

扫描二维码关注
早安营口

“百年港城”“草原明珠”双向奔赴兴旅居

本报记者 黄利阁

近年来,我市积极推进旅居产业发展,通过打造辽河文化产业带、开发温泉康养项目、提升新一代安居环境等措施,不断提升城市吸引力和竞争力。日前,市住建局、市文旅广电局、市医保局等部门及10余家本地重点企业、优质房企组成的推介团,带着“宜居、宜业、宜游、宜养”的城市名片,赴内蒙古自治区呼伦贝尔市开展系列推介活动,为两地协同发展按下“加速键”。

河海营口,在水一方。营口坐拥山、海、河、泉、林等丰富的文旅资源,冬无严寒、夏无酷暑的气候条件,以及便捷的高铁、港口交通网络,正成为越来越多人的

“旅居首选地”。此次推介,是营口对外展示“宜居、宜业、宜游、宜养”城市形象的重要窗口。通过精准对接央企职工需求,营口将以“真政策、好环境、优服务”,吸引更多人“引客入营、留客在营”,共同书写东北振兴的“安居答卷”。

市住建局通过“高层交流+员工恳谈”创新模式,实现“战略对接”与“民生服务”有机融合,明确与呼伦贝尔市有关“安居、康养、文旅”领域的合作路径,为两地后续深化协同发展奠定坚实基础,让蒙东百姓全面了解营口的生活优势与发展机遇,有效激发大家到营口安居、旅游、创业的热情。

安居政策传温情,宜居优势入人心。多部门与企业轮番上阵,为呼伦贝尔市民带来“干货满满”的政策解读和项目介绍。

市文旅广电局代表率先“发声”,从营口辽河老街的青砖黛瓦到鲅鱼圈的浪花朵朵,从赤山的层峦叠嶂到北海的蔚蓝海岸,将营口的“文旅家底”一一细数,邀请蒙东朋友共赴“河海之约”;市住建局针对性解读租房、购房等方面优惠政策,包括租房补贴、购房税费减免等利好措施,为当地群众到营口安居提供清晰指引;10余家营口优质房企轮番登场,覆盖多区域、多户型的房源推介,为不同人群提供“一

站式”安居选择,让“宜居营口”的画像愈发清晰。

合作启航开新局,河海蒙东共前行。呼伦贝尔市扎赉诺尔煤业有限公司与辽宁亲和源有限公司举行央地工会签约仪式,就“职工疗休养基地”建设达成合作意向,将为员工提供更优质的疗休养体验,进一步拓宽“康养旅居”的合作边界。

随着两地合作深入推进,呼伦贝尔市民将体验营口的河海风情与宜居生活,而营口市民也将领略呼伦贝尔的草原魅力。这种“双向奔赴”的合作模式,将为区域经济发展注入新的活力。

全市矿山安全生产和打击盗采现场会召开

本报讯 记者程靖雅报道 9月5日,我市召开全市矿山安全生产和打击盗采现场会,分析当前矿山安全生产形势,部署下一阶段安全生产及打击盗采重点工作。市委常委、副市长李进辉出席会议并讲话,副市长李人杰主持会议。

会上,全体人员观看了矿山安全警示片,通过真实案例强化安全红线意识;通报了全市矿山事故发生情况

及省内矿山安全生产形势,部署打击盗采相关工作。盖州市、大石桥市及企业代表汇报了相关工作。

会议要求,各地区各部门要把矿山领域安全隐患查准查实,坚决防止发生矿山领域安全事故。要锁牢责任链条,全面压实安全生产工作责任,健全综合执法、风险研判、打击盗采、瞒报漏报责任追究长效机制。要聚焦重点关键,

加强对废弃矿山、非法矿洞摸底排查和管控,确保上级督导反馈的26项隐患问题整改到位。要针对不同企业情况,采取引导关闭退出、依规整合、改造提升等措施,全力推动矿山转型升级。



