

生活资讯



天气预报

今天白天到夜间

晴转多云

风 向	东北风
风 力	3到4级
最高气温	25℃
最低气温	18℃
降水概率	30%
舒适度指数	2级
人体感觉	暖、不舒适
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0.5到1.0米的轻浪。

涨 潮	04时50分345厘米 16时50分432厘米；
落 潮	11时39分30厘米

海 域	浪高(m)	海温(℃)
西炮台	0.5	23.1
北 海	0.6	23.1
鲛鱼圈	0.6	23.2
白沙湾	0.6	23.3



农副产品零售价格

9月17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	15.50
牛肉	新鲜去骨	31.83
羊肉	新鲜去骨	34.48
鸡肉	白条鸡、开膛上等	8.13
鸡蛋	新鲜完整	5.50
豆油	桶装一级浸出	66.59
菠 菜	新鲜一级	6.46
芹 菜	新鲜一级	5.25
大白菜	新鲜一级	1.88
白萝卜	新鲜一级	2.13
黄 瓜	新鲜一级	3.11
土 豆	新鲜一级	1.52
青 椒	新鲜一级	5.51
圆 葱	新鲜一级	1.56
西红柿	新鲜一级	4.03
蒜 苔	新鲜一级	7.76
菜 花	新鲜一级	5.20
韭 菜	新鲜一级	3.89
茄 子	新鲜一级	3.51
油 菜	新鲜一级	3.62
胡萝卜	新鲜一级	2.28
豆 角	新鲜一级	5.92

营口市发展和改革委员会提供

2024“海上明月 秋韵营口”悦中秋、迎国庆主题系列活动暨秋季旅游启动

本报讯 记者刁雪峰 叶梦报道 “海上生明月,天涯共此时”。9月16日晚上,2024“海上明月 秋韵营口”悦中秋、迎国庆主题系列活动暨秋季旅游启动仪式在辽宁团山国家级海洋公园举行。省文化和旅游厅厅长刘伟才出席启动仪式。

此次活动由市委、市政府主办,市委宣传部、市文旅广电局、营口国投集团和盖州市承办。

启动仪式上,市文旅推荐官发布了我市秋季旅游的五大精品线路,分别是追光逐浪滨海自驾之旅、泉暖秋韵健康

养生之旅、染林登高生态户外之旅、采摘摘黄美食舌尖之旅以及博学揽胜研学旅游之旅。

市委常委、宣传部部长吴杰在致辞中说,近年来,营口市委市政府深入践行习近平文化思想,全面贯彻落实全国旅游发展大会、辽宁省高品质文旅融合发展大会精神,锚定建设“环渤海高品质文旅目的地”目标,坚持以文塑旅、以旅彰文,推动文化、体育、旅游在更广范围、更深层次、更高水平上融合发展。今年的中秋国庆期间,我市将举办200多场丰富多彩的

文体旅系列活动,以最饱满的热情、最周到的服务迎接八方来客。

随后,2024“海上明月 秋韵营口”悦中秋、迎国庆主题演出在舞蹈《龙腾盛世》中拉开帷幕,歌曲联唱《家在营口》《大营口是我的家乡》唱出了营口儿女赞美家乡的情怀,摇滚京剧《将进酒》《武家坡》展现了营口开埠历史、优秀传统文化传承发展方面的深厚底蕴,歌舞《咱辽宁》《山海有情 天辽地宁》表现出营口人文激情与创建文明城市的精神风尚、推动高品质文旅融合发展的理念,市民游客在丰富多彩

的表演形式和经典的国风古韵中感受营口文化的魅力。

启动仪式后,还举行了大型烟花表演和科技感十足的无人机表演。璀璨夺目的大型焰火秀和科技感十足的无人机表演,将整场活动推向高潮。烟花直冲云霄,闪耀至极如同白昼,点亮了夜幕也点燃了人们心中的热情;千架无人机以夜空为画布,以灯光为画笔,变幻出一幅幅多彩的画面,场面恢宏壮观,带给现场市民游客极强的视觉冲击,大家一同感受着别样的海边浪漫。

“海上明月 秋韵营口”

2024 营口高品质文体旅融合发展展示活动启动

本报讯 记者叶梦报道 9月15日上午,“海上明月 秋韵营口”——2024营口高品质文体旅融合发展展示活动在辽宁团山国家级海洋公园启动。

伴随着微微的海风,各县(市)区纷纷亮出“家底”,将文化和旅游元素紧密结合,不仅丰富了旅游产品的内

涵和外延,还提升了游客的旅游体验和满意度,进一步推动我市文体旅融合发展。

作为2024“海上明月 秋韵营口”悦中秋、迎国庆主题系列活动之一,展览展示环节由各县(市)区组织实施,展示内容为:特色商品、房地产

项目、特色农副产品、渔业产品、非遗作品、美食小吃、手工艺品等。全面展示我市文体旅事业取得的丰硕成果和文体旅产业展现的良好发展态势。

市委常委、宣传部部长吴杰参加活动并宣布活动启动。

2024 年国防教育月公益观影会启动

本报讯 日前,由市委宣传部、市委教育工委联合主办的营口市2024年国防教育月“国防万映”活动暨“爱电影 家国情”公益观影会在营口职业技术学院启动。

据了解,今年国防教育月的主题为“依法开展国防教育 提升全民国防素养”。我市举办本次活动旨在弘扬爱国主义精神,增强全民关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的思想自觉和行动自觉。

