

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 and 党的二十大精神及二十届三中全会精神，扎实开展党纪学习教育，贯彻落实中国工会十八大、河南省工会十六大和平顶山市工会十一大部署要求，紧紧围绕市委、市政府中心工作和上级工会关于实施“五大行动”、办好“十件实事”的工作安排，履职尽责、主动作为，在经济社会发展进程中彰显新担当、展示新作为。

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 and 党的二十大精神及二十届三中全会精神，学习习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述及“五一”国际劳动节发表的重要指示精神，邀请省、市劳模于莉、陈凝等先进人物组成劳模宣讲团，深入基层巡回宣讲十余场，举办新业态劳动者安全知识培训、学习贯彻党的二十大精神等专题培训 13 场，培训新业态劳动者 1200 人次。

组织开展了“中国梦·劳动美·工会情”汝州市工会百场文化进基层活动，全市各级工会以“送讲座、送培训、送书画、送电影、送文艺”为主要内容，开展“五送”活动 100 余场，宣传党的二十大和二十届三中全会精神。组建汝州市职工乒乓球队，参加平顶山市“奋进新征程、劳动创梦想”职工乒乓球比赛获得好成绩。组织开展“悦读新思想 奋进新时代”职工经典诵读活动，全市广大职工群众积极参与，择优选出 3 个长视频作品及若干个短视频作品参加平顶山市决赛获奖。充分利用工人报刊、网站、微信公众号等媒体，宣传工会工作，扩大工会社会影响力。先后在学习强国平台、《河南工人日报》《平顶山工会网》等媒体发表工会信息 120 多篇，在微信公众号等媒体发表信息 50 多篇，为工会工作创新发展营造了良好舆论氛围。

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，新建基层工会组织 42 家，发展工会会员 4687 人，其中新业态企业工会组织 18 家，发展新业态工会会员 2973 人，最大限度地把货车司机、外卖配送员等新业态劳动者群体组织起来。

持续推进社会组织建会入会工作，对全市 21 个乡镇(街道)中心校、民办医院、驾校进行调研指导，通过采取区域划分、系统工会牵头等措施，对 23 家符合建会条件的民办学校、驾校、民办医院依法建立工会组织，社会组织建会率达到 80% 以上。按照“党委领导、政府支持、各方配合、工会运作、职工参与”的要求，进一步强化乡镇(街道)、村(社区)、产业集聚区(工业园区)和企事业单位工会规范化建设，基层工会参与率达 90% 以上，推介选树省级基层工会规范化建设示范点 2 个，12 个乡镇(街道)和基层工会按时换届，配齐配强了工会干部，促进了工会整体工作水平不断提升。

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，开展“六比一创”“三比两降”节能减排立功竞赛活动，6 家集体 3 名职工分别获得平顶山重点工程建设“六比一创”和重点企业节能减排竞赛活动先进单位、先进个人荣誉。

大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，联合市教育体育局开展教学技能竞赛活动，郭艳艳等 5 人分获省赛一、二等奖，张月等 38 人分获平顶山市特等奖和一、二等奖，为我市赢得了荣誉。新建河南龙山集团实业有限公司梁中锋等 5 家劳模创新工作室，刘彬彬、闫晓波劳模工匠人才创新工作室，分别荣获平顶山市优秀劳模工匠人才创新工作室和平顶

山市示范劳模工匠人才创新工作室荣誉。深化产业工人队伍建设改革，充分发挥汝州职业技术学院和汝州技师学院两家产业工人技能培训基地作用，分别培养输出各类专业技术人才 480 余名。与企业工会密切配合，持续开展“人人持证、技能河南”建设工作，培训职工 200 人次，新增技能人才 155 人，新增高技能人才 117 人，为建设现代化新汝州提供了人才保障和技能支撑。持续开展“安康杯”安全生产竞赛和《职业病防治法》宣传周等活动，举办劳动保护检查员培训 4 期，培训职工 920 人次，汝州市供电公司寄料中心供电所等 3 家集体和 1 名个人分别被评为平顶山市“安康杯”竞赛优胜单位、优秀组织单位和优秀个人。

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》等法律法规学习宣传教育活动，举办“12·4”宪法宣传日、“4·15”国家安全教育日等大型集中宣传活动十余场，发放宣传资料 10000 余份、法律书籍 2000 余册，接受咨询 2200 余人次，9000 余名职工受到教育。

