

汝州市体育代表团在平十一运会上大放异彩

本报讯（融媒体中心记者 陈晶 通讯员 郭应莉）10月19日，“中国平煤神马杯”平顶山市第十一届运动会暨第六届全民健身大会在平顶山市文化艺术中心圆满落幕。

这次运动会我市共派出301人参加社会组十八个项目的比赛，448人参加竞技组十九个项目的比赛。赛场上，汝州市代表团始终以“团结互助、共同发展”为宗旨，顽强拼搏，奋力争先的体育精神感染着在场的每一位观众。

最终，我市代表团竞技组取得金牌总数第三名、团体总分第三名的好成绩，社会组获团体总分一等奖，竞技组和社会组分获体育道德风尚奖，我市荣获优秀组织奖。



颁奖典礼



10月17日，平顶山市第十一届运动会暨第六届全民健身大会竞技组5人制足球比赛、乒乓球比赛现场，汝州代表队的运动员们生活活虎、意气风发，展现了扎实的功底。图为乒乓球比赛现场。

陈晶 郭应莉 摄



第一医疗集团

开展“粉红丝带”公益活动

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）每年10月是世界乳腺癌防治月，为推动女性关爱健康的意识，关爱老年女性患者，10月20日，市第一医疗健康服务集团总院甲状腺乳腺外科联合河南省生命关怀协会、汇洁爱心基金会、北京爱谱癌症患者关爱基金会，举办第五届“粉红丝带”乳腺健康公益活动。

当天上午9时，活动正式开始。该集团总院甲状腺乳腺外科副主任牛领锋在讲话中对大力支持此次“粉红丝带活动”的各个机构表示感谢，他在简要介绍科室的发展后，对乳腺癌预防、治疗以及后期康复进行了全方位讲解，提出患者在治疗过程中，个人心理及家庭支持的重要性，祝愿乳腺癌患者早日重归正常生活。

河南省生命关怀协会会长刘翎在讲话中分享了生命关怀协会举办的历次活动，鼓励乳腺癌病友们在规范治疗之后，勇于重归家庭、重归社会，树立健康生活、美丽自信的生活追求，免费为广大病友带来量身定制的义乳及内衣，希望病友们能够感受到生命关怀协会带来的温暖力量。

活动中，甲状腺乳腺外科医护人员用通俗易懂的语言，向与会人员讲解了乳腺癌相关知识，帮助病友们了解乳腺癌，强调了在全程治疗中，积极配合治疗的重要性。在有奖问答环节，患者及家属积极参与，大家踊跃举手、争先抢答，护理人员为回答问题的患者，家属送上温馨小礼物，现场气氛活跃。问答中，医师杨翔鹏对患者、家属的疑惑进行深入解答，在寓教于乐中，让他们快速了解了甲状腺、乳腺相关知识，增进了医患之间的感情。

汝州二高

获省首届中小学生劳动技能大赛一等奖



比赛现场

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 景政鲁）10月20日，河南省首届中小学生劳动技能大赛在安阳市林州红旗渠精神营地举行。经过层层筛选，汝州二高作为平顶山地区高中组唯一入选的代表队，在全省20支代表队的激烈竞争中脱颖而出，荣获河南省一等奖。

在比赛过程中，汝州二高代表队员们充分展示了自己的劳动技能和创新精神，用实际行动诠释了“劳动最光荣”的价值观，赢得了评委们的一致好评。他们在比赛中积极与来自其他地区的同学交流，分享经验和技巧，展现了良好的团队合作精神和团队协作精神。

据了解，汝州二高近年来坚持实施“普通+特色”的办学思路，多措并举，促进学生德智体美劳全面发展，通过学生劳动技能大赛等活动形式，促成了学生“学有特长，全面发展”。

市人民医院

重阳节里义诊忙

本报讯（融媒体中心记者 郭雷战 通讯员 杨依涵）重阳秋色暖，敬老情更浓。在重阳节来临之际，为进一步传承和弘扬“尊老、爱老、敬老、助老”的中华传统美德，市人民医院医护人员纷纷“出走”，为各个地方的老人开展健康义诊，送去一份特别的节日温暖。

10月23日上午，该院朝阳院区内科一病区及丹阳院区党支部组织中医科、国医馆等科室走进钟楼街道拐棍李社区、市标游园及圣庄园东湖开展义诊活动，为近700名老人免费体检。

当日上午，医务人员携带血压计、血糖仪、心电图、彩超等专业医疗设备来到拐棍李社区，为村民开展送健康义诊活动。义诊现场，前来咨询和问诊的老人络绎不绝，医护人员为在场的老人诊脉、问诊，仔细查看老人身体情况，耐心地听他们讲述并作出初步的检查，开具疾病用药处方，认真地向老人们讲解健康防病知识，指导日常生活中健康的生活方式，并一一解答了老人们提出的医疗、健康方面的咨询。

