

附件 1—25:

邯郸新闻传媒中心社会责任报告
(2025 年度)

目 录

1. 前言	2
2. 政治责任	4
3. 阵地建设责任	11
4. 服务责任	13
5. 人文关怀责任	15
6. 文化责任	16
7. 安全责任	19
8. 道德责任	19
9. 保障权益责任	21
10. 合法经营责任	21
11. 后记	21

一、前言

1. 媒体概况

邯郸新闻传媒中心于 2021 年 12 月，由原邯郸日报社、原邯郸广播电视台融合组建而成。

中心成立以来，坚持一体统筹、资源整合、优势互补，统筹运营 2 份报纸（《邯郸日报》《邯郸晚报》）、3 个电视频道（新闻综合频道、公共频道、科技教育频道）、4 套广播频率（新闻综合广播、交通广播、音乐广播、都市生活广播）及 1 份业务期刊（《成语邯郸》）等传统主流平台。

新媒体建设上，着力构建“1+4+N”全媒体传播矩阵：以“新邯郸”客户端为核心，精心打造“中原新闻网”“邯郸新闻网”“民生视野”“郸条”四个媒体大号和“观邯郸”“清晨热线”“豆沫新闻”等 N 个垂类账号。目前，全矩阵网络粉丝总量已突破 4200 万。全媒体传播体系日益健全完善，主流舆论阵地持续巩固拓展，媒体传播力、引导力、影响力、公信力得到全面提升。



传媒中心全景



全媒体传播矩阵

2. 社会责任理念

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，深入贯彻习近平文化思想，全面落实中央、省、市关于加快推进媒体深度融合发展的决策部署，牢牢坚持党管媒体、党媒姓党根本原则，聚焦举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象使命任务，以数智赋能引领媒体系统性变革，当好舆论引导主力军、守好宣传思想主阵地，全力服务邯郸经济社会高质量发展。

3. 2025 年度获奖情况

全体干部职工拼搏竞进、勇争一流，新闻创优、融合创新、技术输出、经营增效、党建品牌等工作成效显著。全年

共有 1 人荣获河北省优秀新闻工作者称号，1 人获评河北省红色故事讲解员大赛“金牌讲解员”；斩获中国地市媒体优秀新闻作品 8 件，第四届地市报党媒融合创新优秀项目，中广联“全媒唱响”广播影视影响力节目，赵超构新闻奖二等奖 4 项、三等奖 2 项，工人日报社“百年筑梦”特别推荐短视频；荣获河北新闻奖一等奖 1 项、二等奖 1 项、三等奖 3 项，河北省第十一届广播电视公益广告三等奖 2 项、优秀奖 6 项，河北省红色故事创新文稿奖，河北省网络视听精品栏目，以及河北省优秀影视作品、纪录片优秀奖 1 项、微视频好作品 4 项，综合实力和行业影响力持续提升。

二、政治责任

2025 年，邯郸新闻传媒中心始终牢牢把握正确政治方向、舆论导向和价值取向，持续强化新闻策划、深耕内容创作、创新传播方式，精准解读政策法规，扎实开展重大主题宣传，以高质量新闻宣传讲好新时代邯郸故事，不断弘扬主旋律、凝聚正能量。

1. 政治方向

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，对标央媒省媒标准，高标准做好党和国家重要会议、重大活动报道。先后推出《以历史的纵深感把握当下工作——习近平总书记出席中央城市工作会议并发表重要讲话侧记》《深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神 奋力推动高质量发展取得新成效》等权威报道，及时准确完整宣传党中央决策部署，持续巩固壮大主流思想舆论阵地。

会议宣传精准高效。开设“邯郸代表委员议国是”“聚焦 2025 邯郸两会”等专题专栏，在做好程序性报道基础上，强化背景解读、政策阐释与延伸报道，实现零差错发布，多形式多角度立体化呈现会议精神。全力做好市委全会宣传，刊发《倪岳峰在河北科技大学宣讲党的二十届四中全会精神》《四中全会精神在基层丨肥乡区：土地托管增效惠农》等稿件，推出“韩平”“邯郸道”系列评论员文章，全面展示全市各地各部门学习贯彻全会精神的务实举措与积极成效。

