



建设更高水平文明城市

美丽矿山的“绿色答卷”

通讯员 倪小红 记者 孙艳艳

夏日的排矸场，呈现出一年中最为多姿多彩的一面。近一年来，作为煤炭行业智能化建设的先行者、探索者，黄陵矿业一号煤矿以“建设绿色生态家园，共享绿色资源”为使命，以生态优先、绿色发展为导向，以绿色、低碳、循环发展为路径，大力推进“绿、亮、清、美”工程，绿化厂区，美化矸石山，净化疏干水，着力创建一个“天蓝地绿、山明水秀”的美丽矿山，并交上了一份“绿色答卷”。

厂区“新颜值”再提升

走进一号煤矿，充满生机的园林美景俯仰皆是。进入矿区，只见通往矿区的路上一辆辆扫地车迎面驶来，在扫地车的后面紧跟着抑尘雾炮洒水车，车后留下一条干净清爽的道路。

“为了抑制扬尘，我们专门配备了扫地车、洒水车，每天不定时对道路进行清扫、洒水。生产区、办公区、生活区都在进行无尘化清洁生产管理，通过净化、绿化、美化，处处、时时动态保洁，做到‘眼看无尘、手摸无灰’。”该矿行政部部长范建军说。

近年来，该矿大力实施厂区道路硬化、环境绿化、美化和靓化工程，着力打造“开窗见绿、出门进园、四季有绿、三季有花”生态矿区。该矿对矿区部分区域地面进行了沥青铺设修补，新增了雨水管道、雨水篦子等设施，配套设置了醒目的交通标线，完善了雨水截排系统，实现了道路的美化、靓化和宜人化。

“今年我们持续加大环境绿化、美化力度，在北四路铺设了花园草坪800平方米，种植金叶女贞300米，补栽树木50余棵。厂区由专业人员定期进行除草、施肥、修剪，及时清除病虫害，同时积极开展‘认领一棵树，呵护一片绿’的绿植认养活动，号召干部职工对各类树木进行认养，并对栽种的树木实行‘一对一’包保制，确保矿区绿植成活率。”该矿行政部工作人员肖勤超说。

“黄土包”披上“绿衣裳”

鲜花伴路，绿树成荫，花草葱茏，蜂蝶蝶舞，远处鸟儿啼鸣不绝于耳……近日，当记者再次走进一号煤矿排矸场时，不禁被眼前美景吸引。

“以前排矸场可不是这样的，那时黄土满满，放眼望去排矸场没一点绿色，路面坑坑洼洼，白天一身灰，雨天满脚煤灰，这段路让我们村民伤透了脑筋。现在好了，排矸场绿草覆盖，绿树成荫，乡村公路也被矿上出资硬化了，出行很方便，环境美了，心情都格外舒畅。”家住排矸场附近花家庄村的李有民是这一景象的见证者，说起排矸场的今昔变化，他不禁竖起大拇指点赞。

该矿以“重塑地貌、再造山体、恢复植被、建设园林”为目标，采取“分层绿化、梯次种植”的办法，按照“乔灌结合、花草补位、色带搭配、四季成景”的规划要求，有重点、分层次地对排矸场进行绿化、美化，让昔日的“黄土包”披上了“绿衣裳”。

“排矸场第一平台采用美国黑麦草和高羊茅1:1进行播种，用格桑花打不规则的花带，形成明显美化对比，达到场地环境复绿和土壤改良的需求。护坡采用美国黑麦草、高羊茅和紫花苜蓿3:3:1进行播种，达到护坡环境复绿和土壤改良的需求，目前排矸场绿化面积6.67万平方米。”该矿行政部业务主管桂华强说。

如何从源头破解煤矸石之困？是该矿班子一直思考的问题。近年来，该矿通过优化井下工作面设计，严格控制综采工作面采高和掘进工作面掘进高度，减少割岩，最大限度地减少井下生产过程中矸石的产生。同时，该矿积极探索固体废弃物井下回填技术和资源化利用，从源头减少煤矸石的污染，提升绿色发展内涵，真正呵护好绿水青山。

疏干水成了“营养液”

