

今日汝州



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

总第 3742 期

内部资料 免费交流

汝州新闻网: <http://www.rzhounews.com>

习近平同肯尼亚总统鲁托会谈

新华社北京 4 月 24 日电 (记者董雪 郭声琨) 4 月 24 日上午,国家主席习近平在北京人民大会堂同来华进行国事访问的肯尼亚总统鲁托举行会谈。两国元首一致同意将双边关系定位提升至新时代中肯命运共同体。

习近平指出,建交 62 年来,中肯双方始终相互尊重、相互支持,传承中非友好合作精神和丝路精神,推动两国全面战略合作伙伴关系不断迈上新台阶。中肯关系提升至新时代中肯命运共同体,是双方的战略选择。中方愿同肯方一道,顺应历史潮流和时代大势,打造新时代全天候中非命运共同体典范,引领中非关系发展和全球南方团结合作。

习近平强调,构建命运共同体是相互尊重、平等相待、互利共赢、“同舟共济”的大道正途。中肯双方要继续坚定支持彼此维护国家主权、安全、发展利益,坚定支持彼此探索符合本国国情的发展道路,深化治国理政经验交流,做现代化道路上的同行者和真朋友。共建“一带一路”是两国合作的亮丽名片,要加强常态

化政策沟通,推动高水平互联互通,促进可持续贸易畅通,探讨多元化资金融通,赓续世代友好民心相通,做高质量共建“一带一路”的引领者。中国超大规模市场始终对肯尼亚优质产品敞开大门,中方鼓励更多有实力的中国企业赴肯投资兴业。作为全球南方重要成员,中肯两国要以实际行动坚定捍卫以联合国为核心的国际体系,推动共商共建共享的全球治理,践行真正的多边主义,推动构建平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化,推动世界走向和平、安全、繁荣、进步的光明前景。

习近平指出,无论国际风云如何变幻,中国真实亲诚对非政策理念不会变,中非患难与共、守望相助的初心不会变,中非合作共赢、共同发展的根本宗旨不会变。中国言必信、行必果,愿同包括肯尼亚在内的非洲国家一道,推动中非合作论坛北京峰会成果形成更多早期收获,更好惠及非洲人民,继续发出中非联合自强、团结协作的时代强音,推动以高质量中非合作引领全球南

方合作。

习近平强调,关税战、贸易战没有赢家。中国不惹事也不怕事,愿同世界各国一道,通过团结合作应对各种挑战,维护自身正当权益,维护国际贸易规则,维护国际公平正义。

鲁托表示,肯中始终坚持真诚相待、互利共赢,两国合作有着共同愿景,坚持以人民为中心,是全天候战略合作伙伴。

肯方坚定奉行一个中国政策,坚持台湾是中国领土不可分割的一部分。肯方感谢中国政府和人民为肯尼亚提升基础设施水平、应对自然灾害提供无私帮助,蒙内铁路等“一带一路”项目有力推动了肯尼亚国家发展。肯方愿同中方携手建设命运共同体,全面对接经济社会发展战略,加强贸易、投资、基础设施建设、科技等领域合作,增进教育、文化、旅游交流,推进各自现代化进程,把两国的未来更加紧密联系在一起。中非合作有利于非洲和平发展,肯方愿同中方密切协调配合,落实好中非合作论坛北京峰会成果。贸易战破坏现有国际规则和秩序。肯方赞赏中国在当前动荡局势中发挥稳定器作用,维护全球南方国家正当权益。肯方愿同中方共同坚持和践行多边主义。

会谈后,两国元首共同见证签署共建“一带一路”、高薪科技、人文交流、经济贸易、新闻传媒等领域 20 项合作文件。

双方发表《中华人民共和国和肯尼亚共和国关于打造新时代全天候中非命运共同体典范的联合声明》。

会谈前,习近平和夫人彭丽媛在人民大会堂东门外广场为鲁托和夫人蕾切尔举行欢迎仪式。

鲁托抵达时,礼兵列队致敬。习近平同鲁托登上检阅台,军乐团奏中肯两国国歌,天安门广场鸣放 21 响礼炮。鲁托在习近平陪同下检阅中国人民解放军仪仗队,并观看分列式。

当天中午,习近平和彭丽媛在人民大会堂金色大厅为鲁托夫妇举行欢迎宴会。

王毅参加上述活动。

4 月 23 日,市文广旅局党员干部职工走进中大街梦回大宋文创有限公司,以“党建 + 文旅”为桥梁,开启一场别具一格的党建互联共建之旅。

双方围绕“党建引领文旅融合”主题深入交流。文广旅局党员干部与企业代表就基层党组织建设、党员作用发挥、文旅产业赋能等话题分享经验,共同探讨如何以党建为引擎,推动汝州文化旅游事业高质量发展。双方达成共识,将以此次共建为契机,构建“资源共享、优势互补、互相促进、共同提高”的党建工作新格局,助力汝州文旅发展。