主题宣传浓墨重彩。围绕深入贯彻中央八项规定精神学习教育，开设“锲而不舍落实中央八项规定精神”专栏，集中报道各级各部门学习教育成效；聚焦建党 104 周年，开设“党旗飘扬耀邯郸”专栏，大力宣传先进典型；紧扣抗战胜利 80 周年，开设“铭记历史 缅怀先烈”专题，推出“忆抗战烽火 话时代变迁”“英雄河北·邯郸抗战英烈谱”等系列报道，厚植爱国情怀、凝聚奋进力量，彰显党媒责任担当。

高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜

“精准思维”的理论内涵与实践要求

习近平新时代中国特色社会主义思想，是马克思主义中国化时代化最新成果，是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是引领中国、影响世界的科学理论。这一重要思想，深刻回答了新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义这个重大时代课题，为新时代党和国家事业发展提供了科学理论指导和行动指南。其中，“精准思维”作为这一思想的重要方法论，具有深刻的理论内涵和实践要求。

“精准思维”是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，是马克思主义辩证唯物主义和历史唯物主义在新时代的具体体现。它强调在认识世界和改造世界的过程中，必须坚持实事求是，一切从实际出发，具体问题具体分析，做到精准施策、精准发力。这种思维方式的提出，是新时代我国经济社会发展进入新常态、全面深化改革进入攻坚期、全面从严治党进入常态化长效化的必然要求。

从理论内涵来看，“精准思维”体现了马克思主义认识论和方法论的精髓。它要求我们在认识事物时，要深入实际、调查研究，把握事物的本质和规律；在解决问题时，要对症下药、靶向治疗，避免大而化之、一刀切。这种思维方式，是科学精神和求实态度的集中体现，也是提高党的执政能力和领导水平的重要途径。

从实践要求来看，“精准思维”贯穿于党和国家事业发展的各个方面。在制定政策时，要精准把握国情民情，确保政策符合实际、符合民意；在推进改革时，要精准把握改革方向和目标，确保改革蹄疾步稳、落地生根；在全面从严治党时，要精准把握问题症结，确保管党治党宽严相济、标本兼治。只有坚持“精准思维”，才能确保党和国家事业始终沿着正确方向前进。

让更多减负成果惠及基层干部和人民群众

基层干部是党的执政根基，是联系党和群众的桥梁纽带。近年来，党中央高度重视减轻基层干部负担，出台了一系列政策措施，取得了显著成效。然而，在政策落地过程中，仍存在一些问题和短板，需要进一步加大力度，确保减负成果真正惠及基层干部和人民群众。

首先，要持续深化“放管服”改革，切实减轻基层事务性负担。要进一步精简会议文件，规范督查考核，优化工作流程，提高行政效率。要通过数字化手段，推动政务服务“一网通办”，减少基层干部在材料填报、数据录入等方面的工作量。

其次，要强化基层干部培训，提升履职能力。要针对基层干部在政策理解、业务操作等方面存在的薄弱环节，开展精准化培训，提高他们的专业素养和工作效率。同时，要注重心理疏导和人文关怀，帮助基层干部缓解工作压力，增强职业认同感和归属感。

最后，要健全激励约束机制，激发基层干部干事创业的积极性。要坚持严管和厚爱结合、激励和约束并重，对担当作为、成绩突出的干部给予表彰奖励，对不作为、乱作为的干部严肃问责。要通过完善考核评价体系，引导基层干部树立正确的政绩观，真正把心思和精力用在为民办实事上。

尽精微方能致广大

“尽精微，致广大”，出自《礼记·中庸》，是中华优秀传统文化的重要智慧。在新时代新征程上，这一思想具有重要的现实指导意义。只有在大事上着眼、在小事上着手，才能最终实现宏伟目标，成就伟大事业。

首先，要树立“致广大”的格局，胸怀全局、着眼长远。要深刻把握我国发展的历史方位，明确新时代党的历史使命，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。在制定战略、部署工作时，要站在全局高度思考问题，确保各项工作都符合党中央的决策部署。

其次，要发扬“尽精微”的作风，脚踏实地、真抓实干。要认识到任何伟大的事业都是由一件件小事积累起来的，必须从点滴做起，从小事抓起。要深入一线、深入基层，倾听群众呼声，解决实际问题。要注重细节管理，提高工作精度，确保每一项任务都落到实处、取得实效。

