



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     | 南风      |
| 风 力     | 3到4级    |
| 最高气温    | 34℃     |
| 最低气温    | 25℃     |
| 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0.5到1.0米的轻浪；辽东湾有0.5到1.0米的轻浪；营口海域有0.4到0.8米的小到轻浪。

|     |                            |
|-----|----------------------------|
| 涨 潮 | 05时29分253厘米<br>17时10分441厘米 |
| 落 潮 | 00时24分98厘米<br>11时32分82厘米   |

| 农产品零售价格    |          |       |
|------------|----------|-------|
| 7月10日      |          |       |
| (元 / 500克) |          |       |
| 商品名称       | 规格/等级    | 价格    |
| 大米         | 标一       | 2.68  |
| 面粉         | 特一粉      | 2.66  |
| 鲜猪肉        | 去骨后腿肉    | 12.32 |
| 牛肉         | 新鲜去骨     | 31.97 |
| 羊肉         | 新鲜去骨     | 33.97 |
| 鸡肉         | 白条鸡、开膛上等 | 7.78  |
| 鸡蛋         | 新鲜完整     | 3.20  |
| 豆油         | 桶装一级浸出   | 61.05 |
| 菠 菜        | 新鲜一级     | 3.86  |
| 芹 菜        | 新鲜一级     | 1.96  |
| 大白菜        | 新鲜一级     | 0.88  |
| 白萝卜        | 新鲜一级     | 1.41  |
| 黄瓜         | 新鲜一级     | 2.15  |
| 土 豆        | 新鲜一级     | 1.39  |
| 青 椒        | 新鲜一级     | 2.73  |
| 圆 葱        | 新鲜一级     | 1.32  |
| 西红柿        | 新鲜一级     | 2.62  |
| 蒜 苔        | 新鲜一级     | 5.71  |
| 菜 花        | 新鲜一级     | 2.82  |
| 韭 菜        | 新鲜一级     | 2.88  |
| 茄 子        | 新鲜一级     | 2.05  |
| 油 菜        | 新鲜一级     | 3.11  |
| 胡萝卜        | 新鲜一级     | 1.92  |
| 豆 角        | 新鲜一级     | 2.99  |

营口市发展和改革委员会提供

## “萤火”点亮文明之光 党建赋能城市“温度”

本报记者 刘 征

作为“全国文明单位”，多年来，国网营口供电公司不断深化“萤火虫”党建品牌，全力打造“萤火先锋”共同体，以优质服务和责任担当融入城市文明血脉，助力电网高质量发展，为营口这座全国文明城市增添闪亮注脚。

“萤火先锋”共同体的核心在于将党的政治优势转化为服务实效。公司以建设“学习型、规范型、争先型、责任型、服务型”基层党组织为基础，筑牢服务根基。在基层一线，公司党员先锋队深入乡镇社区，保障安全供电，优化服务细节。他们与乡镇党组织联建，排查治理农网隐患；精准对接农村特色产业用电需求，以可靠电力支撑乡村振兴。

国网营口供电公司“萤火虫”志愿者

服务队成员程薪颖说，作为党员先锋队的一名成员，说到底就是要让群众用电用得安心、舒心、暖心。不管是高温保电、汛期防险，还是突发故障，必须第一时间到达现场，用最快速度解决问题，把群众的“小事”当成“大事”办，用实际行动证明：人民电业为人民！

服务品质的提升，在“萤火之光”志愿服务的实践中得到温暖诠释。公司突破零散活动模式，构建起“1357”志愿服务体系，围绕“萤火之光·电亮未来”愿景，推出“启智、守绿、扶老、优服、兴农、助残、救援”七大项目，以及11支“雷锋”共产党员服务队、15支党员突击队、14支青年志愿者服务队，成为播撒文明的火种。“雷锋”服务队践行“螺丝钉”精神，穿梭在街头巷

