

团市委开展青少年心理健康服务进村(社区)活动

为深入学习贯彻落实习近平总书记关于青年工作的重要思想，进一步加强青少年心理健康教育工作，提高青少年心理健康意识，培养青少年健康积极的心理品质，近日，团市委开展青少年心理健康服务进村(社区)活动。

3月12日，团市委青少年心理健康服务进村(社区)活动走进汝南街道养堆赵村。本次活动以“认识‘我’自己”为主题，心理咨询师带领大家通过互动游戏、绘画表达、深入思考等多种方式，开启了一场自我探索之旅。活动伊始，大家通过有趣的游戏“梅花开”迅速熟悉起来，在轻松活跃的氛围中敞开心扉，为后续的深入交流奠定基础。在谜语启思互动环节，心理咨询师巧妙引导青少年对“自我”产生兴趣，叩响自我认知之门。在绘画表达环节，心理咨询师鼓励大家绘制自画像，引导青少年们思考自己的外在

形象与内心期待之间的关系。在深度对话环节，心理咨询师提出了四个假如的问题，引导大家深入思考自己的情感、价值观和内在需求。接下来的分享与共鸣环节，心理咨询师鼓励大家在温暖安全的氛围中，分享自己的想法和感受。最后是视频启迪，心理咨询师带领大家观看了一段心理健康教育视频，让青少年们更直观地认识心理健康的重要性，也学到了调节情绪、增强自信的方法。

3月13日，团市委青少年心理健康服务进村(社区)活动走进米店镇大刘庄村，近50名青少年积极参与。心理健康辅导老师现场通过案例分享、互动游戏等环节，孩子们打开心扉，畅所欲言，分享了自己在学习、生活中遇到的困惑及自己的处理办法，进一步探索自己的内心世界。石头剪刀布，让孩子们直面输赢的勇气；人椅子游戏，让孩子们在信任中

托起团结之力；抢凳子游戏，给孩子们上了一堂积极竞争的心态课；珠行千里游戏，孩子们手持U型槽接力传递小球，从手忙脚乱到默契配合，共同完成目标。

3月13日，团市委青少年心理健康服务进村(社区)活动走进焦村镇邢村，心理健康辅导老师以心理游园——“竞争与合作”为主题，为孩子们带来一场别开生面的互动体验。此次活动围绕竞争与合作，精心设计了多个趣味互动游戏，让孩子们在轻松愉快的氛围中，提升心理素质，收获成长的力量。心理健康辅导老师组织的PK互动游戏，不仅考验孩子们的反应能力，更让他们在欢声笑语中，体验竞争的乐趣，培养敢于迎接挑战的心理素质。接下来是人椅子游戏，所有参与者围成一个圈，依次坐在身后同伴的大腿上，形成一个相互支撑的整体。如果有人不稳，整个队伍就会倒塌。这不仅锻

炼了孩子们的身体协调能力，更让他们明白——一个人的成功离不开团队的支持，团结协作才能稳步前行。孩子们纷纷表示，在欢声笑语中学会了面对竞争的态度，理解了合作的意义，在今后的学习与生活中，将用竞争激发潜能，用合作共创辉煌，让竞争与合作的双生花尽情绽放。

“这些活动对于孩子们来说，不仅是一场游戏的比拼，更是一次心灵的洗礼。”团市委相关负责人表示，下一步，团市委将继续整合资源、拓展渠道，持续开展心理健康知识宣传、个案咨询、心理讲座等活动，营造全社会共同关注青少年心理健康的良好氛围，不断增强团组织精准服务青少年的意识，实现村(社区)青少年心理服务提质升级，切实为青少年的健康成长保驾护航。

李浩然 郭敏妹

供电公司

打造电力通道“安全走廊”

“春季植树尤其要注意远离供电线路，电力设施保护区内千万不要种植树木，避免发生触电人身伤害事故以及大面积停电事故。”近日，国网汝州市供电公司华辰汝州分公司属地运维班员工现场宣讲电力设施保护条例，引导群众植树远离供电线路和设备。

