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

晴间多云

风 向	东北风4到5级夜间
风 力	转南风3到4级
最高气温	25℃
最低气温	13℃
降水概率	30%
舒适度指数	1级
人体感觉	温暖、较舒适
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	00时35分341厘米 13时29分327厘米
落 潮	07时49分74厘米 20时11分84厘米

市市场监管局强化药品网络销售监管

本报讯 记者张晶鑫报道 5月21日，市政府新闻办召开新闻发布会，市市场监管局就《辽宁省药品网络销售监督管理办法实施细则》（以下简称《细则》）有关情况进行发布。

2024年12月23日，省药监局制定并印发了《辽宁省药品网络销售监管办法实施细则》，并于2025年3月1日起施行。《细则》发布以来，市市场监管局聚焦“保安全、促规范、惠民生”目标，进一步明确市、县两级药品监管部门在药品网络销售监管中的职责分工，加大对药品购进渠道、储存条件、质量安全管理及“线上线下”数据一致性的检查力度，对7类特殊管理药品实行“零网络销售”监管。同时，全面推动药品网络销售企业建立信息化追溯体系，建立“数据监测——线索研判——精准处置”闭环机制，并采取“线上数据筛查+线下实地核查”模式，监管效能显著提升。

市市场监管局副局长宋传思表示，为推动《细则》持续有效实施，我们将重点做好以下几方面工作：一是加强宣传培训。线上通过公众号、微信群，线下通过“药品安全宣传周”、进校园、进社区等多种渠道广泛宣传《细则》的主要内容和重要意义。二是强化监督检查，重点关注特殊药品管控、数据追溯完整性等领域，确保问题“早发现、早处置”。三是完善长效机制。通过信用监管、社会共治等手段，引导企业合规经营，推动药品网络销售行业健康有序发展。

据了解，《细则》的出台使市级药品监管工作在职责分工上更加明确，避免了监管空白或重复监管问题，也让监管手段和措施更丰富规范，促进了监管协同和社会共治，共同营造健康有序的药品网络销售市场环境。

市市场监管局四级调研员刘善通说，《细则》实施后，消费者在网络购药时首先要查看药品网络销售企业是否具有《药品经营许可证》，网络销售第三方平台是否进行了备案。消费者在购买处方药时，要主动向药品网络销售企业提供执业医师或执业助理医师开具的处方。同时，要仔细查看药品信息，如发现药品存在质量问题或包装破损等情况，应拒绝签收，并及时与药品网络销售企业或第三方平台联系处理。

我市14项措施推动“体重管理年”活动

本报讯 记者张晶鑫报道 5月21日，市政府新闻办召开新闻发布会，市卫健委就《营口市“体重管理年”活动实施方案》有关情况进行发布。

随着经济社会的发展、人民生活水平的提高，特别是生活方式的改变，肥胖和超重问题日益突出，亟需加强干预，予以改善。为贯彻落实国家卫健委、省卫健委关于“体重管理年”活动的要求，倡导和推进文明健康生活方式，提升全民体重管理意识和技能，进一步推动慢性病防治关口前移，切实减少因肥胖等问题导致的慢性病发生，市卫健委联合11个部门制订《营口市“体重管理年”活动实施方案》。

市卫健委副主任李岩表示，希望通过“体重管理年”活动，对居民的体重管理起到实实在在的推动作用，力争通过3年左右时间，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民健康体重管理的意识和能力显著提升，健康生活方式更加普及，部分人群体重异常状况得以改善，逐渐形成全民参与、人人受益的良好局面。

《实施方案》重点强调了3方面内容，包含14条主要措施。一是加强科学普及和宣传倡导，提高全民体重管理意识和技能，创新体重管理科普形式。二是实施体重管理支持性环境建设行动，提升体重管理效能。积极营造、建设体重管理社会支持性环境并强化家庭体重管理，发挥医疗机构和疾控机构及中医药专业技术优势，并推广应用。三是针对重点慢性病人群、孕产妇、婴幼儿、学生、职业人群、老年人等不同人群提出体重管理分类措施，提高体重精准管理水平。

市疾控中心副主任白明宇说，要评估一个人到底存不存在超重和肥胖，最简单的方法是用体质指数（BMI）。计算的方法是体重（公斤）除以身高（米）的平方。成年人的体质指数应该维持在18.5至23.9之间，小于18.5是体重过轻，24至27.9之间是超重，大于等于28是肥胖。腰围也是一个很重要的指标，成年男性腰围大于等于90厘米、女性腰围大于等于85厘米是作为中心型肥胖的评估标准。