在梦回大宋文创公司的组织下,党员干部沉浸式体验“宋朝四大雅事”。点茶环节,茶艺师身着古风服饰,优雅演示传统点茶技艺,从茶饼炙烤、碾磨到茶盏调膏、点注,每一个步骤都充满仪式感。大家围拢观察、动手尝试,感受宋代茶文化的独特韵味。插花活动中,花艺老师宛如艺术家,展示宋代插花的魅力。在老师指导下,党员干部以花为笔,勾勒宋代文人生活美学,每一件作品都似宋代生活画卷,展现着那个时代的风雅。

此次活动将党建工作与宋代文化体验深度融合,既是党建的创新实践,也是对我市文旅资源的生动推介。通过“看、听、触、感”多维度体验,党员干部近距离领略宋代文化的底蕴与魅力,汲取文旅融合的灵感与动力。大家表示,活动让他们认识到文化传承与创新的重要性,今后将更注重挖掘利用历史文化资源,推动文旅产业高质量发展。

同时,市文广旅局将继续以党建为引领,深入挖掘“党建 + 文旅”特色场景,让历史文化“活”起来、“动”起来,为文旅产业发展注入红色动能,推动汝州文旅事业在新时代绽放光彩。

李晓伟

靶向监督让不动产登记更有温度

“没想到俺家人到不动产登记窗口一问,这么远你们真来了,真是太谢谢你们了!”市民张大爷从汝州赶到平顶山市第二人民医院办理房产过户手续的汝州市不动产登记中心工作人员夏圣涛等人连声道谢。

事情原来是这样的:家住汝州市蓝湾半岛小区的张大爷想把房产过户给儿子,但张大爷因脑血栓后遗症正在平顶山市第二人民医院做康复治疗,无法回汝州市市民之家办理不动产登记业务。4月 14 日上午,张大爷的家属来到汝州市不动产登记窗口询问业务办理事宜,并向工作人员反映了张大爷本人短期无法回汝州办理的情况。夏圣涛在了解情况后立即上报主管领导,中心领导迅速安排启动绿色通道,告知可提供特殊群体“上门办”服务,提前一次性告知所需申请材料。4月 15 日上午,不动产登记中心对该房产过户业务预先受理,2 名工作人员带上准备好的相关表格驱车 80 公里到张大爷所在医院办理业务。在服务过程中,夏圣涛等人向张大爷耐心解释,悉心指导他在房屋过户手续上签字确认并摁上手印,不一会儿

就为其办好所有手续。4月 16 日,张大爷的儿子就领到了不动产权证书。

“上门办”等暖心服务是汝州市开展不动产“登记难”问题专项整治的重要举措。汝州市纪委监委成立职责定位,强化“室组”联动监督,针对群众反映较为集中的现场登记困难问题,汝州市纪委监委督促市不动产登记中心主动履责,推动为不方便现场登记的群众、企业提供“上门办”服务。在此基础上,在派驻纪检监察组的推动下,不动产登记中心优化窗口设置,设立企业专窗以及“办不成事”反映窗口,进一步拓宽服务渠道,健全以“上门办、邮寄办、延时办、立即办”为主要内容的“四办”服务体系,真正让不动产登记服务更有温度。

“下一步,我们将持续聚焦不动产‘登记难’问题,加大监督检查力度,严肃查处背后的不担当不作为、推诿扯皮、久拖不办等问题,以更精准有力的监督提升群众的获得感和幸福感。”汝州市纪委监委第三纪检监察室相关负责人表示。

陈晶晶 王亚超

“农技服务进乡村”绘就乡村“丰”景图



田间指导

为助力农业增效、农民增收,近日,汝州团委联合农科所青年农技专家志愿服务队深入田间地头,开展“农技服务进乡村”专项行动,把专业种植技术送到农户家门口,用青春力量绘就乡村“丰”景图。

科技赋能精准耕作。在陵头镇蔬菜种植基地,青年专家现场演示苗床移栽技术,从基质湿度检测到根茎埋深标准,逐步分解操作要点,并针对农户常见的栽植过深、覆土不匀等问题纠偏指导。庙下镇果园内,专家手持剪刀示范桃树病枝修剪技巧,同步展示生物药剂配比流程,通过实操对比传统防治与绿色防控的效果差异。

田间问诊破解难题。焦村镇流动服务点前,农户围绕小麦赤霉病预防、大棚温差调控等高频问题展开咨询。青年技术员通过病害标本比对、手机端动态图谱演示等方式,系统讲解“一喷三防”技

术要点及环境调控方案,并发放《特色作物种植月历》300 余册。针对突发的土壤板结问题,专家现场调配改良剂,指导农户进行 pH 值检测与修复操作。惠农红利直通一线。政策宣讲区陈