最后，要实现“致广大”与“尽精微”的辩证统一。既要防止只重小事而忽视大局的“只见树木，不见森林”，也要防止只重大局而忽视细节的“大而化之，敷衍了事”。要坚持系统观念，统筹兼顾，做到宏观与微观相结合、战略与战术相统一，最终实现高质量发展、全面建设社会主义现代化国家的宏伟目标。

（知与行专版 2025.1.28）

16:04 5G 5G 70

专题



学习贯彻党的二十届四中全会精神

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写肥乡现代化

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 做优创新创业环境

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 坚持干字当头 狠

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

学习贯彻党的二十届四中全会精神 领导干部笔谈 | 奋力谱写丛台区高

2. 舆论引导

围绕提振消费、科技创新、深化改革等关键领域，先后开设“坚定信心 勇挑大梁”“凝心聚力抓改革 利企惠民谱新篇”等专题专栏，结合不同时间节点，刊发重点稿件 3000 余篇，生动反映全市经济社会发展向上全貌。

文旅宣传彰显城市魅力。深耕成语、太极特色文化 IP，开设“文化之脉 成语之都”“美在邯郸”等专版及“天天成语”专栏，以连环画等形式解读成语，推出相关报道近 200 期，持续挖掘城市文化内涵。联合央视制作《成语探华夏》节目在央视一套、十套黄金时段播出，河北电视台和传媒中心所属各电视频道多次重播；节假日开设文旅专题，组建采访小分队开展体验式报道，助推邯郸文旅“出圈”。

传播表达矢志创新突破。创新新闻宣传形式和载体，积极探索重点报道二次创作，以“图片+文字+音频+视频”等形式，持续推出《让民生温度浸润城市肌理》《“三城一基地”，绘新卷向未来》《“一品一播”：邯郸高质量发展新支点》等一批有思想、有内涵、有深度的夹叙夹议式述评报道。评论专栏“邯郸道”推出《让办不了的可办，让办得了的快办》《抓住用好这至关重要的五年》等系列评论言论文章，观点鲜明、言简意丰，实现从“叙述事实”到“评析价值”的跃升，有效强化舆论引导效能。



让民生温度浸润城市肌理

——2025邯郸民生实事走笔之一

本报记者 杨康

“民惟邦本，本固邦宁。”
邯郸，这座千年古城，正以包容的姿态，在历史与现代的交汇中，书写着民生温度。从城市肌理的优化，到民生实事的落地，从“民生温度”的营造，到“民生温度”的传递，邯郸正以“民生温度”为纽带，让城市肌理更加温暖、更加包容、更加和谐。



邯郸更美的城市肌理。本报记者 杨康

让城市生长有温度
城市温度，不仅要有温度，更要有温度。温度，是城市发展的灵魂，是城市魅力的体现。在邯郸，温度是民生实事的温度，是城市发展的温度，是城市魅力的温度。

民生实事，是城市发展的灵魂，是城市魅力的体现。在邯郸，温度是民生实事的温度，是城市发展的温度，是城市魅力的温度。

民生实事，是城市发展的灵魂，是城市魅力的体现。在邯郸，温度是民生实事的温度，是城市发展的温度，是城市魅力的温度。

(民生实事系列报道 2025.12.15) (坚定信心 勇挑大梁 专栏)

3. 舆论监督

《清晨热线》栏目线上线下共受理转办涉及道路维修、城市环境、住房维修、消费维权、文化旅游、金融服务、物业服务、燃气收费等群众各类问题万余件，问题解决率高达96%。同时策划推出了五期“路在脚下 让城市生活更美好——聚焦道路提升管网改造”专题节目，邀请市城管局等部门负责同志走进直播间，就群众质疑的修路、积水等易引发舆情的话题，及时回应社会关切，社会反响良好。24小时监测全网舆情信息，为全市50余家单位提供舆情监测服务，全年采集分析处理20000余条互联网数据，撰写日报、周报、月报600余篇，深度参与并成功处置重大市级舆情事件20余起，协同处置域外舆情10起。



坚定信心 勇挑大梁

坚定信心 勇挑大梁 | 冀货出海 邯鄲破浪



深耕“小而美”治理精细化——
曲周推动城市治理提质增效



“飞地”架桥梁 “共享”启新篇
邯郸市加快构建现代产业新生态



坚定信心 勇挑大梁 | 从依靠经验“看火炼钢”，到数据驱动“一键出钢” 邯郸市钢铁产业迈入“...



