

汝州一高举办第二十三届田径运动会



同学们你追我赶勇争第一

本报讯（融媒体中心记者 宋乐 通讯员 梁幸福）近日，我市第一高级中学举办为期两天的第二十三届田径运动会，展现师生们团结、文明、和谐、进取的精神内涵，诠释汝州一高学子朝气蓬勃、奋发有为的青春风貌，该校高一、高二全体师生参加了运动会。

的重要举措，是对该校体育工作、师生体育素质和精神风貌的一次大检阅，也是学生身体素质、竞技技能、心理承受能力等综合素质的考验，更是各班级群体意识、竞争意识、团队精神、顽强拼搏精神的综合体现。运动会号召全体师生牢固树立终身体育锻炼的观念，让“更高、更快、更强”的奥运精神奏响生命的主旋律，让每天锻炼一小时、健康生活五十年、幸福生活一辈子的体育观伴随师生终身。

据介绍，本届运动会学生组共设21个比赛项目，单项参赛运动员达1300余人次；教工组共设20个比赛项目，报名参赛教工200余人次；团体赛参赛达1600余人次，比赛规模是该校历届校运会人数最多、空间拉伸最长、规模最大。

在为期两天的激烈角逐中，汝州一高运动健儿们顽强拼搏，奋勇争先，展现了高超的竞技水平和良好的道德情操，不仅决出了各项比赛的优胜者，而且运动健儿们在赛场中的意气风发、奋勇拼搏，令在场的所有人呐喊喝彩。

汝州一高校长张新讲告诉记者：搬入新校区以来，汝州一高提出了“立德树人，遵循规律，五育并举，温情教育”的办学理念，深入贯彻党的教育方针，使学生德智体美劳得到全面发展。始终坚持“为每一个学生的终身发展负责”，以“运动·健康·快乐”为宗旨，不断拓展学校的体育活动内容，打造“激情跑动的校园”，大大提升了体育活动的质量。

“本次运动会的举办有效落实了国家‘阳光体育运动’的政策，在展示个人才能、增强个人体质的同时，培养了同学们的团队合作意识，增加了班级的凝聚力，丰富了校园的文化生活；也必将推动汝州一高的教育事业蓬勃发展，为早日实现‘一五一’办学目标，打造豫西南区域优质教育中心和中原名校打下坚实基础。”张新讲说。

西安高铁站宋兆普紧急施救突发危重乘客



施救后患者转危为安

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 马占伟）“我算了算，这应该是我第十次出差途中路遇危重病人给予急救了。”5月12日上午，在汝州市金庚医院宋兆普诊室，出差返回医院的宋兆普在坐诊间隙，向记者讲述了11日下午他在西安高铁站紧急施救乘客突发重病的感人一幕。

5月11日下午3时许，在陕西省第二人民医院办完事后，宋兆普赶到西安高铁站候车返汝，在等车期间，站内广播响起寻医通知。“我当时在14候车室候车，突然广播通知在1B候车室检票口有乘客突发重病，我没有多想起身就跑去1B候车室检票口。”宋兆普介绍说，“等我赶到时已有两名医生展开急救，给病人喂了速效救心丸，正在测量心率。此时病人脸色发青，憋气，呼吸短促，瘫在座位上，情况十分危险。”

见到此景，宋兆普急忙向病人同伴了解病人病史及发病情形。“得知病人有心脏病史，我急忙上前为病人把脉，并仔细观察病人症状，确定病人为突发心脏病。”宋兆普说，确定病情后，我用随身携带的银针为病人实施针灸，刺激病人有关穴位，并拍打病人左肘窝，同时让病人同伴拍打其右肘窝，不到五分钟，病人清醒，脸色由青逐渐转红，症状缓解，病人转危为安。

“听病人同伴介绍，病人姓周，是成都老年协会的，他们一起30多人到陕西旅游，当天准备在西安转车返回成都。”宋兆普说，“由于所乘车辆马上到站，病人病情缓解后我便急忙赶回14候车室乘车返回。”

“你怎么随身带着银针？”记者问道。“银针是中医急救的常用器具，只要我出差，一般都随身携带。”宋兆普说，“这也是我从医42年养成的习惯，医生的职责就是救死扶伤，身上带着银针遇到突发状况能及时施救。当然，这个习惯我肯定会坚持下去，以后遇到这事还会一如既往地第一时间冲上去治病救人，履行一个党员和医务工作者的职责。”

市人民医院胸痛中心顺利通过国家级标准版认证

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 王婉璐）近日，中国胸痛中心总部发布“关于2020年度第三批中国胸痛中心及中国基层胸痛中心通过认证单位公告”，市人民医院胸痛中心顺利通过国家基层版标准版认证，成功升级为国家级标准版胸痛中心，标志着该院胸痛中心建设取得里程碑式的突破。

