

公众号工作规划(通用10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

公众号工作规划篇一

第五个问题，有的同学问了我这个问题，问这个问题人不多，但是我觉得很有代表性，所以把它挑出来。

因为有很多的创业者也有这样的心态，很多创业者问我说：润总，我在原来公司感觉特别没意思，老板不赏识我，看上去天花板很低，没有未来，我要去创业。就经常有人问我这个问题。然后每次听到这样的问题的时候，我就犹豫半天。

我特别想说导致你进入另外一个行业的从来都不是因为你在过去这个行业做不下去，记住这句话：你进入另外一个行业的原因永远都不应该是你在原来的行业做不下去。

你觉得原来行业做不下去，在新的行业就能做下去吗？因为原来的行业是一个市场竞争很激烈，那么别的行业竞争就不激烈了嘛，别的行业竞争也很激烈。

所以进入另外市场的唯一的原因不是因为原来行业做不下去，而是你认为你进入别人的市场，比他们做的好的办法是什么？这是你进入别人的行业的唯一的原因，所以说，你不是退到别的行业而是进入别的行业。

退是我原来做的都好，我想往回退，退是不行的，你只能进说我这做的稳扎稳打，不管做的好不好，反正我看到巨大的可能性，原来可以这么做。

什么叫进入另外一个行业这个正确姿势？举个例子：我有一个朋友做了这么一件事情我就特别佩服他，他做的事，我觉得他有这个想法都特别佩服他，他有一次去到一家咖啡馆，在晚上这个咖啡馆快关门的时候他就发现这个咖啡馆的工作人员把今天没有卖完的面包从柜子里面拿出来，扔到那个垃圾桶里。

我的朋友看到这一幕觉得这怎么行，这太浪费了。工作人员说，我们有规定，今天面包卖不完就得处理掉，因为明天我们只能卖明天新鲜的面包，这是我们对消费者的承诺。听上去很有道理，但是扔掉今天这个面包还是太浪费了。

我这个朋友就跟卖面包的咖啡馆工作人员说，既然要扔掉这个面包，要不你就便宜点卖给我，反正你要扔掉，你要扔掉太可惜了，我便宜把它买走不要浪费。

结果工作人员他说对不起，我们的收银系统里面没有这个选项，你现在要买走就全价买走，要不想买走的话，我就把它扔掉，没有一种选项叫便宜的把它卖给你。

他觉得他看到了这个行业的一个重大的问题，要不然就扔，要不然就是原价卖。所以你不是因为退到别的行业，而是因为你有更好的办法进入别的行业。

如果你真的找到了一个你觉得你可以改变的地方，那么就勇敢的进去，这个时候你不是退到别的行业，你是进入这个行业。

公众号工作规划篇二

xx年，乐清市人民银行以^v^理论和“三个代表”重要思想为指导，全面落实科学发展观，以强化内控保安全为基础，深化服务树形象为重点，以人为本强素质为保证，文明创建促和谐为载体，固本强基，开拓创新，全力建设先进支行、

平安央行、和谐金融，全面提高履职能力和履职水平，积极促进地方经济又好又快发展。

xx年，各项工作中取得了长足的进步，圆满地完成了年初预定的各项工作目标。特别是五项亮点工程和六项重点工作均取得理想的成绩，达到预期目的。截止xx年末，全市金融机构各项存款余额达亿元，比年初增加亿元，增长；各项贷款余额亿元，比年初增加亿元，增长；现金净投放亿元，同比增长16%。全市金融生态环境进一步改善，经济金融和谐发展。

(一) 整合金融信息资源，加强调查分析

今年以来，乐清市人民银行先后对辖内民间投资新趋势、信贷资金潜在风险、劳动力市场、房地产市场等领域认真开展调查分析，并及时向上级行和有关部门反馈。加强对经济金融总体运行趋势、货币信贷、投资活动、工业企业景气、民间融资活动等方面的监测和分析，及时反馈货币政策效应。进一步完善基础数据库，拓宽金融分析的覆盖面，提高经济金融分析水平，为科学决策服务。引导全行员工围绕金融中心工作，对经济金融运行中的重点、难点、热点问题及变化趋势开展调查研究，提高全行调研信息工作水平。全年向上级行上报信息96期，被采用调研文章6篇、信息66篇，其中被杭州中支、上海总部等刊用的调研信息有9篇，支行调研信息工作有了进一步提高。

