



扫描二维码关注

早安营口

生活资讯



天气预报

今天白天到夜间

多云间晴

风 向	北风5到6级阵风8级
风 力	夜间转南风4到5级
最高气温	14℃
最低气温	4℃
降水概率	30%
舒适度指数	-1级
人体感觉	凉爽、较舒适
紫外线辐射强度	中等



海洋预报

今天上午到明天上午

渤海有2.0到3.0米的中浪到大浪;辽东湾有2.0到3.0米的中浪到大浪;营口海域有1.0到1.5米的轻浪到中浪。

涨 潮	12时00分199厘米
落 潮	07时05分112厘米 17时56分90厘米



农副产品零售价格

3月23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	12.96
牛肉	新鲜去骨	29.97
羊肉	新鲜去骨	33.43
鸡肉	白条鸡、开膛上等	8.05
鸡蛋	新鲜完整	3.72
豆油	桶装一级浸出	63.13
菠 菜	新鲜一级	2.39
芹 菜	新鲜一级	2.48
大白菜	新鲜一级	0.87
白萝卜	新鲜一级	1.41
黄瓜	新鲜一级	3.42
土豆	新鲜一级	1.67
青椒	新鲜一级	3.27
圆葱	新鲜一级	1.56
西红柿	新鲜一级	3.84
蒜苔	新鲜一级	7.01
菜花	新鲜一级	2.83
韭菜	新鲜一级	4.52
茄子	新鲜一级	2.99
油菜	新鲜一级	3.28
胡萝卜	新鲜一级	2.30
豆角	新鲜一级	6.71

营口市发展和改革委员会提供

牢记嘱托显担当 决胜之年夺全胜

站前区

“干”字当头 乘势而上 奋力推动经济社会高质量发展

本报记者 迟春宇

今年以来,站前区“干”字当头,乘势而上,通过持续优化营商环境,促进民营经济不断发展,着力推动建设现代化产业体系,用力保障和改善民生,不断增进民生福祉,为打好打赢辽宁全面振兴新突破决胜之年决胜之战夯根基、添动能、增底气。

站前区是我市服务业聚集区,服务业经营主体占比近七成。2024年,站前区社零额增长8.1%,成为经济社会发展的强烈引擎。日前,站前区政府主动“为媒”,组织23家跨行业商企代表齐聚一堂,成立异业联盟,迈出了商贸企业跨行业合作谋共赢的第一步。这23家商企横跨商超、酒店、银行以及汽车、家电、手机、烟酒销售共7个行业。

会上,企业家“唱主角”,政府甘当“绿叶”。站前区集合商务、营商、社保、宣传等部门,面对面问需企业、问计企业,

从而群策群力、有的放矢、精准施策,助力商企抱团取暖,推动商贸业高质量发展。经过近2小时的深入交流,商企代表提出了加强宣传力度、实现资源共享、促进活动联动等意见和建议。

站前区商务局局长陈茗柯表示,站前区商务局将倾听企业心声,通过大家的建言献策,在适应消费结构变化、增强供需适配性上做好全年规划,使职能部门的政策、举措、服务更精准,引领站前区企业真正参与到促消费活动中来,让补贴更好惠及消费者,持续释放消费潜能。

今年,站前区坚持传统产业、新兴产业、未来产业协同发展。推动食品加工、装备制造、化纤等传统产业升级,焕发新生机。重点发展新能源、新材料、大数据等战略性新兴产业,加快聚企成链、聚链成群。前瞻布局未来产业,坚持高端化、智能化、绿色化发展方向,打好产业基础

高级化、产业链现代化攻坚战,实施制造业数字化转型,加快工业互联网规模化应用,营造绿色产业健康发展生态。

站前区发展和改革局副局长张蕾表示,站前区发展和改革局聚焦央地合作、中央资金、重点项目、城建计划、闲置资产“五张清单”,力争全年开复工项目75个,完成固定资产投资42.5亿元,增速10%。同时,强化对各项主要经济指标完成情况的定期调度,以严谨、科学的态度撰写经济运行分析报告,为站前区经济的高质量发展提供精准数据支撑。

站前区八田地街道办事处副主任许多表示,将聚焦中天万象汇、全季酒店、希尔顿酒店等重点项目,深化经济网格员“前哨”作用、助企服务员“管家”功能,推动惠企政策精准滴灌,为企业发展壮大保驾护航。以“时时放心不下”的责任感和“事事紧抓不放”的执行力,抢抓机

遇,主动作为,聚力打造全要素保障、全流程服务的项目攻坚样板。

站前区将全力稳住就业,多渠道开发就业岗位、拓宽就业空间,促进重点群体就业。聚焦群众所需所盼,高质量推进民生实事,办好社会事业。做好“一老一小”工作,健全分层分类社会救助体系,织密扎牢社会保障网。