合家庭农场、合作社等不同经营主体需求,重点解析冷库建设补贴、示范社奖励等惠农政策,同步建立线上答疑群组 12 个,确保政策落地“不断线”。

青春力量赋能产业,共筑乡村发展新动能。此次志愿活动是团市委“青年人才助农”系列行动的缩影。青年专家们通过整合农科所专业资源,将理论知识与实践经验相结合,不仅为农户解决生产难题,更推动科学种植理念在乡村普及。

团市委相关负责人表示,未来,团市委将持续搭建“青年专家 + 农户 + 产业”服务平台,开展技术培训、电商助农、科普宣传等活动,引导更多青年人才投身乡村振兴,让青春在田间地头绽放光彩。

李浩然 郭敏姝

实施乡村振兴战略 共享幸福美好生活

神舟二十号载人飞船发射取得圆满成功

新华社酒泉 4 月 24 日电 (记者李国利 黄一宸) 神舟二十号载人飞船发射 4 月 24 日取得圆满成功,中国载人航天在“东方红一号”发射 55 载之际开启第 20 次神舟问天之旅。

当日 17 时 17 分,搭载神舟二十号载人飞船的长征二号 F 遥二十运载火箭在酒泉卫星发射中心点火发射,约 10 分钟后,神舟二十号载人飞船与火箭成功分离,进入预定轨道。目前,航天员乘组状态良好,发射取得圆满

成功。

据中国载人航天工程办公室介绍,飞船入轨后,将按照预定程序与空间站组合体进行自主快速交会对接,神舟二十号航天员乘组将与神舟十九号航天员乘组进行在轨轮换。在空间站工作生活期间,神舟二十号航天员乘组将在空间生命与人体研究、微重力物理科学、空间新技术等领域开展多项实验(试)验与应用,进行多次出舱活动,完成空间站碎片防护装置安装、

舱外载荷和舱外平台设备安装与回收等任务。

这次任务是我国载人航天工程进入空间站应用与发展阶段的第 5 次载人飞行任务,是工程立项实施以来的第 35 次发射任务,截至目前,我国已有 26 名航天员、41 人次进入太空执行飞行任务。

这次任务也是长征系列运载火箭的第 571 次飞行、神舟飞船的第 20 次飞行。

多听民声办实事 以巡促改暖民心

“感谢巡察组同志的帮助,薛二江的五保手续已经办成了,生活有了更好的保障。”近日,面对前来回访的巡察干部,庙下镇薛庄村的刘大娘连声道谢。

今年 3 月份,市委第五巡察组开始对庙下镇 16 个村开展巡察。巡察组工作人员在薛庄村走访时,发现薛庄村 2 组群众薛二江因有智力缺陷,一直未娶,无儿无女,目前跟哥嫂一块生活,没有生活来源,生活十分困难,符合办理五保条件。了解这一情况后,巡察组立即向庙下镇党委进行反馈。庙下镇党委随后安排民政所、工作片对巡察组反馈的问题进行核实,并安排专人帮助薛二江办理相关手续。同时,巡察组多次与市民政局沟通协调,以最快速度完成了薛二江五保办理工作,从此薛二江有了固定的生活来源。

“群众的难事就是巡察要解决的事。”市委第五巡察组组长李进红表示,巡察组将继续用心用力把解决群众关注的民生实事作为巡察工作的出发点和落脚点,将“问题清单”转化为“幸福清单”,以巡察成效不断提升群众获得感和幸福感。陈艳利

巡察工作动态



大厅休息区暖心服务

春日的上午,河南天泽温泉度假区,清澈适宜的温泉水池内,孩童嬉戏声与流水声交织,游客王女士正带着家人体验星期天泡温泉的惬意。来到休息区,服务员贴心地端上一杯菊花茶:“您好女士,泡完温泉喝杯去火茶,身心更舒服。”这样自然又暖心的互动场景,正是天泽温泉践行“诚信经营、服务至上”理念的缩影。

河南天泽温泉坐落于温泉镇迎宾大道 1 号,自然生态环境优美,是集温泉养生、特色餐饮、休闲度假、商务会议为一体的综合性康养中心。天泽温泉的温泉水富含 60 多种有益人体的矿物质,常泡温泉具有养生、美容、延年益寿等功效。

“欢迎光临!”每逢客人踏入大堂,总能听到这句温馨的问候。作为豫南地区知名的温泉度假品牌,天泽温泉近年来不断优化硬件设施。客房拥有 87 间不同特色的温泉房间,豪华大床房、豪华标间、豪华汤屋,每个房间配有单独温泉浴缸及私家汤池。

温泉包括室内 SPA 馆和室外泡池区,含有各类水疗设施,背部冲击浴、腰部按摩浴、腿部按摩浴、气泡浴等。室外泡池区拥有游泳池、儿童水上乐园(300 平方米),各类特色汤池(艾草浴、红酒浴、牛奶浴、中药浴等),水温在 36 摄氏度至 42 摄氏度。

