

泉州晚报

权威主流 百姓情怀
中共泉州市委机关报

2026年3月 22 农历丙午年 二月初四

今日4版

泉州网 www.qzwb.com

96339 24小时热线 泉州通APP

科学助眠有方 从今晚开始改变

3月21日是世界睡眠日，2026年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量

专家介绍
可以用“上下不动静”
五字诀来提升睡眠质量



- “上”** 指晚上按时上床
 - “下”** 指早晨按时下床
 - “不”** 指不补觉、不赖床
 - “动”** 指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前三小时内不建议剧烈运动
 - “静”** 指通过冥想、正念等方式静心
- (新华)

深入开展“深学争优、敢为争先、实干争效”行动 深入学习“千万工程”经验 推进乡村全面振兴

我市推广“蔬菜—旱稻”等轮作模式

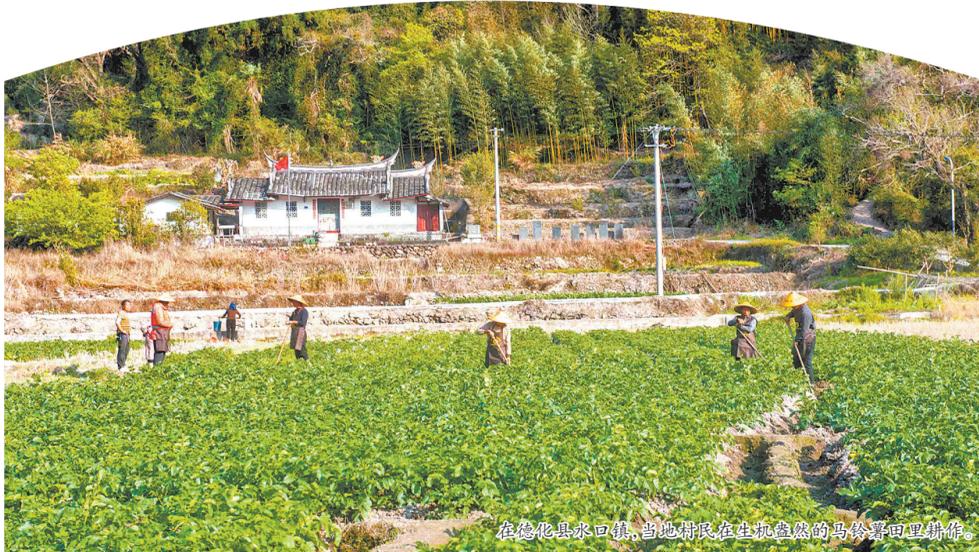
科技兴农巧轮作 高效用田谋丰收

本报讯（融媒体记者 颜雅婷 通讯员 吴有森 文/图）2026年是“十五五”开局之年，做好“三农”工作至关重要。根据今年市委、市政府印发的《关于锚定农业农村现代化扎实推进乡村全面振兴的实施意见》，今年我市将持续推广“蔬菜—旱稻”等轮作模式，多渠道增加粮食播种面积，落实规模种植马铃薯、大豆等措施。

春耕时节，记者走进德化县水口镇村场村石柱角落，一片生机盎然的马铃薯田映入眼帘。依托泉州市农科所的技术支撑，这里正通过规模化种植与科学轮作，探索出一条科技兴农、高效用田的乡村产业发展新路。

据了解，水口镇与市农科所建立长期合作关系，在村场村石柱角落种植马铃薯50余亩，主栽“兴佳2号”“121-1”两个优质品种，同时开展30多个试验品种的种植研究，以良种选育带动效益提升。目前，马铃薯平均亩产达5000多斤。

在土地经营上，该片区采取集体流转模式，结合农户自种与统一流转种植两种方式，灵活高效地盘活土地资源。据介绍，4月份马铃薯收获后，这片土地将接续种植稻谷，而上方的未耕种区域，计划在1至2个月后种植西瓜，形成“马铃薯—水稻”“马铃薯—西瓜”的轮作体系，既提高土地利用率，又保障作物稳产增收，为当地农业提质增效注入新动能。



在德化县水口镇，当地村民在生机盎然的马铃薯田里耕作。

除了落实规模种植马铃薯、大豆等措施，在科技兴农方面，我市还

大力推行农技推广“揭榜挂帅”机制和科技特派员制度，聚焦轮作模式下的品种筛选与关键技术攻关，让良种良法在田间地头落地生根。而德化县水口镇的轮作实践，正

是全市科技兴农、高效用田的一个生动缩影。

支持残疾人事业发展 我市获省级专项资金

本报讯（融媒体记者 范金林）近日，省财政厅、省残联联合下达2026年残疾人事业发展专项资金，泉州共获专项资金2327.26万元，其中已提前下达2216.02万元，本次下达111.24万元。

专项资金涵盖残疾人康复、残疾人托养就业、残疾人家庭无障碍改造三大领域，资金来源为一般公共预算和彩票公益金。本次下达资金重点聚焦残疾人康复和残疾人家庭无障碍改造，进一步为泉州市残疾人事业发展提供资金保障。

根据要求，泉州将对全省残疾人事业发展专项资金绩效目标做好资金管理，严控成本并强化绩效跟踪，确保财政资金使用效益。今年泉州需完成多项绩效指标，包括为不少于3423名有辅具适配需求的残疾人提供补助、为2235名残疾儿童开展康复训练、完成878户残疾人家庭无障碍改造等，同时保障残疾人基本康复服务覆盖面、辅具适配服务率均不低于95%，服务对象满意度超85%。