坚定信心 勇挑大梁 | 文化传承与
城市发展的邯鄲实践



版权护非遗，千年磁州窑“活”出
新生机





邯郸市城市管理综合行政执法局上线《清晨热线》直播（2025. 4. 11）

4. 对外传播

2025 年全年在中央和省级媒体刊播的 2894 篇各类稿件中，央媒发稿达到 2156 篇，其中中央广播电视总台发稿 992 篇，49 篇登上《新闻联播》，《焦点访谈》3 次报道邯郸；新华社发稿 140 篇，对上发稿量位居全省地市级媒体前列。尤其是春节、五一、十一假期期间，在央媒刊播邯郸文旅宣传稿件 195 篇，59 次登上央视大屏，助力邯郸文旅一次次火爆出圈。

三、阵地建设责任

1. 建强融媒体矩阵

深化媒体系统性变革，推动主力军全面挺进全媒体主战场，“新邯郸”客户端下载量突破 521 万，稳居全国地市级党端第一方阵；邯郸新闻网微信公众号粉丝达 182 万，在全

省地市级党媒微信公众号排名蝉联第一；打造的“观邯郸（815 万粉丝）”“山河视声（440.8 万粉丝）”“邯郸新闻网（438 万粉丝）”“中原新闻网（445.2 万粉丝）”“民生视野（319 万粉丝）”“豆沫矩阵（319.1 万粉丝）”“清晨热线（246.6 万粉丝）”等十余个百万级大号，全网总粉丝量超过 4200 万，构建起更具传播力、引导力、影响力、公信力的全媒体传播体系。

2. 创新融媒体报道

发挥新媒体优势，创新表达方式，拓宽新闻发布渠道和场景。引入 AI 智能编辑系统，提升内容生产效率和传播效果，单期内容生产周期从原 4 小时压缩至 90 分钟，审核修改效率提升 60%，为常态化内容生产夯实技术基础。制作完成了《一粒种子的自白》等 AI 动画专题视频，融合多模态生成技术，创新开启了“智焕融合报道”的方向。推出各类 AI 元素短视频百余条，涵盖新闻解读、文旅宣传等领域；打造 365 期 AI 成语短视频系列《天天成语》，以“AI+文化”形式实现传统文化普及，自 10 月中旬推出以来，单条平均播放量超 5 万，形成稳定的传播 IP。“邯郸条”视频号共发稿 2940 条，《小编说大事儿》共推出 85 期，《百姓看联播》播出 40 余期，原创融媒作品数量、质量、传播量同步攀升，融媒报道更鲜活、更接地气、更具时代感。



AI 成语短视频系列《天天成语》

3. 深化技术赋能

完善融媒采编平台，实现策采编发评一体化高效运行。智慧运维、应急广播等建设稳步推进。圆满完成重保期安全播出，累计安全传输电视节目 19710 小时、广播节目 41610 小时。顺利完成中星 9C 卫星接替中星 9 号卫星的前期信号确认与参数备案工作。稳步推进授时系统北斗升级改造项项目，完成前期设备统计与预算汇总；16 讯道超高清全媒体转播车保障了 2025 中国乒协庆祝世界乒乓球日活动、中国卡丁车锦标赛（上海站）、武安马拉松、2025 亚洲尾波滑水锦标赛（石家庄站）等大型活动，开创技术输出承接洲际级别体育赛事直播活动先河。



媒体指挥中心

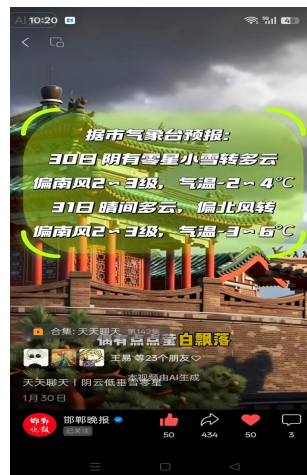
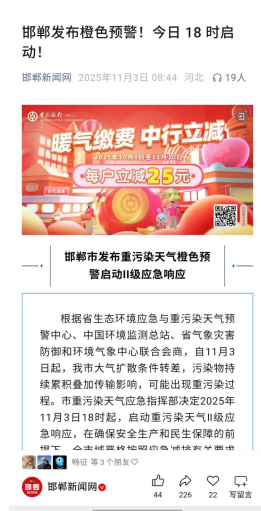


