

今日汝州



2025年2月5日
星期三
农历乙巳年正月初八

●河南省连续性内资(豫)LD202007
●新闻热线:0375-6908887
●电子邮箱:rhzs2008@163.com

总第 3688 期

内部资料免费交流

汝州新闻网: <http://www.ruzhounews.com>

刘宁在调研水利工程冬春岁修工作时强调

全力抓好重大水利工程建设 全面提升防汛能力和保障水平

河南日报讯 2月4日,省委书记刘宁到平顶山市调研水利工程冬春岁修工作。他强调,要深入贯彻落实习近平总书记关于治水和河南工作的重要论述,完整准确全面贯彻新发展理念,坚持“节水优先、空间均衡、系统治理、两手发力”治水思路,抢抓当前水利建设“黄金期”,全力抓好冬春水利岁修,有效提升今年防汛能力和保障水平,筑牢安全度汛屏障。

白龟山水库位于淮河流域沙颍河水系沙河干流上,集防洪、城市供水、农业灌溉等功能于一体。在白龟山水库除险加固工程现场,刘宁察看泄洪闸、拦河坝等施工情况,强调要立足防大汛、抗大灾、抢大险,在确保安全和质量的前提下,加快建设进度,确保工程早日建成投用、尽快发

挥效益。“习近平总书记在春节前夕赴辽宁看望慰问基层干部群众时,专门看望了遭受严重洪灾的群众,详细了解灾后恢复重建进展情况。”刘宁强调,水利工程建设事关我省河湖安澜、粮食安全、群众安宁,要把握治水规律,坚持系统思维,统筹好上下游、左右岸、干支流,加快修缮去年水毁工程,补强各流域防洪工程体系,以备战早来雨时强化运行调度提供强有力的工程支撑,更好发挥水利工程防洪抗旱作用,切实维护人民群众生命财产安全。

平顶山市是国家第一批市级水网先导区。在鲁山县沙河综合治理工程现场,刘宁听取水网规划建设、河道治理等工作汇报,指出要以自然河湖为基础、引调排水工程为通道、调蓄工程

为节点,着力建设安全韧性现代水网,持续提升水资源优化配置和供水保障能力。要积极推进河道治理和生态修复工作,采取“人防+技防+物防+群防”综合措施,加强河道综合管控,提升蓄泄能力,确保河道防洪安全。

南水北调中线工程沙河渡槽规模宏大、技术复杂。刘宁察看实时水位、流速等,询问日常监管、维护等工作,强调要站在守护生命线的政治高度,健全长效管理机制,提升运行管理水平,切实维护工程安全、供水安全、水质安全,确保一泓清水永续北上。

刘宁还来到天安煤业股份有限公司十一矿,走进安全生产调度指挥中心,察看各作业面生产情况。“安全责任重于泰山,安全生产永不言好。”刘宁强调,要时时刻刻绷紧安全生产这根弦,

严格落实安全生产各项规章制度,提高安全标准、加大安全投入,提升数字化智能化安全管理水平,坚决筑牢防线、守住底线。

调研中,刘宁听取平顶山市经济社会发展情况汇报,强调要深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”,在对标看齐中把准方向,在强链产业中夯实根基,在改革创新中转型突破,推动经济持续回升向好,更好统筹发展和安全,走出资源型城市转型发展新路子,努力开创高质量发展新局面。

省领导陈星、孙运锋参加调研。省水利厅、平顶山市、中国平煤神马集团、白龟山水库运行中心、南水北调中线沙河渡槽工程负责同志分别参加有关活动。

我市聘任刘郑国为 经济社会发展顾问

1月30日,汝州市经济社会发展顾问聘任仪式举行。市委书记韩春晓为刘郑国颁发聘任证书。市委副书记、市长刘国朝主持仪式。

据悉,刘郑国是汝州人,早年毕业于西北工业大学,中共党员,研究员、博士生导师,曾任中国船舶集团公司总经理助理、科技委副主任、中国舰船研究院院长等职务。同时,还兼任中国造船工程学会第十三、十四届理事会副理事长,中国舰船研究院学位评定委员会主席,中国电工技术学会电磁发射技术专业委员会副主任,总参某部某战场建设规划专家咨询组专家。先后荣获第十五届“中国十大杰出青年”,国务院政府特殊津贴,国防科技工业有突出贡献中青年专家,首批国防科技工业“511人才工程”高级管理人才,总装备部武器装备预先研究先进个人、突出贡献奖,第二届河南“科技创新杰出奖”。

市领导李新杰、张飞,市政府党组成员、秘书长郭玉玮参加活动。

宋小亚

韩春晓走访慰问信访干部

1月27日,市委书记韩春晓来到市信访局,看望慰问信访干部及一线工作人员,向大家致以新春的美好祝福。

韩春晓对近年来全市信访工作取得的成绩表示充分肯定,对广大信访干部辛勤付出表示感谢。他说,全市信访系统在市委带领下,真抓实干、攻坚克难,有力维护了社会大局和谐稳定,推动了信访工作持续向好,为全市经济社会高质量发展作出了突出贡献。春节即将到来,信访部门要始终践行以人民为中心的发展思想,以“时时放心不下”的责任感,扎实做好值班值守和信访接待工作,落实好信访稳定各项制度,深入推进信访工作法治化,坚持用法治思维和法治方式解决问题、化解矛盾、防范风险,确保社会大局平安稳定。

市领导李新杰、张飞、赵国明一同慰问。

宋小亚

刘国朝调研安全生产、市场保供等工作并开展慰问企业活动

1月26日至27日,市委副书记、市长刘国朝带队调研我市春节期间安全生产、市场保供等工作并开展慰问企业活动。

活动中,刘国朝一行先后来到瑞平煤电、夏店矿、汝丰炭材、天瑞煤化工二期现场、市政府办公室、老城超市望嵩文化广场店、风穴路街道综合养老中心等地,详细了解春节期间我市安全生产、市场保供等情况,并向

