

去年我市主要商品供需平衡

■记者 邹慧 通讯员 洪志豪

本报讯 记者从市发展改革局价格监测中心获悉,2023年,我市重要民生商品供需基本平衡,价格小幅波动。与2022年同比,大米、食用油、蔬菜价格稳中有升;禽类、水产品价格小幅波动;肉类价格下降。

猪肉零售价格降幅明显

监测的四种猪肉年度平均零售价为17.78元/500克,同比下降11.63%。其中,排骨年度平均零售价为27.72元/500克,同比下降12.05%;精瘦肉年度平均零售价为19.2元/500克,同比下降13.05%;有皮上肉年度平均零售价为11.77元/500克,同比下降10.7%;肋条肉年度平均零售价为12.44元/500克,同比下降9.09%。

该中心负责人表示,2023年茂名市主要猪肉零售价格降幅明显主要原因是:节后市场惯性消费回落,在“供多需少”的大背景下,生猪供给偏松,白条猪价格继续下跌,导致猪肉零售价格下降。

牛肉羊肉价格高位小幅下降

2023年,我市牛肉、羊肉供应充足,需求平稳,价格高位小幅下降。牛腱子肉、牛腩、去骨

羊肉、带骨羊肉每500克年度均价分别为50.14元、45.44元、55.74元、49.23元,同比分别下降0.72%,上升2.63%,下降8.27%、1.33%。

禽蛋需求稳定

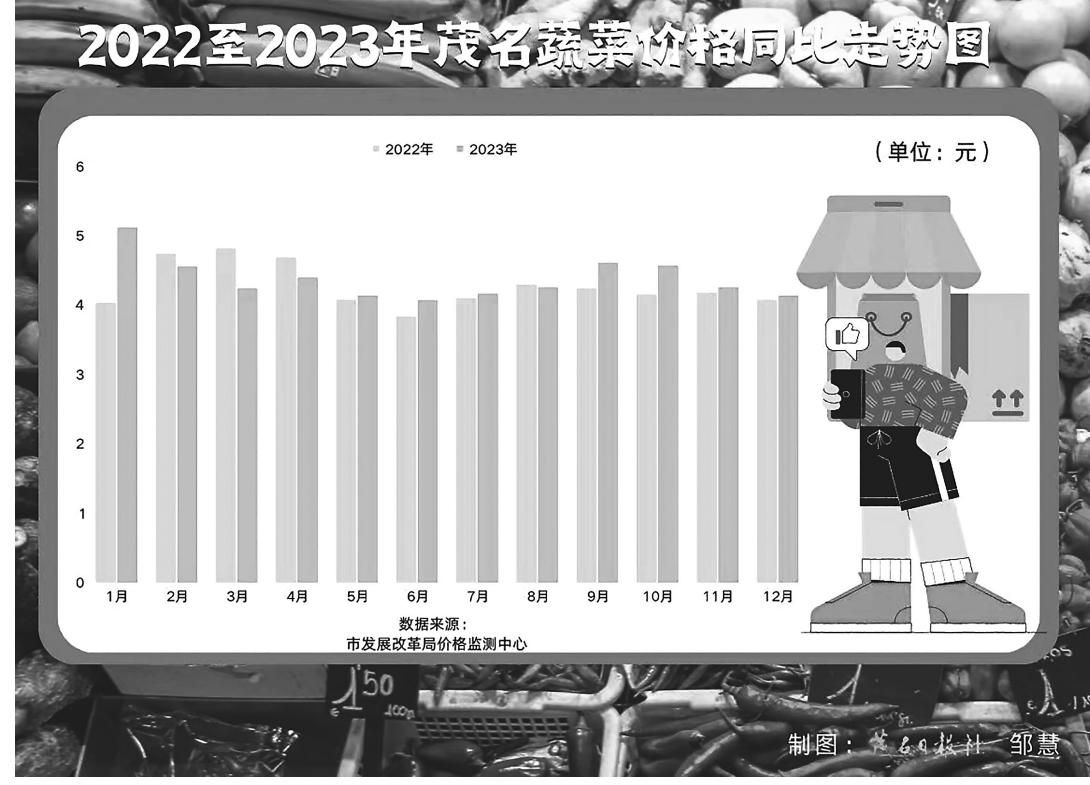
2023年,茂名市禽蛋供应充足,需求稳定,价格小幅波动。鸡肉、鸭肉、鸡蛋、鸭蛋每500克年度均价分别为22.44元、18.7元、7.25元、8.2元,同比分别上升3.49%,下降0.63%,上升4.29%,下降0.74%。