活动中,营口市全民国防教育讲师团成员以“爱我中华 心系国防”为主题,面向学生进行宣讲;文艺志愿者团体为学生带来国防主题节目表演;学生代表就电影《建国大业》交流观后感。

下一步,各地区、各单位将陆续组织党员干部、企事业单位人员、青少年



学生、退役军人、基层部队官兵等观看15部优秀国防军事主题影片,并用文字、电影海报、微视频等方式表达家国

情怀,切实做好群众性国防教育,提升全民国防素养。

本报记者 张晶鑫 实习生 胡玉鹏

我市6个项目在制造业数字化转型对接交流活动中成功签约

本报讯 记者刘征报道 9月13日,2024全球工业互联网大会制造业数字化转型对接交流活动在沈阳举办,我市6个项目在活动中成功签约,总投资额约2.6亿元。

活动中,营口新山鹰报警设备有限公司分别与中安(郑州)安全科技有限公司、本溪钢联发展有限公司、北京中卓时

代消防装备科技有限公司签约铁路安全领域业务合作及消防产品推广合作项目、本溪钢铁安防消防一体化智慧升级改造项目、消防报警信息和消防车智慧联动合作开发项目,计划总投资分别为5000万元、1000万元、1300万元。

营口渤海米业有限公司与青岛宝佳智能装备股份有限公司签约智能化粮油

立体仓库建设项目,计划总投资8000万元。辽宁金天马专用车制造有限公司与天津七所高新科技有限公司签约专用车智能涂装电泳生产线建设项目,计划总投资7500万元。营口大石桥经济开发区管理委员会与中国移动通信集团辽宁有限公司营口分公司签约智慧化工园区平台建设项目,计划总投资2860万元。

(上接1版)全力打造营口文体融合发展的特色,打造“全季节”模式,丰富“全要素”场景,推进“全方位”融合,建设“地标式”景区,让游客走进来、留下来、还想来。三是坚持品牌优先,全力打造营口文体融合发展的特色,打造特色文体旅IP,建立宣传矩阵,让更多游客慕名而来、流连忘返。四是持续优化环境,营造宜居宜游文体旅生态,积极打造干净整洁的城市环境、运行有序的市场环境、便捷贴心的服务环境、安全稳定的出游环境。

姚华明强调,全市各级政协组织

和广大政协委员要围绕中心、服务大局,在推动新时代营口全面振兴、谱写中国式现代化营口篇章征程上展现更大的政协担当和政协作为,坚守根本政治方向,全力服务中心大局,始终践行为民宗旨,持续强化自身建设,全力以赴把政协作为专门协商机构的优势彰显好、作用发挥好,为营口振兴发展团结凝聚更广泛力量、作出新的更大贡献。

李红莉在发言中强调,市政协将以更加昂扬的精神状态、更加扎实的工作作风做好这次常委会议成果转化

落实和下一阶段的政协工作。要肯定成绩、正视问题,切实增强建设“环渤海高品质文旅目的地”的责任感、使命感、紧迫感。要聚焦重点、抓住关键,把握“高品质”要求,做好“融合+”文章,实现1+1+1>3的效果,全力做好建设“环渤海高品质文旅目的地”相关工作。要发挥优势、持续助力,在建设“环渤海高品质文旅目的地”上贡献政协更大力量。要锚定目标、压茬推进,紧盯提质增效主线,全力以赴完成市政协常委会第四季度工作任务。

用心用情用力做好各项服务保障 确保人民群众过一个平安祥和的节日

(上接1版)他强调,要切实提高见警率、管事率,全面排查各类安全隐患。进一步发挥“警评治”工作站作用,结合人民调解、行政调整和司法调解三级调处机制,优化便民措施,深入一线化解矛盾纠纷,坚持和发展新时代“枫桥经验”,促一方发展、保一方平安。

进入假期,人流、车流量加大,各类活动增多,道路交通安全畅通尤为重要。在营口交运集团,姚华明询问了充电桩建设管理、运行维护情况,叮嘱相关负责人要定期开展安全检查和隐患排查,坚决防范安全事故的发生。现场查看了线路布局 and 客流方向,了解智慧交通节假日期间运力保障。姚华明还随机登上一辆9路新能源公交车,体验车内环境。他指出,公交车辆是城市流动的风景,公交服务是城市文明程度的体现,要强化车辆定期安检和驾驶员安全培训,不断提高运营管理服务水平,努力为广大群众提供更加舒适、便捷、智慧、安全的出行体验,擦亮城市文明窗口。