惠风和畅，万物复苏，正是植树绿化的黄金季节。为从源头上避免因“树线矛盾”引发的安全隐患，近日，国网汝州市供电公司属地运维班开展电力设施保护宣传，指导群众避开线路走廊，倡导电力设施保护区内安全栽种低矮树种。为进一步遏制线下树患对输电线路的安全威胁，该公司将电力设施保护工作关口前移，抓好源头防范，全方位、多角度开展安全用电知识普及活动。同时，该公司对近年来因树线矛盾引起的线路故障和影响范围、事件进行统计分析，组织人员对线下树木生长情况进行全方位记录。针对发现的安全隐患，下发安全隐患整改通知书，敦促责任单位和个人限期整改。

下一步，该公司将加强与地方林业局、园林管理中心等部门的长效沟通机制，通过政企联动方式，有效遏制线下违章植树现象，并对已经存在的电力线路保护区内的违章树木处置工作进行责任划分，通过找准管控方向，多维度提升线路整体安全管控水平，全力打造电力通道“安全走廊”。

李晓伟 韩笑 朱俊颖

汝州交警严查大货车违法行为

大货车是我们生活中不可或缺的交通运输工具，但是部分驾驶人只顾效益不顾安全，加之大货车本身体积大、重量大、盲区多，埋下了严重的道路交通安全隐患。为严厉打击大货车突出违法行为，有效防范化解事故风险隐患，近期，汝州交警在全市开展大货车违法整治统一行动。

整治行动中，汝州交警采取设置固定卡点和机动巡逻检查相结合的方式，在辖区内重点路口、事故多发路段，对过往货车进行检查。重点查处超载、超限、疲劳驾驶、非法改装、涉牌涉证等交通违法行为。对“大吨小标”、非法改装货车的违法行为实施“严防、严管、严查、严治”高压手段，做到安全管控不放松、严格执法不手软，让交通违法行为无路可逃、无处遁形。

3月17日10时，民警在S320永汝线汝州段查获一辆重型自卸货车。经检查，该车的后车牌已污损严重，完全看不清字迹。根据相关法律法规规定，民警对驾驶人处以罚款200元、驾驶证记9分的处罚，并提醒其及时将污损的号牌进行更换。

郭营战

市实验中学

培优名师大讲堂第十期开讲

3月13日晚，市实验中学“培优名师大讲堂”第十期在该校多功能厅开讲。该校政治名师刘慧娟围绕《哪吒之魔童闹海》票房破百亿元的“政治密码”展开，引导学生学会用政治知识分析热点现象，高二年级200余名优秀学子聆听了此次讲座。

刘慧娟以视频导入课堂，接着从热点解读、链接教材和对点训练三个方面展开。她首先解读了《哪吒之魔童闹海》的核心思想，影片中蕴含的传统文化及其爆火的原因，接着用政治教材《经济与社会》《哲学与文化》《法律与生活》《逻辑与思维》中的知识点对《哪吒之魔童闹海》票房破百亿元的现象进行分析，最后用各地模考题对点训练，让学生学以致用。刘慧娟一环接一环的分析引导着学生思考、质疑、应用，有效提升了学生核心素养。在讲课过程中，她注重学生活动，不断发问，关注学生反馈情况。在她深入浅出地引导下，同学们思维活跃，积极发言，不时提笔记录要点，沉浸在这场知识的盛宴之中。

参加讲座的学生纷纷表示，通过这次讲座，他们不仅对《哪吒2》有了更深入的理解，也点燃了对政治学科的热情，对中华文化的传承与创新有了新的认识。

郭营战 丁增果

市人民医院

助力老区卫生健康事业发展

为弘扬革命老区精神，践行医疗惠民使命，积极响应国家号召，近年来，市人民医院组织多学科专家团队深入革命老区，开展系列健康义诊活动，将优质医疗资源送到群众家门口，以实际行动助力老区卫生健康事业发展，获评汝州市老区建设促进会2024年度先进单位。

去年以来，该院精心选派心内科、神经内科、骨科、妇产科等多领域专家，组成义诊队伍，为老区村民提供免费诊疗服务。2024年6月1日，该院心内科、呼吸科等专家团队，走进杨楼镇为老区村民测量血压、血糖，并开展心肺复苏科普讲座，提升村民健康意识。2024年10月17日，该院针对行动不便的老年患者，“医条街”健康夜市走进杨楼镇，为居民诊疗并制订个性化治疗方案，惠及400余人次。该院医疗服务队与红色教育结合，2024年五四青年节之际，在院党委领导下赴米庙镇参观马英烈士纪念馆展厅，通过红色历史洗礼，坚定“全心全意为民服务”的信念。

