

汝州市精神文明建设

我市2022年度“新时代好少年”事迹发布会举行

平景豪等同学荣获“新时代好少年”称号



“新时代好少年”荣誉称号获得者合照

本报讯（融媒体中心记者 宋乐义）

6月18日，2022年度汝州市“新时代好少年”事迹发布会在汝州市实验中学报告厅举行，平景豪、高晗硕等20名同学荣获2022年度汝州市“新时代好少年”荣誉称号。

据了解，为深化社会主义核心价值观教育实践，充分发挥未成年人中先进典型的榜样作用，引领广大未成年人崇德向善、见贤思齐，积极参与道德实践，扣好人生第一粒扣子，市文明办、教育体育局、团市委、妇联、关工委联合开展了“新时代好少年”评选表彰和学习宣传活动。经层层推荐、严格审核、专家评审、社会公示等程序，决定授予平景豪等20名同学2022年度汝州市

“新时代好少年”荣誉称号。

据了解，此次选出的20名“新时代好少年”，是全市中小学生学习中的优秀代表。他们的先进事迹，集中体现了我市广大青少年热爱祖国、诚实守信、孝老爱亲、自立自强、勤奋好学、乐于助人、热心公益、崇德尚礼的优良品质。这些新时代好少年，有刻苦学习、同学们心中的“学霸”，有勤学好思、热爱科学的小发明家，有热爱公益活动、拾金不昧的小雷锋，有积极参与疫情防控的好孩子，有多才多艺、弹琴、主持、播音、舞蹈样样精通的小艺术家，从不同侧面展现了我市新时代少年爱党爱国、朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌。

汝州二高

夜晚，开展宿舍消防疏散演练

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 张彦昌）为增强广大师生消防安全意识，进一步提高消防应急处置能力，确保全体师生在夜间遇到突发事件时能快速、有序安全撤离到安全区域，6月16日晚，汝州二高开展了“2022年宿舍夜间消防疏散演练”活动。

活动开始前，汝州二高按照本次消防安全应急演练活动方案，组织召开了全体师生培训，明确了教师的岗位职责和各宿舍疏散路线，以保证本次疏散演练活动有序进行。

活动开始，伴随着哨声和警报声，各楼层负责人及负责老师立即告知学生“宿舍发生火情，不要慌，请迅速撤离”，并指挥学生紧急避险，用湿毛巾捂住口鼻，弯腰有序撤出宿舍。同学们按照老师的指挥，快速有序地按照预定疏散路线快速撤离宿舍，到达事先指定的操场集合位置，并按班级快速站好。随后，班主任快速清点学生人数，并及时上报给现场总指挥。经核准，学生全部到场，整个过程用时两分半，学生全部安全疏散到位，达到了预期的效果。

本次演练增强了广大师生的安全意识与自救技能，提高了师生应对突发事件的协调能力和团结协作能力，为创建“平安和谐校园”夯实了基础。



图片新闻

为营造全力冲刺的备考氛围，汝州五高初中部近日举行冲刺中招挑战极限总结表彰会，宣读进步学生名单，对在近期挑战自我成功、分数提高较多的同学和成绩优异的同学进行了表彰。鼓励同学们调整好心态，认真听取各科老师的备考建议，全力以赴，争取在中招考试中取得好成绩。李浩然 武梦瑶 摄

汝州外国语小学

筑牢防溺水安全网 守护学生健康成长



本报讯（融媒体中心记者 张亚萍）近日，汝州外国语小学为了增强每位学生的安全意识，提高大家的自救能力，组织开展以“珍爱生命 远离溺水”为主题的安全教育专题大会，提高安全防范意识，杜绝安全事故的发生。

会上，该校德育处主任黄茹娜讲解了防溺水的相关知识；带领全体学生进行“六不两会四知道”的内容进行宣誓；同学们在横幅上认真签下自己的名字（如上图），将“珍爱生命 远离溺水”的承诺牢记在心。

生命高于一切，学生的生命是学校安全教育的重中之重。通过安全教育专题大会的开展，强化了学生的防溺水安全意识，形成了坚决不到危险水域游玩的良好氛围，起到了良好的安全防范作用。同时，该校多措并举，充分发挥课堂教育的作用，强化家校共建，严防联控，筑牢防溺水安全网，切实确保学生平安，守护学生健康成长。

市中医院开展消防知识培训

本报讯（融媒体中心记者 张亚萍 通讯员 王泽鹏）近日，市中医院为进一步加强和规范消防安全管理工作，切实保障患者及医护人员生命财产安全，邀请河南公安消防咨询服务中心姬红宇教官为全院工作人员进行消防安全培训。

