

高考结束后，考生需关注这些时间节点

目前，我省2022年普通高考已经结束，考后这段时间，考生还需关注一些事项和时间节点。

记者从河南省教育考试院官网获悉，6月25日，考生可通过河南省教育考试院网站、河南省教育考试院网站、河南招生考试信息网和河南省普通高校招生考生服务平台等查询本人高考成绩。我省还将继续通过普通高招考生服务平台只读邮件向考生发送电子成绩单。河南省教育考试院微信公众号将向关注并绑定信息的考生一对一推送成绩信息。

6月26日至7月6日，我省将进行普通高招网上志愿填报，考生需登录河南省教育考试院网站，点击页面上服务

大厅中的“河南省普通高校招生考生服务平台”，在登录界面输入考生号、身份证号和登录密码进入系统并填报志愿。

据了解，为帮助广大考生科学填报志愿，省教育考试院将举办多种形式的志愿填报指导咨询活动：6月16日至7月3日，省教育考试院将联合河南广播电视台举办2022年河南高招“网络面对面”视频直播活动，考生可通过“大象新闻”客户端参与有关活动。其中6月16日至23日，考生可以“云逛校园”提前感受心仪高校；6月24日至28日，“高校访谈直播”，在豫招生院校招生负责人解读本校在我省招生政策；6月25日至7月3日，“高校线上自主直播”，在豫招生院

校开通直播间为全省考生线上答疑解惑。

6月25日至27日，省教育考试院将邀请在豫招生高校举行普通高招网上咨询活动，为考生提供在线填报志愿咨询服务。考生可于6月24日之后登录“河南招生考试信息网”或关注“河南省教育考试院”微信公众号，点击“微资讯”进入“高考咨询活动”进行登录、注册，参与相关活动。

省教育考试院将通过多种渠道持续为广大考生提供咨询服务，考生可通过河南省教育考试院网站“咨询留言”栏目、河南省教育考试院微信公众号“微服务”中的“咨询留言”模块、“招生

考试之友”微信公众号“信息服务”中的“咨询留言”模块进行线上咨询。也可登录“河南省教育考试院”网站，查询“河南省招生考试综合服务大厅”服务电话，拨打有关市、县招生考试机构服务电话咨询，或拨打全省招生考试语音服务热线0371-55610639进行咨询。

温馨提醒：每年高校招生期间，总有一些不法分子和中介组织利用考生求学心切和家长望子成龙的心理，以谋取钱财为目的，进行招生诈骗等非法活动。考生及家长要高度重视，切勿轻信，防止陷入骗局；一旦发现可疑情况，要及时向有关部门反映举报。

融媒体中心记者 李浩然

疏导缓解压力 增强中考信心

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 闫超）6月8日上午，团市委在小屯镇小屯村开展青少年心理健康服务进（村）社区活动。

活动邀请汝州市法学会心理服务健康研究会秦俊晓、常淑霞两位老师为青少年进行心理疏导。两位老师以“摆脱焦虑”为主题，重点针对大家即将面临的中考进行压力疏导，先理性分析现阶段存在的焦虑，通过“放松引导”的形式帮助大家缓解压力，引领青少年摆脱考试焦虑，增强备考信心。青少年们纷纷表示，通过此次活动，认识到焦虑其实并不可怕，重要的是将焦虑转化为前进的动力。

团市委将不断增强团组织精准服务青少年的意识，围绕团体辅导活动、个案咨询、心理知识讲座等内容持续推动青少年心理健康服务进（村）社区行动常态化开展，为汝州市青少年心理健康发展保驾护航。

王寨乡唐村小学

开展非遗文化进校园主题活动

本报讯（融媒体中心通讯员 秦淑霞）近日，王寨乡唐村小学的操场上热闹非凡。汝州市非物质文化遗产协会同王寨乡新时代文明实践所联合举办的“丰富活跃文化生活”——非遗文化进校园文明实践主题活动在唐村小学举行。

活动现场，汝州市非物质文化遗产剪纸项目传承人王荣珍、花鸟项目发起人张自强、传承人张辰星、糖画项目传承人刘青云等老师为学生们讲述了非遗文化作品的起源、种类、制作工艺等，并现场为学生们制作剪纸、绘制糖画，获得众多学生们的喜爱。“绘制糖画的人是没有底稿的，画稿全在创作者的脑子里。绘制糖画必须胸有成竹，要趁热一气呵成……”刘青云老师在绘制糖画时介绍道。