坚守岗位的广大一线干部职工表示感谢,为他们送去美好的新春祝福。

安全生产事关经济社会发展大局。刘国朝强调,各相关单位要进一步提高思想认识,紧盯关键领域和重点环节,拧紧责任链条,压紧压实工作职责,加强安全隐患排查,全力保障施工项目顺利完成。要高度重视消防安全工作,严格落实值班值守制度,强化消防器材保养和管理,加强

员工消防安全知识培训和疏散应急演练,确保人民群众生命财产安全。要统筹高质量发展和高水平安全,紧盯全年目标任务抓早抓实、稳扎稳打,积极主动服务企业,奋力实现一季度“开门红、开门稳”。

“米袋子”“菜篮子”事关民生福祉。刘国朝要求,春节期间各部门要密切关注节日市场运行,加强货源组织、运输调度和价格监测,确保节日

市场数量足、品种多、质量好、价格稳,更好满足人民群众节日消费需求。要全面落实“四个最严”要求,全力以赴做好食品安全工作,让人民群众买得放心、吃得安心,切实保障人民群众“舌尖上的安全”。

市领导赵战营、李益恒、李鑫琪、陈振军、韩建国及市政府党组成员、秘书长郭玉玮参加有关活动。

陈晶晶

新春走基层

城管执法局重拳出击拆违建

为严格落实违法建设整治工作,切实维护公共秩序,市城管执法局坚持“有违必治”“有违必拆”的原则,通过灵活运用“查、管、控、拆”等多元手段,有效推进城市违法建设治理工作。仅1月份以来,就累计拆除违法建筑20处。

违法建设影响城市规划和市容市貌,存在安全隐患,威胁人民群众的生命财产安全。1月21日,该局对风穴路街道城北社区违法建设地基拆除15处。同日,该局对风穴路街道礼法庄违法建设地基拆除5处。

2024年6月以来,我市开展了规划区内违法建设依法处置管理工作。尽管整治宣传

活动丰富多样,但仍有少数违法建设者存在侥幸心理,妄图通过偷建、抢建来满足私利,违规抢建现象屡禁不绝。市城管执法局坚持对新增违法建设“零容忍”,发现一起、拆除一起,确保新增违法建设“零增长”。截至目前,共拆除违法建设63处,拆除面积5200平方米。

春节期间,该局将持续保持高压态势,加大巡查力度,严厉整治抢搭抢建违法行为。同时提醒广大市民自觉遵守法律法规,不参与违法建设,共同营造良好的城市环境。

李晓伟 张楠 姚佳

以“开门红”画好“同心圆”

◆李晓伟

日月其迈,岁律更新。汝州大地,热辣滚烫。当春节的喜庆氛围弥漫在大街小巷的温馨时刻,河南天瑞煤化工绿色智能低碳环保装备大型化升级改造项目(一期)施工现场仍然热火朝天。为保证项目春节后能进入大面积施工,建设工人放弃与家人团聚的机会,坚守岗位,用辛勤的汗水诠释责任与担当。

河南天瑞煤化工绿色智能低碳环保装备大型化升级改造项目是天瑞集团依据国家产业发展政策要求,

利用煤焦化公司现有及省内富余产能,实现整合置换形成的新型煤化工转型升级改造项目。

这只是我市冲刺“开门红”的一个缩影。

朝阳催春早,征途有初心。项目推进如火如荼,招商引资马不停蹄,企业生产捷报频传……各行各业精神振奋、斗志昂扬,全市到处升腾起一片火红的发展气场。奋力实现“开门红”,我们都在拼。

新年伊始,在市委、市政府的坚强领导下,全市人民千军当先、头头抓,从现在开始、从此刻出发,拿出舍我其谁的精神状态,以“人一之我十之”的劲头,在充满光荣和梦想的新征程上迈好第一步,把每一份美好祝福都变成美丽现实。

实现“开门红”,是扛起全市稳定经济基本盘政治责任的使命担当,是确保全年奋力出彩的前提基础。开好了头、起好了步,就能掌握全年工作的主动权,实现全年目标任务就有坚

实的基础和可靠的保障。这是应对复杂形势挑战的客观需要,有利于增强信心、稳定预期,有利于鼓舞斗志、迎难而上,有利于变中求机、赢得主动。

以“开门红”赢得“满堂彩”。新年开好局、起好步,就决定着我们要跑好全程“马拉松”,又要全力冲刺一个个“百米赛”,更要把握每一秒、压实每一步、抓好每一环,永葆“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风与时间赛跑,跑出汝州“加速度”,按下新年“快进键”,以“时间效率”为汝州发展“赋能”,最终实现全年高质量发展。

没有等来的辉煌,只有干出来的精彩。2025年是十四五规划收官之年,这一时间节点不仅标志着一个五年计划的结束,更预示着我国经济社会发展到了一个新阶段。我们要始终保持携手奔跑的团结氛围,想在一起、干在一起,令行禁止、步调一致,同心同向、接续奋斗,与全国人民一道,齐心协力画好“同心圆”。

喜迎开门红

人潮涌动 年味“巳”足 汝州:春节不停工 项目施工忙



详细内容见第4版

新时代 新征程 新伟业

要 闻 简 报

市总工会：踏歌奋进新征程 接续奋斗向“新”行

去年以来，市总工会深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想...

新作为，引导广大职工筑牢信仰之基

市总工会组织动员全市广大职工，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想...

新台阶，努力建设高素质劳动者大军

市总工会深入实施建功新时代主力军行动，持续在全市重点工程建设项目和重点企业...

新动力，加强新就业形态劳动者建会入会

市总工会坚持以新就业形态劳动者建会入会攻坚行动为载体，加强工会组织建设...