节日期间,财富春天购物中心购销两旺,姚华明走进一楼超市查看商品种类,了解货源储备、销售等情况,听取节日期间保供稳价和食品安全工作。他强调,商场超市是节日期间市民采购生活必需品的重要去处,要认真抓好“米袋子”“菜篮子”“果盘子”等重要农产品供给,确保各类产品备货充足、价稳质优;要严格把控食品质量,确保消费者买得放心、吃得安心、用得舒心。姚华明沿途查看超市消防通道、消防设施配备,安全标识设置等情况。他强调,要时刻绷紧安全生产之弦,做好隐患排查,强化宣传教育,确保安全防范措施落实到位。在检查途中,姚华明还以“四不两直”方式随机抽查财富春天购物中心的餐饮商户,走进厨房操作间检查连接软管、报警设备、自动切断阀安装及安全使用燃气等情况,叮嘱商户时刻绷紧燃气使用安全弦,扎实开展安全生产自查和隐患排查,防患于未“燃”,守好安全经营底线。

市领导李秀斌、赵涵斌参加检查。

市人大常委会召开庆祝全国人民代表大会成立70周年系列活动启动大会

(上接1版)并组织开展庆祝全国人民代表大会成立70周年征文活动和文艺汇演等,深挖和用好人大制度、人大工作、人大代表新闻“富矿”,讲好人大故事、民主故事、法治故事,推动国家根本政治制度更加深入人心。

会上,市人大常委会机关党员干部和的部分市人大代表观看了《党史故事100讲》中的“首屆人大 奠定国本”视频讲座,让大家对人民代表大会制度的创建有了更加全面和深入的了解。

市人大常委会副主任李青、姚明、张渤、王春雨参加大会。

经常这样做的人,身体真的更年轻!

收藏这份“最佳抗衰老时间表”,照着做事半功倍,让我们一起从现在开始保养自己!

7:30 吃一份营养早餐

早餐要记住一个搭配公式:“1+1+1+1”。也就是谷薯类、蔬果类、动物性食物(肉鱼蛋奶)、豆类/坚果。早餐最好要包含以上4类食物中的3类及以上。

8:00 做好防晒再出门

紫外线是一把最厉害的“杀猪刀”,变黑、变老、长斑都和它有关。

10:00 每天喝茶 2~3 杯

每天喝茶2~3杯的抗衰老效果最佳。每天摄入6~8克茶叶表现出的抗衰老效果最好。

12:00 吃份抗氧化午餐

摄入抗氧化饮食,延迟生物衰老,维生素ACE被称为抗氧化的“铁三角”,要想延缓衰老,这三种维生素必须保障。

13:00 午睡小憩 30 分钟

最佳的午睡时长为20~30分钟,不宜超过 1 小时。

15:00 补充点柑橘类水果

多吃柑橘类水果,能抗衰老,能长寿!

18:00 吃一顿优质的晚餐

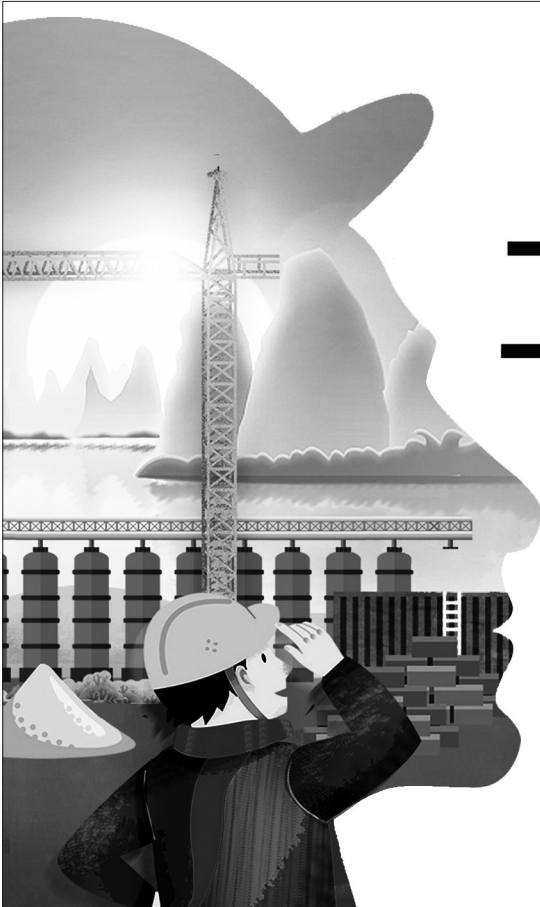
长期不吃晚饭会使人体内的肾上腺素分泌增多,从而促使自由基的产生,结果就是加速衰老。

19:00 30 分钟中强度运动

运动越多的人,身体越“年轻”!每天用 30 分钟中高强度运动代替久坐,保持身体健康。

23:00 早点上床睡个好觉

保持稳定的睡眠习惯,有助于减缓生物衰老过程。(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