积极开展“六防六促”专项行动，开通 12351 职工热线，建立了工会信息员队伍，128 名信息员分布在乡镇(街道)系统工会和企业中，采取月报制度，做好工作台账，化解矛盾风险隐患，切实维护职工队伍稳定和劳动领域政治安全。建立劳动法律监督委员会 21 个，对 107 名基层劳动法律监督员进行网上培训，实现基层工会劳动法律监督员培训 100%。加强与政府职能部门配合，形成工作合力，共同推进工资集体协商工作协调发展。目前，全市开展工资集体协商的企业达 1762 家，覆盖职工 16.5 万人，其中签订区域性工资协议 21 个、行业性工资协议 9 个，建制率达到 100%。持续推进以厂务公开、职代会制度建设为内容的企业民

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，保障了职工民主权益。

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、中央财政资金 10.9 万元，救助 4 位困难劳模和 101 名困难职工，提升困难职工生活品质。

开展关爱货车司机送温暖慰问活动，筹集 8 万余元购置毛毯，为 1600 名货车司机送温暖，帮助解决实际困难。组织符合条件的 12 名一线职工和 4 名劳模分批参加上级工会组织的疗休养活动，激发工作积极性、主动性和创造性。组织 1100 余名符合条件的一线职工、困难企业职工和 700 名货车司机、快递等新业态劳动者，到河南省工人温泉疗养康养中心健康体检，提升了职工获得感幸福感安全感。加强户外劳动者驿站规范管理，为 3 家户外劳动者驿站争取专项奖补 27000 元。投资 5 万元为环卫工等户外劳动者提供爱心早餐服务，增强户外劳动者幸福感。组织开展了 2024 年“春风行动”，55 家企业参加招聘会，提供岗位 1010 多个，发放岗位信息、就业创业政策等宣传资料 10000 多份，初步达成就业意向 800 余人。持续开展金秋助学和送清凉活动，全市各级工会组织筹集资金 43.276 万元，救助大学生 215 人；筹集 10 万元购置矿泉水、方便面、风油精等降温物品，走访新奥燃气企事业单位 20 个，慰问一线职工 3000 余人。

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 and 二十届三中全会精神，落实市委八届八次全会和市委经济工作会议精神，以蛇行千里的劲头，努力干在实处、走在前列，团结带领全市广大职工群众为全面建设社会主义现代化新汝州努力奋斗。

李军现

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，是陆浑灌区汝州市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，以习近平总书记“治水兴水”理念为主线，以党史学习教育为主题，提高政治理论水平和思想觉悟，以创建德治建设为载体，围绕市委打造“山水宜居绿城”总体目标，抓住“十四五”规划机遇，着力强化水利基础设施建设，把凝聚力集中到灌区续建配套、干渠节水改造的目标任务上，坚持以改善水环境、服务灌区作为宗旨，不断提高东二干渠工程运行质量和灌溉效益。

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、街道农业灌溉和城市居民用水任务，灌区受益人口 20 余万人，是市重点引水灌溉的水利工程。2024 年以来，该中心开展农业灌溉引水 2 次，引水量约为 500 万立方米，确保沿渠农田应浇尽浇，灌溉面积 6 万亩次，达到粮食丰产丰收。根据需向省陆浑水库运行中心提出城市居民用水计划，向涧山水库引水 4 次，引水量约为 780 万立方米，供应城区居民正常使用。农业灌溉和城区居民用水水费征收采用“按方计费”“先费后水”的办法。以支、斗、农渠引水口为计量点，通过流速仪实测流速，确定引水流量，并按此计算用水量，当天结算，提高水的利用率，降低灌溉

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节水改造修复项目。东二干节水改造修复项目主要对灌区建设进行改造修复，提高灌溉供水、排水能力，有效改善灌溉面积，主要建设内容为干支渠清淤及衬砌 219.105 公里；重建提灌站 1 座；修复过沟土坝 2 座，重建农桥 8 座、渡槽 3 座；重建及维修节制闸 5 座，新建斗门 107 座、信息化监管系统 1 套及配套计量设施 108 套等。项目实施后，渠系水利用系数由 0.55 提高至 0.65，恢复灌溉面积，发挥灌区渠道的惠农作用。该中心根据汝州市对上争取专班的工作要求，配合市发改委、财政局做好东二干节水改造修复项目国债资金项目谋划、规划编制工作，争取到

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、事务之杂、爬坡之艰、突发之险、攻坚之难超乎想象。一路走来，感慨万千，每一项工作都对该中心充满挑战和考验。

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 and 习近平总书记“治水兴水”理念，以推动灌区高质量发展为目标，全力谋划并推进各项工作，坚守初心、奋楫笃行、鼓足干劲、善作善成，以奋进之姿、实干之举，为保障农业生产、城市供水以及水生态环境改善开创灌区发展新局面，让我们的共同家园在新时代焕发更加蓬勃的生机和活力。