“岁数大了，记性不好，总是觉得头晕、没力气，最近老是咳嗽咳痰，腿脚也不利索了，这么多药该怎么吃……”在市标游园义诊现场，前来咨询和就诊的老年居民络绎不绝，该院老年医学科主任杨全彦、护士长殷巧丽、康养中心护士长冠蕊等医护人员详细询问就诊者病史、病症，耐心解答就诊者问题，现场为老年居民免费测量血压、血糖，并针对失眠、腰腿痛、肩周炎、颈椎病等老年人常见病开展中医推拿、艾灸等中医特色疗法。党员志愿者还为老年居民发放了中医养生宣传手册，引导老年居民科学防病、合理用药，树立健康的生活理念。

“我的肩膀最近有些僵硬，刚刚大夫给我做了艾灸，感觉暖暖的很舒服。”一位大姐说，这种家门口的义诊活动给社区居民尤其是老年人带来了很大的便利。

在圣庄园东湖小区活动现场，该院丹阳院区办公室副主任翟文娟组织医护人员为老人们免费测血压、血糖、心电图、彩超、针灸、疼痛膏药贴敷等，通过仔细询问老人们的病症、生活起居、饮食习惯、睡眠状况等，提出合理用药的指导方案，全面耐心地进行答疑，有针对性地讲解了饮食、锻炼、养生等方面的健康知识，指导老人们养成良好的生活习惯。

简讯

为加强对未成年人思想道德建设，切实发挥学生榜样引领作用，帮助学生们“扣好人生第一粒扣子”，努力争做新时代好少年，10月19日晚上，汝州二高组织全校学生观看了由中央文明办、教育部、共青团中央、全国妇联、中国关工委主办的2023年全国新时代好少年先进事迹发布仪式。

李浩然 景政鲁

10月19日上午，汝州二高邀请全国著名教育专家高金英在学术报告厅为全校教师作题为《静心教书 潜心育人铸师魂》的专题讲座，汝州二高全体教职工300余人一起聆听了这场精彩的讲座。

李浩然 景政鲁

市骨科医院

微创手术成功清除颅内血肿

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 崔亚蒙）老年人最怕跌倒，网络上流传着“人生最后一跤”的恶名。然而，老年人跌倒除了常见的骨折外，还有一个重要的问题也不能忽视，那就是“慢性硬膜下血肿”。这个名字或许大家听起来很陌生，但它却是老年人颅内血肿最常见的类型，严重威胁着老年人的健康与生命。近日，市骨科医院脑血管病二病区（神经外科）成功为一名86岁左侧额颞顶枕部慢性硬膜下血肿患者行钻孔引流术，术后当天老人意识恢复清醒，乏力的肢体也得到功能恢复。

据了解，该患者在入院3天前出现间歇性头痛，因为可以忍受便没在意，10月13日，患者突然出现下肢无力、嗜睡等症状，家人将其送至附近卫生院，经检查，医生考虑为左侧额颞顶枕部慢性硬膜下血肿、腔隙性脑梗塞，建议其到上级医院做进一步治疗。患者被送至市骨科医院后，该院脑血管病二病区医生段毅博接诊，发现患者已意识模糊、血压为180/110mmHg，通过家属描述了解到患者曾在3个月前受过外伤，结合卫生院医生诊断，认为患者病情不容乐观，段毅博立即联系科室主任刘立伟，启动紧急救治绿色通道，快速完善相关检查。经检查评估，确诊患者为左侧额颞顶枕部慢性硬膜下血肿、高血压3级、腔隙性脑梗塞，若不及时进行手术引流，老人随时可能因脑疝形成导致临床死亡。

该院神经外科团队在对患者的情况进行了全面评估后，制定了个性化微创手术治疗的方案——左侧额颞顶枕部慢性硬膜下血肿钻孔引流术。手术过程顺利，仅耗时约半小时。术后当天，患者意识便恢复清醒，下肢无力症状消失。

据刘立伟介绍，老年人由于存在脑萎缩，脑组织与颅骨内板的距离增大，导致脑组织在颅腔内移动的空间增大，轻微的脑外伤就能造成桥静脉撕裂而出血，损伤早期出血量少，不立即发生临床症状，经过3周以上的时间，由于血液的不断增多，才发生症状。由于病史较长，相当多的患者没有或不能回忆出外伤病史。在此，特别提醒60岁以上的老年人：若在头部磕碰、摔跤后出现头晕、头痛、嗜睡、呕吐、精神烦躁或肢体乏力等症状，要引起重视，及时就诊，通过头部CT确诊后尽快行手术治疗，以免引起更严重的后果。

