支部，坚持党的政治引领，丰富理论学习形式，用党的理论知识指导实践，真正将党的组织优势转化为推动高质量发展的实际效能，今年被授予辽宁省先进基层党组织荣誉称号。

日前，记者来到营口富宏耐材制造有限公司，公司党支部正在开展党课学习。党支部书记李欣洋告诉记者，党支部严格遵守“三会一课”制度，每月至少组织2次集体学习，每季度至少讲一次专题党课。同时，组织丰

多彩的党员活动，扎实开展党务知识培训，密切联系党员职工，不断提升党务工作规范化水平。

营口富宏耐材制造有限公司党支部还充分发挥政治核心作用，在公司的生产、经营、管理、考核等多方面重大决策中深入调查研究。在提升企业生产效率方面主动建言献策，积极研究破解办法，提出了干燥窑及相关设备升级改造的建议。改造后，公司年产能从5.5万吨提高至6万吨，设备能耗降低30%—40%，真正实现了

节能增效，降低成本，进一步提高了产品的市场竞争力。此外，党支部通过打造高质量党建阵地为招商引资加码，以线上沟通及商务洽谈的方式开发国外客户，公司出口年销售量从2016年的近4000吨提升到如今的破万吨。

学习身边榜样

湿热天气容易引发心血管疾病

潮湿闷热的夏季，容易引发心血管疾病。主要原因有4点：

1. **血压波动**：湿热天气容易导致人体血管扩张，血压下降。当人体从室外高温环境进入室内低温环境时，血管会迅速收缩，血压骤升。这种频繁的血压波动会对心血管系统造成极大的负担，增加心血管疾病的风险。

2. **血糖、血脂水平变化**：高温高湿的环境会使人体新陈代谢加快，能量消耗增加。为了维持正常的生理功能，体会分泌更多的胰岛素和肾上腺素等，导致血糖、血脂水平升高。对于糖尿病患者和高血脂患者来说，这无疑会加重病情，增加心血管疾病的风险。

3. **血液粘稠度增加**：湿热天气容易导致人体出汗增多，使得体内的水分和电解质流失加快。如果补充不及时，就会导致血液粘稠度增加。粘稠的血液在血管中流动时阻力增大，不仅会增加心脏负担，还容易形成血栓，引发心血管疾病。

4. **情绪波动**：湿热天气容易引发人们的情绪波动，如烦躁、焦虑等。这些负面情绪会激活交感神经系统，使得心跳加快、血管收缩，进一步增加心血管疾病的风险。

(营口市卫生健康事务中心)



工伤保险伴你同行

营口市人力资源和社会保障局

营口市社会保障中心