深入开展“深学争优、敢为争先、实干争效”行动 大拼经济 大抓发展

一季度电力固投“开门红” 泉州完成量 稳居全省第一

本报讯（融媒体记者 陈林森 通讯员 黄家鑫）来自国网泉州供电公司的消息，今年一季度电力固定资产投资实现“开门红”。截至3月20日，固定资产投资较去年同期增18.5%，固投完成量稳居全省第一。

“十五五”泉州电网固定资产投资将较“十四五”比增20%以上，其中2026年投入超40亿元。国网泉州供电公司锚定全年目标、细化任务分解，以“开局即决战、起步即冲刺”的姿态全力攻坚，在实现1月份“起步快”的基础上，2月至3月份乘势而上，加快推进各级电网加快建设，截至3月20日，固定资产投资较去年同期增18.5%，固投完成量稳居全省第一。其中，输变电、生产设备技改等6个专业提前完成一季度目标，投资重点投向区域网架薄弱、智能化升级等关键领域，通过实施配网攻坚项目，进一步提升中压配电网架标准化率，让电网更坚强、供电更可靠。

下一步，国网泉州供电公司将持续落实泉州市电网高质量发展推进会部署，围绕“管好三张答卷、推进三条主线”工作要求，以责任闭环推动投资执行，持续扩大有效投资、优化投资结构，为一季度“开门红”全面收官筑牢根基，为实现“十五五”良好开局、泉州经济社会高质量发展注入强劲电力动能。

团市委发布六大行动

以青春之笔描绘乡村振兴新篇

乡村振兴，青年先行。日前，团市委正式发布《“青春乡约·青力赋能”行动计划》，行动计划紧扣“十五五”开局之年农业农村现代化目标任务，推出六大专项行动，充分发挥共青团组织优势和青年生力军作用，推动青年人才、资源、服务向乡村集聚，为泉州乡村全面振兴筑牢青春根基。

此次发布的行动计划聚焦乡村振兴重点领域，六大行动各有侧重、精准发力。 □融媒体记者 叶虹羽 通讯员 龚樟帅

青年人才“归巢赋能”行动



依托“返乡乡”“扬帆计划”“AI剧本游”等项目，引导大学生、在外青年人才走进乡村，推动专业所长与乡村需求精准对接，吸引青年返乡就业创业，为乡村发展引才聚智。

农村青年“骨干培育”行动



完善“青马工程”农村班、高素质农民培训体系，开展电商运营等实用技能培训，培育农村青年主播等乡村工匠，打造一支留得住、用得上、能干事的乡村青年骨干队伍。

乡村产业“青春赋能”行动



做深做实“青耘泉州”直播助农品牌，助力农产品产销对接；组建青年突击队攻坚乡村基建、生态保护等重点任务，组织青年志愿者开展乡村清洁、文明乡风宣传等志愿服务，为乡村产业发展添砖加瓦。

农文旅融合“青春焕新”行动



创新举办乡村青年文化节、稻田音乐节等特色活动，推动“体育+非遗”“农业+研学”融合发展，开发“青年优选”乡村旅游精品线路，激活乡村文旅消费新潜力。

金融服务“青融乡村”行动



深化与金融机构联动，升级“青创贷”模式，为乡村青年经营主体提供信贷支持和利率优惠，推广“青年支行”服务模式，破解乡村青年创业融资难题。

民生服务“青春暖心”行动



持续推进“希望工程焕新行动”，改善农村学校设施，开展“流动少年宫”送教下乡，建设“希望小屋/筑梦小屋”；扩容青少年帮扶机制，资助困境大学生，让乡村民生更有温度。

智慧工厂 推进顺利

日前，位于惠安经济开发区的省重点项目福建省天智新材料有限公司厂房项目一期主体施工推进顺利。据介绍，该项目分两期建设，占地118亩，总建筑面积达16.2万平方米，规划建设国内领先的水气联合雾化、气雾化、真空雾化生产线等，全力打造智能化智慧工厂，并配备前沿金属材料研发中心。项目投产后，预计年产值将超20亿元。

(融媒体记者 林劲峰 张文琛 摄)



项目巩固年

我市公交保障清明假期出行 加密重点班次 开通临时专线

本报讯（融媒体记者 宋光 苏凯芳 通讯员 杨啸煌 柯馨）清明将至，为方便市民祭扫、踏青出行，泉州公交将于3月28日至4月12日期间，加密重点线路班次、延长服务时间，并开通临时定制专线，全力做好清明假期交通运输保障工作。

针对清明期间市民集中出行高峰，4月3日至4月6日，泉州公交对通往宏福园、清源山等方向的5条线路增加运力，累计加车18部、加班186趟次。其中，4月3日对3路、K202路、K902路加车1部、加班24趟次；4月4日对11路、11路复线、3路、K202路、K902路加车6部、加班62趟次；4月5日对11路及11路复线加车5部、加班38趟次；4月6日再次对5条线路加车6部、加班62趟次。

在延长服务时间方面，4月4日至4月6日，11路（泉州客运中心站—罗溪）末班服务时间将由19:00延长至19:30，双向同步延时，方便祭扫市民返程。

此外，泉州公交还开通了宏福园临时定制专线，实行“园区内乘车+宏福路招手即停”模式，打通祭扫“最后一公里”。专线运营日期为3月28日、3月29日、4月4日、4月5日、4月6日、4月11日、4月12日，每日8:00至16:00运行。线路走向为单向环线：宏福园→宏福路→北清路（丰泽实验小学校区）→宏福路→宏福园，票价为一票制2元/人。此外，宏福园园区内设有公交临时停车点，乘客可直接在园区内上车，宏福路沿线实行“招手即停”，市民在确保安全的前提下可招手示意乘车。

今天天气 22日：晴 15℃-23℃ 23日：多云