(二) 结合地方实际，引导信贷合理投放

一是及时出台《xx年乐清市货币信贷工作指导意见》，引导各商业银行金融机构全面、客观、积极理解和贯彻国家宏观调控的决策和部署，认真贯彻执行稳健的货币政策。二是针对经济金融运行中的热点、难点问题积极开展指导。针对xx年及xx年前2个月辖内信贷快速增长和集中投放所带来的问题，专题在行长联席会议及信贷科长例会上进行通报和风险提示，乐清市政府及市人大对乐清市人民银行的作法给予肯定，认

为乐清市人民银行对经济金融运行形势分析到位，“窗口指导”注重实效。三是引导金融机构加大对成长型中小企业支持力度。会同市经贸委、财政局完成xx年度小企业贷款风险补偿审核上报工作，我市xx年小企业贷款获财政补偿万元。

(三)切实加强管理，发挥货币政策工具的积极作用

一是加强存款准备金管理。针对准备金较为频繁调整，乐清市人民银行加强对农村合作银行的资金流动性指标监测，认真贯彻总行收缩流动性的货币政策，确保了准备金率调整期间及调整后辖区金融的平稳运行。二是强化利率管理。密切配合利率市场化进程，完善商业银行利率报备制度和民间利率监测制度。6次及时转发《关于人民币贷款利率调整的通知》，并快速反馈调查情况，为上级行科学决策提供服务。三是重点管理专项央行票据发行兑付。及时组织人员进行农信社改革专项央行票据兑付前现场考核，推进农村合作银行顺利通过了温州市、浙江省和全国三级的考核程序。进一步加强农合行的央行票据兑付后监测，确保央行资金支持工作取得成效。

(四)采取有效措施，积极推进社会主义新农村建设

1、确定工作重点。乐清市人民银行把支持社会主义新农村建设作为货币信贷指导意见的一项重点内容。xx年乐清市人民银行被评为乐清市支持社会主义新农村建设先进单位，乐清市人民银行支持社会主义新农村建设工作成为乐清市政府支持社会主义新农村建设工作的一大亮点。截止12月末，乐清市金融机构农业贷款余额亿元，比年初增加亿元，增长。

2、加强与相关单位的沟通、协调。乐清市人民银行牵头召开金融支持社会主义新农村建设联席会议，拓宽沟通联系渠道，交流同业信息。积极推进小额担保贷款工作，力促乐清市小额担保贷款业务实现了“零”的突破，余额达20万元。主动协调市政府、有关部门和金融机构落实欠发达地区小额扶贫

贷款指标3000万元(比上年增加800万元),用于支持欠发达地区的生产发展,以促进辖区经济协调发展。规范信用农户、信用村评定工作。对评选出的信用农户、信用村给予贷款发放各种优惠,创造“信用就是资本”的良好信用环境。

(五)牵头开展“金融保险服务送农村”活动,促进当地经济和谐发展

在6-10月的金融保险服务送农村活动期间,乐清市人民银行积极响应人行杭州中心支行与浙江省农办、浙江保监局联合开展“金融保险服务送农村”活动的决定,争当乐清市金融支持新农村工作的核心推动者。牵头有关部门和金融机构,承办了“金融保险服务送农村”全省三级联动广场咨询活动温州分会场活动,研究制订《乐清市金融保险服务送农村活动方案》,牵头召开“金融支持社会主义新农村建设”联席会议,进一步统一思想,落实责任,进一步加大支农力度,推动落实金融保险支农措施,进一步发挥金融保险服务政策效用,提升金融保险服务水平,有力地促进乐清农村社会经济健康发展。此项工作,得到了当地政府和上级行的充分肯定,并获全省“金融保险服务送农村工作先进集体”光荣称誉。

(一)加强征信体系建设,促进社会信用不断好转

公众号工作规划篇三

威远县农村信用合作联社

关于开展银行业公众教育服务月活动的工作总结

内江银监分局:

我县联社本次活动开展情况总结汇报如下:

一、高度重视，加强领导

在接到内江银监分局关于《印发2011年内江银行业公众教育服务月活动方案的紧急通知》（内银监发[2011]294号）文件之后，我县联社领导高度重视，及时成立了由理事长张奎林任组长，主任周英秀、监理长钟群英、副主任王泽和、邓秉和任副组长，郭兴文、李雪冬、曾俊、缪新宇、邱玉琴、罗晓东、吴泽祥、邱俊英为成员的领导小组，领导小组负责联社“公众教育服务月”的总体指导和部署，以及对活动进行评估和总结。

领导小组下设办公室，办公室设在合规风险管理部，由邱俊英任主任；黄倩为成员。具体负责制定活动方案，统筹协调各项工作开展，协调新闻媒体和宣教渠道资源、统一对外宣教的覆盖面和有效性。同时，结合我县联社实际制订了具有本社特色的活动实施方案，安全保卫应急预案。