站前区委社会工作部副部长王作军表示,将把“解决好人民群众急难愁盼问题”作为今后工作的着力点和出发点。坚持和发展新时代“枫桥经验”,彰显基层治理“站前特色”。强化基层党组织作用,加强基层政权建设,持续推进破解基层治理“小马拉大车”问题和整治形式主义为基层减负工作。扎实做好人民信访、人民建议征集、志愿服务等工作。推进凝聚服务群众工作取得新进展,推动党建引领基层治理和基层政权建设取得新成效。

市委党校2025年春季学期开班

本报讯 记者于海洋报道 3月21日,市委党校(行政学院、市社会主义学院)2025年春季学期开班。市委常委、组织部部长褚乃鑫参加开学典礼并作动员讲话。

褚乃鑫指出,要深入学习领会习近平总书记到辽宁考察时的重要讲话和重要指示精神,进一步增强学习贯彻的政治自觉、思想自觉、行动自觉,坚定不移沿着习近平总书记指引的方向勇毅前行。要深刻认识营口口在全面

振兴新突破中取得的重要成果和发生的显著变化,进一步坚定发展信心、凝聚奋进力量。

褚乃鑫要求,充分认清自身肩负的职责使命,坚定理想信念、提升政治能力、严守政治纪律,在筑牢政治忠诚上展现新担当新作为。深怀爱民之情、走好群众路线、增进民生福祉,在矢志为民造福上展现新担当新作为。增强创新思维、提升开放本领、强化导向激励,在推进全面振兴

上展现新担当新作为。树立正确政绩观、凝聚团结合力、纠治“四风”顽疾,在改进工作作风上展现新担当新作为。始终心存敬畏、从严管好所辖、自觉接受监督,在严守廉洁纪律上展现新担当新作为。

此次培训班包括县处级领导干部进修班、县(市)区乡科级领导干部进修班、乡科级正职干部任职培训班、优秀年轻干部培训班,4个班次学员共计230人。

我市3项基层思想政治工作案例获奖

本报讯 近日,我市在2024年度辽宁省基层思想政治工作优秀案例评选中取得佳绩,共有3项案例荣获奖项。

鞍钢股份鲅鱼圈钢铁分公司《关于实施“345”特色思想政治工作赋能企业新质生产力发展的探索与实践》荣获最佳案例;营口理工学院《下好“三步棋”让新时代高校思想政治教育“有料”“有形”“有效”》和辽宁省营口监狱《用好“四字诀”把牢“四道关”激

发警察队伍新活力》荣获优秀案例。

此外,我市在辽宁省思想政治工作研究会2024年委托研究课题活动中也取得佳绩,鞍钢股份鲅鱼圈钢铁分公司承担的《国有企业思想政治工作服务新质生产力发展的探索与实践》及营口市戏曲学校承担的《“四季有戏”:推动习近平文化思想扎根中职艺术教育》等两项课题,均顺利通过评审并准予结项。

近年来,我市各基层单位以习近

平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻习近平文化思想和习近平总书记在辽宁考察时的重要讲话和重要指示精神,认真落实中共中央、国务院印发的《关于新时代加强和改进思想政治工作的意见》的要求,不断创新思想政治工作方式与方法,开拓进取,勇于争先,为营口全面振兴新突破贡献了基层思想政治工作的力量。

欣 闻

争取政策资金 洽谈对接项目 深化务实合作

(上接1版)将与营口市共同优化项目范围,积极打造契合营口战略目标与亚投行使命的优质项目。

在中国物流集团,李军表示,营口市以港口为核心,大力发展海港、河港运输,有效支撑作为国际海铁联运大通道重要枢纽的地位。希望中国物流发挥头部企业引领作用,深度参与营口物流资源整合,打造东北地区全链条的供应链平台。营口将提供高效优质的服务,支持企业在营发展。集团党委书记、董事长刘敬植对营口市给予集团挂职干部的培养关爱表示衷心感谢,期待与营口市在港口物流、粮食物流、智慧物流等领域展开务实合作,以央地融合服务营口经济社会发展和新时

代辽宁振兴。

在中咨海外咨询有限公司,李军就营口市编制“十五五”规划、谋划包装储备重大项目以及争取中央资金政策等工作与公司党委副书记、总经理申晓鹏开展深入交流,进行了富有成效的意见交换。

在河北省石家庄市,李军一行实地考察了河钢集团石钢公司和河北敬业高品钢科技有限公司、增材制造科技有限公司,洽谈推进在营合作项目。李军指出,营口正处于振兴发展的关键阶段,各类生产要素集聚,具有较强的项目承载力和广阔的发展空间。希望企业依托现有产业基础,加大传统产业升级改造,不断延伸产业链条,大力发展绿色循