据了解，“胸痛中心”是通过多学科（包括急救医疗系统（EMS）、急诊科、心内科、影像学科等）合作，对胸痛患者进行有效的分类治疗，从而提高早期诊断和治疗ACS（急性冠脉综合征）的能力，降低心肌梗死发生的可能性或者避免心肌梗死发生，并准确筛查出心肌梗死低危患者，达到减少误诊和漏诊及过度治疗，以及改善患者临床预后的目的。

据该院胸痛中心数据统计，该院胸痛中心最短D-to-B（急性心梗患者入院大门至打通患者血管球囊）时间仅20分钟，低于胸痛中心标准的90分钟水平；从接触到患者到完成心电图平均时间仅4.94分钟，远低于认证标准的10分钟水平；其余数十项指标也均达到胸痛中心认证标准。

从胸痛中心创建到现在，该院胸痛中心已经为越来越多的患者提供了快捷的救治手段，为汝州及周边地区居民的心脏健康保驾护航。相关负责人表示，医院将以此为契机，进一步持续优化流程，缩短抢救时间，提升综合救治能力，不断提升内涵质量，打造胸痛中心特色品牌，为汝州及周边地区广大急性胸痛患者提供更优质、更高效、更便捷的医疗服务。

上学和居家如何护眼防控近视



图片来源网络

一、户外活动：6-7岁的华裔小学生生活在澳洲悉尼与新加坡，近视率竟然相差十倍，研究发现每周越多的户外活动时间，尤其是从幼儿阶段开始，每天拥有2小时户外活动时间，能很好地预防近视的发生及发展。

二、课间：孩子们每个课间都能走出教室到操场走廊活动远眺，接受足够的自然光照，近视率明显比课间不离开教室的孩子们少。学校应当保障孩子们课间离开教室。

三、陪伴：孩子们除了完成学业外，常年以电子产品为伴，常常宅家。家庭，是除了学校外另一个防控近视的主战场，家长们应当放下手机多陪伴孩子户外多户外活动，多正面引导正确的阅读书写姿势。

四、成长：把握“玩要尽兴玩，学要正确学”的原则，保证充足睡眠，做好三个20护眼法（书写阅读看PAD等近距离用眼20分钟，需要暂停，要眺望20英尺暨6米外远方至少20秒以上），就能平衡好学习与护眼。

来源：钱江晚报

健康知识

汝州技师学院首届运动会开幕

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 李俊强）5月11日上午，汝州技师学院体育场里彩旗飘飘、欢声阵阵，该校首届运动会开幕。

上午9时，由2000多名师生组成的39个学生方队和1个教工方队，在国旗护卫队的引领下，喊着振奋人心的励志口号，迈着矫健的步伐，依次通过主席台，在指定位置整齐列队。近年来，该院全面贯彻党的教育方针，强化党的领导，落实习近平总书记关于职业教育工作作出的重要指示，坚持产教融合、校企合作，坚持工学结合、知行合一。以立德树人和大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神为抓手，教育全校师生树立正确人才观，培育和践行社会主义核心价值观，着力提高人才培养质量，弘扬劳动光荣、技能

宝贵、创造伟大的时代风尚，营造人人皆可成才、人人尽展其才的良好校园环境，以赛促学，努力培养高素质劳动者和技术技能人才。

“学校举办这次活动，是我国在疫情防控取得重大战略成果的大环境下，对我校师生体育运动水平和体育成绩进行的一次大检阅，也是全校师生思想作风、精神面貌的一次大展示。希望参赛运动员在运动场上比思想、比作风、比纪律、比技术，赛出风格、赛出友谊、赛出团结、赛出成绩，充分展现出汝州技师学院师生的良好精神风貌。”该校党支部书记李浏记在致辞中表示。

开幕式上，学校街舞社编排的街舞、“好读书”读书社的集体诵读、高铁班



开幕式上的少林武术表演

的礼仪操等表演，展现了学校丰富多彩的文化生活，少林武术和抖空竹等表演彰显了优秀传统文化的魅力，博得了阵阵掌声。

本届运动会历时3天，运动员们将在35个项目上展开激烈角逐。

市广成学校举行庆祝建党100周年合唱比赛

本报讯（融媒体中心记者 张亚萍）5月10日，市广成学校为庆祝中国共产党成立100周年，激发学生的爱国爱国热情，加深对党史的理解，增强实现中华民族伟大复兴的使命感责任感，举办了“红歌嘹亮颂党恩”合唱比赛。