二、精心组织，重点宣传

（一）明确了本次活动指导思想、活动原则及全员参与的主体，强化了职责分工。以“60载风雨，铸就信合辉煌”为主题正面宣传信用社成立60周年以来所取得的成果，对地方经济发挥的作用，以及为金融消费者提供的日益周到完善的服务。

目的在于：一是向社会公众普及金融知识，进行风险提示，提升大众金融安全意识，提升金融服务资源的使用效率。二是正面宣传信用社在社会经济生活中所发挥的作用和功能，消除公众对信用社的不理解和误解；宣传介绍信用社的基本特点，提醒公众远离非法集资等不受法律保护的伪金融活动；三是对信用社主要产品和服务进行宣传讲解，让公众能清楚明白、自主正确地作出消费选择。主要包括存款、贷款、银行卡、自助银行、电子银行业务等方面；四是具体向公众宣传如何防范不法分子假借银行之名进行犯罪活动，以及如何

识别假币等知识。利用led显示屏不间断滚动播放“公众教育月”宣传口号，张贴宣传海报等，并免费发放宣传折页。提高了群众识别和防范金融风险的能力。

公众号工作规划篇四

xx年是公务员法制宣传五五规划实施的第四年，也是贯彻公务员法制宣传教育五五规划各项工作的关键之年。根据中组部、_、司法部、人力资源和社会保障部、全国普法办《关于加强公务员学法用法工作的意见》的精神，按照《全市公务员法制宣传教育五五规划》的工作要求，结合工作实际，制定本计划。

深入贯彻党的_、十七届四中全会精神，全面落实科学发展观，弘扬法治理念、服务科学发展、引导法治舆论、创新普法方式，坚持统筹安排、突出重点、联系实际、学用结合的原则，扎实推进公务员法制宣传教育工作，努力提高广大公务员法律素质和依法行政能力，提高全社会法治化管理水平，为构建和谐美好新泰州营造良好的法治环境。

(一)深入学习宣传《公务员法》及其配套法规政策[]20xx年是《公务员法》实施的第五年，各部门要深入开展公务员法及其配套法规政策的学习、宣传和教育活动，特别要把新出台的《公务员法》相关配套法规作为学法重点，深刻领会精神实质，准确掌握各项新规定，严格规范行政机关公务员和工作人员行为，促进行政机关公务员和工作人员依法履行职责。

(二)重点学习宣传新近出台的重要法律法规。围绕建设法治政府的目标，认真学习《法》、《节约能源法》、《科学技术进步法》、《循环经济促进法》、《劳动争议调解仲裁法》、《突发事件应对法》等新近出台的重要法律法规。特别要将20xx年度新出台的各项法律法规作为年度学法重点，及时更新公务员，提高公务员依法办事的能力。

(三)认真学习宣传依法行政方面的法律法规。全面推行行政执法责任制，进一步提升公务员依法决策、依法行政的能力，促进政府部门法治化管理水平的提高。认真学习《行政复议法实施条例》、《政府信息公开条例》等行政法律、法规、规章及相关规定。重点加强行政执法类公务员的专门法律培训，具备行政执法资格的工作人员须结合自身工作实际，系统学习与本职工作相关的法律法规，熟悉掌握行政许可、行政处罚等行政执法的法定程序，提高公平执法、公正执法、文明执法的能力和水平。

(四)注重学习宣传促进发展、服务民生的法律法规。从构建和谐社会的角度出发，充分运用多种教育宣传手段，认真学习宣传管理经济、政治、社会事务相关的法律法规，提高广大公务员运用法律手段管理和服务社会的能力，特别要加大有关维护社会和谐稳定、促进社会公平正义和建设资源节约型、环境友好型社会等法律法规的宣传学习力度，重视有关企业兼并、重组、破产、改制和城市拆迁、农村征地、促进就业、劳动争议、就医就学、社会保障等有关经济利益调整和民生方面的宣传普及，发挥普法教育引领广大公务员开拓创新、服务民生、促进和谐的重要作用，为化解金融危机和经济波动带来的社会风险提供有力的支持。

公众号工作规划篇五

按照组织考核程序的要求，现在就我个人和工作情况进行述职。在疾控中心工作的这一年里，我一直从事法定传染病疫情管理工作。在上级的正确领导和科室同事的支持帮助下，较圆满的完成了传染病防治管理工作和上级领导交给的各项任务，脚踏实地的履行着业务助理员职责。

实践中我体会到，政治理论学习是保证政治立场坚定、方向明确、观点清晰，纪律严明和提高政治辨别力、敏感性、坚定性的主要途径。一年来，我努力学习马列主义、*思想、*理论和“*”重要思想和科学发展观的重要论述，不断

