

# 喜欢运动的人看这里

## 汝州这些地方欢迎你



徐园一角，美景如画

都说多走路身体好，真的是这样吗？

### 走路的好处

**调节精神**  
散步可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善，从而收到消除疲劳、放松、镇静、清醒头脑的效果，所以很多人都喜欢用散步来调节精神。

**促进血液循环**  
散步时由于腹部肌肉收缩，呼吸略有加深，膈肌上下运动加强，加上腹壁肌肉运动对胃肠的“按摩作用”，消化系统的血液循环会加强，胃肠蠕动增加，消化能力提高。

**增加肺活量**

散步时肺的通气量比平时增加了一倍以上，从而有利于呼吸系统的改善。

**增强抵抗力**  
散步作为一种全身性的运动，可将全身大部分肌肉骨骼动员起来，从而使人体的代谢活动增强、肌肉发达、血流通畅，进而减少患动脉硬化可能性。

散步是一种非常好的健身方式，但是如果你走得过多，或者走得过快，那就变成了暴走，不仅伤害身体，还极易患上骨性关节炎疾病。

### 暴走的坏处

**伤到骨关节**  
当你走得过快，步幅过大，会对下肢关节造成较大损伤，特别是髌关节和膝关节，刚开始，磨损的是软骨和半月板，进而会磨损骨组织。

**损伤关节肌肉和内脏**

长期“暴走”还可能对膝、踝及脚后跟的肌肉韧带和骨膜造成劳损，即便步数不多，如果走路的姿势不太正确，仍可能造成脚外侧的损伤。此外走路过量的心脏的危害是十分严重的。

### 温馨提示

应采取间断性行走，达到一定运动量后，可以停下来做些其他运动，缓解膝关节疲劳。

## 股票被冻结 债务忙来还

“王法官，钱我如数拿来了，你们赶紧把我的案件结了吧？”2018年6月9日，被执行人杨某拿着一直元现金出现在市法院执行二庭401办公室，气喘吁吁地说道。

案情回顾：2017年1月31日，杨某驾驶小型普通客车行驶至北汝河桥中段时，与李某驾驶的小型轿车相撞，致使李某车内乘坐人受伤，两车均受损，造成交通事故。市公安局交通警察大队做出事故认定，认定杨某承担事故全部责任。市法院受理期间，根据当事人的陈述、举证、质证后，判定杨某赔偿原告李某各项损失共计33080元。杨某不服判决向平顶山中级人民法院提起上诉，二审判决驳回上诉，维持原判。

案件进入执行程序后，王荣卿法官向被执行人邮寄送达了执行通知书、财产申报令，网络和传统查控没有查询到有可供执行的财产，多次电话约谈沟通调解案件，杨某均态度强硬表示：“钱我没有，你们爱咋的咋的！”甚至对被列入失信黑名单、限制消费令置若罔闻。一度不配合的杨某如今找上门来主动还钱，原来是因为王法官冻结了他的股票账户上9万余元的股权，促使他来履行义务。

**法官忠告：**生效的法律文书只有得到执行才能真正实现社会的公平正义。如果被执行人拒不履行生效法律文书所确定的义务，那么等待他的结果一是存款、工资、债券、股权、房产、车辆等财产都有可能被法院查封、扣划、冻结、拍卖等方式强制执行；二是可能被罚款、拘留、甚至判刑；三是被纳入失信被执行人名单，无法乘坐飞机、高铁，不能购买或新建房屋，禁止子女就读高收费学校等；四是失信信息将被频频曝光。无论是为了自己家庭，还是为了社会诚信，都要做到以主动履行为荣，以逃避抗拒为耻。  
张朋乐

## 孕妈肚皮彩绘 “凸”显另类美丽



6月9日，一场特殊的孕妈肚皮彩绘秀在汝州市骨科医院妇产科举行。30对时尚的准妈妈、准爸爸们以及大宝经过亲密合作，创作了一幅幅鲜艳亮丽的“肚皮彩绘”，送给未来宝宝一个特殊的礼物。