“我们公司注重把企业文化建设与企业信用管理相结合,建立健全规范的诚信管理体系。”河南天泽温泉驻店经理李宁说,企业的发展源于诚信,河南天泽温泉秉承诚信经营、客户至上的宗旨,把诚信作为公司核心的经营理念。

据了解,河南天泽温泉自 2020 年 5 月份试营业以来,一直严格遵守相关法律法规,诚信经营,坚持以顾客满意为中心、品牌经营、服务取胜的理念,得到各界的认可和推荐。该企业对厨房坚持实行 7S 管理,设立责任区责任到人,严格按照操作标准和要求开展工作,规范加工过程,营造放心的消费环境。

“近年来,我司大力弘扬诚信、守约、协调、高效的团队意识,坚持质量是生命、安全是效益的经营理念。同时,不断向广大员工灌输诚信意识。”李宁介绍道。

“这里的服务很周到,工作人员态度好,很多细节都很到位,整个区域环境好、设施完善,带孩子来也不用手忙脚乱,是个很不错的休闲娱乐的地方。”郑州游客李先生点赞。

河南天泽温泉以顾客满意度为抓手,保持宾客反馈渠道畅通,在线上平台开展网络评价服务;员工积极主动收集客人意见,对宾客反馈的问题 24 小时内给予回复并跟进处理、通报结果,不断完善提高宾客满意度。

走在天泽温泉的各个功能区可以看到,所有消费项目均明码标价,在酒店商城、线上平台及店内显著位置公示。同时,该企业通过日常培训让所有员工了解各个菜品的配料、口味、适合人群等,方便为客人介绍。

正在体验室外温泉的洛阳游客陈先生说,从进门时工作人员微笑开门,到每个区域清晰的指示牌,再到送至客房的温馨提示,能感受到这里处处是用心的。通过不懈的诚信建设,天泽温泉宾客满意度逐年提升,好评率稳定在 95% 以上,在各大线上平台的评分名列前茅,吸引大量回头客和新客源。

“诚信经营不是口号,是每天多问一句‘还能做得更好吗?’”李宁表示,未来,河南天泽温泉将继续深化诚信建设,不断探索创新诚信经营模式,以诚信为核心竞争力,提升酒店综合服务水平,为宾客带来更优质的温泉度假体验,为旅游服务行业的诚信发展树立典范。宋乐义

诚信企业

河南天泽温泉·诚信经营不断提高宾客满意度

科普赋能新时代 科学筑梦向未来

——我市多举措开展“百名首席科普专家进百县”文明实践活动

河南省“百名首席科普专家进百县”文明实践活动(汝州站)启动,我市深入贯彻落实党的二十大精神,弘扬科技志愿服务精神,推动科普资源下沉基层,助力乡村振兴与全民科学素质提升,多举措开展了“百名首席科普专家进百县”文明实践活动。

带你读懂营养标签背后的健康密码

在购买包装食品时，你会认真琢磨食品标签上的一些营养标注吗？比如说“无能量”是真正的无能量吗？究竟蛋白高到什么程度就算高蛋白？谈“脂”色变的你，面对“0脂肪”，或许你也是半信半疑……

近期，国家卫生健康委同国家市场监管总局发布了《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2025)，今天，营养师就来解锁这些营养标签背后暗含的“健康密码”。

关键词：无能量或低能量

说到能量，人体需要能量来维持生命活动，机体的生长发育和一切活动都需要能量，适当的能量摄入可以保持良好的健康状况，但能量摄入过高、缺少运动与超重和肥胖有关。

一些热衷于体重管理的人，往往选择“无能量”或“低能量”饮料。

事实上，“无能量”也被称为“无卡、无千卡或无卡路里”，是指每100克固体或每100毫升液体食品能量不超过17千焦，并不是真正意义的无能量，只不过是能量不超出这个范围就可以记为“无能量”。而“低能量”是指每100克固体食品能量不超过170千焦，或每100毫升液体食品能量不超过80千焦，也被称之为“低卡、低千卡或低卡路里”。

因此，即便是“低能量”的饮料也不能放量敞开喝，比如喝一瓶500毫升的低能量饮料，就足足摄入400千焦的能量，相当于100克左右的米饭(蒸米饭：486千焦/100克)。

关键词：高蛋白质

蛋白质作为生命活动的主要承载者，构成人体组织的重要成分，是人体生命活动中必需的重要物质，有助于组织的形成、生长、修复。一般来说，正常成年男性和女性每天

分别吃够75克和60克的蛋白质就能满足身体需要，但儿童青少年、老年人、孕(产)妇、哺乳期妇女、恢复期病人等都需要更多的蛋白质。

一些食品往往用高蛋白质的标签来吸引消费者。那么，蛋白质含量达到一个什么样的水平就算高蛋白质呢？高蛋白质，又称富含蛋白质，指每100克固体食品蛋白质含量不少于蛋白质参考值的20%，或每100毫升液体食品蛋白质含量不少于蛋白质参考值的10%。