此次非遗文化进校园活动的开展，增进了学生们对非遗文化的深入了解，感受了中华传统文化的魅力，同时提升了孩子们的民族自豪感和文化认同感。王寨乡新时代文明实践所将继续开展非遗文化进校园活动，把更多的非物质文化遗产项目渗透到青少年群体当中，培养青少年非物质文化遗产的保护意识和动手实践能力，为非物质文化遗产的继承和发扬作出贡献。

骑岭乡范集小学

打造课后服务“第二课堂”

本报讯（融媒体中心记者 刚鑫雨）美育是学生全面发展不可缺少的必修课和“营养品”，为有效落实“双减”政策，进一步丰富学生的校园文化生活，骑岭乡范集小学立足实际，深耕课堂提质，开展多种形式的美育德育教育，拓展特色课程，创新活动赋能，为校园文化增添了光彩，注入了活力。

充分利用课间、课后服务时间，为学生开展了“演讲比赛”“韵律操展示”“拔河比赛”“跳绳比赛”“红歌比赛”等一系列丰富多彩的美育社团活动，让学生在各类课后服务活动中释放天性、培养兴趣、全面发展、增强体质，将课后服务打造为学生全面发展、健康成长的“第二课堂”。

以美辅德，以美益智，以美健体，以美促劳，五育并举，“双减”随行。美的艺术，带给孩子美的熏陶，既培养了审美情趣，又让他们懂得怎样发现美、欣赏美、创造美，一路向美而行。

“学生的全面健康成长离不开艺术的陪伴，我们全体教师将进一步丰富教育教学形式，落实素质教育，为孩子们创造更多接触自然、感受艺术、展示自我的机会，培养学生特长，发挥学生潜质，让学生在丰富多彩的美育活动中增强自信心，提高学习兴趣，为学生的全面发展提供空间、为校园注入青春活力。”该校负责人表示。

煤山街道骑庄小学

开展“学雷锋我行动”主题活动



本报讯（融媒体中心记者 张亚萍）近日，煤山街道骑庄小学为践行社会主义核心价值观，弘扬和传承雷锋精神，创建文明校园，组织开展“听雷锋故事，唱雷锋歌曲，学雷锋精神”主题教育活动。

活动中，每位参赛同学都认真细致、充满感情地讲述有关雷锋的故事（如上图），一个个感人肺腑又催人奋进的事迹，让现场的师生深刻体会到了为人民服务、无私奉献、钻研和挤劲等雷锋精神。

“学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党……”孩子们用歌声踏寻峥嵘岁月，用旋律呼唤文明新风，铿锵有力的歌声传遍了校园的每个角落，歌颂着雷锋精神。

少先队辅导员桂馨代表学校向少先队员们提要求，要求从身边力所能及的一些小事启发孩子们如何将学雷锋行动落在实处，渗透到每一天。

校长李俊科为“雷锋故事”演讲中获奖的孩子颁发奖状，并向少先队员们发出倡议，希望队员们以雷锋精神为指引，结合新时代、新目标、新征程的要求，激励自我，规划未来，成为一个对国家和社会有用的人，奉献自己的力量。

本次主题教育活动，在全校师生中掀起了学雷锋活动热潮，形成了人人学雷锋、处处见雷锋的浓厚氛围。

改变进餐顺序对控制血糖有效

建议按照汤、菜、肉、饭的顺序进餐

控制血糖，大家平常关注吃什么比较多一点，相对来说，对吃的顺序不太在意，其实吃饭顺序会影响到餐后的血糖，长期下来还可能影响体重、腰围、血脂等。那么，吃饭先吃哪个好？

郑州大学附属郑州中心医院内分泌科主任、主任医师康志强告诉我们，选择科学的进餐顺序能够有效控制餐后血糖。有研究发现，不同的进餐顺序导致的餐后血糖差别较大。

研究表明，先吃饭，后吃菜和肉，餐后血糖反应最高；菜、肉、饭混在一起吃血糖反应次之；按照菜、肉、饭或者肉、菜、饭的顺序进食，餐后的血糖变化不明显。如果在吃菜之前先喝汤，控制血糖的效果更好。这是由于碳水化合物的血糖反应较高，蔬菜和肉的膳食纤维和蛋白质的血糖反应较低，同时增加了饱腹感，减慢了胃的排空，延缓了对碳水化合物的吸收。综上所述，按照汤、菜、肉、饭的顺序间隔进餐有助于降低血糖。