新气象，劳动领域政治安全进一步强化

市总工会深入开展“尊法守法 携手筑梦”法律服务行动，在全市职工中深入开展《宪法》《民法典》等法律法规学习...

新温度，提升职工群众获得感幸福感

市总工会“双节”期间筹集6.15万元，慰问救助职工105人次，申请困难劳模帮扶救助金1.9万余元...

新一年新的征程新的气象

新的一年新的征程新的气象，汝州市总工会将继续深入学习贯彻党的二十大精神...

主管理工作，建立区域性、行业性职代会29个，覆盖企业1275家，职工12.7万人...

新温度，提升职工群众获得感幸福感

市总工会“双节”期间筹集6.15万元，慰问救助职工105人次...

新一年新的征程新的气象

新的一年新的征程新的气象，汝州市总工会将继续深入学习贯彻党的二十大精神...

市领导调研我市烟花爆竹禁售禁放工作

1月28日，市委常委、常务副市长赵战营带领市应急管理局、环保局、城管局...

市领导带队调研春节期间市场监管领域安全生产及稳价保供工作

1月26日，市领导武乐蒙带队深入商场超市、餐饮服务单位、农贸市场、药店...

“这是给你买的礼物，你看喜不喜欢？”春节前夕，在市第一人民医院，一群特殊的“妈妈”...

近日，市第一人民医院儿科余会勤、李欣欣、许宝红、黄宜舒4位“爱心妈妈”...

“在幼儿园过得开心不？”“在生活和学习中还有什么困难要记得跟阿姨说”...

媛媛十分聪明懂事、乖巧可爱，4位“爱心妈妈”给她带去了学习书本、春节小手工...

以爱滋养，用心呵护，无论是4位“爱心妈妈”还是像潘剑英一样的爱心人士...

据悉，该院“爱心妈妈”招募活动始于2023年4月，是持续深化儿童关爱服务工作...

当问起作为“爱心妈妈”的感想时，她们表示：“‘爱心妈妈’不仅是一个称呼...

除此之外，在日常的工作中，该院儿科的医护人员常常自发为需要帮助的孩子送去爱心...

手手相牵，心心相连；寒冬虽冷，有你很暖。无论是市妇联的组织帮扶、“爱心妈妈”...

同时，该院儿科“爱心妈妈”团队将持续开展相关的关心关爱活动，发挥光和热...

李晓伟 王文璐

市一院两位“榜样医生”上顶端

近日，由河南日报社顶端新闻发起的2024年度河南“榜样医生”评选活动结果公布...

赵刚是一名中共党员，主任医师，医学硕士，我市肝胆胰和疝与腹壁学科带头人...

赵刚自研究生毕业后来到基层，在该院相继开展了30余项微创技术服务病人，大量优质医疗技术的开展...

赵刚副主任医师，该院呼吸与危重症医学科主任，曾获河南省疫情防控身边好人...

获得此次荣誉，既是对赵刚、赵颜祺学术造诣和突出成绩的认可，也是对该院领导班子...

李浩然 宋皓

陆浑灌区汝州中心：汨汨清流润民生

告别2024，迎接2025。2024这一年，是陆浑灌区汝州运行保障中心工作极为不平凡的一年。

心之所向，步履皆往。2024年以来，在市委、市政府的正确领导下，该中心坚持以党的二十大精神为指导...

争取水资源，改善水生态环境，保证

农业灌溉，确保粮食丰收。陆浑灌区东二干渠肩负着我市临汝镇等11个乡镇...

成本，减轻农民负担。汨汨清流润民生。该中心大力推进东二干渠节水改造修复项目...

位0.949亿元国债资金。事非经过不知难。过去的一年，该中心各项工作任务之重、压力之大...

凡是过往，皆为序章。展望2025，该中心将紧密围绕党的二十大精神...

李晓伟

汝州铁警仨小时找回遗失手机

1月23日上午，张女士特意制作了一面锦旗送到了汝州火车站民警手中，她表示...

原来，1月21日20时许，汝州火车站派出所接到张女士报警称，“自己刚购买的手机在火车站售票厅外丢失了”...

该所副所长刘玉帅、民警任姣姣立即对张女士详细询问，了解事件发生经过...

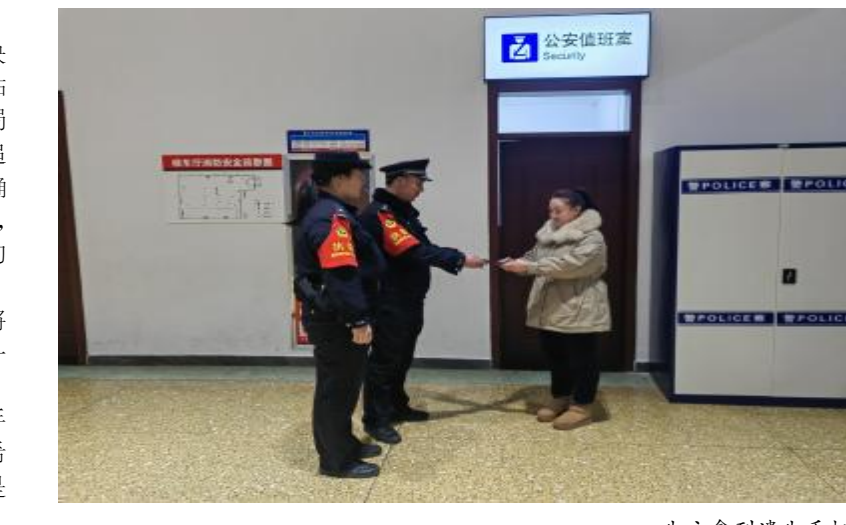
因夜间监控视频不清晰，无法辨认捡到手机男子的面部特征及身份。车站民警决定兵分两组...