李晓伟

汝州铁警仁小时找回遗失手机

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，汝州火车站的治安特别好，民警们对工作是尽心尽责，来汝州游玩、乘车感觉特别有安全感。

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，内有重要资料，请求民警帮忙查找”。

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，并通过查询调取相关时段、地点的监控视频，发现张女士的手机原来是在售票厅外广场带孩子玩耍时遗忘在售票室外的台阶上，后被一陌生男子捡走。

因夜间监控视频不清晰，无法辨认捡

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车站周边的行动路线，另一组民警前往市公安局请求技术支持，在大量的视频信息中不断追踪，最终于 22 时 30 分许找到该男子，并确定了其身份信息。民警立即与该男子联系，该男子承认了自己捡拾手机想占为己有的错误思想，并表示立即归还手机。

23 时 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。”

宋乐义 薛德恩



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流值班坐诊，守护人民群众的健康。

开工第一天，市骨科医院门诊就迎来了节后就诊高峰。截至当天 15 时 40 分，门诊急诊挂号人数达 800 余人次。其中，骨科、内科、儿科、皮肤科成为挂号最多的科室。

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，实施有力举措，全体职工迅速从节日氛围中调整至工作状态，满怀激情地投身于紧张的工作中，竭力应对节后就诊潮，优化春节后群众就医服务体验。

市骨科医院党总支副书记刘怀烈带领各职能科室负责人深入临床、医技、药房、后勤等科室，开展新春后的第一次行政大查房，以实际行动为全院职工注入新春的第一缕活力与动力。院领导一行重点走访了急诊

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。他们详细询问了春节期间急诊接诊量、患者救治流程及医护人员的工作生活状态，嘱咐大家要做好节后患者就诊高峰应对措施，时刻提高警惕，维护医院整体运营的安全平稳。

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，详细了解科室运行现状、患者收治情况、医疗设备使

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，确保为患者及员工提供一个安全、舒适、高效的工作与就医环境。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，不断创新医疗技术，提升服务质量，保障医疗质量安全，加强团队协作，共同推动医院高质量发展，为人民群众的健康福祉贡献力量。

李浩然 宋晗

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局、环保局、城管局、市场监管局、督查局等单位相关负责同志深入我市主城区部分区域，对烟花爆竹禁售禁放工作实地调研。调研中，赵战营一行先后到城垣路富祥源超市门口、城垣路中大街牌坊、女儿城、向阳路钓鱼村小区、环保局等地实地察看禁售禁放工作，并慰问除夕奋战在一线的工作人员。

赵子豪

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、游乐场等重点场所，调研春节期间市场监管领域安全生产和稳价保供工作，先后到河畔乐园游乐场、地矿游园平价猪肉供应点、广育路市场、老城超市市标店、天康大药房市标店、杏一大药房市标店、年夜饭聚餐单位汝州宴等地实地走访察看。

刚鑫雨

“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”在悄然行动，她们带着满满的关爱与节日的祝福，奔赴留守儿童、困境儿童的身边，为他们驱散冬日的严寒，撑起一片温暖的天空。

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”，冒着风雪和严寒，走进七里杨岭村敲开了媛媛(化名)的家门，开展一场爱心与温情的走访之旅。

“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。”媛媛今年 6 岁，父母双亡在在册孤儿，爷爷也在去年因病离世，现在与年迈的奶奶和 19 岁的姑姑相依为伴，家庭困难，生活非常不易。

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、糕点礼品及爱心衣物等新年礼物，还在家中详细了解媛媛的生活学习情况及家里年货置办情况。值得一提的是，该院安全保障部常务副部长潘剑英在偶然得知媛媛的事情后，联系到李欣欣捐款 300 元，让她代为转交给媛媛奶奶，希望能够尽微薄之力帮助到这个家庭。

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，他们都如暖阳般让爱与希望在这个家中缓缓流淌，也让孩子感受到母爱的温暖和社会大家庭的关爱。

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、守护儿童健康茁壮成长的一项重要举措。自市妇联发布“爱心妈妈”招募令后，该院儿科医护人员便第一时间报名参与，并在 2024 年 8 月看望对接孤儿媛媛，除日常开展爱心帮扶，为孩子送去水果零食及爱心衣物等，还持续关心关注孩子的成长。

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，更是一份责任。一份关爱，一份守护，足以照亮、温暖一个孩子的一生，我们将用爱守护孩子的童年，助力他们健康成长。”

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。他们不仅是用医疗技术治疗疾病，也是在用爱心抚慰心灵，用实际行动践行医者仁心，传递社会温暖，书写着大爱篇章。