提高自己的政治理论水*和思想修养。通过学习我确立了实事求是，深入群众，多调查研究的工作方法。在工作中，我遇事多向上级请示、多找群众了解，做到了尊重上级意见，重视群众意见，为领导正确决策提供了依据。另外，在工作中我还做到了表里如一，大事讲原则，小事讲风格，受委屈讲谅解，以实际行动关心同志，团结同志，和同志们建立了一种良好、协调的同志式友谊。

只有不断的学习充实自己，才能更好的工作。一年来，我不但能够积极投入到本职工作中，而且刻苦钻研相关业务知识，坚持不懈地加强《传染病防治法》、《传染病信息报告管理规范》等各类法律法规的学习，大量阅读公共卫生期刊杂志，不断学习和借鉴他人的工作经验，及时总结工作经验教训，不断丰富和拓宽视野，这为我在工作中积累了大量的理论知识，为做好本职工作打下了一个良好的基础。

在业务工作上，多次参加本地区传染病疫情的处理、手足口病、流腮、麻疹等聚集性疫情的现场流行病学调查，并对每一次聚集性疫情认真分析，对发生聚集性疫情的场所指导卫生消毒，健康教育等工作。并对辖区内乡医的卫生防病知识培训及业务指导及辖区内医疗机构的传染病督导工作，积极配合上级领导单位的各项检查工作。通过完成好这些工作，我的业务水*得到了较大的提高。

作为业务助理员我既感到高兴，又感到自己的职责重大，怕自己的能力不够，怕当不好领导的参谋助手，怕影响各项工作开展，所以我更要加倍努力的学习和工作，为防疫队的发展建设贡献自己的一份力量。在工作，虽然取得了一些成绩，但也存在这样那样的不足，一是工作中还有不到位，想的不周到的现象。二是工作中有时积极主动性不够。三是业务技能掌握不够，文字能力还有待加强。

公众号工作规划篇六

为认真贯彻落实《_、国家中医药管理局、总后勤部_、武警部队后勤部关于年起全国医疗卫生系统全面禁烟的决定》（卫妇社发〔〕48号）及省、市控烟工作会议精神，实现年全区卫生系统全面禁烟的目标，结合我区实际，特制定本方案。

一、工作目标

到年7月底，全区所有医疗卫生机构，具体包括：卫生行政部门、医疗机构（综合医院、专科医院、护理院、疗养院等）、公共卫生机构（疾病预防控制机构、妇幼保健机构、卫生监督机构、健康教育机构、专科疾病防治机构、社区卫生服务中心（站）、乡镇卫生院和村卫生室等）、其他机构（门诊部、诊所等）均实现全面禁烟，建成无烟单位。

二、工作任务

（一）召开全区卫生系统控烟工作专题会议总结回顾我区年控烟工作；安排布置年全区控烟工作；区卫生局与各医疗卫生单位签订控烟工作责任书。

（二）收集全区医疗卫生系统控烟信息认真采集辖区医疗卫生系统控烟基础信息，按照《无烟医疗卫生系统基础信息表》和《创建无烟医疗卫生系统工作计划》的要求，将辖区各类医疗卫生机构基础信息填写后上报区卫生局。

（三）加大创建无烟医疗卫生机构宣传力度

3、向社会公示单位全面禁烟的承诺。

4、卫生局聘请大众媒体对全区医疗卫生系统全面禁烟进行暗访，并将暗访结果公开报道。

1、完善制度建设。成立控烟领导小组和工作小组，制订本单位控烟规划，明确职责，将无烟单位创建纳入机构常规工作。

2、创建无烟环境。医疗卫生机构室内全面禁止吸烟，张贴醒目的禁烟标识。根据实际设立室外吸烟区，有明显引导标识。

3、建立监督管理机制。设立控烟监督员和_队伍，完善并落实监督巡查工作制度。

4、开展全员控烟知识与技能培训。提高干部职工控烟知识水平，鼓励和帮助干部职工戒烟。提高临床医务人员提供戒烟服务的技能，主动提供戒烟服务。

（五）组织做好年“5·31世界无烟日”活动要围绕“5·31世界无烟日”的主题，组织控烟咨询、专题讲座等，积极开展控烟宣传，营造氛围，推动无烟工作的开展。

（六）开展烟草控制培训及巡讲活动要依托健康教育所举办医疗卫生机构健康教育人员和戒烟门诊医务人员培训班，提高他们开展控烟健康教育和戒烟服务的技能。组织控烟专家进行巡讲，宣讲《公约》，宣传烟草的危害和戒烟方法等，提高公众控烟意识。