尾、田间地头解决用电难题。“萤火虫”突击队在重大保电任务中担当重任，圆满完成全国两会等70余项保电任务，实现“零事故”。志愿者服务队则长期奉献爱心，“廿加一”助学团队10余年资助家庭生活困难学子，累计捐款超30万元。这些精准对接社会需求的服务队让“萤火虫”成为街头巷尾温暖的文明符号。

青年员工是“萤火先锋”的活跃动能。公司实施“萤火青春”工程，通过“萤火思·萤火炬·萤火心”四大行动激发青年力量。青年们筑牢思想根基，投身创新创效，更积极参与志愿服务。14支青年志愿者服务队聚焦“一老一小”，常态化开展用电安全排查、爱心慰问等活动，事迹曾获央视报道。青年们在服务

与攻坚中成长，荣获省级“向上向善好青年”等荣誉，为城市文明注入清新活力。

国网营口供电公司“萤火虫”项目负责人张哲表示，下一步，国网营口供电公司全面加强员工思想道德建设，完善公司企业文化建设体系，建好用好电力文化工业遗产，大力挖掘选树宣传电力先进典型，加强萤火志愿服务项目实践，全面提升公司文明程度和员工素质风貌，将文明创建转化为推动公司发展动能和服务社会效能，积极服务地方经济发展，为擦亮营口文明城市名片发挥“活力营电”作用。

## 我的文明城

## 数万游客共赴鲅鱼圈区文旅盛宴

本报讯 记者吴镇平报道 日前，第十三届辽宁营口海滨温泉旅游活动暨2025望海寨渔文化季活动在鲅鱼圈区望海寨龟石滩风景区开幕。

傍晚时分，龟石滩海岸线霓虹闪烁，人潮涌动。主舞台上热情似火，活力四射的歌舞、诙谐幽默的二人转、高亢嘹亮的唢呐演奏等精彩节目轮番上演，点燃了夏夜激情，赢得台下观众阵阵掌声与喝彩。

除演出外，为期3天的活动为游客

带来了丰富多元的渔家体验。游客可入住推门见海的特色民宿，沉浸式感受渔民生活；跟随渔民扬帆出海，亲身体验传统捕捞的乐趣；走进渔博馆，则能通过丰富的展品，深入了解望海寨渔业发展历程与深厚的渔文化传承。

随着璀璨的烟花在龟石滩夜空绽放，这场融合了海风、泉韵与渔歌的文旅盛宴正式拉开序幕，鲅鱼圈区正以其独特的魅力，热情拥抱八方宾客，共享“海、泉、渔”交织的激情夏日。

本届海滨温泉旅游活动，鲅鱼圈区文化旅游和广播电视局充分挖掘渔村独特文化内涵，发挥海洋旅游资源优势，融合温泉康养特色项目，呈现了一场“海洋+温泉+民俗+市集”的沉浸式体验，打造鲅鱼圈区夏季文旅新热点，为文旅产业高质量发展注入新动能。未来，鲅鱼圈区将持续塑强海滨温泉旅游优势，不断整合出新，将文旅资源优势转化为产业优势，加快打造海洋特色文化旅游目的地。

## 市气象局与沈阳农业大学农学院共建研究生培养基地

本报讯 记者苏小桐报道 7月8日，营口市气象局与沈阳农业大学农学院举行创新创业就业基地共建协议暨研究生联合培养基地授牌仪式，开启局校携手共育气象人才新篇章。

研究生联合培养基地将围绕人才培养、科研及产学研项目开展深度合作，市气象局将提供软件、硬件支

持共建实践平台，接纳学生开展实习实践，参与创新创业活动。双方还将聚焦气象领域科研与技术革新，推动资源整合及成果转化。此次合作，为学生提供参与一线气象业务的实践机会、助力其提升专业技能，也能为气象部门输送高素质专业人才，实现资源共享、互利共赢。

活动现场，沈阳农业大学农学院大气科学专业的学生们走进营口市气象局开展实地参观学习，了解了气象观测的发展历程、现行观测仪器及业务运作模式，深入观摩了天气预报、气候预测业务的全流程，对大气科学领域的实际应用场景有了更直观、深刻的认识。