该院党委书记杨团国表示，医院将持续深化老区医疗帮扶，联合市老促会、卫健委，常态化开展下乡活动；推动上级医院与基层建立远程会诊、技术协作机制；邀请知名专家驻点指导，提升基层诊疗水平。将继续以“人民健康”为己任，将红色基因融入医者血脉，用行动诠释“医者仁心”；将继续探索多元化服务模式，为革命老区群众筑起坚实的健康屏障。

郭营战

图说汝州



3月17日，记者在位于购物中心附近的一家两元超市看到，琳琅满目的商品摆满了货架，从日用百货到各式各样的饰品，应有尽有，满足了不同消费者的需求，提升了顾客的购物体验。图为顾客正在选购心仪的商品。
张沛沛 摄



3月16日，汝州市新时代精英学校初中部学生化身志愿者，走进社区街道，手持夹钳和垃圾袋清理绿化带及路面垃圾。少年们躬身拾取烟蒂和纸屑的身影，生动诠释着新时代青少年服务社会、美化环境的责任担当，成为街头亮丽的风景线。
宋盼盼 摄



近日，塔寺小学为增强学生爱绿护绿的环保意识，培养学生的动手能力和实践能力，组织开展“我和小树共成长”活动。图为学生给小树悬挂认领牌。
张亚萍 摄

动态新闻

●为提高我市妇女健康水平，降低乳腺癌、宫颈癌发病率，做到早检查、早诊断、早治疗，市妇幼保健院于3月1日正式开启2025年度免费两癌筛查项目，筛查对象范围：汝州市农村户籍及纳入城市低保的35-64周岁适龄妇女。“两癌”筛查间隔周期调整为三年，符合条件且三年内未接受过免费“两癌”筛查的适龄妇女可享受免费筛查。2018年、2019年、2020年、2021年筛查过的且近三年没有参与过免费两癌筛查的人员今年均可再次筛查。

李浩然

●自市妇幼保健院儿科开展护理延伸服务以来，始终坚守承诺，致力于将优质的护理服务带到每一个家庭。医院配备了专业的黄疸测量仪器，护理人员会定期上门。为了确保服务的及时性和有效性，只要接到需求，护理人员会在最短时间内与家长取得联系，并安排上门服务。在服务完成后，还会持续跟进宝宝的状况，通过电话、微信等方式随时解答家

张沛沛

长的疑问，让孩子在家就能享受优质护理服务。

●近日，市广成学校举办师生科技制作与发明活动，学生与教师同台展示创意成果。学生作品“风力发电模型”，将科学知识转化为趣味实践；教师则创新开发“比热容对比实验装置”，通过直观教具破解抽象概念难题。活动以劳动教育为载体，鼓励师生动手探索，既锻炼了创新思维与协作能力，也深化了学科教育的实践应用。

李浩然

●为提升教师人工智能技术应用能力，推动教育教学创新发展，3月10日，望嵩小学邀请河南省科普教育大数据平台的老师莅临该校举办了一场“AI赋能教育教学培训”活动。讲课老师通过深入浅出的讲解，让教师们认识到AI助力教育的无限潜力。参训教师不仅掌握了AI教学工具的基本操作，还对未来教育模式的创新有了更清晰的认识。

张沛沛

教学基础，规范教学行为，3月13日，望嵩小学组织开展每月一次的教学常规检查。检查内容包括各科教师备课批注、作业批改情况等。各年级教师在教研组长的带领下分工对各科作业进行了全面细致的检查、记录和量化评分，有效督促了教学常规工作的顺利开展，为今后的教学工作指明了前进的方向。

张沛沛

●为进一步增强师生生态文明意识，倡导绿色环保理念，近日，望嵩小学举行了以“植绿护绿 共筑美好家园”为主题的升旗仪式，呼吁大家积极投身环保行动，让我们赖以生存的家园变得更好。