16 讯道超高清全媒体转播车

四、服务责任

1. 信息服务

各平台扎实做好民生信息服务工作。及时权威发布防汛减灾、气象预警、交通通行等便民公告，畅通信息传递渠道，全年共发布此类信息 1 万余条。“邯郸晚报”视频号持续打造天天聊天系列短视频，以通俗鲜活的形式普及实用资讯，全方位满足群众信息需求，筑牢城市民生服务宣传阵地。



（“邯郸新闻网”公众号 2025. 11. 1） （“天天聊天”系列短视频 2025. 1. 30）

2. 社会服务

坚守党媒使命职责，服务民生担当尽责。晚报“新闻热线”和“人大代表、政协委员热线”，接听有效热线线索 2300 余条，督办回复 2200 余条，转办率达 97%；日报通过“记者走基层”形式，开设民生专版；同时依托《民生视野》等平台，共同搭建起党和政府与百姓之间的连心桥，受到群众一致好评。

3. 刊播公益广告

始终把社会责任抓在心里、扛在肩上、落到实处，三个频道和四个频率平均每月创作公益广告 30 余条，平均每月播放公益广告的时长达 180 小时，累计播放 2000 小时以上。报纸全年刊发公益广告达到 200 余个整版，内容涉及优良家风、文明旅游、尊老爱幼、绿色环保、诚实守信等方面，获得良好的社会美誉度。



公益广告

五、人文关怀责任

1. 民生报道

民生类新闻数量约占中心新闻总数 39%。开设“民生视野”“清晨热线”等民生专栏，开办“身边的‘十四五’”“我们的邯郸道”“您的事我来办”“人大代表政协委员热线”等民生栏目，时刻关注百姓就业、道路出行、医疗、教育、养老等方面话题，刊发《登泰山？坐直达火车去呀！》《路在脚下 让城市生活更美好——聚焦道路提升管网改造》等重点稿件，累计刊发相关报道 2000 余篇（条）。

倾听群众意见 助力城市发展 “聚焦道路提升管网改造”专题节目（第二期）

邯郸清晨热线 2025年8月10日 22:25 河北

5人



路在脚下 让城市生活更美好

回 倾听群众意见 助力城市发展 “聚焦道路提升管网改造”专题节目（第一期）

今早《清晨热线》继续推出“路在脚下 让城市生活更美好——聚焦道路提升管网改造”专题节目。今天市城管执法局



（“清晨热线”公众号 2025.8.10）

（邯郸晚报视频号 2025.6.30）

2. 灾难和事故报道

严守宣传工作纪律，严格落实上级宣传部署与指令要求。针对各类灾难、事故相关内容，坚持规范发布原则，仅转载转发中央级权威媒体报道，严控信息来源，杜绝不实、非权威信息传播，切实把握舆论导向，确保相关宣传内容严谨规范、客观准确。

3. 以人为本

多平台同步开设“我的邯郸故事”“振兴路上”专栏，对邯郸市开展的人居环境整治、惠民实事、就业招聘会等进行深入报道，全年各平台累计播发稿件千余篇。同步刊发《青春之光点亮“银龄浪潮”》《峰峰这家小店用一碗面暖了一座城》《“宝，吃鸡蛋吗？”馆陶“鸡蛋书记”，带火一个

村》等与百姓生活休戚相关的民生报道，解决群众各类问题近 20000 件，得到群众的一致肯定与好评。



(“我的邯郸故事”专栏专题 2025. 3. 13)

六、文化责任

1. 践行社会主义核心价值观

常态化开设“培育和践行社会主义核心价值观”“邯郸好人”等专题专栏，刊播《“您平安就是最好的感谢”》《用大爱点亮生命之光》《打出组合拳，让日子“有里有面”——魏县务实创新书写移风易俗新时代文明答卷》《让停车有位 让文明“归位”——我市多举做好节日期间停车保障工作》等报道，引导全社会大力弘扬社会主义核心价值观，唱响社会主旋律，传播向善正能量。



(文明邯郸专版 2025. 1. 10)



(《邯郸新闻》邯郸好人栏目 2025. 11. 4)

2. 传承弘扬传统文化

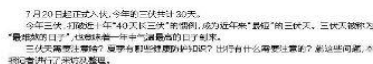
聚焦成语文化，打造 AI 短视频《邯郸天天成语》，每条播放量超 5 万；精心制作的成语文化宣传片《成语 成语》