关键词：零脂肪或低脂

人体的脂肪细胞可以不断地储存脂肪，至今还未发现其吸收脂肪的上限，因此，人体可因不断地摄入过多的能量而持续地积累脂肪，导致越来越胖。其实肥胖的本质就是体内脂肪堆积过多(或)分布异常，达到危害健康程度的慢性代谢性疾病。

在这个超重、肥胖人群日益增多的时代，人们不禁谈“脂”色变，而在一些食品包装上也会标示“无脂”或“低脂”。但无脂肪并非完全没有脂肪，而是每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过0.5克；低脂肪是指每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过3克或每100毫升液体食品脂肪含量不超过1.5克。

关键词：不含胆固醇或低胆固醇

说到胆固醇，人体各组织中皆含有胆固醇，它是许多生物膜的重要组成成分，又是类固醇激素、维生素D3及胆汁酸的前体物质。人体每公斤体重含胆固醇2克，体重70公斤者总含量约140克。人体每天从膳食中可摄入约300至500毫克的外源性胆固醇，主要来源于每天膳食中的肉类、肝、脑、蛋黄和奶油等。此外，人体每天还合成内源性胆固醇。

约1克。

虽然《中国居民膳食指南营养素参考摄入量(2013版)》删除了对膳食胆固醇的上限值(2000年版胆固醇上限值是300毫克/天)，但这并不意味着胆固醇的摄入可以毫无节制。血清胆固醇与心血管疾病的关系是确凿的，对患慢性病、血脂偏高或有家族史的高危人群，仍需注意控制膳食胆固醇的摄入量。鉴于一些特殊人群的需求，一些食品往往标示“不含胆固醇”或“低胆固醇”。其中，不含胆固醇或无胆固醇，即每100克固体或每100毫升液体食物胆固醇含量不超过5毫克。低胆固醇是指每100克固体食品胆固醇含量不超过20毫克或每100毫升液体食品胆固醇含量不超过10毫克。即使是低胆固醇食品，每1400克低胆固醇食品的胆固醇含量也与一枚鸡蛋的胆固醇含量相当。

关键词：无糖或低糖

糖是提供能量的基本物质，长期高糖摄入可增加龋齿和肥胖发生的风险。成人每日添加糖摄入量不宜超过50克，最好控制在25克以下。无糖、不含糖指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过0.5克。低糖是指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过3克或每100毫升液体食品糖含量不超过1.5克。由此可见，食品标有“无糖”声称的糖含量几乎可近似不计，但“低糖”要当心！比如一瓶500毫升的低糖饮料，虽然是“低糖”，但饮用这样的一瓶饮料，足足摄入25克糖，外加每日其他食品中含的糖，明显超出每日糖摄入量的限定值了。

1克糖在体内足以产生9千卡的热量，一瓶500毫升的含糖饮料足足产生225千卡，这也不难解释好多朋友的困惑——“我明明喝的是低糖饮料，为什么体重噌噌往上涨？”因此，鼓励大家喝无糖饮料，少喝低糖饮料，不喝含糖饮料，首选白开水或温热的淡茶水。

关键词：高膳食纤维

膳食纤维是碳水化合物中的一类非淀粉多糖，属于低能量物质。虽然膳食纤维是食物中的非营养成分，但膳食纤维与人体健康关系密切，尤其是与预防某些老年人易患的慢性非传染性疾病有关。如今人们的饮食越来越精细，吃进去的膳食纤维也越来越少了。

随着人们对膳食纤维的新认识和新发现，人们越来越注重膳食纤维的摄入，高膳食纤维的预包装食品应运而生。声称高膳食纤维或富含膳食纤维，指每100克固体食品膳食纤维含量不少于6克或每100毫升液体食品膳食纤维含量不少于3克。有高膳食纤维需求的人群，不妨多关注食品包装上的“高膳食纤维”标注。

关键词：无钠或低钠

食盐是日常生活中不可缺少的调味料，也是维持人体正常活动的重要物质，其主要成分是氯化钠，当食盐在人体内形成溶液后，就会分解成为钠离子和氯离子，能调节机体水分、维持酸碱平衡。成人每日食盐的摄入量不宜超过5克。

鉴于长期高盐摄入可导致血压升高，增加心脑血管事件的发生率，一些包装食品声称“无钠”或“低钠”。无钠或不含钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过5毫克。极低钠或极少钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过40毫克。低钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过120毫克。

1克盐相当于400毫克钠，而每日食盐的摄入量不要超过5克，换算下来，就是最好每日钠摄入不要超过2000毫克，需控盐、减盐的朋友们，在购买食品时请留意包装上的“无钠”或“低钠”标注。