宋乐义 薛德恩

拾手机男子的面部特征及身份。车站民警决定兵分两组，一组继续调取该男子在火车站周边的行动路线...

23日20分，该男子来到汝州火车站将手机交到了民警手中。民警第一时间将这一好消息电话告知了失主。

闻讯赶来的张女士拿着失而复得的手机，激动不已，她说：“自己本来已经不抱希望了，但是没想到铁路民警这么负责，真是万分感谢。”



失主拿到遗失手机

新春开工第一天，市骨科医院迎来就诊高峰

大年初六，在经历了短暂的春节假期后，市骨科医院各诊室恢复正常接诊，精心安排各科室资深医师轮值值班坐诊...

为保障患者安全就医、秩序井然，医院高度重视并精心规划，各科室依据现实状况...

市骨科医院党总支副书记刘烈带领各职能科室负责人深入临床、医技、药房、后勤等科室...

李浩然 宋皓

科、手术室、重症医学科，这里是医院的前沿阵地，时刻准备着应对各种突发情况...

随后，院领导分别来到内科、外科、妇产科、儿科等重点科室，每到一处，都与科室负责人及医护人员亲切交流...

用等情况。对于科室提出的意见和建议，院领导认真记录，探讨解决方案，优化资源配置...

李浩然 宋皓

院领导在查房过程中反复强调，新的一年，全院上下要继续秉承“以患者为中心”的服务理念...

李浩然 宋皓

「爱心妈妈团」走「亲戚」

立春，如何养生？

立春是二十四节气的第一个节气，也是春季的第一个节气，岁之轮回，自此而始。天津中医药大学附属康医院主任医师韩娟在接受采访时介绍，立春阶段是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子，那么立春养生就相当于打地基。要想给自己的健康打好地基，立春时节，养生宜注意做好以下几点。

饮食——宜甘少酸

立春后阳气初生，肝气升发，饮食应适当增加甘温性的食物，如山药、红枣、韭菜等，以助肝气升发之性。虽

然五味之中，酸入肝，但是酸性收敛，不利于肝气之升发，故应当减少酸味食物的摄入。同时，也不宜吃大热、大辛的食物，如羊肉、人参等，以免肝气生发太过导致上火。针对立春的季节特点，还可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品。药材如当归、枸杞、香附等，食品如花生、姜、葱等都是不错的选择。

衣着——防寒保暖

春为发陈之季，人体卫气随着阳气向外升发，肌表腠理，疏松不密，所以很容易感受风寒外邪。同时，立春时节正

处于冷暖空气交汇时期，天气忽冷忽热，变化无常，也是流感、肺炎、哮喘的高发期，高血压患者则易突发中风、心绞痛或心肌梗死等急性心脑血管疾病。对于体质虚弱者和免疫力低下的人，要预防春寒病的发生，应遵循“春捂”的原则，注意防寒保暖，适时增减衣物，婴幼儿、老人、孕产妇尤应如此。

运动——适度伸展

立春后要适当增加运动，如八段锦、瑜伽等柔软而使肢体适度伸展的运动，可起到舒展形体、畅通血脉，助升发之气的作用。需要注意的是，立春

时节不宜进行大汗淋漓的剧烈运动，因为出汗过多会耗伤阳气，对养生不利。另外，在天气变化过大或气温过低时不建议锻炼。

情志——戒怒忌忧

立春养生以养肝为主，中医理论认为肝主情志，怒伤肝。因此，养肝的关键就是保持心情舒畅，力戒暴怒或心情抑郁。可以通过外出活动，多晒太阳等调养情绪的方法，使春阳之气得以宣达，从而达到促进人体脏腑功能正常运行的目的。

来源：人民日报

如何避免「每逢佳节胖三斤」

不少人都有“每逢佳节胖三斤”的经历。传统佳节将至，亲友聚会增多，外出餐饮频繁，如何在过好节的同时保持健康体重呢？“在春节期间进食总量和种类增多，是一个很正常的现象。”在国家卫生健康委日前召开的新闻发布会上，北京协和医院临床营养科主任医师于康说，虽然过节可以多吃一点，但不提倡暴饮暴食。如果某一餐确实吃多了，也不必太过纠结，下一餐少吃一点，加大运动量就平衡回来了。

近年来，我国超重和肥胖人群持续增长，保持健康体重不仅是人们在逢年过节关注的问题，也是日常健康管理的关键。2024年6月，国家卫生健康委同多部门启动“体重管理年”活动，旨在通过三年左右的时间，实现全民体重管理意识和技能的显著提升，建立广泛的体重管理支持性环境，普及健康生活方式，并改善部分人群的体重异常状况。

当前，身体质量指数(BMI)被认为是体重健康与否的衡量标准。国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽提醒，BMI关注的是体重和身高的比例，即使BMI正常，但如果体脂超标、肌肉减少，也不符合健康体重的要求；而如果BMI稍高，但体脂正常，说明增加的是肌肉，体重也是健康的。

对于多次减重却总是失败的人群，路瑛丽分析，减不下来可能是由于膳食不合理、运动不科学、睡眠不充足等。体重反弹可能是因为减重后不能持续控制饮食和运动量。所以，减重面临的困难就是要克服固有的不良习惯，建立并保持健康的生活方式，包括合理膳食、科学运动、充足睡眠、心理平衡等。

“体重管理年”活动宣传大使、女子艺术体操奥运冠军黄张嘉洋呼吁公众认识和享受运动带来的乐趣。“在训练方面，我们首先要有一个明确的目标，比如减脂、增肌或者提高某一项运动技能等，然后根据目标形成适合自己的训练计划。”黄张嘉洋说，计划应包括每天的训练时长、训练强度以及训练内容，持之以恒地坚持运动，将能很好地控制体重。

“减重要制定切实可行的运动计划，避免急于求成。”路瑛丽说，适度调整运动计划，尝试不同运动方式或多种运动方式的组合，寻求心理、营养、运动等方面的专业帮助，有利于度过瓶颈期。