（七）开发控烟传播材料结合医疗卫生系统全面禁烟和履约的形势，设计开发纸质和电子传播材料，通过广泛张贴和播放等，强化医疗卫生机构全面禁烟的环境，引导社会控烟工作。

（八）加大控烟工作督导力度要对辖区无烟医疗卫生机构创建工作进行督导，及时发现问题，提出整改意见，确保如期实现全区卫生系统全面禁烟的目标。组织专家对全区创建无烟医疗卫生机构工作进行全面督导，并全区通报督导结果。

（九）组织考核验收按照《省无烟医疗卫生单位考核评估标

准》考核验收无烟医疗卫生机构。先由单位进行创建、自查，申报后，组织考核验收、命名授牌。申报时应提交创建无烟医疗卫生单位工作总结和《区创建无烟医疗卫生单位申报评审表》一式三份。负责考核验收辖区内各医疗卫生单位，并命名授牌。对考核验收结果进行抽查复验，并邀请媒体进行监督。

三、组织管理

全区卫生系统控烟工作坚持“属地管理、分级负责，逐级考核、评比奖惩”的原则。为进一步加强创建工作的领导，明确任务，我区卫生系统控烟工作在市医疗卫生系统履行烟草控制框架公约领导小组的领导下，负责控烟工作的组织协调、日常管理和技术指导。各医疗卫生机构在市、区履行烟草控制框架公约领导小组领导下，制定本级工作计划，组织开展工作，社区卫生服务中心负责社区卫生服务站，各乡镇卫生院负责村卫生室、诊所控烟工作，做到要求明确、指导到位、督查严格，确保控烟工作不留空挡。

四、进度安排

五、工作要求

（一）提高认识，加强领导

实现“年起全国医疗卫生系统全面禁烟”的目标，任务艰巨，时间紧迫，要求各医疗卫生单位高度重视，把全区卫生系统控烟工作摆上重要议事日程，领导干部带头示范，身体力行，切实抓紧抓好，抓出成效，确保年内全区卫生系统全面禁烟。

（二）强化措施，落实责任

各医疗卫生单位要将创建无烟医疗卫生系统工作纳入辖区单位年度工作目标考核内容。成立以院、站、所长任组长、相

关科室负责人为主要成员的领导小组，制定创建工作方案和具体活动计划，确定职能科室和人员负责本项工作，认真落实《无烟医疗卫生机构标准》（试行），将各项指标纳入本单位科室评比和个人考核，定期或不定期组织自查、自评，发现问题，及时改进。

（三）广泛动员，营造氛围

各医疗卫生单位要积极宣传创建工作的重要意义，动员广大干部职工自觉遵守医疗卫生机构全面禁烟的规定，支持和参与创建工作。结合世界无烟日等重大活动，通过大众媒体传播宣传，示范带动其他行业主动参与控烟，自觉远离烟草。

（四）加强督查，通报表彰

区医疗卫生系统履行烟草控制框架公约领导小组将适时组织开展督导工作，通报督导结果，对成绩突出的单位给予表彰，对工作不力的单位，进行批评。要在加强创建工作督导检查的同时，邀请有关媒体、聘请社会监督员对各单位创建工作进行暗访督查。要实行一票否决制，凡因控烟不力被媒体曝光、未完成创建任务的单位，取消当年评先、评优资格。

（五）自4月份起，实行按月报告制度。

每月25日前，各医疗卫生单位履行烟草控制框架公约领导小组办公室并向区控烟工作领导小组办公室书面汇报控烟工作进度。

公众号工作规划篇七

美味扎堆吃热量易过剩

荤食过多素食较少

在传统年夜饭的饭桌上，尤其是在一些北方地区，蔬菜难得登上年夜饭的席面。

危害：这种情况造成的结果是膳食纤维严重不足，而脂肪、蛋白质则严重超标。

煎炸烹炒油脂过剩

过年期间煎炸食品的比例较高，菜肴烹调时放的油也比平日多。北方传统上要在春节期间吃煎炸面食作为零食，南方也经常做些炸年糕、炸鱼、炸丸子、炸鸡之类的食品。不论是红烧还是软炸，脆皮还是干煸，水煮鱼还是香酥鸡，菜肴的烹调中总要加放大量油脂。

危害：食物能量过高，几乎不可避免地造成高脂肪、高热量摄入。

口味浓重盐分过多

在年夜饭中，经常能看到，每个菜的酱油和盐的分量都非常多。

危害：这就意味着菜肴的钠含量过高，对控制血压极为不利；刺激性过强，对控制心血管疾病也不适宜；对肾病患者，过多的盐会加重病情。

品种偏颇粗粮不足

年夜饭的主食多以精细食物为主，虽然花样百出，做成饭、粥、糕、饼、米粉、面条、饺子和各种点心小食，细究原料无非是精白米、糯米、精白面这么老三样。

危害：这些细粮往往在加工过程中流失了很多维生素b₁

饮料多甜零食高脂

年夜饭的餐桌饮料多为甜饮料，如可乐等充气饮料，清爽果味饮料，或者其他甜味饮料，茶水之类无热量健康饮料反而渐渐被人们排斥在年夜餐桌之外。零食则是高脂、高糖的糕点或者花生、瓜子类富含油脂的食品。