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”的温情走访，还是爱心人士的自发资助，都凝聚成了强大的力量，让媛媛这样的家庭在这个冬天不再寒冷，充满了爱与希望。

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，共同为孩子们的成长撑起一片蓝天，让每一个留守、困境儿童都能在爱的怀抱里，绽放属于自己的光彩，向着美好的未来前行。

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，市第一人民医院肝胆外科主任赵刚、呼吸与危重症医学科主任赵颜祺榜上有名，荣获河南“榜样医生·信赖之星”称号。

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，现为该院肝胆疝外科主任，在国内外学术期刊发表论文 20 余篇，其中无张力疝的相关研究发表在外科学国际权威期刊《Annals of Surgery》，并两次被国际指南引用，研究成果被写入外科学巨著《克氏外科学》。擅长肝、胆、胰腺和疝病的临床诊治和教学科研工作，先后荣获河南省卫生健康基层中青年学科带头人、第十一届平顶山市青年科技专家及青年科技奖、第十三批平顶山市拔尖技术人才、平顶山市学术技术带头人、平顶山市第十次党代会党代表、平顶山市首席科普专家等多项荣誉。先后担任河南省医师协会脾脏与门静脉高压外科专业委员会委员、河南省抗癌协会胆道肿瘤专业委员会委员、河南省医师协会肝胆外科专业委员会、平顶山市医学会微创外科专业常务委员等多个学术团体任职。赵刚自研究生毕业后来到基层，在该院相继开展了 30 余项领先微创技术服务病人，大量优质医疗技术的开展，让原来需要外出诊治的患者在家门口就可以得到优质的医疗技术服务，大大减轻了病人外出就医的奔波之苦，同时还吸引了许多外地患者慕名前来求医。赵刚带领团队全力以赴，没有辜负患者的“每一次选择”。

赵颜祺为主任医师，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、汝州市五一劳动奖章、汝州市第三届敬业奉献道德模范、汝州市优秀医师等荣誉称号，担任河南省呼吸危重症学会肺小结节标志物工作组副主任委员、河南省预防医学会慢性气道疾病防治学组委员、平顶山市变态反应学会委员、平顶山医学会结核病专业委员会委员。他曾表示，每一个生命都如此重要，患者及家属愿意把生命托付给我们，这是对我们莫大的信任，所以我们在挽救生命的过程中，要始终怀揣对生命的敬畏，担负起生命的重量。他始终牢记治病救人初心，对工作一丝不苟，对医术精益求精，对患者一腔热情，始终以“做一名让患者满意的好医生”作为奋斗目标，在工作岗位上躬耕不辍，用精湛的医术为患者服务，耐心解答患者的疑问和诉求，从医多年来，赢得患者的广泛认可和好评。

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长期以来重视学科发展、注重人才培养的肯定。赵刚、赵颜祺表示，能获得“榜样医生”的殊荣，深感荣幸，感谢医院给予的平台，感谢领导的大力支持，这份荣誉是激励也是责任，今后将不断精进医术，为患者排忧解难，不辜负领导的期盼和这份荣誉。

李晓伟 王文璐

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保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，饮食应适当增加辛甘温性的食物，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，故而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，以免阳

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

运动——极度伸展

立春后要适当增加运动，如八段锦、瑜伽等柔软而使肢体极度伸展的运动，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，养肝的关键就是要保持心情舒畅，力戒暴怒或心情忧郁。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，如何在过好节日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。

国家卫生健康委医疗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交通网络，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，是人体养生息、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。

家长要时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，这会增加孩子的焦虑感，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任务。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

缺乏有效的时间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，进而影响皮肤色泽。大家在日常生活中可适量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，能给人体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，大家还应关注洗护保养、适当运动、规律生活、情绪管理等。

首先，正确洗护保养。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，用于气滞胸脘痞闷、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、萝卜叶**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，放泡菜坛中腌浸数日，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，大火烧开后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，又除羊肉之膻。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**



美味宝典



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 年春节期间，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 年春节期间，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，萌宠马术憨态可掬，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”。

沉浸体验嗨不停。九峰山景区内印度斗蛇、鳄口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、非遗体验锯瓷技艺等互动项目，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，满足不同年龄层次游客的需求。

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、副市长黄红丽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。

宋乐义 李家蒲



温泉主题游“热辣滚烫”



市体育文化中心文艺节目精彩纷呈



女儿城点燃夜间经济



施工现场



施工现场一片繁忙

当春节的喜庆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曲奋斗的乐章，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”最新顶装 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置和公用辅助设施。

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。

汝州：春节不停工 项目施工忙

宋乐义 王德伟