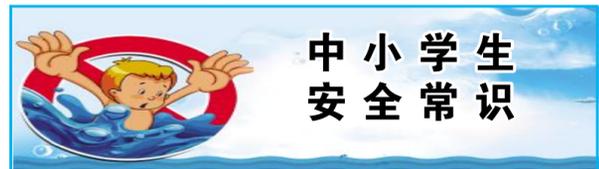
活动现场，准爸爸们在老师的指导下，用专用的植物人体彩绘原料，以准妈妈隆起的肚子为画板进行创作。画轮廓、调颜料、上色……“画师”们手执画笔聚精会神地作画。记者看到，一些“大宝”快乐地参与其中，欢迎即将到来的“二宝”。皮卡丘、小白兔、米老鼠……不一会儿，靓丽多彩的图案开始呈现，一幅幅画作逐渐成功。

怀孕期是每个女性生命中最特殊的阶段，但随着肚子的不断增大，很多孕妈都对变形后的身材失去了自信，影响了孕期的心情。市骨科医院举办此次活动，邀请准妈妈一起参加“美丽肚皮彩绘秀”，让准爸爸积极关注妻子的孕期变化，密切夫妻及亲子关系，让准妈妈感受到快乐，促进准妈妈的身心健康及腹中胎儿的健康发育。

活动还设有分娩知识课堂，并邀请准妈妈参观产科、产房，帮助准妈妈了解分娩、胎教以及新生儿护理等基本常识，促进胎儿及新宝宝的健康成长。  
牛莉萍

### 购房提醒

●近日，市房产管理中心对市区内各楼盘销售资质、公证、销售价格备案公示等情况进行排查，对存在问题的楼盘要求限期整改。市房产管理中心提醒广大消费者，购买新建商品房时要加强风险意识和维权意识，在进行购房时要要求开发商出示五证信息，并加以确认，以防上当受骗。  
王士浩



## 中小学生学习安全常识

### 应对校园暴力的方法

- 一、遭到校园暴力侵害的学生，应在学校、警方或家长的帮助下，制止暴力，绝不能逆来顺受或以暴制暴。
- 二、与不法行为作斗争一定要讲策略，运用智慧，具体情况具体分析，尽可能避免正面的直接搏斗，以免引起不必要的伤亡。必要时尽量满足对方提出的要求，与此同时一定要记住对方的体貌特征，及时报警，或向老师、家长寻求帮助。
- 三、当有人，尤其是陌生人，约自己到校内外、外僻静地方去时，一定要坚决拒绝；当不法分子到来时，一定要想办法逃脱，并积极寻求帮助。
- 四、要增加法制意识，当冲突发生后，要勇敢站出来，用法律武器维护自己的正当权益。

### 预防社会暴力的侵害

- 一、遭遇敲诈、勒索怎么办？  
遇到敲诈勒索时一定要保持冷静，尽量说好话，稳住对方，说明自己没带钱，避免正面冲突。  
(一)坚决拒绝其无理要求。一定要相信警方、学校和家庭都能为你提供安全保护。如果轻易屈服于对方，会助长他们的嚣张气焰，也会为你招来无穷无尽的纠缠。  
(二)如果无法脱身，可以借口身上没钱，约定时间地点再交，然后立即报告学校和公安机关。警方会及时采取行动抓捕坏人，他就再也不能伤害你了。  
(三)一定要向学校、公安机关报告。你越怕事，越不敢声张，不法之徒就越嚣张。  
(四)发现其他同学被敲诈、勒索，要及时拨打110报警，并通知老师。
- 二、遭遇抢劫、抢夺怎么办？  
近年来，抢劫犯罪日益增多，并逐渐呈低龄化趋势，学生逐渐成为首选对象。对此，同学们要认真对待。  
(一)要有防范意识。  
(二)上学或放学的路上，同学们最好结伴同行，相互帮助。  
(三)身上不要携带太多的现金或贵重物品。  
(四)平时，不要花钱大手大脚，以免引起有不良行为的青少年或不法之徒的注意。  
(五)设法脱身。实在无法与作案人抗衡时，可以看准时机向人多、灯亮的地方或宿舍区奔跑。
- 三、(六)麻痹对手。当自己处于作案人控制之下而无法反抗时，可先按作案人的要求交出部分财物，使作案人放松警惕，看准时机逃脱。  
(七)及时报案。脱身后要及时报案，尽量详细描述作案人体貌特征，使犯罪嫌疑人尽早被绳之以法。  
李刚供稿