上午8时，矿井水处理站副站长张琰来到排口处，只见他拿起水桶，轻轻放下绳索，水桶顺河水向下漂去，不一会儿，水桶装满了水，用力拉起绳索，将水桶重新拉回桥上。

“这是矿井水的监测点，每隔1个小时要做一次采样监测，我们要对样本的颜色、气味、温度等进行记录。”张琰说，样本经过沉淀过滤，在实验室进行COD（化学需氧量）、氨氮、pH值等数据分析，最终形成检测结果。

煤矿井下疏干水是在煤矿采掘中涌出的污水，水质极不稳定，硬度、矿化度、

铁锰均较高，因此，曾一度被贴上“工业废水”的标签。如何实现井下疏干水“变废为宝”、变“水害”为“水源”、循环利用，一直是该矿探索的方向。

“我们对矿井水处理站进行了升级改造，处理能力从300m³/h升级到600m³/h，矿井水的COD始终保持在10-30mg/L之间，远远低于国家污染物排放50mg/L的排放限值，净化后的疏干水成了‘营养液’。目前，部分疏干水用于煤矸石发电公司生产补水、一号煤矿井下消防、洒水降尘，选煤厂洗煤补充用水及厂区绿化灌溉等，后期将全部用于店头电厂。疏干水得到了有效循环利用，降低了水资源排放造成的浪费，还能为企业创造可观的经济效益。”一号煤矿基建矿长张弛算起了经济账。

“我家就住在这河畔，每天早晚都来散步。多年前，这条河可远没有现在这样清澈，现在再看看这河，波光粼粼，清澈可见碧绿的水草、成群的小鱼，呼吸着新鲜空气，看着美丽的景色，自然而然心情就舒畅了。”在河畔散步的杨女士感触颇深。原先印象中水质浑浊、垃圾遍地的情景早已不复存在，映入眼帘的是通畅的水流、清澈的水体。

“清洁低碳、逐绿前行。站在新的历史起点上，一号煤矿始终坚持践行新发展理念，融入新发展格局，以一往无前的劲头和抓铁有痕的行动，坚决打赢蓝天碧水净土保卫战，为实现能源绿色低碳高质量发展作出贡献。”该矿矿长薛国华说。

废弃院落变花园 乡村干道植绿忙

——延川县关庄镇打则坪村开展农村人居环境整治小记

记者 刘小艳 通讯员 康盼



干净整洁的院落、古韵悠悠的村庄……初夏时节，走进延川县关庄镇打则坪村，文明、整洁已成为最醒目的底色，这正是该村开展农村人居环境整治、推动乡村振兴取得的新成效。

打则坪村由打则坪、齐家坪、指旺沟3个自然村组成，全村共416户1110人，常住人口134户220人，主导产业为棚栽业和传统种养。今年以来，打则坪村结合村情实际，把农村人居环境整治作为实施乡村振兴战略的硬任务，坚持以“四无三治”为目标、“三讲四动”为抓手、“清脏、治乱、增绿、严管”为措施，全力打造农村人居环境整治“打则坪样板”，在全村掀起了人居环境集中整治的热潮，切实提升了群众的幸福感、获得感和满意度。

在整治过程中，该村明确将县上配套的15万元资金全部用于示范村建设，最大

发挥了资金效益。该村通过清脏、治乱、增绿、严管等手段，乱中求整、整中求净、净中求美，推动户变净、村变美，全力打造干净优美的打则坪村。

村党支部书记齐晓东说，村上土堆、粪堆、柴堆、石堆作为整治重点，对农户房前屋后进行集中整治，累计清理“四堆”80多处，清运陈年垃圾90多方，整治死角20余处。该村还就地取材，变废为宝，利用苗木去库存产生的树干、农户自有的废弃料对残垣断壁、废弃院落、闲置荒地进行改造，因地制宜建成小菜园8个，小花园5个。同时，该村加强村内主干道维护，对进村路两侧进行绿化，种植国槐200多株，将村庄主干道变为“绿色长廊”，并推行村干部划片包抓、保洁员分段负责、支部党员定点检查的环卫保洁长效机制。

