

平顶山市第十一届运动会暨第六届全民健身大会 气排球比赛领队教练联席会举行

本报讯（融媒体中心记者 陈鼎 通讯员 郭应莉）8月26日，平顶山市第十一届运动会暨第六届全民健身大会气排球比赛领队教练联席会在汝州市教体局（体育）会议室举行，相关负责人对赛事进行了具体安排部署。比赛于8月27日正式开赛，为保证比赛赛程安排的公平、公开、公正，会议现场举行了队伍的抽签定位。

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目，作为一项新的体育运动项目，如今已经受到越来越多少年的喜爱。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。汝州市教体局（体育）相关负责人希望各位裁判员本着“公开、公正、公平”

的竞赛原则，严肃、认真、准确地开展裁判工作；希望全体运动员能够发扬“更高、更快、更强”的体育精神，顽强拼搏，奋力争先，把自己高超的球技展示出来，为加快体育强市建设添上多彩的一笔。也希望大家比赛之余到汝州各地走一走，看一看，多提宝贵意见。

平顶山市教体局竞赛训练科科长顾亚克强调，要提高思想认识，充分认识到四年一届的平顶山市运会是对全市体育运动综合实力的大检阅，也是全市体育事业发展水平集中展示的大舞台。通过市运会这个平台展示全市气排球项目发展水平，对促进气排球爱好者交流提高，促进友谊，提升水平，以及

提升在群众中的普及度和关注度都具有重要意义。要遵守赛风赛纪，各参赛队要认真做好参赛准备，服从赛事安排。各位领队、教练要以身作则，切实加强队伍管理，提醒队员们端正赛风，严肃赛纪，服从裁判，尊重对手，恪守体育精神和道德，坚持“友谊第一，比赛第二”的良好风尚，在比赛中展示各代表队的文明风采。同时比赛过程中，各代表队要时刻关注自己的队员状况，加强生活管理，如果有受伤、生病、身体不适等情况要及时处理，有需要要及时向工作人员和组委会进行反映。

活动主裁判王建章、平顶山市各参赛代表队领队及教练员等参加会议。

新学期新期待

河南日报评论员 丁新伟

处暑已过，暑假结束。中小学开学时间就要到了，“神兽”集体归笼。新学期，新期待，激动、好奇、忐忑……新生们的心情虽各有不同，却都将走进一个更大的世界；作为“师哥师姐”的老生，新学期有新打算，期望更好的成绩。家长们则是心往一处想，希望自己的孩子“好好学习，天天向上”，成为阳光少年。

今年开学季，今年大不同。今年5月，教育部等十八部门联合印发《关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》，系统部署在教育“双减”中做好科学教育加法，一体化推进教育、科技、人才高质量发展。

“开展实验和探究实践活动，落实跨学科主题学习原则上应不少于10%的教学要求；各校要由校领导或聘任专家学者担任科学副校长，原则上至少设立1名科技辅导员、至少结对1所具有一定科普功能的机构；将科学教育作为课后服务最基本的、必备的项目，开展科普讲座、科学实验、科技创作、创客活动、观测研究等，不断提升课后服务的吸引力……”全面落实《关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》，今年秋季新学期是必须迈好的第一步。

“双减”政策下，互联网平台上部分家教中介机构穿上“马甲”躲避监管，不少家长仍“鸡娃”不止，给孩子报各种课外辅导班——现实表明，让更多孩子在兴趣的驱动下主动获取知识，变“要我学”为“我要学”，身心健康、全面发展，扭转教育功利化倾向，才有利于形成健康的教育环境和生态。建设教育强国，基点在基础教育。基础教育搞得越扎实，教育强国步伐就越稳健，后劲就越足。基础教育阶段是“孵化”学生科学精神、创新素质的决定性阶段，中小学校的科学教育质量对培养学生科学素质至关重要。孩子和家长的“新学期新期待”，是家事也是国事。

基础教育既要夯实学生的知识基础，也要激发学生崇尚科学、探索未知的兴趣，培养其探索性、创新性思维品质，德智体美劳全面发展，缺一不可。我省是教育大省，促进义务教育高质量发展，才能托举孩子和家长的梦想。