糖尿病足是一种严重的糖尿病并发症。“糖友”预防糖尿病足一定牢记“看、洗、护、穿”足部护理四大要点，同时每年至少到医院排查一次糖尿病足及其危险因素，日常发现任何足部问题，要及时联系糖尿病足科医生。

看即自查足部

“糖友”自查足部应特别注意足底、指缝之间以及足部畸形部位的皮肤情况，观察皮肤有无破损、红肿、干裂、硬茧、水泡、异物刺伤等情况。同时，“糖友”还应养成自查体温的习惯。每天测量体温有助于发现隐秘的糖尿病足神经病变、血管病变及是否存在感染，做到早期诊断和早期治疗。每日自查足部温度一次，如果两只脚相同部位温度差别很大，或者同一部位连续两天温差很大，可减少行走活动，并尽快咨询医生。

洗即正确洗脚

“糖友”正确的洗脚方法应注意洗脚水温不超过37℃，洗脚时间不超过10分钟，可选用中性洗脚皂，以免造成皮肤干裂。每次洗完脚要使用棉质、白色毛巾擦脚，便于及时发现破损，擦脚时要把指缝擦干。如果足部有伤口，则不应沾水。伤口周围皮肤可用毛巾擦拭清洁。“糖友”洗脚后可以适当涂抹润肤露，应注意润肤露的质地要稀薄，不应涂在脚趾缝以及伤口上。“糖友”修剪指甲应注意在光照充足的环境下进行，修剪时平着去剪并打磨边缘尖锐部分。养成定期修剪的习惯，不出外修脚，遇到问题及时与医生沟通以免延误治疗。

护即防止足部损伤

除避免烫伤、刺伤外，做到“五不”也可以大大减少损伤的发生，不赤足行走、不光脚穿鞋、不穿薄底的鞋、不穿外露脚趾的凉鞋、不用加热器或热水瓶暖脚。穿鞋前要检查鞋内，发现异物及时取出，以免损伤足部。

穿即选择合适的鞋袜

“糖友”选择适合自己的鞋也能起到保护作用。适合“糖友”的鞋应具有以下特征：能把脚全方位包裹，系带或魔术贴方便调整松紧，网面或真皮材质透气舒适，鞋底有一定厚度。买鞋时间最好是下午或黄昏，穿着袜子试鞋，要双脚同时试穿，当双脚大小不等时，以较大的脚作为参考。穿鞋前检查鞋里有无粗糙的接缝或异物，以免损伤足部。穿新鞋时可以先试穿20分钟至30分钟，检查双脚有无压红或摩擦痕迹。新鞋从每天穿1小时至2小时开始，逐渐增加穿鞋时间，确保及时发现潜在的危险因素。每次穿鞋前后都要检查有无足部损伤。

木子

吸烟如何摧毁你的肺？

国家癌症中心的数据显示，肺癌是目前男性发病率和死亡率最高的恶性肿瘤，而吸烟是肺癌最主要的病因。研究显示，吸烟者与不吸烟者相比，肺癌发病率要高20倍以上。吸烟会如何摧毁你的肺？

天津医科大学肿瘤医院肺癌专科主任、主任医师张真发介绍：吸烟和肺癌的发生有一定的剂量-效应关系，每天吸烟25支以上，肺癌的发病率是227/10万；每天吸烟15-24支，发病率为139/10万；每天吸烟1-14支，发病率为75/10万。

20岁之前开始吸烟、每天吸烟20支以上和烟龄超过20年的人，被称为“3个20人群”，其发生肺癌的危险性比不吸烟的患者危险程度要高10到20倍，即使戒烟了，但戒烟时间未达到15年也依然属于肺癌的高危群体。

用吸烟年数乘以每天吸烟的包数，为“包年”。假如一天吸烟超过一包，烟龄超过20年，就是20包年，若一个人“包年”数值大于等于20，也是一种肺癌的高危因素。

肺癌的其他致病因素还包括吸二手烟、空气污染、油烟污染、射线辐射、接触化学物品或有家族史等。建议年龄超过45岁的患者每年做一次低剂量CT筛查。低剂量CT是早期发现肺癌最有效、最直接的方法。

张真发表示，如果能做到早期发现、早期诊断、早期治疗，肺癌的5年生存率可以达到70%-80%。

来源：央广网

辛夷白芷炖排骨



图片源于网络

材料：辛夷花5g(干品)、白芷5g、蜜枣1/4粒、排骨75g、生姜适量(1人量)。

制作方法：排骨切好洗净后焯水捞起备用，辛夷花洗净后放入汤包中(不要直接放入炖盅中)，将排骨、白芷、蜜枣、生姜放入炖盅，加入清水600ml。大火炖开后改小火炖1小时，放入辛夷花汤包炖10分钟左右，最后加入食盐调味即可。