张沛沛

●3月13日、14日，塔寺小学为丰富学生课间生活，增强学生体质，组织美育中心的老师们在校园里设计并绘制地面游戏图案。

张亚萍

●3月14日，塔寺小学为满足学生个性化需求，传承和弘扬班级文化，该学校教导处组织一至四年级上好班本课程。

张亚萍

诚挚的谢意。

●近日，汝外高中为营造和谐、积极向上的班级氛围，维护学生身心健康，提升班主任心理健康教育工作的专业素养和实践能力，促进学生全面发展，该校德育处组织了一次班主任心理工作培训会。

张亚萍

●3月13日下午，市实验中学举办精品主题班会比赛，进一步加强班主任队伍专业化建设，推动班级管理水平的提高，提升学校德育工作整体水平。此次比赛采取无生授课的形式进行，参赛教师抽签确定比赛展示的顺序。20分钟的教学展示，宛如一场视觉艺术的盛宴，参赛教师们各展所长，运用角色扮演、案例分析、成果展示等形式，既注重班会内容的实用和深度，又兼顾形式的趣味性和互动性，充分展现了班主任们的教育智慧和创新能力。

郭营战 付婷

●近期，朝阳小学教育集团郭营校区教师巧妙绘制地面游戏矩阵，利用午休及课余时间打造沉浸式课间乐园。跳房子、迷宫闯关、数学跳格等彩色游戏在水泥地上绽放，孩子们在明黄湛蓝的几何图案间追逐协作，欢声笑语充盈校园，让三十分中大课间成为滋养身心的快乐教育场地。

刚鑫雨

春季如何科学合理运动？

春天是适合户外运动的好季节，但对于易过敏人群来说也是敏感季。此时昼夜温差较大，还经常伴随大风、冷热交替等多变天气，而且刚刚经历冬季，身体各方面的防御机制比较弱，无法适应温度和季节变化，就会引起皮肤过敏、春困、易疲劳等情况。此时，通过规律运动赶走疲劳、减轻过敏、提高身体抵抗力尤为重要。

运动增强抵抗力减轻过敏症状

春天是树类和花草类花粉传播最广泛的季节，花粉、灰尘、微生物等过敏原增多，易导致各类过敏症状，让易感人群苦不堪言。同时，春天阳光中紫外线的强度开始上升，很容易给皮肤造成伤害，引发炎症，导致皮肤红、肿、痒，加重皮肤过敏。

此外，春天温度升高，皮肤的皮脂、汗液的分泌量增加，皮肤表面的微生物也开始活跃，如果护理不当，很容易打破皮肤表面微生物群体的平衡，有的微生物会分泌一些刺激皮肤的物质，导致皮肤过敏。北方春季多风、干燥的天气也会引发皮肤敏感。

国家体育总局运动医学研究所所长主任医师梁辰表示，对于过敏体质人群来说，体育锻炼是必不可少的，因为过敏反应实际上是自身对于过敏原的过度反应，是一种免疫紊乱现象，通过运动可以很好地纠正这种免疫系统的紊乱，对人的身体健康大有裨益。经常参加适当运动，养成运动习惯，能够增强自身的抵抗力和免疫力，维持最佳健康状态。

运动要避免早晚。过敏体质的人到户外运动要选空气中花粉水平较低的时间段出去。早晨5点到10点是花粉扩散高峰期，最好不在此时外出运动。黄昏时分空气中的花粉水平最高，所以要避开这

个时间段外出锻炼。如果时间上选择余地不大，到户外运动要戴口罩，预防吸入过多花粉，锻炼完毕回到家里用生理盐水清洗鼻子，也可以使用专门的清洁剂去除鼻腔内残留的花粉。

户外运动减轻疲劳远离春困

天气暖和之后，很多人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡，这就是人们常说的“春困”。究其原因，气候转暖后，体表的毛细血管因舒展而需要增加血流量，这时脑组织的血流量就会相应减少，脑组织供氧不足，从而出现困倦、疲乏、嗜睡的现象。

赶走春困，运动很有效。运动可改善人体的代谢过程，增强血液循环和呼吸功能，对中枢神经系统有一定的刺激作用，所以春季多运动可以促进气血流通，使身体机能处于良好状态。国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌表示，春天最适合进行亲近大自然的户外运动，如走路、骑行、慢跑、登山等。

快走是春天适宜的运动。对于平常缺少锻炼的人来说，刚开始就练跑步不太科学，容易对膝关节造成冲击。而用快走的方法既呼吸了新鲜空气，又达到了运动减脂的效果。慢走5分钟之后，就可加快步伐，每分钟120至130步，每次至少30分钟。