日前印发的《河南省义务教育课程实施办法（试行）》要求：劳动、信息科技、艺术、体育与健康、综合实践活动等课程，不得低于国家规定的下限；有效利用课后服务时间，创造条件开展体育锻炼、艺术活动、科学探究、社团团队活动、劳动与社会实践等，发展学生特长。8月13日—19日，河南省义务教育阶段骨干科学教师教育能力提升培训班举办，来自全省的300多名中小学科学教师，通过院士讲座、科创工作坊教学实践等形式，拓展视野、加油充电。伴随着河南教育在这个秋天的耕耘，科学的种子将在更多孩子的心中扎根，科学与教育“双向奔赴”的校园故事将更加精彩。



汝州市济仁糖尿病医院

举办2023年第一期济仁健康大讲堂



健康大讲堂现场

本报讯（融媒体中心记者 李浩 通讯员 宁艳）8月25日，汝州市2023年第一期济仁健康大讲堂活动。活

动旨在切实加强健康教育和健康促进工作，引起全社会对糖尿病及并发症的警惕，正确认识预防糖尿病及并发症的重要性，提高广大人民群众的健康意识，养成健康、科学的生活习惯，了解糖尿病相关防治知识及措施，达到早期预防和控制糖尿病及并发症的发生和发展，促进健康、提高生活质量的目的。

活动开始，该院郑州麦得天成健康管理中心医疗部主任张琼瑶作了题为《糖尿病的另外一条路》的宣教。她先后针对2型糖尿病的自然进程、糖尿病并发症致死致残的不良后果、什么人容易得糖尿病、得了糖尿病怎么办、哪些人更容易实现糖尿病逆转等方面的知识进行了翔实讲解，让大家明确认识到：糖尿病不可怕，科学防治是关键，尤其是部分初发的糖尿病患者，经科学规范治疗和精准有效的管理，是有望实现逆转的。

活动最后进行了紧张有趣的抽奖环节，在公平、公正的前提下抽出了一等奖1名，二等奖1名，三等奖5名，奖品为济仁康生物科技研发的适合糖尿病人的健康制品。

本次健康宣教活动，共有糖尿病患者、家属及医护人员近80人参加。大家积极参与、认真记录，对活动的开展给予了充分肯定。参加活动的患者及家属纷纷表示，活动内容结合糖友生活实际，特别是对提升糖尿病病人的生活质量帮助很大。希望医院多开展这样的活动，更好地帮助大家摆脱糖尿病饮食误区，积极预防糖尿病并发症，正确对待糖尿病及并发症，科学控制糖尿病及并发症。

据悉，该院已将每月25日定为健康科普宣教活动日，让济仁健康大讲堂活动顺利开展，长期举办，真正打造成健康宣教和科普活动的特色品牌。

教育专家沈为民走进汝州一高作专题讲座

本报讯（融媒体中心记者 郭营战）为了让高一新生能作出正确专业选择，拥有美好未来，8月26日，汝州一高邀请沈为民老师为同学们作主题为《学会选择，成就未来》的专题讲座。

沈为民老师是绍兴柯桥教育研究院院长，正高级教师，物理奥赛金牌教练，全国强基招生专家，新加坡南洋理工大学访问学者，浙江省名师名校长，浙江省春蚕奖获得者，教育部校长中心特聘讲师。针对高一新生面临的新高考模式压力，沈为民老师从为什么要开展生涯发展规划教育、高考科目选择及组合、高校招录方式的变化、高校不同专业的具体选课要求、大学专业分类、高中生涯规划内容、高中选课组合的优劣分析、初高中的差异、高中学习策略等方面，为高一学生作了详细的分享，让高一学子们对新高考模式及未来大学专业选择有了较清晰的认知，达到了答疑解惑、释放学子内心焦虑和压力的目的。

北京大学教授陈刚书法报告会走进市实验中学

本报讯（融媒体中心记者 郭营战）8月26日晚，北京大学书法艺术研究会研究员、中国硬笔书法协会副秘书长陈刚教授受邀来到市实验中学，为2023级高一新生作书法专题报告。

陈刚教授从高考对卷面整洁、字迹规范等非智力要素要求越来越高，字的好坏直接影响高考成绩讲起，重点介绍了书法对提高文学修养、陶冶高尚情操、培养坚强意志品质以及形成正确的人生观和价值观的重要意义。他现场示范，为学生们讲授基本笔画的练习、毛笔书写的基本原则以及间架结构的训练等诀窍。