水产品价格升降互现

2023年,纳入监测的10种水产品价格呈“4升6降”态势。其中,带鱼、黄鱼、海虾、基围虾、草鱼、鲤鱼、鲢鱼、鲫鱼、鳙鱼、罗非鱼每500克年度均价分别为24.35元、20.67元、57.84元、44.74元、11.51元、7.07元、7.49元、9.63元、9.6元、7.19元,同比分别下降4.15%,上升0.33%,下降5.72%,上升1.07%,下降6.31%、4.76%、1.6%,上升15.3%、2.46%,下降0.3%。

该中心负责人表示,2023年年底迎来水产品特别是海水产品的销售旺季,节日消费需求增加,水产品价格总体季节性回升,海水产品价格将有所上涨,淡水产品价格有望企稳。

蔬菜价格呈波浪式升降



2023年,纳入监测的32种蔬菜(含叶菜类和非叶菜类)的价格总体小幅上扬,呈现“16升15降1平”态势,年度综合均价为4.38元/500克,同比上升1.15%。通过2023年与2022年蔬菜综合均价比较可以看出,2022年蔬菜价格

先升后降,然后在较高价位区间平稳徘徊;2023年蔬菜价格呈“先降后升再降”态势。

大米食用油总体价格小幅上升

2023年,茂名市粮油供应充足,价格小幅上升。纳入监测的

晚籼米、丝苗米、一级粳米(珍珠米)均价分别为2.83元/500克、3元/500克、3.1元/500克,同比除了晚籼米上升0.62%外,其他品种均持平。

本地花生油(散装)每500克均价13.54元,同比上升4.67%。

化州南盛街道:乡村小微企业拓宽农民致富路

■记者 梁雪玲
通讯员 陈杨官 董天忠

本报讯 承接退出纺纱行业劳动力,引入日用品制造产业,带动数千人就业;帮助群众增收、资产增值、企业增效、集体增益……2023年以来,化州市南盛街道以实施“百千万工程”为目标,跳出旧行业另辟蹊径,全面落实

中央惠民惠企政策,扶持一批乡村小微企业,打造乡村产业“兴引擎”。

推进全面乡村振兴,产业振兴是关键。为办好乡村小微企业,南盛街道将制造业当家发展小微企业作为“百千万工程”重要内容来抓,街道党工委书记当好施工队长角色,发挥村党组织领头羊作用,发挥乡贤参与作用,加大招商

引资力度,破解土地要素瓶颈,盘活闲置厂房、场地、房屋作为小微企业用地。街村(社区)两级党组织全面动员起来,落实工作任务,要求每个村(社区)至今引进2间小微企业。转变干部工作作风,落实企业服务官制度,营造良好营商环境。目前全街道7个村(社区)已引进手套、手袋、饰品、电器等25家小微企业,发展实体

经济。这些小微企业“小而精”“小而实”,解决了村民在家门口就业,增加了实实在在收入。不完全统计,该街道引进这些小微企业为农村留守妇女提供约300多个就业岗位,年增收约800多万元,人均年增收约2.7万元。

为有力推动乡村产业更好发展,南盛街道还通过各种工作会议、乡贤座谈会以及村民代表会

议等多种形式,宣传开办小微企业发展实体经济为村民提供就业岗位增加收入的好处,让更多外出乡贤老板回乡置业,发展经济。

“这些小微企业很好,让群众实现了家门口就业,时间又自由,特别适合我们这些留守妇女,每个月2000-3000收入,还可以同时兼顾家庭”。南盛村的张女士开心地说。

夕晖

戒烟的好处和方法

禁烟控烟在行动

吸烟被世界卫生组织(WHO)称为人类“第五种威胁”(前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染)。据报道,目前全国每天有2000余人死于吸烟,预计到2050年将增至8000人。

烟草依赖是一种慢性疾病,烟草危害是世界上最严重的公共卫生问题之一,吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。

香烟里面有什么?

第三是导致儿童的耳朵频繁感染炎症,中耳炎较为常见。

第四是吸烟损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能,引起多种呼吸系统疾病,且吸烟可导致多种间质性肺疾病,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。

第五是烟草烟雾中含有至少69种致癌物,当人体暴露于这些致癌物中时,会引起体内关键基因发生永久性突变并逐渐积累,正常生长调控机制失调,导致恶性肿瘤发生。

第六是吸烟会损伤血管内皮功能,导致动脉粥样硬化改变,使血管腔变窄,动脉血流受阻,引发多种心脑血管疾病。

第七是吸烟使拮抗胰岛素的激素分泌增加,影响细胞胰岛素信号转导蛋白的合成,抑制胰岛素的生成;长期吸烟还可引起脂肪组织的再分布,上述因素均可增加胰岛素抵抗,导致2型糖尿病。

什么是被动吸烟?