一经发布获全网点赞，生动诠释了邯郸“成语典故之都”的深厚底蕴。举办“‘畅行中国·成语邯郸’百家主流媒体 100 小时直击邯郸大型融媒传播主题采访活动”，各级媒体共发稿 5300 余篇，新媒体产品总传播量突破 2 亿，有效提升邯郸城市品牌影响力；成功举办“中华成语少年英雄会”活动，吸引海内外 8.6 万余名青少年报名参加，累计发布短视频 6960 余条，全网播放量实现 1.53 亿。此外，与央视合作打造《成语探华夏》节目，联合新华社、知名学术机构承办“年度成语发布”“成语文化发展研究成果发布会”等一系列活动，通过集束式宣推，进一步打响邯郸成语文化品牌。



2025 年中华成语少年英雄会

积极弘扬科学精神、传播科学思想，以通俗鲜活的内容，常态化开展生活常识、健康防护、防灾避险等科普宣传，持续助力全民科学素养稳步提升。刊登科普稿件 200 余篇，新媒体平台全年共推送科普类稿件 900 余篇，短视频 170 条。



的“最”不是“這樣就好”

九孔菜，又称藕菜，为百合科慈菇属多年生植物。每株有根、茎、叶、花。根为须根，茎为匍匐茎，节上生有不定根。叶为长椭圆形，先端钝，基部楔形，叶面有细密的网脉。花为白色，花冠钟形，裂片5，先端钝。果实为长椭圆形，先端钝，基部楔形。种子为长椭圆形，先端钝，基部楔形。九孔菜原产于中国，现广泛栽培于中国各地。九孔菜具有较高的营养价值，其根、茎、叶均可食用。根为块根，可食用，其味甜，可作蔬菜或药用。茎为匍匐茎，可食用，其味甜，可作蔬菜或药用。叶为长椭圆形，可食用，其味甜，可作蔬菜或药用。九孔菜具有较高的营养价值，其根、茎、叶均可食用。根为块根，可食用，其味甜，可作蔬菜或药用。茎为匍匐茎，可食用，其味甜，可作蔬菜或药用。叶为长椭圆形，可食用，其味甜，可作蔬菜或药用。

同时,生活细胞联系紧密,减少能量消耗。

内作外泄通过大肠或膀胱而泄。另外，见到痢疾药也各有特点，且多为山药、枳实方药。大部分药店可以买到，但要注意的足，药味略过酸的人，应尽量免使用醋煮正气和十滴水，也不能与肉类炖煮食用，以免发生不良反应。幼儿、孕妇、老年人等慎入群药即在图

“除了中風和熱衰竭，有些在其他方面始健康也有影响。”安哈表示，高温天下，人体大量出汗，会造成体液循环更慢，血液更稠，心脏需要搏动，心肌血流的阻塞和栓塞风险也随之增大；湿热的环境更易引起疾病，如疟疾、霍乱等导致腹泻痢疾和手足麻痺等感觉病；长时间在高温干燥环境下，还可能引发森林火灾。

“梅雨”甚至还能对人的心理健康造成影响,导致“梅雨中毒”,使人情绪低落、食欲不振、生活懒散,出现记忆力下降等。“梅雨”期间,市民应多开窗通风,保持室内空气流通。同时,及时关注气象部门发布的暴雨预警信号,做到有备无患,安全、健康地度过盛夏。

“这个夏天最‘顶’的降温方式不是开空调,而是吃冬瓜!冰冰凉凉一吃就不想开了。”近期,熟冬瓜又成为今年的养生关键。

为什么冬瓜不耐霜？赵峰告诉记者，主要是两个原因。首先，冬瓜皮很厚实，较硬，储存在阴冷处会有硬层，入库后温度30度，会使得冬瓜很快，形成冰浆；其次，冬瓜水分多，入库时经日晒量会损失，冬瓜皮会变硬。

“附冬,知腊其文也是被引证,但整个机未放响,每篇都来有同样效果。床,这也就是个道理。”友崎说,“古代定宗,次封家定,附冬,次我番可以推,有条件的,家还会是个‘竹夫人’(南唐)。”