陈刚教授的讲座语言幽默风趣、妙趣横生、举例典型，对中国汉字的总结和归纳形象生动，不仅易学易懂，让同学们轻松掌握了硬笔书法书写的规律，而且充满激情的演讲点燃了同学们对书法艺术的热爱。现场气氛热烈，上下互动，掌声不断。

面对“糖肾”，我们该怎么办？

“糖肾”顾名思义，就是糖尿病合并肾脏病，是糖尿病常见的慢性微血管并发症之一，一般患糖尿病5年以上就可引起。糖尿病肾病一般可以分为五期，1-3期无任何临床表现，不容易被发现，是终末期肾病（尿毒症）常见原因之一，一旦发展到尿毒症期需要长期血液透析治疗维持。面对“糖肾”，我们该怎么办？日前，汝州济仁糖尿病医院重症糖尿病及糖尿病肾病首席专家刘海立为大家支招。

刘海立说，糖尿病肾病患病的原因是多方面的，除不可改变的遗传因素外，血糖控制不良、血压升高、高蛋白饮食、血管活性物质代谢异常是引起糖尿病肾病主要原因；另外，超重、肥胖、高血脂、尿酸、原发或继发的肾小球肾炎、动脉粥样硬化、尿路感染及摄入肾毒性药物等容易引起肾脏受损，引起或加重糖尿病肾病的发生。

预防糖尿病肾病应注意哪些方面呢？刘海立说，良好的控制空腹血糖、餐后血糖及减少血糖波动（避免血糖忽高忽低）；平稳降低血压（保持血压稳定）；减少蛋白质摄入量（每日蛋白摄入量不超过30~40克，尽可能选用优质蛋白，如牛奶、鸡蛋、瘦肉等）；这样不仅能减少肾功能损伤，有助于减少尿蛋白排出量，减轻延缓糖尿病肾病进展。

最后，刘海立提醒大家，疾病的防治非一时一日之功，希望大家从日常点滴做起，养成良好的生活习惯，保持健康体魄。如有不适，请及时到医院就诊。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁艳

健康知识

市人民医院

恪守医德拒收红包

彰显清廉本色

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 杨晓燕 金星）一袭白衣，一颗炽热的心。治病救人是医务工作者的天职，拒收红包是恪守医德的本质。市人民医院深入推进“清廉医院”建设，不断加强医院行风建设，着力践行为民服务、廉洁行医理念。8月24日，该院肿瘤科医护人员将患者家属塞进工作服的红包，通过专门渠道转化为患者的医疗费，受到患者家属称赞。

8月24日早上，该院肿瘤科一名结肠癌晚期危重患者的家属，为表达对他悉心照顾患者的王鑫晖医师团队及护士的感激之心，往他们的工作服兜里塞了一个红包。虽然医护人员一再拒绝，但实在拗不过，只好暂收“红包”继续投入工作中。工作之余，医护人员利用空闲时间记录下送红包患者的住院姓名、住院号及红包一起保管，并上报医院纪检监察室，登记备案后将红包交至住院收费处转换成患者的住院费，并把缴费收据交给患者家属。医生王鑫晖耐心地向患者及家属解释了医院的规定，告诉他们“为患者服务是医护人员的职责所在，你们的肯定和信任就是对我们最好的嘉奖”，同时表明了拒收红包的坚决态度，也得到了患者及家属的理解和支持。

据了解，今年上半年王鑫晖医师团队先后拒收退还红包4000余元，王鑫晖还被授予“全市优秀医师”及医院“清廉医师”荣誉称号。

第一医疗集团

急诊医学科跻身“省队”

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）近日，河南省卫生健康委发布的《关于印发2022年河南省县级公立医疗机构临床专科建设（第二批）项目实施方案的通知》文件中，我市第一医疗健康服务集团总医院急危重症医学中心荣登榜单，入选2023年度河南省县级公立医疗机构临床重点专科建设项目，标志着该集团总医院急诊医学科跻身“省队”行列，医院重点专科建设又迈上新台阶。