此次培训通过视频短片和幻灯片的方式，结合多种案例，让在场人员深刻感受到火灾的无情及提高消防安全意识、防患于未然的重要性。同时对日常生活中常见火灾事故的预防、火灾发生时如何处理、火灾现场如何紧急逃生、常见消防器材的配备和使用方法、以及单位家庭安全用电注意事项等进行了详细讲解，帮助大家提高应对和处置火险隐患的能力。培训会结束后，参训人员进行了现场疏散逃生演练。

一首打油诗 护患见真情

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）“丁香花开清香远，婉儿上官步蹒跚。莹石光芒照乾坤，好似东方霞满天。”6月18日上午，市第一医疗健康服务集团总医院骨科中心医护人员像往常一样忙碌着。这时，一位患者家属将一封打油诗感谢信交到了护士长常飞跃手中。

患者在感谢信中，用打油诗的方式表达了他对骨科中心全体医护人员的谢意，其中还特别提到了住院期间的夜班护士丁婉莹，称其“热情大方、轻声细语、操作认真”。

据了解，该患者因左侧桡骨远端骨折到骨科中心住院治疗。入院时左腕肿痛，活动受限，并伴有腰背部疼痛活动受限等症状。刚住院的时候，患者情绪有些焦虑，由于腰背部及左腕部疼痛，身上带有多处擦伤，晚上翻身非常困难。当时，刚好赶上当班护士丁婉莹值夜班，对他轻声细语地耐心解释，及时进行相关的心理疏导，协助家属为患者夜间翻身。几天后，患者翻身的不适也有所好转。

虽然伤痛给患者带来了一定痛苦，但患者在住院期间感受到了医护人员给予的温暖和照顾，他觉得非常感动。当天医生查房时，得知自己可以出院的好消息后十分激动，为表示感谢，就写下了这首打油诗，并将书信送到了护士长的手里，用朴素简洁的语言表达了对医护人员的感谢。

市人民医院开展反恐应急演练



演练现场

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 张钦铭）一名“歹徒”手持水果刀欲强行闯入医院内部，安全保卫部反恐防暴小组立即启动“防暴预案”，反恐防暴小组成员有的拿起防护盾，有的拿警棍，有的拿钢叉，合力将“歹徒”制服。“110”闻讯迅速来院，将制服的“歹徒”带走，医院内部无人伤亡及财产损失，同时宣布解除警报。

近日，市人民医院开展反恐应急演练活动，提高医院应对突发事件的能力，切实保障广大患者及家属和医护人员的人身安全，及时处置侵害人身安全的恶性事件，维护医院的稳定安全。

演练前，由安全保卫部主任杨红团主持召开安全工作会议，对全体安全保卫部开展反恐知识宣传培训，让安全保卫部工作人员了解反恐演练的重要性。同时，准备好演练各种工具和通信设备，确保通讯畅通。演练中，安全保卫部工作人员按照应急预案迅速到达指定位置，熟练使用防暴工具，迅速将“歹徒”控制。

拉低颜值、不长个、影响智力……

孩子腺样体肥大要注意

说起腺样体，很多家长并不清楚究竟是什么。家长们可以在平时观察孩子睡觉看有没有鼻塞、打鼾的现象，或者是孩子的面部有了较大改变，又或是长期咳嗽，不管怎么治疗效果都不明显。如果家里孩子有了上述这些症状，建议家长带着孩子到医院耳鼻喉科就诊。因为腺样体肥大的危害，绝不仅仅是拉低颜值那么简单。

什么是腺样体？引起腺样体肥大的原因是什么？市骨科医院耳鼻喉科主任闫振香说，腺样体也叫咽扁桃体或增殖体，位于鼻咽顶部与咽后壁处，属于淋巴组织的一部分，表面呈桔瓣样。腺样体与扁桃体一样，出生后随着年龄的增长，机体免疫力的增强而逐渐长大。2-6岁

时为生长旺盛的时期，10岁以后逐渐萎缩。腺样体肥大是由于反复的炎症刺激，导致腺样体病理性增生。腺样体过度肥大后，从而引起鼻腔堵塞、张口呼吸，夜间症状尤为明显，出现睡眠打鼾、睡眠不足等症状。患儿夜间反复翻身，仰卧时上述症状最为严重，最严重可出现呼吸暂停等。本病常见于儿童，并常常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。儿童期间，身体免疫力较成人低下，更易罹患急性扁桃体炎、急性鼻炎（感冒）、流感等疾病，腺样体作为淋巴组织，在此过程中，腺样体组织增生肥大，参与抵抗各种细菌病毒对儿童的伤害，若上述疾病反复发作，腺样体也会在短期内迅速增生肥大，堵塞后鼻孔，进一步加重了鼻塞症状，导