如今牛的生活条件早已改善，高大家庭都安装了空调，再赶个冬风赶趟，还不太大意。有话说，冬风盖毛毡的，真困睡会舒服，有的甚至盖棉被支棱。此外，一米多长的冬风盖在牦牛上，也普

夏季防晒,这些要点要记牢

“进入夏季,气温持续攀升,紫外线强度也随之增加。”同济大学附属同济医院皮肤科副主任医师提醒,防晒不仅是为了预防晒黑,更为了保护皮肤健康。减少光老化和相关疾病的发生。紫外线中的UVA能穿透玻璃和云层,长期照射会导致皮肤松弛、色

“一天中，上午10点到下午4点是室外温度最高的时段，这段时间也是量热计外出。”德国英伏力，室内发热器，物理测试更准确，更精确地测量温度和湿度，从而可保护手臂，对面部皮肤和颈部下巴，这些暴露的部位来防止热量会流失到外面可靠。对于户外工作者或长时间在室外暴露的人。

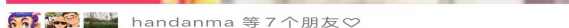
此外,据周天介绍,选择防腐涂料时,要视结构所处的环境而定。如普通道路选 ZEP30+, PA+++ 即可;若在海边、山区,则选 ZEP40+, PA++++ 的防腐涂料。涂料的耐

睡前30分钟,让皮肤充分保湿。而且每2小时洒补一次。一些容易吸收的部位,如颈部、耳后、手背、脚背等,也不能忘记护肤。这些护肤品若是酒精类的爽肤水。另外,不同肤质选择的护肤品类型也不同,油性皮肤可选择清爽的护肤品,而干性皮肤则选择滋润

不少人喜欢在夏天用冷水洗澡,其实32-34℃的温水更能使皮肤受到刺激刺激。"苗国英介绍,如果皮肤敏感,可擦涂冷麻的芦荟胶,但敏感体使用含酒精的护肤品,容易导致皮肤干燥。"

夏季种植是一项长期工作,无论早晚天还是阴天,都不能掉以轻心。只有做好防护,才能让庄稼在炎炎夏月保持健康状态。如果田里种植蔬菜口味不佳,及时对菌病进行预防。

邯郸晚报 2025年9月3日 11:23 河北 听全文



邯鄲晚报

结合工作实际，补充印发《关于进一步加强新闻报道和发布审校工作的补充规定》，细化完善审校流程和管理，确保发布的信息内容准确、导向正确。认真执行“三

审三校”“三级审查”和“重播重审”等制度，定期开展自查，促进工作标准化、规范化，严把政治关、导向关、内容关、差错关，确保新闻宣传安全、刊播安全零事故。

2. 全面筑牢安全防线

注重加强平安建设，围绕内容安全、安全刊播、网络安全、应急值守、防火防灾、安全保卫、印刷发行、信访稳定、保密工作等重点工作，健全安全网格化管理体系，定期开展风险隐患排查整治。完善各项安全管理制度，强化安全教育培训，压实安全责任，确保中心（集团）各项工作安全有序运行。

3. 完善应急预案

健全防汛抗旱、突发事件等应急响应机制，调整完善应急指挥体系，明确新闻发布、采访、技术保障、后勤保障等职责分工，提前部署、提早防范，确保关键时刻拉得出、冲得上、打得赢，保障内部安全和新闻宣传正常运转。

八、道德责任

1. 遵守职业规范

扎实推进中央八项规定精神学习教育，坚持“学查改”一体推进，扎实开展违规吃喝、违规收送礼品礼金、规范权力运行等专项整治工作。制定实施《新闻素材共享管理规范（试行）》《播音员、主持人项目制考核管理办法（试行）》等多项规章制度，完善新闻阅评、外稿管理、差错追责等制度，坚持新闻真实性原则，坚决抵制有偿新闻、有偿不闻、低俗之风，教育引导全体采编人员牢记使命、严守纪律、恪

守底线。

2. 弘扬社会公德

常态化开设“培育和践行社会主义核心价值观”“邯郸好人”“区区小事足挂心”等专版专栏和公益广告，通过宣传发生在身边的好人好事，鼓励引导全社会大力弘扬社会主义核心价值观，积极承担引导社会、影响舆论、弘扬正气、凝聚人心的重要使命，严守社会主义伦理道德，维护公序良俗，弘扬正气、讴歌美好。



(邯郸好人、我为群众办实事专题)