## 阿信带你学理财

阿信理财知识推荐  
——中信代理银行保险“金福连”

中信银行代理银行保险业务，可通过中信银行卡进行保险月缴。灵活调整投保期限和缴费金额，期缴保险集人身保障、养老规划、资产传承、财富增值等多种功能于一体，可满足人生不同时间点对资金的规划和需求，为您和您的家人提前做好教育、养老、医疗的全家幸福保障计划。

**明星产品推荐：**金福连  
缴10年，持续投入，收益高，创新产品，灵活理财  
**起点低：**每月定投500元，连续10年。  
**保障高：**以月缴500元为例，最高48万，最低12万。  
**疾病意外：**12万+账户价值  
**一般意外：**24万+账户价值  
**特定意外：**36万+账户价值  
**航空意外：**48万+账户价值  
**收益好：**热销17年，历史年均收益率10%以上，行业领先。  
**案例：**2005年6月购买福连，每月投入500元，持续投入120个月，总计金额60000元，现价116092.1元。  
**规划广：**是您进行子女教育，强制储蓄，养老补充的好工具。（保险非存款，投资需谨慎）  
中信银行汝州支行地址：朝阳路与洗耳路交叉口西南角  
理财热线：0375-6096786



## 家庭禁毒(三十一)

### 三、毒品与家庭

#### 5. 已经吸毒了怎么办？

目前，我国戒毒机制日益完备，戒毒经验日益丰富。戒毒过程主要由生理脱毒和身心康复两部分组成，在先进的医疗辅助下，生理脱毒在短时间内即可实现，吸毒人员可以较快地重新获得健康的身体。

在身心康复方面，通过科学的方法和充足的人性关怀从而使吸毒人员成为心理健康、抵御能力增强、积极迎接新生活的人。

戒毒的成功与否，与家庭自始至终的配合密切相关。为了戒毒获得成功，吸毒的家庭成员接受专业戒毒与康复后，家人首先应该注意的是对其严格监督，断绝一切毒源，拒绝一切毒友，绝不能一边戒毒，

一边戒毒。其次，家人应当多举办家庭活动，让吸毒的家庭成员感受到家庭的温暖，培养新的兴趣爱好，建立积极健康的生活方式。

人们常犯的一种错误是，当吸毒的家庭成员没有抵抗住内心欲望，做出种种表现后，家人因溺爱、怜悯或禁毒知识的匮乏，又让其吸食。这样，在家人姑息迁就下，吸毒人员很难彻底断绝毒品，反而经受过更为痛苦的折磨。因此家人应该遵守医生的指示，督促吸毒者遵照治疗方案按部就班地接受治疗，不能急功近利，更不能存有侥幸心理。

同时还应注意呵护吸毒人员的内心，给予更多的尊重和理解，及时疏导他们的负面情绪，防止他们在得不到家人谅解的情况下，一气之下又去寻找毒品。这个世界上没有什么比亲人的谅解和支持更能使那些迷失方向的人勇敢地面对现实。

根据中央环境保护督察河南省协调保障工作领导小组办公室《关于严肃认真办理中央环境保护督察组转办信访举报件的通知》要求，现将6月13日中央第一环境保护督察组交办我市信访举报件情况公示如下：

6月13日，我市收到中央第一环境保护督察组交办的第13批信访举报件共2件，涉及风穴路街道、临汝镇，现正在办理。

### 中央环境保护督察组“回头看” 交办案件办理结果公示(第7批)

2018年6月13日

一、汝州市受理编号：D410000201806070071

反映情况：平顶山市汝州市小屯镇张村，张村煤矿废水排入村边沟内污染了地下水，造成居民饮水困难。矿上给大队30万元，让大队治理污染，大队迟迟未处理。

调查核实情况：经调查，反映问题部分属实。

(一)张村煤矿基本情况  
张村煤矿即中国平煤神马集团瑞平煤电有限公司张村矿，属汝州市小屯镇管辖。张村矿于2017年6月7日经河南省发展和改革委员会批复，文号为豫发改能源[2017]575号，同意张村矿生产能力