国家卫生健康委应急司副司长高光明说，建议以家庭为单位积极参与体重管理，家庭成员的互相提示、监督和鼓励是坚持做好体重管理重要的动力来源，也能有效预防家庭聚集性肥胖。

来源：科技日报

艾灸驱寒意 养出好气色



图片来源于网络

在寒风凛冽的冬日，人们总是想尽办法抵御寒冷，追求由内而外的温暖与健康。此时，中医古法艾灸宛如冬日里的一缕暖阳，悄然为我们驱散寒意，滋养身心，助我们养出好气色。

艾灸作为中医传统疗法中的瑰宝，历史源远流长。它是以艾草制成的艾绒为主要材料，通过点燃后产生的温热刺激穴位，从而达到温通经络、调和气血、扶正祛邪的功效。人体经络如同纵横交错的网络，气血于其中顺畅运行，方能维持脏腑器官的正常运转。冬日里，寒邪易侵袭人体，导致经络阻滞、气血不畅，表现为手脚冰凉、面色晦暗、身体乏力等诸多不适。艾灸恰似一把“钥匙”，开启被寒邪封锁的经络之门，让气血重新欢快奔腾。

从中医理论来讲，冬季主藏，是人体养生、积蓄能量的最佳时机。此时艾灸，顺应天时，能够事半功倍。例如，足三里穴位于小腿外侧，犊鼻下三寸。此穴为足阳明胃经的主要穴位之一，常被称为“保健要穴”。艾灸足三里，如同为脾胃注入一股温热之力，能有效增强脾胃功能，促进食物消化吸收。脾胃乃后天之本，气血生化之源，脾胃健旺，

气血充足，源源不断滋养全身，面部自然容光焕发，气色红润。

关元穴位于脐下三寸处，是人体元气汇聚之所。艾灸关元，如同在生命的“火炉”里添柴加薪，可大补元气，增强人体的抵抗力与免疫力，让身体在冬日有足够的能量抗衡外邪。对于女性朋友而言，冬日艾灸关元穴，还能暖宫散寒，调节月经不调、痛经等妇科问题，由内而外散发女性魅力，改善面色苍白、唇色淡等气血不足之态。

神阙穴，也就是我们的肚脐位置，是人体先天与后天的连接点。艾灸神阙，温热之气透过肚脐直入脏腑深处，可温补脾胃、回阳救逆。在寒冷冬日，睡前艾灸神阙穴，既能暖身助眠，又能调理脏腑功能，使人第二天醒来神清气爽，面色有光。

然而，艾灸虽好，却也有诸多讲究。首先，艾灸时要注意环境温暖、通风良好，避免受寒与烟雾积聚。其次，艾灸的时间、频率需根据个人体质与病情合理调整，一般每个穴位艾灸15-20分钟，每周2-3次为宜。最后，艾灸后要注意保暖，避免即刻洗澡，尤其是冷水澡，以防寒邪再次乘虚而入。

来源：大河健康报

孩子写作业拖延 心理因素不可小觑

孩子写作业拖延是一种常见的行为问题，但它并非单纯的懒惰或缺乏自律。拖延背后常常隐藏着多种心理因素，如情绪困扰、自我认同问题、时间管理困难等。

理解孩子写作业拖延的深层原因，并采取有针对性的应对策略，可以有效帮助他们改变拖延习惯，提升学习动力和自信心。

1. 任务困难与情感回避

孩子写作业拖延的一个常见原因是作业任务较为复杂，完成起来比较困难，孩子感到无力或焦虑。面对高难度的任务，孩子可能会通过拖延来逃避，不想陷入对失败的恐惧和自我怀疑之中。这种情绪回避机制在许多孩子身上都会出现，尤其是当他们觉得自己无法完成任务时。

应对策略：简化任务，提供支持。

家长可以帮助孩子将作业拆分成小块，并设定短期、可实现的小目标(例如，集中学习15分钟，休息5分钟)。这种策略有助于降低孩子的焦虑感，提升孩子的专注力。另外，家长要多与孩子沟通，了解他们在完成作业过程中遇到的困难，给予适当的帮助和指导，让他们感受到自己有能力克服困难。

家长要及时肯定孩子的努力和进步，而不能仅仅关注作业是否完成。这样的做法可以增强孩子的自我效能感，帮助他们树立积极的自我认知。家长也要避免总是责备孩子，这会加重孩子的焦虑感，而应通过正向引导，鼓励孩子看到自己的努力和进步，帮助他们学会从失败中吸取教训，而非感到沮丧或内疚。



图片来源于网络

2. 依恋与自主性冲突

在小学高年级和初中阶段，孩子在成长过程中常常面临依恋与自主性之间的冲突。一方面，他们渴望父母的支持和关注，另一方面，他们也希望能独立完成作业。当父母过度控制或干预时，孩子可能会通过写作业拖延来表达反抗，维护自己的独立性。

应对策略：给予自主权，减少不必要的干预。

家长要允许孩子自己做决定，比如可以先问问孩子，是想先做数学作业还是语文作业？让孩子自己选择如何完成作业，能够增强孩子的掌控感，减少对家长的依赖。当孩子能够独立完成作业时，家长可以适时提供帮助，而不是过度督促，避免激发孩子的反抗心理。

3. 情感需求与社交影响

在初中阶段，孩子的情感需求开始

侧重于社交和集体归属感。孩子写作业拖延可能是为了延迟与朋友分别。这种社交需求与学习任务之间的冲突，容易导致孩子在写作业时拖延。另外，父母对孩子学业的高期望有时会让孩子背负巨大的压力，特别是孩子无法满足这些期望时，他们可能会通过拖延来逃避学习任务。