(上接1版)科学编制好“十五五”规划。要坚持党的领导，加强组织协调，科学统筹规划编制，强化对上沟通协调，广泛汇聚智慧，确保“十五五”规划建议起草工作高质高效推进。

李军强调，要全面科学总结评价

我市“十四五”时期取得的成绩，精准把握“十五五”时期的目标定位和主攻方向，谋深谋实重大项目，加大科技创新投入，全面深化改革，扩大开放，推动区域协调发展。要高质量做好规划编制工作，以高水平规划引领高质量

发展，让更多发展成果惠及于民。

市领导孙紫柏、彭松、郑孝刚、李进辉、姜鹏飞、洪英、田伟、郑向东、赵涵斌、王正刚、李人杰出席会议，市委“十五五”规划建议起草组成员单位及部分驻营中(省)直部门负责人同志参加会议。

鲅鱼圈区红海街道办事处平安社区  
党建引领打造新时代社区治理的标杆典范

本报记者 吴镇平

鲅鱼圈区红海街道办事处平安社区以党建为引领，创新“党建+”服务模式，依托“六微”治理工作法、“平安连心桥工作室”和“能人”工作室三大特色品牌，切实提升居民幸福感和获得感。

近年来，平安社区党委创新推出“六微”社区治理工作法，即“凝聚微力量、发现微问题、解决微心愿、开展微议事、实施微行动、实现微治理”，从细微处入手，推动社区治理精细化。这种工作法以群众需求为导向，通过党建引领，动员居民参与社区事务，形成“小事不出网格、大事不出社区”的治理模式。社区通过“微服务”平台，为居

民提供一系列便民服务，累计解决群众疑难问题1860件。这一模式不仅提升了治理效率，还增强了居民的归属感和认同感。

在平安社区党委的引导下，“平安连心桥工作室”成为社区矛盾调解的重要平台。工作室由2名退休老党员和5名骨干党员作为常驻人员，并带动35名退休党员参与调解工作。自成立以来，工作室已成功调解邻里矛盾、家庭纠纷等近200起，调解成功率100%。这种“2+5+N”的模式不仅减轻了社区治理压力，也增强了居民

的自我管理能力。

2023年起，平安社区在红心公益团队的支持下推出“多彩人生绽芳华”公益课堂，开设书法、工笔画、油画、素描等课程，满足居民精神文化需求。此外，社区还成立了“能人”工作室，为居民提供理发、维修等6项免费志愿服务。自2022年成立以来，工作室已累计服务1000余次，极大地方便了居民生活。

## 党媒进社区

## 盛夏来临 牢记养护气血的“三字经”

## 别熬夜

我们特别强调要在子时(23:00~凌晨1:00)前熟睡。因为，子时、丑时是胆、肝二经当令之时。

若此时仍未入睡，于“气”而言，胆气生发不畅，气机不能调达，全其持续“运于诸经”无法归肝，会影响肝脏的藏血与调血功能，进而波及全身健康。

## 常运动

最好每天给自己留下足够的运动时间，半小时左右，每周坚持四五次。

运动养生当遵循“形劳而不倦”的原则，夏季可选择散步、八段锦、太极拳等和缓运动，以微微汗出为度，既能促进气血运行，又可增强脾胃运化之功。

## 避湿气

洗澡洗头后要充分擦干，头发还湿着时不要直接入睡。

淋雨后及时更换衣物、鞋子，避免居住潮湿的屋子，建议将花草搬到室外。

要合理使用空调，在天气不是很热的时候尽量用自然风，炎热难耐时应使用除湿模式，温度调节到26~28度之间。

## 免郁怒

现代人生活压力大，常常导致人们思虑过度，所欲不遂，多有焦虑不安、急躁愤怒等不良情绪，会影响肝脏和脾脏功能，进而影响气与血的生成和运行。

可通过冥想、听音乐等方式放松心情，避免情绪过激和压力过大。

## 善饮食

中医认为脾胃乃后天之本气血生化之源。脾胃功能健全者，只要正常饮食，就能补充气血。

(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