为1.50Mt/a。

(二)关于平顶山市汝州市小屯镇张村，张村煤矿废水排入村边沟内污染了地下水，造成居民饮水困难的情况调查。

不属实。根据该企业《现状环境影响评估报告》，该企业需建设矿井水处理站处理矿井水，矿井水处理后除回用和深化处理部分，多余部分外排。该企业建设有配套的污水处理设施，外排废水执行《煤炭工业污染物排放标准》。对张村矿污水处理设施出口进行取样监测，水质达标。对于举报污染地下水的问题，对张村矿附近两家水井进行取样监测，水质均达标。

(三)关于矿上给大队30万元，让大队治理污染，大队迟迟未处理的情况调查。

部分属实。张村矿与张村村委签订合同，付款30万用于张村矿外排洪沟至张村下游的河道治理及清除淤工程、半坡阳至张村道路整修工程(含一座小桥维修)。该工程于2016年完成，但是近年来雨水及张村矿外排水冲刷，边沟内会有淤泥淤积。

整改情况：小屯镇正在组织人员对边沟内淤泥进行清理，计划15天内完成清淤工作。

处理及整改情况：  
1.督促小屯镇政府尽快对边沟内的淤泥进行清理，加强日常监管，定期清

淤，并做好群众维稳工作；

2.责成汝州市环保局加强对企业的监管，确保张村矿矿井水处理站设施正常运行，废水达标排放。

问责情况：“无”

二、汝州市受理编号：D410000201806070083

反映情况：平顶山市汝州市庙下镇杨沟村北坡，马帅峰石料厂违法开采，强行开挖耕地，粉尘污染严重，生产废渣直接倒在耕地里，污染严重。多次向汝州市环保局反映未解决。

调查核实情况：经调查，反映问题部分属实。

(一)涉案企业的基本情况  
信访人反映的马帅峰石料厂实为汝州市锦隆实业有限公司，法定代表人马帅峰。该公司杨沟村建筑用砂石石项目位于汝州市庙下镇杨沟村北。2016年该项目经汝州市发改委备案，文号为汝发改[2016]399号。2017年汝州市环保局对该项目进行环评批复，批复文号为汝环审批[2017]17号。

(二)关于违法开采，强行开挖耕地调查情况。  
反映情况不属实。经汝州市地矿局核实，汝州市锦隆实业有限公司于2015年11月27日通过竞拍取得了杨沟村建筑用砂石矿采矿权，备案号为豫直汝州采矿[2016]17410号，为有证开采。2016年汝州

市鑫润土地测绘服务有限公司曾对该厂进行现场测绘，确定占地性质为草地。

(三)关于粉尘污染严重，生产废渣直接倒在耕地里，污染严重。多次向汝州市环保局反映未解决的调查报告。

查阅举报记录，2017年11月期间，信访人向不同部门举报反映马帅峰非法开采，污染环境等问题。当时，该公司厂房基础设施未建成，生产设备已基本建成，配套的环保设施不完善，厂区存在道路扬尘污染现象。市环保、地矿等部门执法人员多次对该公司进行现场检查，要求该企业购置洒水车辆、建设喷淋设施，采取洒水降尘等措施控制扬尘污染。由于周边群众纠纷问题，该企业已于2018年4月自行停止建设。2018年5月23日，市环保局环境执法人员对该企业现场检查时发现该公司原料堆场有原料露天堆放，未全覆盖情况，易产生扬尘污染，对该企业违法行为进行立案处罚，已处罚到位。

处理及整改情况：  
1.由汝州市庙下镇政府加强对该石料厂的属地责任监管，杜绝污染事件发生，并举一反三，对辖区内的企业全面排查整治，同时处理好周边群众关系，做好环境信访维稳工作。  
2.要求市地矿、环保等部门加强行业监管，在环保设施建成前，禁止企业擅自恢复生产。  
问责情况：“无”