应对策略：建立情感支持，平衡写作业与社交的时间，调整期望值。

家长要关注孩子的情感需求，让孩子感受到父母不仅关心他们的学习成绩，还关心他们的心理健康和情感需求。家长可以与孩子共同确定作息时间表，确保他们既有足够的时间完成作业，又有时间与朋友互动，满足他们的社交需求。

家长应关注孩子的努力过程，而不仅仅是结果。家长重视孩子的点滴进步，而非单纯的成绩，可以减轻孩子对学业的过度焦虑。此外，家长还要帮助孩子理解失败是成长的一部分，学习如何从失败中吸取教训，而不是过度担心自己的不完美表现。

4. 时间管理与自我效能感

缺乏有效的自我管理技巧是许多孩子写作业拖延的一个重要原因。当孩子面对复杂的作业任务时，常常无法合理规划自己的时间。他们往往会感到无从下手，从而产生了拖延行为。

此外，作业任务的压力与时间管理的困难相互交织，会进一步加剧拖延情况。

应对策略：培养时间管理能力，从小目标入手。

家长可以帮助孩子制订合理的作业计划，逐步增强他们的时间观念，提升他们的任务管理能力，还可以教孩子使用时间管理工具，如番茄工作法或任务清单，帮助孩子提升自我管理能力。

番茄工作法是一种简单易行的时间管理方法。这种方法的操作方式就是每集中精力工作25分钟，休息5分钟。这是一种用合适的时间颗粒度来保证注意力和专注度的工作方法。在执行时需要注意：第一，要防止被打断。第二，努力进入心流体验(指人们全神贯注去做一件事，进入完全忘我的状态)。第三，要专注也要休息。

另外，家长可以帮助孩子将作业分解为具体的小目标，并逐步积累成就感。这种方法不仅能够帮助孩子更好地完成任务，还能增强他们的自信心和自我效能感。

孩子写作业拖延背后的原因通常比表面看起来更加复杂，涉及孩子的情绪调节、心理发展及与父母的互动关系。理解孩子的内心世界，并采取适当的应对策略，是帮助他们改变拖延习惯的关键。家长通过提供适时支持与鼓励，可以帮助孩子端正学习态度，进而在学业上取得长足的进步。

木子

皮肤是人体最大的器官。肌肤的健康与美丽，不仅依赖外在的护肤保养，内在的饮食营养也至关重要。科学合理的饮食可显著提升肌肤的弹性、光泽度和抗衰能力。那么，如何吃出健美肌肤呢？

适量饮水

人体组织液中的水分含量高达72%，成年人体内含水量为58%~67%。摄入充足的水分，有助于肌肤细胞代谢和废物排出，维持皮肤的湿润度、柔软度、弹性和光泽。《中国居民膳食指南(2022)》建议低身体活动水平的成年人，每日饮水量应达1500~1700毫升，可根据季节、活动量适当调整。同时，食用富含水分的果蔬，如梨、西瓜、黄瓜、冬瓜等，也能有效增加体内水分。

均衡摄入维生素

维生素是维持肌肤健康的重要物质，在保护皮肤、抗衰老、促进皮肤修复等方面，发挥着不可或缺的作用。

维生素A。维生素A被誉为“皮肤的守护神”，不仅能保持皮肤湿润，还能促进皮肤细胞再生，减少皱纹产生。富含维生素A的食物有动物肝脏、鱼肝油、牛奶、禽蛋、橙红色蔬菜(如胡萝卜、南瓜、红薯)和水果(如蓝莓、芒果、苹果)等。

B族维生素。维生素B₂(核黄素)可以保护皮肤毛囊、黏膜及皮脂腺，促进皮肤、指甲、毛发生长。维生素B₃(烟酸)有助于皮肤保持水分，缓解干燥。维生素B₅(泛酸)有助于皮肤修复和再生。富含B族维生素的食物有全麦食品、瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等。

维生素C。维生素C是强大的抗氧化剂，能抵抗自由基损害，促进胶原蛋白合成，使皮肤更紧致。富含维生素C的果蔬有橙子、柚子、草莓、猕猴桃、油菜、小白菜、青椒、西红柿等。

维生素E。维生素E被誉为“皮肤抗衰老卫士”，它具有抗氧化作用，能保护皮肤免受紫外线的伤害，延缓皮肤衰老，防止脂褐素沉着于皮肤上。富含维生素E的食物有坚果、植物油、绿叶蔬菜等。

补充富含铁的食物

肌肤的光泽、红润，离不开充足的血液供应。铁是构成血液中血红素的主要成分之一。缺铁会导致贫血，进而影响肤色色泽。大家在日常生活中可适当摄入富含铁质的食物，如动物肝脏、瘦肉、蛋黄、鱼虾、海带、紫菜、黑木耳、红枣、菠菜、苜蓿、苋菜等，同时搭配富含维生素C的食物，有助于提高铁的吸收率。

补充胶原蛋白

适量摄入富含胶原蛋白的食物，如猪蹄、瘦肉、猪皮、鲑鱼、鳕鱼、鱼翅、豆类、蛋奶等，可促进肌肤细胞生长和修复，改善皮肤松弛，减少皱纹，使皮肤细腻、有弹性。

适量摄入健康脂肪

健康脂肪，如牛油果、橄榄油、鱼类中的Omega-3脂肪酸、亚麻籽、鸡蛋、精瘦肉等，能给人提供能量和营养物质，维持皮肤细胞的正常结构和功能，有助于肌肤保湿和修复，使皮肤柔嫩光滑。