被动吸烟指生活和工作在吸烟者周围的人们,不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒物质。被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比吸烟者低,吸烟者吐出的冷烟雾中,焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍,苯并芘多2倍,一氧化碳多4倍。据国际性的抽样调查证实,吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者。吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭多。

被动吸烟对儿童健康有哪些危害?

相对于一手烟,二手烟对于儿童的伤害是十分大的,第一是会导致婴儿在不明原因的情况下死亡的概率。

第二是导致刚出生的婴幼儿体



液循环就增加。戒烟1年之后,患心脏病的危险会显著降低。戒烟10年后,患病的危险性将变得和不吸烟者一样。

另外,吸烟者戒烟后,可以成为儿女的好榜样。摆脱烟瘾的控制,找回自由与尊严,除去身上的烟臭,爱自己,也是爱家人。

戒烟方法

1.消除紧张情绪

紧张的工作状况是您吸烟的主要起因吗?如果是这样,那么拿走您周围所有的吸烟用具,改变工作环境和工作程序。在工作场所放一些无糖口香糖,水果,果汁和矿泉水,烟瘾犯了可以用这些健康的食品代替。

2.加强戒烟意识

明确目标改变工作环境及与吸烟有关的老习惯,戒烟者会主动想

到不再吸烟的决心。要有这种意识,戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。

3.寻找替代办法

戒烟后的主要任务之一是在受到引诱的情况下找到不吸烟的替代办法:做一些技巧游戏,使两只手不闲着,通过刷牙使口腔里产生一种不想吸烟的味道,或者通过令人兴奋的谈话转移注意力。

4.少参加聚会

刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱。如果有朋友邀请你参加非常好的聚会,而参加聚会的人都吸烟,那么至少在戒烟初期应婉言拒绝参加此类聚会,直到自己觉得没有烟瘾为止。

5.多运动

运动会提高情绪,冲淡烟瘾,体育运动会使紧张不安的神经镇静下来,并且会消耗热量。

值班主任:林夏 责编 版式:陈珍珍

■邓湘林

那种特别会体贴人、照顾人的陈师傅。

去年的上半年,陈师傅的父亲患有好几个月了,期间化疗了两三次。为了让哥哥安心在广东务工,他决定辞工回家照顾老父亲,陪父亲最后一程。就如同他所说的那样,“工作没了今后可以再找,父母亲把我们养大不容易,都说养儿防老,到最后也该给他们尽尽孝了。”

陈师傅个头不高,1米6左右,留着小平头。清秀的国字脸,显得特别刚毅。别看他个子矮,可他在水电这一行的技术,人人夸赞,绝对算得上是行家里手,让人佩服。

我和陈师傅分在同一个部门,平时接触不少,工作上打交道的机会自然就多了起来。只要水电设备一有故障,十有八九我都会和陈师傅在一起,帮他打下手。他对待工作十分严谨,日常也善于观察和动脑筋,多难的工作他都一丝不苟,从不折扣。他每天的工作量很大,劳动强度高,这么热的天,人不动都是汗流浃背的,浑身湿透。可是他从没有抱怨过,也不会找任何借口向公司提要求。他总是默默地付出,踏踏实实完成自己的本职工作。休息时他也总是在安静的角落里不苟言笑。遇到领导表扬,他也总是笑笑,他是那种见困难就上、见荣誉就让的与世无争的人。

上周的星期一,三号楼的一个监控网络柜坏了,他找上我帮忙,我愉快地答应了。我们俩搭好三层脚手架,他就开始查找问题,忙里忙外,爬上爬下,根本没有时间休息。对于线路一窍不通的我只好在旁边观望,有心却无力,我只好不断跟他说笑来缓解他的劳累。当他把网络事情处理完以后,本来脚手架是要由两个人共同拆卸才能完成,但是手巧的他一个人就完成了脚手架的拆分,并整齐有序地放回了原处。我问陈师傅为什么不叫我来帮忙,他说:“天这么热,人很容易出汗,一个人能够完成的事何必两个人干?你看,多好的同事呀,多暖心的哥们啊,他就是

那样的人。”

我和陈师傅一样,也有过类似的经历,我的父亲后来也是患癌,可我和陈师傅比起来,我做得很不好。跟陈师傅一对比,我感觉自己很渺小,很自私,对不起老去的父亲。陈师傅矮小的身影,在我的心里一下子变得高大丰满了起来。

后来,陈师傅把父亲的后事办妥了以后,经我和余主管的强烈推荐,陈师傅又回到了他原来的岗位。说实话,陈师傅踏实肯干,工作努力,他的回归,给公司重新注入了新的活力。

憨厚的电工陈师傅,他教会了我很多,比如做人……



扫码关注
快捷投稿