致鼻腔引流受限，加重鼻炎鼻窦炎的症状，鼻腔分泌物又会刺激腺样体进行性增生，形成互为因果的恶性循环。
腺样体肥大有哪些症状？
一、腺样体面容：由于长期张口呼吸，导致面骨发育发生障碍，颌骨变长，颧骨高拱，牙列不齐，上切牙突出，唇厚，缺乏表情，出现所谓的“腺样体面容”。
二、耳部：腺样体两侧为咽鼓管（连接中耳鼓室与咽部），咽鼓管口受阻可引起分泌性中耳炎，导致听力减退及耳鸣等症状，若不及时治疗，可能会诱发化脓性中耳炎。
三、鼻部：腺样体肥大并发鼻窦炎，出现长期鼻塞及流涕症状，说话时带鼻塞性鼻音，睡眠打鼾，严重者可能出现睡

眠呼吸暂停。

四、咽部：鼻腔分泌物沿腺样体向下流动并刺激呼吸道黏膜，引起夜间咳嗽，气管炎等。

五、腺样体肥大全身症状：常有营养不良及发育障碍，出现表情迟钝、胸闷不安、肺扩张不好，日久致鸡胸或扁平胸等慢性中毒反射性神经症状。患者夜间呼吸不畅，长期处于缺氧状态，导致患者生长发育障碍，出现注意力不集中、遗尿等现象。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋 喆

健康知识

无“微”不至“群”烦恼

· 李晓伟

现如今，互联网时代，微信等移动通信技术大大方便了人们的工作和生活，这是好事。但是，试问一下，随便哪个人不是手握一堆“群”，表面上看似风光无限，不可或缺，实则让人心慌意乱、徒增烦恼。

也就是说，我们被无“微”不至的微信群过分“关怀”了。

比如，我们本来兴致勃勃地想着周末终于可以休息了，不料想哪……哪……哪微信一响，这个工作需要加班，这个材料需要上报，有个工作需要转发，还要截图反馈发群内……美好的心情瞬间被击碎。

网上投票、网络学习、填报表格、传递报表、网络点赞……数十个微信群，一会儿好几个需要转发朋友圈，截图反馈；一会儿又好几篇需要点开阅读，截图反馈；还没停下来，又几个工作督导微信，还没等及时点开，几十个赞已经点了出去……

各种狂轰乱炸的群消息，让人时刻不敢怠慢，连去卫生间都必须带着手机，生怕一不小心就错过了什么重要消息。以至于有人现在每隔几分钟就要看一下手机，特别是看到那些等待点击的大红点，不点开好像对不起人家。让人感觉不仅患上了强迫症，而且患上了微信群依赖症，弄得整个人“疾病”缠身似的。

再者，我们每个人还会被无缘无故地拉入一些莫名其妙的群。什么学习群、家电群、微商群、母婴群、代购群……每天被群里的消息“打扰”，又搭不上腔，还不能乱说话，索性在群里“潜水”，眼不见为净。而且一些群成员常常发个链接，发动大家投票和点赞，有些情况下，实在是碍于熟人面子，就做个顺水人情。但更多情况下，我们不得不选择“消息免打扰”。

留守还是退出，这是个问题。

不停地加入或被加入微信群，然而群里大部分信息与自己无关，于是，我们不得不纠结一个问题：是“断舍离”还是碍于情面继续留守？

就工作层面而言，一些群还真不能说退就退，现在一些单位和企业实行“群管理”，报表发送、员工管理、工作通知、工作汇报……几乎都是在群里安排的，这样的群，事关“生存大计”，是必不可退的。

至于那些临时性的群，初建时人气很旺，工作完成后便冷下来，从此无人对话，成为不折不扣的“僵尸群”。这样的群，退出有何不可？还有那些莫名其妙的群，平白无故被拉进去已让人心生怨怒，再收到那些炫富、晒娃、拉投票、搞推销、做股票……这样的垃圾群，不退更待何时？

同时，无论工作还是生活，都不可过分依赖微信群。如果不深入实际调查研

究，用“指尖”代替“脚尖”，靠“指尖”抓落实，就很难发现问题、很难解决难题。因此，只有让沉下去成为抓工作的利器，打通工作落实中的难点、痛点、堵点，奔着问题去、瞄准问题干，才能有效解决问题、破解难题。

凡事都有两面性。目前虽然我们感觉微信群已经打扰到了正常生活，却又离不开它无“微”不至的“关怀”。有少数人选择退群，就有更多的人与之和平共处。可见，微信群虽然给我们带来许多无谓的烦恼，却也以其便利的优势让我们受益匪浅。我们在抱怨的同时，只要找到适宜的解决方案，保持一颗平常心，做好自己的时间管理，相信整个世界都会变得风微浪静的。