危害：高糖、高脂饮食是导致心血管病、糖尿病的重要因素。

斗酒劝酒饮酒过量

年节期间人们开怀畅饮，最容易饮酒过量。

危害：酒精本身含有热量，而且是一种有机溶剂和有毒物质，大量饮酒时，对人体的肠胃黏膜和肝脏解毒功能都会造成伤害。

巧配年夜饭营养要均衡

招数1多吃新鲜蔬菜

蔬菜和荤食的比例应当为2：1，年夜饭应选取各种鲜美菇类、藻类和新品种蔬菜作为春节美食的一部分，酸碱*衡。

招数2瓜果当点心

用水果来代替花生瓜子一类燥热食品，能在寒冷干燥的冬天起到润爽的作用。

招数3奶类上餐桌

用酸奶拌水果块作为甜食，用咖啡加奶作为饮料，可改善胃肠功能，提高免疫力。

公众号工作规划篇八

（一）、进一步落实整改措施，巩固群众路线教育活动成果。

（二）、春季完成20xx年277万株订单育苗的销售任务。

（三）、为20xx年造林用苗做好准备，预计培育湿地松容器苗80万株，红薄皮马尾松苗木40万株、防火树种10万株、樟树苗木10万株、桐树苗木10万株。

（四）、进一步加强500亩油茶的田间管理工作，逐步由采穗圃向高产示范园过渡，从20xx年油茶采穗圃开始进入盛果期，茶果的加工由人工向机械加工转变，最终尝试自己榨油。

（五）、继续做好中心的党建工作。

（六）、继续把油茶基地建设、林业科技示范户、造林大户和苗木产业的发展与发挥党员的先锋模范带头作用有机结合起来，实行责任制奖惩兑现，积极开展劳动竞赛和业务技能培训工作，不断提高服务本领。

（七）、积极做好林业局安排部署的其他工作。

公众号工作规划篇九

1、享祀先祖

福建省流行冬至祭祀始祖的风俗，如万历《建阳县志》说：“是日大族行祭始祖之礼。”福建祀祖用专门制作的糯米圆子。清人冬至祀祖一般是祀于家，祭于墓，聚族而居的南方。往往像清明和中元一样，在家庙祭祀祖先。

2、吃饺子

冬至是*农历中一个非常重要的节气，冬至过节是汉族传统节日之一，源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。冬至俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”等，早在二千五百多年前的春秋时代，*就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的阳历12月21日至23日之间，这一天是北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天。在冬至这一天*南北方会有不同的习俗，北方大部分地区会吃饺子、南方会吃汤圆，还有谚语：冬至到，吃水饺，以及关于该节气的诗词和影视作品。

3、吃汤圆

吃汤圆在明、清时期已经约定俗成。在冬至这天，要“作粉圆”或“粉糯米为丸”。这些在史料上也有正式的记载，称“冬至，粉糯米为丸，名‘汤圆’”。做好汤圆后要祀神祭祖，而后合家围吃汤圆，叫做“添岁”。所以，冬至吃汤圆，古而有之。

4、九九消寒

冬至一到，便进入数九寒天。*民间将冬至叫做交九或数九，即从冬至开始，每9天分为一个“九”，共分9个“九”，数到81天时便“九尽桃花开”。

*传统文化中，九为极数，乃最大、最多、最长久的概念。九个九即八十一更是“最大不过”之数。古代*人民认为过了冬至日的九九八十一日，春天肯定经已到来。

5、馄饨

过去老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。相传汉朝时，北方匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领，十分凶残。百姓对其恨之入骨，于是用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”之音，呼作“馄饨”。恨

以食之，并求*息战乱，能过上太*日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天，所以在冬至这天家家户户吃馄饨。

冬至起居知识

在起居上，应早睡晚起，等待阳光出现才出外活动。同时也要多穿衣服，避免不必要的户外活动，防止阳气过度的消耗。

“起居有常，养其神也，不妄劳作，养其精也”，冬令时节若能合理安排起居作息，就能保养神气，劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步、耳步极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

寒气内应肾。肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。冬季，人体阳气内敛，人体的生理活动也有所收敛。此时，肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量，又要为来年贮存一定的能量，所以此时养肾至关重要。饮食上就要时刻关注肾的调养，注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。