近年来，该集团总医院高度重视重点专科建设工作，旨在通过临床重点专科的建设与管理，进一步发挥专科特色与优势，增强医院的核心竞争力，并通过重点专科的辐射作用带动全院学科的稳步发展，使医院实现全面、协调、可持续发展，形成人才有专长、科室有特色、医院有重点的发展局面，更好满足人民群众的医疗需求。

急危重症医学中心作为集急、危、重症救治为一体的综合急救中心及ECMO豫西分中心，在院党委的大力支持下，秉承党建引领的宗旨，以党建促业务发展，紧紧围绕患者就医体验、提升危重症患者救治成功率、疑难杂症等疾病的诊疗等快速发展。中心学科发展以医

疗质量安全为核心，根据“建高地、补短板、强弱项”的思路，依托创建了“胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇、危重新生儿”等急危重症救治平台，并开展了ECMO技术（体外膜肺氧合）、急诊血液灌流及CRRT技术、纤支镜技术、内镜下颅内血肿微创术、断指（肢）再植术等多项先进技术，填补了在该领域的空白，提升了集团总院的急危重症救治能力，也将中心打造成为汝州市及周边区域颇具影响力的急危重症综合救治中心。

临床重点专科是医院品牌的象征，也是医院核心竞争力的集中体现。此次该集团总医院急诊医学科获批省级临床重点专科建设项目，一方面是对学科建设工作的充分肯定，另一方面也为学科的发展和建设指明了方向。

下一步，该集团总医院将依托临床重点专科项目建设，不断提升医院的综合诊疗服务水平，建设更多高质量、有特色的重点专科，形成了学科齐全、技术过硬、覆盖主要临床专业和重大疾病的完善临床专科服务体系，从而更好地满足人民群众日益增长的健康需求，为汝州及周边区域的群众提供放心、高效、优质的医疗卫生服务。

市骨科医院

连续开展多例高难度手术

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 刘晓佩）8月10日晚7点，随着最后一位腰椎骨折患者手术的圆满结束，市骨科医院脊柱科团队在半个月之内共完成手术32台，术后患者均恢复良好。

61岁的周大娘有多年的颈椎病，10个月前颈部疼痛加重，痛苦不堪，不仅两只胳膊麻木，连走路都困难，严重影响了她的日常生活。在朋友的介绍下来到汝州市骨科医院脊柱科，在进行详细检查完善相关检查后，患者诊断为脊髓型颈椎病。鉴于病情的严重性和持续加重的症状，医生们为她制定了合适的治

疗方案：前路椎间盘切除、椎体次全切、植骨融合内固定术。

由于手术入路在颈部动脉附近，手术难度大，风险高，要求术者有丰富的临床经验。脊柱科主任杨奇峰随即组织科室团队进行多次术前讨论和严格的术前准备，制定详细的手术计划及应急预案，并在术前与患者及家属沟通手术中可能出现的应急情况，以及各项备用方案等。7月23日，在手术室麻醉科的通力配合下，杨奇峰成功为患者实施前路椎间盘切除、椎体次全切、植骨融合内固定术，整个手术历时近两个小时，过程顺利，出血极少。术后当天患者感

觉到疼痛症状明显减轻，第2天便可以带颈托下床活动，患者及家属非常满意，多次对医护人员表达谢意。

43岁的陈先生由于一次意外高处跌落，导致腰椎骨折。接踵而至的是疼痛难忍、腰部活动受限，伴有下肢乏力、神经功能受损的表现，经过详细检查和影像学分析，确诊为T11椎体爆裂性骨折并脱位。考虑到骨折的严重性以及患者的症状，杨奇峰为其制定了个性化的手术方案。手术当天，经过精心准备，杨奇峰主刀，手术团队成员密切配合，精确定位，杨奇峰采用微创技术进行椎体复位、内固定术，成功恢复了腰椎的稳

定性。手术过程中，团队严谨细致，克服了手术中的各种风险，确保了手术的安全和顺利进行。

据了解，此次脊柱科团队实施的颈椎及腰椎手术，均属于四级手术，手术难度高，此类手术对术者的要求高，需要长时间的手术经验的积累。同一天完成多例高难度手术，这对于脊柱科团队来说已属常态。杨奇峰表示，“骨科是医院一直以来的优秀品牌，希望通过我们的努力能够精益求精更多的先进技术，不断擦亮这张金字招牌，为周边地区的百姓健康筑起更坚实的堡垒。”