我市组队参加第二届辽宁城市足球超级擂台赛

本报讯 记者于海洋报道 9月5日晚,第二届辽宁城市足球超级擂台赛在沈阳市沈河区文化体育中心体育场盛大开幕。我市代表队登台亮相,副市长王殿丰出席开幕式。

此次开幕式由省体育局主办。现场,举行了精彩的文艺表演,来自省内14个城市及沈抚改革创新示范区、黑山县的16支代表队以“一城一口号、一话题一旗帜”为主题入场,我市代表队的口

号为“河海营口 在水一方 百年港城 说赢就赢”。在随后进行的揭幕战中,卫冕冠军沈阳队2:0击败抚顺队。

据了解,第二届辽宁城市足球超级擂台赛设分区赛、淘汰赛和决赛三个阶段。分区赛采用集中赛会制,16支参赛球队通过抽签分为4个小组,小组前2名出线进入淘汰赛,淘汰赛采取主客场制,决赛阶段采取擂台赛制。我市与大连、丹东、辽阳分在同一小

组,将于9月12日至9月21日在本溪赛区进行比赛。

开幕式前,“城市市集”在体育场外火热举行。市集汇聚了省内各地的文化产品、风味美食等,并开展足球飞镖、足球九宫格等活动,邀请球迷互动,增添赛事乐趣。我市组织部分企业设置展台,展示文创产品和营口大酱、手工月饼等,吸引过往游客驻足观看、品尝。

市农业工程学校在全省中职学校说课比赛中获佳绩

本报讯 记者叶梦报道 日前,2025年辽宁省中等职业学校教师教学设计说课比赛在沈阳落下帷幕,市农业工程学校教师刁丽军凭借扎实的理论功底、精巧的教学设计获得思想政治组说课一等奖。

全省400余名中职教师参加此次大赛,我市共有32名教师,其中市

农业工程学校有12名教师参赛。刁丽军此次参赛的题目为《用联系的观点看问题——在和谐共处中实现人生发展》。

刁丽军表示,这次说课的亮点是将学科核心素养融入职业情境,引导学生在体验中落实“三维核心素养”。“我借助案例分析法和问题导向法,把政治认同、

法治意识、公共参与等学科核心素养转化为可感可做的学习活动,让他们在学习中主动思考、共同成长。”刁丽军说。

市农业工程学校高度重视此次比赛,前期成立教研团队开展备赛工作,多次进行集体备课、磨课,针对内容选定、讲稿撰写、教学设计等各个环节展开认真研讨与精细打磨。

“充电”+社交 青年夜校点亮业余生活

本报记者 王梦茹 夏霖

9月5日,站前区第二期青年夜校正式结业。本期夜校开设的羽毛球、搏击、吉他、瑜伽、声乐五门免费课程,为营口青年的下班后时光注入了活力,也让他们收获满满。

9月1日18:30,营口博大羽毛球馆内充满活力,学员赵晨光跟着教练学习挥拍技巧,汗水打湿了训练服。“青年夜校的运动课程为我们提供了释放压力的空间,第一期学完收获很大,这期又续报了。”赵晨光说。

自2024年12月以来,团站前区委本着“免费服务青年”的宗旨,对接青

年需求,构建“艺术+运动”的双线培养体系,组织开办青年夜校,打造服务青年新品牌。无论是搏击课的互动训练,还是声乐课的细节指导,小班授课模式既满足不同课程的教学需求,又充分保障教学质量。“我们特别设计了‘固定课程+灵活预约’机制,学员通过专属微信群接龙预约当日课程,既避免了因临时有事导致的‘空课’现象,也能让学员根据自身节奏安排学习。”团站前区委副书记陈佳玉介绍。

对青年学员而言,青年夜校的意义早已超越了“学技能”本身,更成为拓展

社交、融入城市的桥梁。“我刚来营口工作,想在提升自己的同时多交些朋友。”来自哈尔滨的张帅分享道,“除了一起上课,周末大家还会约着爬山、露营,青年夜校让我慢慢融入了这座城市。”

从强身健体到陶冶情操,从技能提升到友谊收获,站前区青年夜校正以贴心的设计、灵活的服务,让营口青年在下班后的时光里充实自我、结交朋友。下一步,团站前区委将继续推出青年夜校第三期,持续锚定“青年发展型县域试点”定位,打造更多服务品牌,拓宽平台阵地,让“服务青年”成为站前区的鲜明标签。