汤品点评：辛夷花，又名迎春花、木兰花，《本草纲目》记载“辛夷之辛温，走气而入肺，能助胃中清阳上升，所以能温中，去面目鼻之病”。辛夷花是中医上治鼻渊头痛要药。白芷辛温，可散风除湿，通窍止痛，消肿排脓，临床多用于感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞、鼻渊、牙痛、白带、疮疡肿痛等证。白芷、辛夷都有通窍的功效，两者经常搭配使用通鼻窍而治鼻渊。本药膳偏温，阴虚火旺、内热炽盛人群慎用。辛夷花干品带有小绒毛，煲汤时应选用汤包包裹以避免绒毛引起的瘙痒咳嗽。

来源：广州日报



儿童怎样运动最能“蹿个子”



图片来源：网络

春暖花开，万物生长。都说春天是孩子最能长高的季节，真的是这样吗？怎样运动才最能“蹿个子”？近日，记者采访了华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科主任医师李欣。

李欣表示，春季的确是儿童身高增长的黄金期，因为春季是人体新陈代谢最旺盛的季节。有研究表明，儿童生长速率在3—5月比一年中其他时间都要快，这与阳光充足可以促进维生素D合成、运动量增加、生长激素分泌旺盛有关。如果抓住这个黄金期，让儿童加强运动，十分有利于儿童长高。

那么，哪些运动最“长个儿”呢？李欣介绍，跳绳、跳高、跳远、跑步等纵向运动对长高最有效，因为纵向运动时骨关节受力可以刺激生长板软骨细胞增殖；而单杠、仰卧起坐、体操等运动，有助于脊柱和四肢骨骼的伸展；篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等全身性运动则有助于全身骨骼的延长。所以，家长可以结合实际，选择孩子适合和感兴趣的几种运动。

根据儿童的年龄特点，李欣推荐：0—3

岁儿童，可以爬行、扶走、玩踢球游戏；3—6岁儿童可以摸高跳、游泳、骑平衡车，以趣味性为主，避免负重训练；6—12岁儿童可以打篮球、打羽毛球、跳远、做拉伸操；12岁以上儿童可以做引体向上、游泳、打排球等，但也

要避免过度疲劳。李欣强调，如果希望通过运动长高，“三天打鱼，两天晒网”可不行，儿童每周应至少运动5次，每次运动20—30分钟，最好在户外运动，才能达到效果。

同时，为了避免运动伤害，儿童运动前

来源：人民日报

告别“熊猫眼” 改善睡眠习惯是第一步



图片来源：网络

你是否常常在夜晚辗转反侧，难以入眠？或是清晨醒来，仍感疲惫不堪？又或者在白天毫无征兆地困倦？如果你存在这些情况，那么你可能正在遭受睡眠障碍的困扰。

睡眠不仅影响到我们的身心健康，也影响着我们的情绪和认知功能。

身体修复：睡眠期间，身体会进行自我修复，促进细胞再生，增强免疫力。

大脑整理：睡眠有助于巩固记忆，清理大脑代谢废物，提高学习效率和创造力。

情绪调节：充足的睡眠可以稳定情绪，缓解压力，降低焦虑和抑郁的风险。

然而，在快节奏的现代生活中，高质量的睡眠成了许多人的奢望，甚至有不少人出现了“熊猫眼”。很多人认为睡眠障碍只是睡不着或睡得少，但其实以下情况都是睡眠障碍表现：

入睡困难，躺在床上超过30分钟仍无法入睡。

睡眠浅，容易惊醒，夜间醒来次数多。

早醒，比预期时间早醒，且无法再次入睡。

白天感到疲倦、嗜睡，注意力不集中。

那么，我们该如何提高睡眠质量、告别“熊猫眼”呢？

改善睡眠习惯是第一步。保持规律的作息时间，每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，即使是在周末也不要有什么大的时间差异。营造一个安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境，避免在卧室放置电子设备，减少噪声和光线干扰。睡前避免剧烈运动和刺激性活动，可以听听轻柔的音乐、阅读一本轻松的书籍，帮助放松身心，

来源：大河健康报

谷雨时节，寒冷天气接近尾声，气温逐渐升高，降水也频繁了起来。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，谷雨时节雨水多，空气湿度大，湿邪侵犯人体，容易造成湿邪困脾，出现春困、不思饮食等现象。此外，还易发生湿阻经络，引发关节疼痛、神经痛等症状。因此，建议大家在日常生活中注意关节部位的保暖，尤其护好裸露部位的关节。发肤未干时勿吹风，避淋雨。天晴时晒太阳，平时适当运动出汗，饮食在遵循“少酸多甘”原则的同时，宜多食用健脾祛湿之品，如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆、鲤鱼、鲫鱼等。

“日常还可通过按揉足三里、丰隆等穴以达到健脾祛湿的目的，可于每日早晚用拇指按揉以上穴位，按揉过程中以感到酸胀为度。”韩娟说。

“谷雨时节还有喝谷雨茶、食香椿的习俗。”韩娟指出，谷雨茶可令人神清气爽、阳气生发，“春困”得消。谷雨时节的香椿醇香爽口，营养价值高，有健胃止泻、利尿祛湿、提高机体免疫力、抗菌消炎等功效，非常适宜食用。