● 村民们一起整治废弃院落

科普大观园

所有的猝死都是“早有预谋”，出现这些异常一定要引起重视！

有一种说法是：“只有心脏病患者才会猝死。”猝死的大部分原因确实是由心脏引起的，心脏在短时间内停跳，呼吸停止，氧气无法正常供给到身体和大脑，最终导致死亡，这种猝死在医学上叫做心源性猝死。

有冠心病、严重的心律失常、心肌病、高血压、脑中风和心衰的病人更容易发生猝死，但并不意味只有心脏病患者才会猝死。

猝死

世界卫生组织(WHO)对猝死的定义是：平素身体健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡。

发表在《中国急救医学》期刊上的一篇研究通过分析5516例猝死者的尸体解剖特点发现，猝死的诱因主要为情绪激动(26%)、劳累(25%)及血容量改变(8.95%)，其次为饮酒、过饱、轻微损伤等。此外，长期熬夜、紧张压力大等也可能诱发猝死。解放军总医院第二医学中心副教授陈海旭表示，猝死的首要原因为心源性猝死，而相对于老年人，年轻人发生心梗时更容易猝死。

老年人由于基础疾病的病程长，常见的冠心病、高血压、肺心病、扩散性心肌

病、肥厚性心脏病等等，反复发作，身体机能就会有一种耐受或者代偿。

而对于年轻人，由于心脏没有形成代偿保护机制，很多人因急性心肌梗死诱发恶性心律失常。比如，室颤就相当于心脏骤停，瞬间失去意识导致猝死。

美国心脏协会会刊《循环》杂志曾刊登的一篇研究文章也分析了年轻心脏猝死者的发病特点。

该研究在美国和波兰评估了3775例心脏猝死的患者，其中186例是年轻人，平均年龄26岁。年轻的猝死者有几大特点：预警症状少，仅29%的患者有胸闷、不适等前驱症状；猝死诱因不明确，仅有14%的患者猝死是由运动诱发的。

这些症状表现要注意

猝死看似突发，但也是有迹可循的，所有的猝死都是“早有预谋”。

1. 突然出现的心慌胸闷

本来没有心脏病的人突然出现胸闷、心慌等不明原因的症状表现；不活动时也觉得憋闷、喘气困难；每天规律胸痛，比如吃饭后、睡觉前等，出现这些情况要及早检查治疗，很可能是心肌缺血。

2. 眼前发黑、肢体麻木

脑卒中也是引发猝死的重要原因。脑卒中具体表现为单侧看不到东西、单侧

肢体麻木、眼前发黑、乏力、走路不稳有踩棉花的感觉等症状。

3. 晕厥

心脏病患者出现晕厥是猝死的重要前兆。多数晕厥是由于血管闭塞、血管狭窄导致心肌供血不足，从而引发脑供血不足造成。一旦出现不明原因的晕厥，应尽快去医院查明病因。

4. 胸痛

胸痛症状在体力活动、情绪激动时加重，休息后缓解，可能为心绞痛发作，要警惕发生急性心肌梗死。注意有的患者可能不会出现典型的胸痛表现，可能是胸闷难受、肩膀疼、后背疼、胃痛、牙疼等。