除了糖尿病患者，肥胖人群或者妊娠期间孕妇以及老年人中血糖有异常的人，也需要注意控制血糖，注意合理安排饮食、调整进餐时间及进餐顺序。

患有糖尿病、高血脂、高血压等的人群，除了改善进餐顺序外，吃饭时还要注意以下几点：

选择低升糖指数食物、增加蔬菜和优质蛋白质。低升糖指数食物有燕麦、大麦、小麦全谷等，优质蛋白质食物可以选择牛奶、鸡蛋、鱼、虾等。

严格控制高糖、高脂肪食物。含糖的饮料尤其要严格控制，同时还要严格控制高脂肪食物，少食用煎炸类食物。

来源：大河健康报

健康知识



图片新闻

消夏季，运动热，每到晚上，市区公园游园的运动场地就迎来了很多体育爱好者。图为6月11日晚，洗耳河边的一个篮球场，比赛正酣，吸引了不少市民驻足观看。

黄浩锐 摄

市一院

爱眼日里多“睛”彩

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）围绕全国爱眼日主题“关注普遍眼健康，共筑‘睛’彩大健康”和第27个全国“爱眼日”青少年儿童视力健康口号，市第一医疗健康服务集团总医院协助市疾控中心，于5月31日至6月6日期间，共同开展了“爱眼科普进课堂”活动，分别到塔寺小学、城北小学，为学

生讲授眼健康及近视防控知识。

课堂上，学生们全神贯注听讲，积极发言。讲座受到了学校领导、老师们的一致好评，大家纷纷表示，通过此次活动的开展，对普及儿童青少年科学用眼知识，有效降低儿童青少年近视率，切实提高广大儿童眼健康水平具有重要意义，并渴望此活动能定期、广泛开展，让更多孩子们受益。

此次活动中，市一院眼科专家为小朋友们讲解了眼健康的知识，并现场进行了视力检查。郭艳霞表示，近视防控是一项系统工程，需要家庭、学校和社会共同努力。她呼吁家长要重视孩子的用眼卫生，减少孩子使用电子产品的时间，增加户外活动，保证充足的睡眠和均衡的饮食，共同守护孩子的“睛”彩未来。

市人民医院健康服务平台上线



平台工作人员接听患者来电

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 张钦铭 王婉璐）相信每一位患者在准备就医

时最多的难题是：身体不舒服，看什么科室？预约挂号，选哪个医生？想找专家，坐诊时间是什么？近日，市人民医院6650999健康服务平台上线，为前来就诊的患者提供零距离的贴心服务。关于看病就诊的一切问题，都能在这里得到快速准确解答。

据了解，该院推出的6650999服务平台，是汝州市内首家把医院内资源的调度中心和对外服务通道整合在一起的服务平台。医院量身打造电话自助服务、人工服务和就诊提醒服务于一体的电话预约平台，可接受患者预约挂号、预约专家、健康咨询、寻医问药、暖心服务、一键急救和投诉受理等形式多样的诊前、诊中、诊后咨询，为广大患者提供更直接、更高效的综合诊疗服务。6650999健康服务平台热线服务时间：上午8:00-12:00，下午2:30-5:30。

市中医院

加强医共体建设 提升医疗服务能力

本报讯（融媒体中心记者 张亚萍 通讯员 王泽鹏）近日，市中医院医疗健康服务集团组织工作人员对米庙镇分院和纸坊镇分院进行调研，积极推动紧密型医共体建设工作。

工作人员先后实地走访了米庙镇卫生院和纸坊镇卫生院，并认真听取了成员单位关于疫情防控、科室建设、设备配置、人员结构、业务开展和公共卫生等工作开展情况的汇报，深入了解了各成员单位在医共体建设实施过程中的工作情况、存在的问题与困难，并提出指导意见和建议，尤其在发展特色科室、人才技术力量培养上需要进一步提高，并充分利用集团下派专家帮扶这一大好时机，抓好人才培养和卫生院标准化建设。

“今后集团将结合各成员单位的实际情况，梳理共性问题和个人需求，进行针对性帮扶，紧张而有序地开展工作，进一步实现医共体各单位的资源共享、协同发展。实现医共体单位医疗技术和服务能力‘双提升’，努力建设功能更完善、服务更优质、运行更高效的医疗卫生服务体系，造福基层百姓。”市中医院党委书记王福帅说。