3. 接受社会监督

认真遵守《中国新闻工作者职业道德准则》和《新闻出版广播影视从业人员廉洁行为若干规定》，年度重要时间节点印发《正风肃纪工作的通知》，强调“八个不准”“十个严禁”等纪律要求，主动接受群众监督，拓宽举报渠道。以

严肃工作纪律为抓手，以专项检查、抽查等形式，开展日常监督检查 30 余次，发现问题及时整改处置。

九、保障权益责任

1. 保障从业人员合法权益

严格遵守劳动保障法律法规，完善制度措施，关注员工职业发展，支持和保护正常采编行为，依法维护新闻工作者合法权益，构建和谐劳动关系。

2. 保障从业人员薪酬福利

严格执行《劳动法》《劳动合同法》，规范劳动合同管理，优化绩效考核机制，完善平台内部绩效考核办法，以科学考评激发干部履职动力，全面推行“竞聘上岗、双向选择”，激发员工干事创业积极性、主动性、创造性。

3. 规范新闻记者证管理

完善中心《新闻记者证管理办法》，做好新闻记者证申领、核发、年度核验、培训、回收注销等全流程规范管理，确保证件管理合规、使用规范。

4. 开展员工教育培训

持续深化“周末大讲堂”学习品牌建设，聚焦党建理论、新闻采编业务、技术运维保障、邯郸本土文化、媒体融合发展、保密安全管理等重点领域，精准设置培训课程，累计开展专题培训 30 余期，有效补齐干部职工知识短板、强化履职本领。深入实施年轻干部“青蓝结对”培养计划，通过以老带新、师徒帮带、实践历练等方式，助力青年干部快速成长成才；组建 11 个青年理论学习小组，引导青年党员常态

化开展学习研讨、交流实践，全方位提升干部队伍政治判断力、政治领悟力、政治执行力和专业业务能力，为各项事业高质量发展筑牢坚实人才支撑。

十、合法经营责任

1. 严格遵守法律法规

坚持依法依规运营，强化法治宣传教育，提升全员法治意识和合规能力。加强知识产权保护、合同法律审核，标准合同文本使用率 95%以上，重大合同法律审核率 100%，合同纠纷发生率同比下降 50%，确保各项经营活动合法合规。

2. 严格做到采编与经营两分开

严格执行采编与经营分离制度，健全管理机制，推进资源整合、规范运行，坚决杜绝采编经营混岗、利益输送等问题，确保新闻宣传公信力、权威性不受影响。

3. 严管广告经营行为

规范广告审查、发布、播出全流程管理，加强广告审查员培训，严格审核广告内容、导向、资质，坚决杜绝违法违规、低俗不良广告，维护良好广告市场秩序。

十一、后记

1. 回应

全年未受到行政处罚、通报批评。

2. 不足

现象级“破圈”爆款产品还不够多，内容供给与受众需求仍有一定差距；技术应用的深度和广度有待进一步拓展，数智化转型步伐还不够快；新媒体平台日活量、流量变现能

力需进一步提升；营收渠道相对单一，新的发展赛道尚未形成有力支撑。

3. 改进

聚焦新的文化使命与媒体责任，推进主流媒体系统性变革，深化融合改革、实现转型发展。

一是聚焦主责主业。加强主题宣传与时政报道，全年央媒省媒发稿力争突破 3000 篇，抓实民生报道，确保群众问题答复率 100%、解决率 97%以上，打造不少于 300 篇原创“10 万+”作品，推进精品纪录片筹拍和书目编纂。

二是做精品牌融媒栏目。创新“小编说大事儿”栏目呈现方式，做优做强“小编+”系列品牌，优化“AI 总编说”评论栏目，打造系列 AI 短视频项目。优化网感原创内容、丰富互动形式、精准推送及完善多场景应用实现。

三是狠抓平台建设。推动“新邯郸”客户端焕新升级；打造“1+4+N”新媒体矩阵，构建“1+20+N”市县一体化体系，建强国际传播中心。运用 AI、低空融媒等技术，构建新型媒资管理体系，实施设备更新与网络安全防护。

四是创优经营渠道。依托新媒体矩阵承接本地业务构建“1+2+N”行业垂类化产业架构，深化直播电商应用，做大媒体衍生产业，拓展教育培训、大数据、舆情服务、医疗健康等非媒领域，推动产业高质量发展。