专家建议，维持健康体重要“管住嘴”，均衡饮食、控制总能量、规律进食，遵循“少油少盐、充足蛋白、适量碳水化合物”的原则。同时要“迈开腿”，保持良好运动习惯，将有氧运动和抗阻运动相结合。每天运动的时间要保持30—60分钟，每周150—300分钟，对于已经有心血管疾病的及患有高血压、糖尿病等人群，要进行风险评估、适量运动。

市中心医院内分泌科副主任、主任医师周丽表示，体重反弹是很多市民在体重管理过程中面临的共性难题，建议采取“三维一体”的科学方案：1.精准能量管理。避免极端节食，采用“均衡膳食+分阶段减重”策略；2.运动模式优化。将有氧运动（如快走、游泳）与抗阻训练（如哑铃、弹力带）结合，每周至少150分钟中高强度运动；3.建立行为契约。建议市民制定“体重管理日记”，记录饮食、运动和情绪变化，定期进行体成分检测，关注肌肉量、体脂率等多维指标，避免过度关注体重数字。

（上接1版）大力实施科教兴省、人才强省、创新驱动发展战略，尊贤礼士、惜才如金、唯才是用，以伯乐之心营造群贤毕至的生动局面，以高质量人才振兴引领新时代辽宁全面振兴。

王新伟说，充满光荣与梦想的辽宁，牢记习近平总书记殷殷嘱托，聚焦维护国家“五大安全”重要使命，锚定新时代“六地”目标定位，大力实施全面振兴新突破三年行动，推动振兴发展发生了突破性、转折性、历史性变化。如今的辽宁，蒸蒸日上、未来可期，为各类人才施展才华、追逐梦想创造了难得机遇；如今的辽宁，动能澎湃、活力迸发，为各类人才创新创业提供了巨大舞台；如今的辽宁，向新而行、向质攀升，为各类人才大显身手、大展宏图创造了广阔空间；如今的辽宁，营商环境更优、人居环境更美，为各类人才顺心发展、安心生活提供了良好条件。诚邀大家走进辽宁、选择辽宁、扎根辽宁，积极投身全面振兴火热实践，赢得事业成功、彰显人生价值、书写无悔青春，开创属于自己的美好未来。我们将持续优化人才政策措施，提供优质服务，让大家在辽宁专心筑梦、追梦、圆梦，携手在高质量发展、可持续振兴之路上勇于争先、谱写新篇。

开幕式上，发布岗位需求，用人单位代表、往届活动签约代表发言，举行沈阳市博士（后）揭榜挂帅项目合作启动仪式，双创载体、投资机构和平台机构入驻东北亚人才港仪式。

开幕式前，王新伟听取活动情况介绍，并与博士代表现场互动交流，向大家送上美好的祝福。

省委常委、组织部部长蒋天宝出席，省委常委、沈阳市委书记霍步刚出席并致辞。沈阳市市长吕志成主持。

市国资系统举行2025年营口市全国劳动模范焦海先进事迹报告会

本报讯 记者邓宏伟报道 日前，市国资委联合市总工会举行营口市国资系统全国劳动模范先进事迹报告会，邀请2025年营口市全国劳动模范焦海作分享报告。

报告会上，全国劳动模范、公交司机焦海作为主讲人，深情回顾自己扎根交通运输一线的奋斗历程。自2014年入职以来，焦海秉持敬业精神，把每一位乘客都当作亲人，始终将乘客安全放在首位，总结出“慢进稳出”操作法和“三勤三细心”服务法，用11年如一日的坚守，为市民打造安全可靠的出行环境。

在做好本职工作的同时，焦海还积极投身公益事业，20年间坚持无偿献血，用实际行动彰显新时代劳动者的社会责任与担当。他的事迹深深打动在场的每一位听众，引发强烈共鸣。

从个人奋斗到集体担当，劳模精神正凝聚起攻坚克难的强大合力，为我市公共事业发展注入强劲动力。

组织召开国资系统全国劳动模范先进事迹报告会，主要目的是弘扬劳模精神、劳动精神和工匠精神，激励国资系统全体干部职工以焦海同志为标杆，立足岗位、主动担当作为，以实际行动为国资国企改革发展贡献强大力量，为打好打赢全面振兴新突破三年行动决胜之年决胜之战贡献国资国企力量。