避免摄入对皮肤不利的食物

高糖食物：如糖果、甜点、甜饮料等，过多摄入会导致血糖水平波动，引发炎症反应，加速皮肤老化。

油炸食物：如炸鸡、炸薯条等，不仅能量高，还容易产生有害物质，加速皮肤老化。

辛辣食物：如辣椒、胡椒、生葱、姜、蒜等，过多摄入会导致皮肤血管扩张，加重皮肤炎症，对敏感肌肤尤其不利。

酒精：酒精会加速皮肤水分流失，导致皮肤干燥、粗糙，同时影响肝功能、皮肤代谢和排毒。

健康护肤的综合策略

保持良好的皮肤状态，需要从多个维度入手，饮食调控只是其中一个辅助措施，大家还应关注护肤保养、适当运动、规律生活、情绪管理等。

首先，正确护肤保养。做到正确清洁、保湿补水、防晒防护、定期去角质、做面部按摩等。

其次，适当运动，坚持跑步、游泳、瑜伽等，选择八段锦、五禽戏、太极拳等，也可实现养颜健肤。

再次，养成良好的生活习惯，戒烟限酒，规律作息，保持二便通畅，可帮助改善皮肤问题。

最后，做好情绪管理。保持心态平和，学会释放压力，有助于气血调和，减轻皮肤负担。

健康皮肤吃出来

10种消食法 肠胃变轻松

春节是最能体现中华民族饮食文化的节日，然而，人的消化功能有限，若多食、过食则很容易造成伤食，可用以下应时果蔬消食导滞，予以缓解。

1. 金橘1-2枚，含口内嚼服食，或用沸水冲泡代茶饮，用于气滞胸膈痞闷、食滞纳呆。

2. 鲜山楂3-5枚，洗净，饭后嚼食，用于食积停滞、消化不良。山楂(去核)30克，水煮食之，用于食肉不消。

3. 鲜橘皮10克(干者3克)，大枣10枚，同入锅炒焦，置保温杯内，用沸水浸泡10分钟，代茶饮，用于消化不良、食欲不振。

4. 菠萝肉250克，生吃，每日2次，用于食肉或油腻太过、消化不良。

5. 香菜120克切段，以熟食油、酱油、食盐、醋拌匀佐餐，用于胃气不和、呕恶少食或食欲不振者。

6. 葱白40根捣烂，调入200克红糖，蒸熟后取15克，日服3次，连服数日，用于胃痛、胃酸过多、消化不良。

7. 萝卜150克，切碎，加适量麻油、食盐、醋拌食，用于脾胃不和、宿食不消、噎膈打呃、呕吐酸水。

8. 茼蒿250克，洗净入沸水焯，切细，加适量麻油、食盐等佐料拌匀服食，用于脾胃不和、食少纳呆、脘腹胀闷等症。

9. 山药一根，一半切碎炒熟，一半生留研末，用米汤送服，用于脾胃虚弱、腹胀呕吐、不思饮食。

10. 洋葱剥瓣，放泡菜坛中腌渍数日，待其味酸甜略有辛辣时，每日食少许，可增加胃酸，用于萎缩性胃炎及消化不良。

来源：中国中医药报

当归生姜羊肉汤



图片来源于网络

材料：羊肉500g，当归15g，生姜15g，盐、味精适量。

做法：羊肉切成块后用清水洗净，焯水备用。锅中加入适量水，放入羊肉、当归、生姜，大火烧开转小火慢炖半小时后，加入适量盐、味精调味即可。

功效：羊肉有健脾温中、补肾壮阳、益气养血之效。当归可补血活血，为调经补血第一要药。生姜既助羊肉之暖，又除羊肉之腥。三者合用补而不腻、温而不燥，可温中补虚，祛寒止痛。

适用人群：适用于虚寒腹痛、产后血虚及体质虚弱者。湿热内盛、阴虚火旺者不宜食用。

来源：大河健康报

美味食谱



九峰山景区成为春节期间“爆款”打卡地

人潮涌动 年味“巳”足

2025年春节假期我市共接待游客132.99万人次,旅游综合收入约5.4124亿元

2025年春节假期,我市依托深厚文化底蕴与丰富旅游资源,精心策划一系列文旅活动,各景区景点与游玩场所新春活动精彩纷呈,掀起游客出游热潮,旅游市场一片繁荣,洋溢着喜庆祥和氛围。据统计,春节假期我市共接待游客132.99万人次,旅游综合收入约5.4124亿元。

近年来,我市坚定不移地实施“文旅强市”战略,坚持“以文塑旅,以旅彰文”,积极推动文旅深度融合,促使汝州市从单一型山水旅游业态向多元文旅业态转变,逐步打造了乡村民宿游、汝瓷研学游、冰雪温泉游、女儿城夜间游、家庭亲子游等多元文旅业态,为汝州文旅高质量发展注入强劲动力。2025年春节假期,汝州多元文旅业态共同发力,旅游市场更加繁荣火爆。

传统表演展魅力。春节期间,风穴寺景区迎来众多游客燃香祈平安,香火鼎盛。还有武术表演、舞龙舞狮等传统民俗表演让游客们领略到了中国传统文化的博大精深。王湾民俗村的唱大戏、舞蹈、锣鼓敲打等表演更是让游客们感受到了节日的喜庆和热闹。同时,市体育文化中心广场举办的“豫出彩·一起来”街道办事处文艺演出专场,煤山、洗耳河、风穴路等6个街道的舞龙舞狮、民俗舞蹈等才艺表演轮番上场,吸引了众多游客驻足观看,现场气氛热烈而欢快。这些传统民俗表演不仅为游客带来了欢乐和享受,也进一步弘扬和传承了中华优秀传统文化。

夜间演艺引喝彩。春节期间,女儿城迎来客流高峰,成为我市夜间经济的一大亮点。非遗火壶表演、新春马戏、主题巡游等节目轮番上演,让观众们目不暇接。高空杂技惊险刺激,萌宠魔术憨态可掬,大轮飞车震撼人心。已季篝火秀更是将活动推向了高潮,游客们手拉手围着篝火跳舞,共同感受春节的欢乐与激情。此外,非遗糖艺馆、百家姓文化馆、汉服体验馆等也备受游客青睐。女儿城春节期间的夜间演艺活动和文化体验项目不仅为游客们带来了难忘的体验,也进一步推动了汝州夜间经济的发展。