5. 憋气、明显的口唇发紫

突然感觉到无法呼吸，口唇出现青紫色的缺氧症状，很有可能是重要血管堵塞导致的猝死前兆。

6. 熬夜后感觉不适

熬夜后出现头晕、乏力、心慌等表现，要高度警惕可能是心血管、神经系统在呼救。

急救措施

如果遇到心脏骤停、晕厥、濒临猝死的人，应该运用“黄金救援4分钟”法则，即当发现有人无意识、无呼吸、无心跳时，判断为临床死亡状态，应立刻施救。

其中，标准的急救措施是心肺复苏施

救法，是一种胸外按压和人工呼吸相结合的方法。

1. 胸外按压

位置：两乳头连接的中点。
姿势：双手掌重叠，手指抬起，掌根用力。手臂伸直不弯曲，与伤者的胸垂直。
力度：按压下去至少5厘米，频率为100~120次/分钟。

2. 人工呼吸

抬头：把被救助人的头后仰并抬起下巴。

捏鼻：用手捏住被救助人的鼻子。

吹气：口对口用力吹气2次，每次吹气在1秒以上，需看到被救助胸部鼓起。

胸外按压和人工呼吸要配合使用，30次胸外按压(儿童为15次按压)加2次人工呼吸为一组，每5组为一个循环，直到医护人员到达。



普及科学知识 共创文明城市

暖心事

NuanXinShi

新店开业 请来环卫工人免费用餐

本报讯(记者 王静 王冬)新店开业，没有鞭炮齐鸣、锣鼓喧天，也没有花团锦簇、彩旗飘飘，而是邀请了延安新区的300多名环卫工人吃了一顿羊肉。日前，在位于延安新区金明大街东段(牡丹园北)的塞上羊肉餐饮店内，环卫工人们在服务员的引导下有序就餐。

塞上羊肉餐饮店负责人王霞说：“刚开始，我们也想搞一个热热闹闹的开业仪式，但是回头一想，开业仪式太铺张浪费，而且没有实际意义。于是，我们索性把这部分钱拿出来慰问一线环卫工人，让他们好好吃一顿安塞的炖羊肉。”她还告诉记者，这次宴请用了15只羊，开业前一天12个服务员集体切羊肉，切了3个多小时才准备好，厨师开业当天早上四五点就开始炖羊肉了，目的就是希望环卫工人来了能感觉像在自己家一样，放开吃。

在店里，王霞一边张罗环卫工人吃饭，一边对他们说：“以后大家就把这里当成自己的家，欢迎大家在口渴了、累了的时候，来我们店里喝水、休息。”

关注 未成年人成长

GuanZhu WeiChengNianRenChengZhong



关爱送给留守儿童和贫困学生



● 工作人员向孩子介绍新书

本报讯(记者 李星棋 通讯员 孙乐 张鹏程)为助力农村留守儿童及贫困学生健康成长，让外出务工父母安心工作，近日，子长市总工会举行了以“共享阳光 共助成长”为主题的关爱留守儿童及贫困儿童相关活动，切实把关爱送到孩子们手中。

活动中，子长市总工会工作人员先后前往子长市各镇村中心学校，给那里的孩子们带去了内容丰富的图书、益智玩具和体育器材等。每到一处，子长市总工会工作人员都会与孩子们认真交谈，详细询问他们的学习情况、家庭情况等，并鼓励他们好好学习、奋发图强。孩子们用歌曲《听我说谢谢你》，表达了对子长市总工会的感谢。孩子们纷纷表示，在今后的学习和生活中，一定会勇于正视困难，有所作为，要做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好少年，以此回报社会。

近年来，子长市总工会着眼于解决留守儿童问题，关爱留守儿童成长工作，建立了关爱儿童成长的长效工作机制，并率先垂范，不断扩大公益帮扶广度和深度，呼吁全社会及各界人士共同助力儿童健康成长。



干群携手共建绿色社区

本报讯(记者 孙艳艳)“环境保护事关辖区每一个人，关系到你、我、他，我们应该积极行动起来。”6月1日，宝塔区凤凰山街道中心街社区工作人员走近辖区居民、商户，开展了生态文明建设宣传活动，倡导大家积极参与到保护生态环境行动中。

活动中，在社区组织的生态文明大讲堂上，社区负责人向全体干部讲解了生态文明建设的重要性和紧迫性，并现身说法，从生活中的事情讲起，让与会人员产生共鸣，唤醒大家爱护环境、保护环境意识。社区还指定专人负责环保工作，通过多种方式进行环保宣传，如LED显示屏、工作群、朋友圈等方式，力争做到环保知识在辖区全覆盖。同时，社区党员干部深入辖区商户、小区、超市，向群众发放宣传材料，宣传环境保护的必要性和紧迫性，普及环保法律法规知识，传播绿色生态文明理念，倡导居民以实际行动杜绝一切破坏环境的行为。

“通过工作人员的宣传，我觉得我们应该积极行动起来，在日常生活中做到自觉保护环境，从身边点滴做起，为建设绿色文明的和谐社区贡献力量。”商户李女士说。