市妇幼保健院

感受“布”一样 把爱“袋”回家

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 范鸽子）手提布袋作为一种方便简洁的包包，低碳环保又时尚，受到越来越多人的喜欢。日前，市妇幼保健院孕妇学校举办了孕妈DIY绘制手提布袋活动，为孕妈们开启了一场艺术胎教之旅，让孕妈们享受艺术绘制的乐趣，丰富孕妈们的孕期生活。

一把胶枪，一个布袋，享受妙趣横生的彩绘DIY活动，手绘一段斑斓的孕期趣味时光。活动开始后，孕妇学校工作人员为孕妈们发放了工具和材料，讲解了使用方法和制作技巧。大家在老师的引导下持“枪”制作，充分发挥自己的想象力，在布袋上尽情自由想象创作。从调色到涂色，每个环节都一丝不苟，经过半个多小时的创作，一个个原本素净的布袋，变得五彩斑斓且创意满满，充满着艺术气息，可爱十足。孕妈们亲手绘制的布袋，既有特色又充满爱心，更重要的是，在制作过程中，注意力会全部集中于其上，不但能缓解怀孕时的不适感，还能让心情变得平静祥和，对胎教很有益处。

精彩的布袋DIY活动，在大家的依依不舍中圆满落幕，孕妈们共度了一段美好时光。参加本次活动的孕妈纷纷表示，DIY手工课丰富了孕妇学校的活动形式和内容，她们在活动中融入了自己对宝宝全部的爱，感受到了别样的孕期生活，以后会经常参加孕妇学校的活动。

市济仁糖尿病医院

组织开展欢度重阳节系列活动

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁艳）九九重阳节，浓浓敬老情。10月23日，汝州济仁糖尿病医院组织开展了欢度重阳节系列活动，用实际行动彰显医院敬老爱老的深厚情怀。

重阳义诊献真情，人间最美夕阳红。10月23日重阳节当天，汝州济仁糖尿病医院组织精干医疗专家，在市老干部局的大力支持下，到市老干部活动中心开展“我们的节日·重阳”暨“温暖重阳、敬老爱老”活动。此次活动，医院上下高度重视，精心组织，院足病科、眼病科、肾病科、脑病科主任参加。“大夫，我刚吃过早饭，能测量血糖吗？”“不要紧，餐前

餐后有不同的测量标准。”“我的血糖正常不正常？”“放心吧，您的血糖在正常范围内。”“您的眼底有点白内障，需要去医院做专门的检查”……活动现场，前来诊疗、咨询的老人络绎不绝。参加义诊活动的专家、护士耐心细致地为每位老年人测量血压、血糖，提供健康知识咨询，并针对高血压、糖尿病等老年人常见病的主要症状、防治措施、注意事项进行详细讲解，细心解答老年人提出的问题，指导老年人养成良好的生活习惯，了解疾病的危害及防治知识。

据统计，当天，义诊现场累计接受义诊老年人200余人。

青蓝携手 砥砺前行

市广成学校举行2023-2024学年“青蓝工程”师徒结对仪式

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 张明侠）为提升青年教师教育教学能力，助力青年教师快速健康成长，日前，市广成学校启动了青蓝工程，举行了“青蓝携手，砥砺前行”为主题的师徒结对仪式。

薪火相传，宣读方案。市广成学校党支部书记郭现民希望青年教师要多学习、多做事、多积累、多动笔，制定自己的职业规划，尽快成长起来，并对青年教师提出了“一年上路、两年成型、三年合格”的目标任务。教研处主任华亚丽宣读了《汝州市广成学校“青蓝工程”实施方案》。副校长张丽娟宣读了结对名单。

提灯引路，颁发聘书。校领导为蓝方教师颁发聘书。青蓝双方教师在协议书上亲笔签名。

端茶敬献，拜师之始。弟子端茶以拜，在庄重的礼节中缔结深厚的师徒之

约，从此正式结为师徒。师傅以才学，必倾囊相授；徒弟敏而好学，亦尊重师教。师傅表示将竭尽所能，毫无保留地在理论和实际工作中给予徒弟最好的指导和帮助，并在师德方面做好表率；徒弟们也纷纷响应：有了师傅就有了依靠，他们会积极主动地向师傅们请教，努力提高业务水平，用自己的青春为广成学校注入新的活力。

匠心筑梦，寄语希望。校长李丙军对本次师徒结对仪式做出总结。他希望师傅要“传真经”，徒弟要学“真本领”。青年教师虚心请教，不断锤炼，精进自己的教学技能，争取实现“一年适应、两年胜任、三年骨干、五年名师”的目标。

一枝独放不是春，百花齐放春满园。市广成学校师徒之间携手共进、戮力同心、切磋琢磨，促进教学相长，成就更好地彼此，共同为实现“阳光学生、智慧教师，幸福学校”的广成梦助力加油。



徒弟给师傅敬茶