冬至运动知识

运动方面，由于大雪节气万物潜藏，运动养生同样要顺应自然规律，不宜做过于剧烈的活动，而应在“藏”字上下一下功夫。比如每天在阳光好的时候做做舒展运动（上午9-10点钟或下午2-3点钟）。

冬至饮食知识

冬天肾的功能偏旺，如果再多吃一些咸味食品，肾气会更旺，从而极大地伤害心脏，使心脏力量减弱，影响人体健康。因此，在冬天里，要少食用咸味食品，以防肾水过旺；多吃些苦味食物，以补益心脏，增强肾脏功能，常用食物如：槟榔、

橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

在冬季适宜补益的食品中，中医又分为几大类。天寒地冻，首选温补类食物。如鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼等。上述几种，均属美味，在冬季可作为进补的佳品。但过多地进食温补类食品，容易上火。还有一类滋补类食物，具有滋阴益肾、填精补髓的功效。主要有：木耳、黑枣、芝麻、黑豆、猪脊、海参、龟肉、甲鱼、鲍鱼等。

黏硬、生冷的食物多属阴，冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道，进入肠胃后，又容易引起体内积热而致病；食物过寒，容易刺激脾胃血管，使血流不畅，而血量减少将严重地影响其他脏腑的血液循环，有损人体健康，因此，冬季饮食宜温热松软。

冬至情绪知识

冬至养生也要重点养心，要养生先养善良、宽厚之心，心底宽自无忧。进入冬季，有些人便会显得意志消沉，这可能是患上了“季节性情绪病”。季节性情绪病是精神抑郁症的一种，病人每每在阳光减少的冬季，对身边事物提不起兴趣，还伴有嗜睡、多吃、易怒、过敏等病症。有抑郁情绪的老年人可以在冬天坚持多晒太阳，还可以每天做一些简单的瑜伽动作，尤其是*和冥想的练习，能让心情舒缓下来。同时注意生活起居，按时休息和睡眠，不做熬夜的“夜猫子”。

情绪低落时，不妨做做其他事情来分散注意力。尽量与人接触，这样可以将忧郁减到最低程度。

二十四节气之一，在12月21、22或23日。这一天太阳经过冬至点，北半球白天最短，夜间最长。

冬至，是我国农历中一个非常重要的节气，也是一个传统节日，至今仍有不少地方有过冬至节的习俗。冬至俗称“冬

节”、“长至节”、“亚岁”等。早在二千五百多年前的春秋时代，我国已经用土圭观测太阳测定出冬至来了，它是二十四节气中最早制订出的一个。时间在每年的阳历12月22日或者23日之间。

冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，过了冬至，白天就会一天天变长。古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。

现代天文科学测定，冬至日太阳直射南回归线，阳光对北半球最倾斜，北半球白天最短，黑夜最长，这天之后，太阳又逐渐北移。

在我国古代对冬至很重视，冬至被当作一个较大节日，曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。《晋书》上记载有“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”说明古代对冬至日的重视。

现在，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃冬至米团、冬至长线面的习惯。各个地区在冬至这一天还有祭天祭祖的习俗。

公众号工作规划篇十

为了进一步提高控烟履约能力，最大限度减少吸烟造成的健康危害，巩固提升创建卫生城市、文明城市活动成果，根据《市人民政府关于印发市无烟环境创建工作方案的通知》

（政办发号）精神以及全市“无烟环境促进项目”实施工作具体要求，结合我区实际，特制定本方案。

一、总体目标

二、主要任务

（一）大力开展行政机关无烟环境创建工作。按照市无烟办公楼标准（试行）的要求，在区属行政机关办公楼开展无烟环境创建工作，到年底，全区各街道、各部门、各单位全部达到无烟办公楼标准。建立专门的组织机构，制定切实可行的实施方案和控烟工作制度，建立健全控烟考评奖惩制度，实行责任制管理，安排专人负责做好健康教育、吸烟行为劝阻、环境达标评估等工作，确保各项工作任务落到实处。在办公楼所有区域设置明显的禁烟标识，开展多种形式的控烟宣传和教育，营造出有利于创建无烟环境的良好氛围。每月组织一次禁烟等健康知识的专题讲座，到年底，全区干部职工《烟草控制框架公约》知识普及率、健康教育普及率均达到100%。（由区爱卫办牵头，区机关事务管理局、区直机关工委、区健康教育所配合，各街道、各部门、各单位负责实施）。