2025辽宁·营口第二届“辽河杯”乒乓球城市公开赛开幕

本报讯 记者张若涵报道 9月6日,2025辽宁·营口第二届“辽河杯”乒乓球城市公开赛在市体育运动学校开幕,来自沈阳、长春、大庆等18座城市的78支代表队400余名运动员参赛。

本届赛事由市文旅广电局主办,为期2天,设混合团体青年组、混合团体壮年组、混合团体中年组三个组别,采用小组循环赛和淘汰赛两个阶段进行。比赛中,选手们不仅展现了体能与技术的较量,更体现了团队协作和顽强拼搏的体育精神,加深了各城市选手之间的友谊。

据了解,本届赛事以“跟着赛事去旅行”为主题,是推动“文商体旅”深度融合的一次实践。

“两品一械”安全知识宣传进校园

本报讯 记者苏小桐报道 9月4日,市市场监管局开展“两品一械”安全知识进校园宣传活动,提高师生对药品、化妆品及医疗器械的安全使用意识,筑牢校园健康防护屏障。

在营口渤海卫生学校,市市场监管局工作人员为学生发放“两品一械”安全知识宣传单,并结合实际案例,详细讲解药械安全使用风险、适合自身护肤品的正确选用方法及科学合理用药等内容。

营口渤海卫生学校护理专业学生贺禹诺说:“之前我对化妆品成分、药品服用剂量这些知识了解不多,今天听完讲座、看了宣传资料后,学到了很多实用内容,我将把这些知识分享给家人朋友,共同守护健康。”

在站前区建设小学,市市场监管局工作人员介绍常见家用医疗器械的种类和使用时的注意事项,帮助学生掌握正确使用方法,规避安全风险。同时,眼科专业医务人员聚焦青少年用眼健康,结合学生日常生活场景,科普用眼卫生知识、近视预防技巧及视力保护方法,引导学生养成良好用眼习惯。

创业就业专家为学子把脉支招

本报讯 记者刘征报道 日前,市人力资源和就业事务中心与营口职业技术学院联合举办“开学第一课 就业新启航”公共就业服务进校园活动,邀请省级创业就业专家开展就业指导与职业规划培训,为学子就业创业把脉支招。

活动中,来自人社部留学人员和专家服务中心及沈阳工学院的导师分别以《大学生创业想法产生到实战秘籍》《如何树立正确就业观》为主题,详细阐述了创业项目的选择、商业模式的构建、团队组建的要领以及融资渠道及如何认清就业形势、明确未来就业发展方向等内容,帮助学生系统掌握创业知识和技能,提前规划职业生涯,掌握求职技能,增强就业竞争力。

每天蹲一蹲 减脂又降压

“蹲”能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用。正确的蹲姿对健康有很多好处。

降低久坐危害
久坐后做下蹲动作可活动关节、帮助腰部肌肉放松,提高平衡能力。

有益心脏健康
人在下蹲的时候,心肺血流量相对充沛,可缓解动脉硬化、降低血脂,还可减少冠心病和脑卒中的发病率;下蹲还能加大胸腔和肺的活动范围,从而改善心肺功能。

有助减肥塑形
下蹲运动可消耗脂肪,它是一项很好的减肥方式,特别是腰、臀部、腹部、腿部。有针对性地做下蹲锻炼,可增强膝关节稳定性和下肢肌肉力量,进而促进速度、爆发力、耐力的提升,同时给大腿和臀部塑形。

帮助润滑关节
蹲姿通过下肢有规律地折叠,可以帮助锻炼关节周围组织。

如何正确地进行靠墙静蹲
靠墙静蹲时,应当背靠墙双腿呈90度向下滑到坐姿,核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大,试试进阶锻炼法:大腿与小腿夹角可保持在90—120度之间。注意两脚分开与肩宽,脚尖正向前,不要“外八字”或者“内八字”。从上往下看,脚尖与膝盖要在一条直线上。

靠墙静蹲可以每天做3—5组,每次1—3分钟(循序渐进),或者按照自己的情况。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可,量力而为。

(营口市卫生健康事务中心)

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人人遵章守法 车车文明通行