登山也是春天一项极佳的有氧运动，山中的空气新鲜，对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺功能有益，同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平，有利于改善人体平衡，增强四肢协调能力，尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段，可使人体肌纤维增粗、肌肉发达，增强肢体灵活度。另外，登



图片来源于网络

山远眺可以解除眼部肌肉的疲劳，还可使紧张的大脑得到放松和休息。

赶走春困除了要运动外，还要注意休息和饮食，保证一定的睡眠，足够的睡眠有助于消除疲劳。饮食上可增加蛋白质的摄入，适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物，以保证人体优质蛋白质的需求。多食碱性食物中和体内酸性产物，消除疲劳。

保持合理运动强度唤醒活力

赵斌提醒，合适的运动强度对于身体健康至关重要。运动强度过大，会给身体带来损伤。运动强度不够，对健康影响微乎其微。运动强度要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率增快，疲劳感不易缓解。

在监控运动强度的方式中，自我感觉是最为便捷直接的。如果感觉到轻微的心跳加快，身体微微出汗，在运动结束后能够在短时间内消除因运动带来的疲

劳感，且第二天肉酸痛等不适感度较为合理。但恢复原状，第二天甚至出现恶心等运动强度偏大，需要

除了循序渐进要关注心率和身体都要对自己的身观察身体有没有的欲望、是否心卡充足。运动时，正当补充一些能量等；如果选择户外要，遇到气温低的意保暖。

此外，运动后应该做一些拉伸，步后，要看看心快，能否马上恢复时，也要看运动可控。评估运动后次选择什么样的：动时间。

减肥兼顾营养和效果，主食选择有讲究

一到春天，不少人便谋划着开始减肥。在“管住嘴”方面，“不吃主食”似乎成了秘诀。然而，这样做的隐形代价可能是加速体重反弹，甚至损害健康。减肥期，到底怎么吃才能兼顾营养与效果？主食种类、摄入量、饮食搭配都有讲究。

在老百姓的餐桌上，米饭、面条等一直是主角。近些年，关于主食的“讨伐”却越来越多，无营养、碳水炸弹、会发胖……一些人之所以排斥主食，主要与它含有碳水化合物有关。

科学与营养工程学院教授范志红表示，长期摄入蛋糕、薯片、甜饮料等劣质碳水化合物，会加速肥胖。被精加工做成的米饭、馒头等主食，除了含碳水化合物之外，还含有一定量的蛋白质与维生素、矿物质。

健康减肥，并非抛弃主食，而是要保证营养摄入全面。长期吃不够主食，可能造成肌肉流失、免疫力下降、经期紊乱，甚至抑郁、失眠等问题。不碰主食，短期内确实能减重，但一恢复吃就会反弹到

“黄金等级”。A级：红小豆、绿豆、鹰嘴豆等富含淀粉的杂豆，血糖升高较平缓，能预防蛋白质摄入不足的问题。B级：燕麦、莜麦、小米等全谷物，维生素和矿物质含量是精白米的几倍。C级：土豆、红薯、山药等薯类或蔬菜，钾含量高，还含有维生素C，推荐蒸煮的烹饪方式。

馒头、白米饭、白米粥、白面饺子、年糕等主食，餐后血糖上升速度快，不利于控制食欲。甜面包、甜饼干、膨化食品、油炸食品等，最好忌口。

100克。减肥者每应低于50克，最多

研究显示，早肥效果越显著。以液体食物为主营养密度高、饱腹物要限量；蔬菜汁代替完整水果等蛋白质类食物。

为了减轻饥饿感，午餐与晚餐

人勤春早 农事忙

田野处处好风光



3月17日,在纸坊镇中王村,农户马龙堂使用机械播撒肥料。



3月17日,使用喷灌技术非常



3月17日,焦村镇新村的杏园里,农户正在搂地,为果树的下一步灌溉做准备工作。



3月17日,地,他今年计划种



3月17日,焦村镇凤凰山生态园果农牛俊洋正在用机械耙地。



3月17日,党正在给菜田灌溉



俗话说,“一年之计在于春”。当渐渐苏醒,苗木泛出盎然绿意。在这市各地的农事活动,也如灵动的乐章
17日 记者采访我市多个乡镇的口