（二）大力开展医疗卫生机构无烟环境创建工作。按照市无烟医疗单位标准（试行）要求，在区属医疗卫生机构开展无烟环境创建工作，到年底，区属医疗卫生机构全部达到无烟医疗单位标准。成立卫生系统控烟领导机构，将无烟环境创建纳入目标管理考核体系，指导、督促医疗卫生机构制定创建方案和工作制度，建立健全控烟考评奖惩制度，实行责任制管理，安排专人负责做好健康教育、吸烟行为劝阻、环境达标评估等工作，确保各项工作任务落到实处。在医疗卫生机构所有区域设置明显的禁烟标识，开展多种形式的控烟宣传和教育，营造出有利于创建无烟环境的良好氛围。（由区卫生局牵头，区爱卫办、区健康教育所配合，各区属医疗卫生机构负责实施）。

（三）大力开展教育机构无烟环境创建工作。按照市无烟学校标准（试行）要求，在区属教育机构开展无烟环境创建工作，到年底，区属教育机构全部达到无烟学校标准。成立教育系统控烟领导机构，将无烟机构建设纳入目标管理考核体系，指导、督促区属各级各类教育机构制定创建方案和工作制度，建立健全控烟考评奖惩制度，实行责任制管理，安排专人负责做好健康教育、吸烟行为劝阻和环境达标评估等工作，确保各项工作任务落到实处。在学校入口处和校内区域（包括学生生活区域）设置无烟校园标识和禁烟标识，开展多种形式的控烟宣传和吸烟、被动吸烟有害健康的专题教育，营造出有利于创建无烟环境的良好氛围。（由区教育局牵头，各街道、区爱卫办、区健康教育所配合，学校、幼儿园等教育机构负责实施）。

（四）大力开展辖区公共场所及工作场所无烟环境创建工作。按照市无烟公共场所及工作场所标准（试行）要求，坚持“条块结合，以块为主”属地化管理的原则在辖区公共场所及工作场所开展无烟环境创建工作，到年底，辖区行政事业单位、医疗卫生机构、教育系统以及公共交通工具、室内等候室等重点公共场所及工作场所全部达到无烟环境创建标准。建立由街道办事处牵头，行业主管部门参加的组织机构，健全完善划片包干、分级负责的工作机制，指导、督促辖区单位制定创建方案和工作制度，建立健全控烟考评奖惩制度，实行责任制管理，安排专人负责做好健康教育、吸烟行为劝阻、环境达标评估等工作，设置明显禁烟标识，确保各项工作任务落到实处。认真做好《市公共场所禁止吸烟规定》的解释、宣传工作，指导、督促辖区单位开展多种形式的控烟宣传和教育，积极营造出全社会关心支持创建无烟环境活动的良好氛围。（由区爱卫办牵头，各街道办事处、区健康教育所和各行业主管部门配合）。

三、实施步骤

（一）准备阶段：年1月至年3月

成立领导小组，制定《无烟环境创建工作实施方案》，全面安排部署创建工作，组织开展形式多样的宣传活动，在全社会营造出大力支持和积极参与创建的浓厚氛围。

（二）实施阶段：年4月至年8月

各街道、各部门、各单位按照实施方案的工作要求，对照重点场所控烟标准，组织实施无烟环境创建活动，制定本单位、本系统无烟环境创建工作计划和制度，采取有效措施，加强对禁止吸烟法规、制度的有效执行，实现本单位、本系统创建100%无烟环境的目标。

（三）检查验收阶段：年9月至年12月

各街道、各部门、各单位按照实施方案的要求和标准开展自查自评工作，查漏补缺，完善提升。领导小组办公室按照创建标准组织开展督导活动，对各责任单位自查自评工作进行督导评估，并将督导评估结果通报全区。全力做好迎接市上5月份的督导检查 and 10月份的年终督导评估验收工作。

四、工作要求

（一）统一思想，提高认识。各街道、各部门、各单位要高度重视控烟工作，深刻认识到控烟工作是政府维护公众健康权益的重要工作职责，也是深入实施“无烟环境促进项目”和全面建设卫生城市、文明城市、健康城市的重要内容，将控烟工作作为加强本系统、本单位环境建设，树立文明形象的一项主要抓手来抓，切实抓紧抓好。各级领导干部要充分发挥率先示范作用，坚持做到主要领导亲自抓、分管领导具体抓，精心抓好组织实施工作，在人员和经费保障方面予以大力支持，确保各项目标任务保质保量按期完成。

（二）密切配合，形成合力。全区上下必须树立起“一盘棋”的思想，服从和服务于无烟环境创建工作大局，密切配

合、协同作战，层层动员、全面参与，推进创建活动深入开展。各相关部门要按照各自分工，充分发挥职能优势，全力以赴抓落实，加快推动创建工作不断引向深入。