比赛在大合唱歌曲《在灿烂阳光下》中拉开序幕。现场各班学生着装整齐，精神饱满，激情昂扬，表现形式富有创意，现场表演让人目不暇接，班级的文化与特色都在嘹亮的歌声中绽放，既展现了孩子们积极向上的精神风貌，更表达了广成师生对党对祖国的无限热爱。《我们都是追梦人》让同学们看到了一群群骄阳似火、朝气蓬勃的新时代好少年；《听妈妈讲那过去的事情》诉说着百年来党的峥嵘岁月，娓娓道来，余音绕梁；《歌唱祖国》唱出了作为中国孩子的骄傲和自豪。

通过此次合唱活动，使该校广大师生进一步加深了对红色历史的认识，将爱国、爱党、爱社会主义的情感，深深厚植于广成少年的心中，让红色基因、革命薪火代代传承。

西西小学开展反恐防恐演练

本报讯（融媒体中心记者 刚鑫雨 通讯员 裴继红）5月12日下午，市消防救援大队、公安局反恐大队、特巡警大队、洗耳派出所所在西西小学组织师生开展反恐防暴应急演练，活动中，民警向全体师生详细讲解演示各种防暴器械的正确使用方法。随后，由民警和安保人员组织开展反恐防暴演练。演练以学生们在上课时，突遇不明身份人员入侵学校并袭击师生为模拟场景，整个演练过程处置人员反应迅速，配合密切，岗位全、指挥灵、反应快、疏散速，参与民警警容严整，有力确保了反恐防暴应急演练顺利进行。

此次校园反恐防暴活动，增强了师生“生命第一”的意识，为预防突发伤害事件，切实保障师生人身安全，及时处置侵害师生安全的恶性事件，维护学校安全稳定奠定了坚实的基础。

钟楼街道开展防灾减灾应急演练



学生们有序撤离

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 张亚杰）刺耳的警报声骤然响起，各班级学生在老师的统一指挥下，迅速抱头躲进课桌下。这是5月12日上午钟楼街道在市五中组织的一场防灾减灾应急演练。

5月12日是我国第13个“防灾减灾日”，当天上午，钟楼街道在市五中设置“5.12”防灾减灾宣传日分会场，并组织开展了防灾减灾应急演练。本次防灾减灾应急演练分避险和逃生两个环节。活动前，学校

对学生进行了统一的安全教育，强调了本次紧急疏散演练的目的以及演练的方法和要领，同时要求全体师生在演练过程中，要本着对生命负责的态度，听从安排，服从指挥，认真演练。

警报响起后，演练活动正式开始。学校各楼梯口疏散负责人、班主任在第一时间各就各位，并警示师生避险，学生们先是抱头或用课本、书包等捂住头躲在课桌下。当发出第二次警报时，学生迅速离开座位，按照学校演练方

案和路线紧张有序地进行疏散，教师也紧随最后一名学生撤离。在操场上各班按照预定位置集中整队，清点学生人数，报告总指挥。整个演练历时6分30秒，师生们全部到达指定地点。

当天，钟楼分会场共设置宣传版面6块、条幅7条，发放宣传材料200余份，参与人数达到2000余人。演练活动结束后，市应急管理局副局长郭会龙为闫庄社区颁发了全国综合减灾示范社区牌匾。

护士为俺洗头发



护理人员帮李阿姨吹干头发

洗头发，这里的医护人员真细心。”近日，在第一人民医院病房楼7楼神经内科病房内，患者李阿姨对这里的医护人员赞不绝口。

护士为患者洗头发，这听起来是件小事，但这件事却让李阿姨格外感动。

事情是这样的，患者李阿姨因车祸事故收住该院住院部神经内科，手术后因恢复时间较长，她觉得头疼难受，总是询问医生和护士：

“阿姨，水温可以吗？”“姐妹们一边与李阿姨聊天，一边准备洗发器具，几个人互相配合，仅用十分钟就为李阿姨洗干净了头

发，并用吹风机吹干。“现在终于舒服了，真的谢谢你们，简直太贴心了！”头发干爽的李阿姨脸上，露出了舒心的笑容。

在疾病治疗治愈的过程中，护理人员为手术患者做好个人卫生的护理，是防止感染的最重要一步。优质护理服务的开展，不仅要有精益求精的护理技术，更要提供细致入微的护理照料，多站在病人及家属的角度去想、去做。由此，神经外科决定，将每周一定为“洗头日”。在病人病情允许的情况下，为拆线伤口恢复良好的术后、危重患者洗头，解决患者家属的实际困难。

看似一件小事，却拉近了与患者的距离。看到病人洗完头发后变得更加精神，护士们特别地开心。她们说：“能够为病人做点事，并获得病人的信任和依赖，让我们体会到幸福的感觉，看到患者满意的样子，我们的心里都由衷地高兴。”

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）“我什么时候伤口能长好，能不能洗个头呀？”值班护士王雅梦听到后，一边安慰，一边悄