推进项目建设 深化务实合作

（上接1版）在我市现有营口电厂、营口热电厂、仙人岛热电厂等企业，正在共同推进陆上风电、海上风电等8个新能源产业重大项目，总投资近1000亿元。

在中国华能集团有限公司，姚华明代表市委、市政府向华能集团长期以来对营口工作的关心支持表示感谢。他说，华能集团和营口市拥有良好的合作基础、广阔的合作空间，希望双方能够进一步深化合作，加快推进营口华能清洁能源高端装备产业园项目建设，坚持以“智能制造”为主导理念，依托深水良港优势，打造省内海上风电运维母港，携手推动海上风电、清洁取暖等项目建设，实现经济效益和社会效益双丰收。营口市将持续打造良好营商环境，全力支持企业在营发展。

中国华能集团有限公司董事长、党组书记温枢刚介绍了华能集团发展状况、在能源领域的规模和贡献，对营口市委、市政府大力支持企业发展表示感谢。他说，华能集团高度重视与营口的合作，要积极创造条件，加快项目建设进度，助力地方经济高质量发展。

副市长李人杰参加座谈。

黄丫口村“赏花经济”带火乡村旅游

本报讯 记者于小淳报道 每年5月中下旬，被誉为“花中西施”的野杜鹃花在大石桥市建一镇黄丫口自然生态旅游景区500余亩的峰峦峡谷间竞相绽放，引得无数游客“闻香而来”。在成就广大游客邂逅“诗和远方”的同时，应运而生的“赏花经济”也为我市乡村旅游增添了新的活力与光彩。

在大石桥市第五届乡村旅游赏花季活动启动当天，鞍山市岫岩满族自治县游客李英波和邻居相约来到黄丫口村体验赏花之旅。

在乡村旅游赏花季活动的带动下，黄丫口村“赏花游”热度持续飙升，纷至沓来的“追花客”也让黄丫口村的露营地迎来了客流小高峰，游客们在此不仅能享受农家火炕、农家特色美食，还能全天候体验“日览花海、夜观星河”的美景。

“以花为媒，以节会友”，近年来，大石桥市建一镇为做强山区特色旅游名片，创新推出山水美景游、花果采摘游、红色研学游等特色活动，同时，通过优化服务、强监管、除隐患等有力举措，让游客的赏花之旅有了可靠保障，也进一步助力了我市乡村文旅长效发展。

大石桥市建一镇通过优化配套服务与强化安全措施等方式来提升游客体验，比如，升级周边农家院住宿品质，推出山野菜宴、蘑菇宴等乡土美食，增设露营烧烤、篝火晚会丰富夜间活动。在安全保障方面，加强景区电力巡检和设施维护及停车场规范有序管理，及时排查山路隐患并增设警示标识，确保游客旅游安全。

市公安局交管支队开展警营开放日活动

本报讯 记者张巍报道 日前，市公安局交管支队联合文星幼教集团金牛牛幼儿园开展警营开放日活动，进一步提高儿童交通安全意识。

活动中，孩子们走进西市区交通安全主题公园，穿上特制的“迷你警服”，化身“小交警”，学习交通指挥手势，亲身体验交警工作。随后，民警用通俗易懂的语言向孩子们讲解交通信号灯、交通标志线等交通安全知识，并通过互动问答的方式，提醒孩子们行走、乘车安全的注意事项。

民警还邀请孩子们到营口市道路交通事故预防与处理合成作战中心参观，让他们近距离了解交通警察的日常工作。

警营开放日活动让孩子们增强了交通安全意识，大家纷纷表示，在今后的学习与日常生活中，会自觉遵守交通规则，争做文明交通的践行者与传播者。

营口技师学院开展消防安全应急演练

本报讯 记者邓宏伟报道 日前，营口技师学院联合西市区消防救援大队举行消防安全应急演练。

演练前，消防救援人员为学生们讲解了灭火器的正确使用方法，以及在火灾和地震发生时的逃生技巧。

演练模拟火灾发生时的场景，警报声骤然响起。校园广播随即发出警报，师生们迅速进入应急状态。在老师的指挥下，学生们迅速而有序地撤离教室，演练全程紧张有序。

此次演练切实加强了校园消防安全教育，提高了同学们的消防安全意识和自防自救能力，有效预防和减少了校园火灾事故的发生。

全民消防·平安共建

营口燃气
YINGKOU GAS

营口燃气集团提醒广大用户：

关闭灶前燃气阀门可以有效地切断燃气，防止因燃气灶的熄火保护功能失效、燃气灶故障或者胶管老化往外放泄，从而引发燃气爆炸事故。

24小时燃气服务热线：2827777