环经济。营口市将继续以企业、项目需求为导向,持续优化营商环境,完善服务机制,强化要素保障,全力为项目建设创造条件、提供便利。河钢集团总经理王兰玉表示,将进一步与营口深化务实合作,在深耕现有市场、推动传统产业转型升级的同时,布局新兴领域赛道,在运营、管理、服务上提质增效,拉动地方经济发展,实现互利互惠共赢。敬业集团表示,今年将加快推进敬业营口中板重点项目建设,并充分发挥自身产业优势,为营口市进一步优化区域产业结构、推动高质量发展贡献力量。

市领导姜鹏飞、王正刚、孙文生、李人杰及相关部门和园区负责同志参加拜访。

欣 闻

汽车销售有力拉动老边区社会消费品零售总额增长

本报讯 记者韩雅竹报道 日前,记者从我市发布的2024年经济运行简况中了解到,去年老边区社会消费品零售总额完成36.3亿元,同比增长9.1%,全市排名第一。汽车消费在其中起到关键引领作用带动作用。

汽车销售行业是老边区零售业的重要板块,2024年,老边区限上汽车销售企业零售额占全区社会消费品零售总额92%。目前,老边区共有汽车4S店42家,占全市汽车4S店企业户数80%以上。2024年,国家、省相继出台了关于汽车以旧换新、汽车置换更新相关补贴政策。借助政策改革契机,老边区立即对辖区汽车销售企业进行政策宣传指导调动企业积极性,并通过线上线下相结合的宣传方式,提升市民对相关政策的知晓率和覆盖率。

2024年,老边区共举办2场大型汽车展销会,单次车展销售车辆均超过500台,销售额均过亿元。全年限额以上汽车类商品零售额33.4亿元,占全市汽车类商品零售额约70%。

盖州市举办2025年“春风行动”大型招聘会

本报讯 记者张宝全报道 日前,盖州市举办2025年“春风行动”大型招聘会,扎实做好稳就业促发展工作,进一步优化就业服务,搭建供需对接平台,促进城乡劳动者高质量充分就业。

招聘会以“春风送岗位 乐业在盖州”为主题,由盖州市委宣传部、盖州市总工会、盖州市人力资源和社会保障局、盖州市就业和社会保障事务中心等单位联合主办。盖州市60余家企业参与,涵盖机械制造、电子信息、商贸服务、现代农业等多个行业,提供就业岗位216个,涉及普工、技工、销售、管理、文员等多个工种,能够满足不同年龄、不同学历、不同技能水平求职者的求职需求。

为扩大招聘会影响力,招聘会采用“线上+线下”方式进行。线下求职者络绎不绝、穿梭于各企业展位之间,仔细阅读招聘信息,与企业招聘人员积极对接。

线上通过盖州融媒现场直播形式,展示招聘会现场情况,实现“云端”揽才。招聘现场还设置了政策咨询区、职业指导区、技能培训区等功能区域,为求职者提供就业创业政策解读、职业规划指导、职业技能培训报名等“一站式”服务,帮助求职者提升就业能力,实现更高质量就业。

据初步统计,招聘会当天共吸引400余名求职者到场应聘,150人初步达成就业意向。

适合超重肥胖人群的运动处方

运动频率

通常建议每周进行3至5次运动,确保每次运动后至少休息一天。初始阶段,可以从较低的频率开始,随着身体逐渐适应,逐步提高运动频率。

运动强度

应根据个人的主观用力程度来调整,以感到稍微吃力但仍然能够保持正常的呼吸和运动节奏为宜。

运动时间

初始运动时间可以从15至20分钟开始,每周逐步延长,直至每次运动达到30至60分钟。如果无法一次性完成较长时间的运动,可以将其拆分成多次,但每次运动时间不应少于10分钟。

运动类型

建议选择对关节冲击较小的有氧运动,例如游泳、水中健身操、骑自行车等。同时,可以加入一些简单易学的抗阻训练,并逐渐提升训练难度。

运动量

对于超重肥胖人群,在运动初期,运动量可以保持较小,随着身体适应性的提高,逐步增加运动的强度、时间和频率,以实现每周至少150分钟的中等强度有氧运动和每周2至3次的抗阻训练。

运动进阶

在运动过程中,应根据身体反应和运动能力的提升,逐步增加运动难度和强度。密切留意身体情况,如出现疲劳、疼痛或不适等症状,应暂停进阶或适当降低运动强度,待身体恢复后再继续。

(营口市卫生健康事务中心)

诚招合作

盖州市双台镇,一处3000平方米的商业用地,坐拥天然温泉,地理位置绝佳,适合酒店、康养、文旅等多元经营业态,租售、合作开发皆可,稀缺温泉资源,开发潜力无限。

合作电话: 18640731458



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