冰雪温泉人气旺。天赐瑞雪映新春,九峰山的冰挂仙境、冰雪玫瑰观赏点吸引络绎不绝的游客驻足拍摄,成为社交平台“爆款”打卡地。天泽湾、汝泉等温泉休闲度假场所日均游客接待量持续“爆表”,只能启动限流机制保障服务质量,更是彰显了冰雪温泉主题游的“热辣滚烫”。

沉浸式体验不停。九峰山景区内印度斗蛇、鳄鱼脱险等表演让游客们大开眼界。戏曲NPC互动和财神迎宾活动则让游客们感受到了浓浓的年味。此外,幸运投壶、高山流水遇知音等文化娱乐活动也为游客们带来了别样的乐趣。汝水湾景区推出了白雪公主剧场、白蛇传剧场等童话主题表演,以及探秘野人谷等互动体验项目。游客们在欣赏精彩表演的同时,还能参与到各种互动游戏中,感受童话世界的奇妙与乐趣。汝州青瓷博物馆则通过挥翰墨赠福联、国学知

识大挑战、福袋DIY、非遗体验窑瓷技艺等互动项目,让游客在欣赏青瓷文化的同时,也能亲身体验传统文化的独特魅力。

青春联谊乐交友。春节期间,汝河沙滩公园、市体育文化中心广场成为年轻人的欢聚之地,露女士说媒、衣哥说媒等活动为单身青年提供了广阔的交友平台。现场气氛热烈,青年们通过各种互动游戏和交流环节快乐交友。此外,市体育文化中心广场还举办了春节花灯巡展、美食嘉年华,并引进大量游乐设施等,满足不同年龄段游客的需求。

惠民促销激活力。为吸引更多游客前来游玩,九峰山景区在新春游园会期间推出了购票送彩票活动,游客在购票的同时还能收获一份幸运与期待。汝水湾景区则推出了大型抽奖活动,奖品丰富多样,包括汽车、三轮车、二轮车、特色纪念品等,增加了游玩的趣味性。

安全督导保稳定。春节前夕,为确保假日市场稳定和旅游行业安全,市委常委、宣传部部长、副市长黄丽红带队前往景区开展安全生产督导工作。假日期间,文旅部门实施24小时到岗值班制度,保持联络畅通,不间断督导景区景点等旅游场所,随时掌握了解全市假日旅游市场情况。同时组织志愿者在景区开展文明旅游志愿服务活动。春节假日期间,全市A级景区、各大景点认真落实安全生产主体责任,倡导文明出行。全市旅游市场平稳有序,未发生旅游安全事故,没有接到重大旅游投诉。



市体育文化中心文艺节目精彩纷呈



女儿城点燃夜间经济



温泉主题游“热辣滚烫”



汝州：春节不停工 项目施工忙

当春节的喜悦氛围弥漫在大街小巷,而河南天瑞煤化工绿色智能低碳环保装备大型化升级改造项目(一期)施工现场却依旧热火朝天。为保证项目春节后能进入大面积施工,建设工人放弃与家人团聚的机会,坚守岗位,用辛勤的汗水诠释责任与担当。

1月30日(农历正月初二),记者在河南天瑞煤化工绿色智能低碳环保装备大型化升级改造项目(一期)工地看到,发动机的轰鸣声交织成一首奋斗乐章,在挖掘机和推土机的配合下,多台运输车辆来回穿梭转运土方,施工人员有序作业,现场一片繁忙景象。

“我们一期项目工地目前正在进行的是三通一平工程中的厂区平整及路基开挖工作。三通一平工程自1月2日开始动工,预计3月中旬能够完工。同时,同步推进焦炉基础施工和电力线路迁移等工作,目前焦炉基础已经浇筑混凝土9000立方米。”养护工程现场驻厂负责人代表段中和介绍说。

段中和告诉记者,过完年后该项目将进入大面积施工状态,届时进驻的人员将超过4000人。为了给节后大面积施工做好准备,保证道路畅通、厂区平整,该项目春节假期不停工,每天投入十多台运输车辆、6台挖掘机、4台铲车和6台压路机等设备,目前正在加紧施工中。

据了解,河南天瑞煤化工绿色智能低碳环保装备大型化升级改造项目是天瑞集团依据国家产业发展政策要求,利用煤焦化公司现有及省内富余产能,实现整合置换形成的新型煤化工转型升级改造项目。

项目位于汝州经开区化工园区,占地面积1010多亩,设计生产规模为年产干全焦360万吨。该项目采用中冶焦耐工程技术有限公司研发的获“中国科学技术一等奖”最新顶焦7.65米超大型焦炉,配套建设目前国内最大的干熄焦装置,同时建设与之相配套的装煤推焦除尘、烟气脱硫脱硝、煤气净化回收等绿色智能环保设施和公用辅助设施。

项目以绿色、智能、低碳、环保为核心理念,旨在打造国内领先的煤化工产业基地。该项目一期投资85亿元,建成投产后可实现年产一级冶金焦352.5万吨、焦粉7.45万吨、焦油17.92万吨、粗苯4.84万吨、硫铵4.07万吨、外供煤气8.55亿立方米、外供电力3.09亿度。保守测算,每年可实现营业收入110多亿元,年均纳税6亿元以上,新增就业人员1000余人。后续还将继续建设焦炉煤气副产品综合利用化工项目等,计划投资超200亿元。

目前,该项目备案、环评、能评、用水、用地等手续,建筑工程规划许可证和建筑工程施工许可证等建设手续已办理完毕,由中国焦化工程建设“国家队”之称的“二十二冶”施工作业。

宋乐义 王德伟



施工现场



施工现场一片繁忙