韩娟提醒，谷雨时节，春暖花开，过敏体质者易出现或复发过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等，表现为打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、喘息、皮肤瘙痒等。建议易过敏人群在这期间注意防护，戴好口罩、穿长袖衣服，户外活动时要避免与过敏原接触。过敏反应发生严重时应及时到医院就诊。

来源：人民网



马令亚：以“礼”为剪 剪出别样人生

在广成东路98号，有一家不足20平方米的理发店“元剪以礼”。踏入店内，店主精心挑选的音乐缓缓流淌，墙面上挂着“谈笑有鸿儒，往来无白丁”“道之以德，齐之以礼”等名言，“精心做天下头等大事，勤奋于世间顶上功夫”的对联更是彰显着独特的文化韵味。这家充满文化气息小店的主人——马令亚，用她的故事诠释着“以礼为剪”的别样人生。

多重角色 践行爱与责任

1984年出生的马令亚身兼多重社会角色。作为一名理发师，她将“服务至上”的理念贯彻到极致；作为爱心妈妈，她将温暖与关爱无私地给予困境儿童；同时，她还是家庭教育的践行者和传播者，在提升自身育儿能力的同时，为有教育困惑的顾客排忧解难。

对马令亚来说，读书是生活中不可或缺的一部分。自孩子出生后，她便开启了学习之旅，育儿书籍是她阅读的起点。



一次偶然机会，她从志愿者手中领到一本《三字经》，此后，这本书成为她为人处世的指南，让她在家庭、工作和生活中始终秉持“以礼相待”的原则，也为她的人生和事业发展奠定了文化根基。

马令亚的经营信条：“理发育人，修面修身”。她学习《周礼》《仪礼》《礼记》，书本上标满了注释，笔记本上记满了她的心得体会，她还常把学习悟到的精髓融入日常经营中。“我们不是单纯剪头发，而是让每个走进来的顾客都能感受到文化的气息。”熟读经典的马令亚如是说。

学艺创业 文化赋能事业

2011年，马令亚在姐姐的理发店帮忙，发现理发不仅是技艺，更是心与心的对话。为精进技艺，她辗转平顶山、郑州求学，怀着“只管学只管干，把喜欢的事持续下去”的信念，将理发、美发当作终身事业。2013年5月，马令亚开了一间属于自己的小店。随着事业发展，她逐渐明

确方向，用礼仪文化支撑店铺发展，将服务理念融入每一个细节，让顾客在理发的同时，感受到温暖与真诚。

马令亚深知“修己达人”的道理，不断从文化、思想、品德和品质等方面提升自我，她用十余年时间将一间普通理发店打造成心灵的休憩站。一位理发店的常客感慨道：“这里剪的是头发，养

的是心气。”“经营理发店，我主打的第一是文化，第二是向善。”马令亚说，她希望通过店内的文化氛围，给予顾客文化启迪，让每一位进店顾客都能感受到文化的熏陶。

“做人做事重在讲理、讲秩序、讲规矩。”这是马令亚一直奉行的原则。在思想和行动上，她积极向党组织靠拢，参加入党积极分子培训学习。一有空闲时间，

她就会在洗发床一角，翻开喜欢的书籍读一读或者摘抄读书笔记，在充实自我的同时，也将所学的知识运用到服务和生活中。如今的“元剪以礼”不仅是理发的场所，更成为顾客放松身心、倾诉心声的港湾。

以己之身 传递向上力量

2019年，马令亚由朋友引荐，参加今日汝州读书会举办的读书活动。当第一次参加听着别人分享的内容，她沉浸其中，仿佛找到了心灵的归属。只要有读书活动，她都会积极参加，并分享读书体会，在与书友的交流中不断提升自己，进而提高服务质量。

服务顾客中，马令亚遇见过形形色色的人，在面对特殊人群时，她独创“五心服务法”：残障人士上门理发送安心，



马令亚空闲时间记笔记

孤寡老人节日义剪传孝心，困境儿童爱心帮扶显仁心，教育咨询义务疏导见慧心，文化浸润潜移默化养文心，她以实际行动践行社会责任。面对经济困难的顾客询问“理发多少钱”，她的答案永远温暖：“您看着给，满意最重要。”

热心公益的她，每逢节日都会前往养老院、村（社区），为老人和小孩免费理发。看到他们清爽的面容，她便充满成就感。在服务过程中收获的赞美，也让她倍感欣慰。

“本以为只是剪发，却剪开了心结。”这是一位顾客的终极认可。

夜幕降临，“元剪以礼”的暖灯映照着马令亚为最后一位顾客修剪发梢时的身影。这位将文化基因注入剪刀的理发师，用12年光阴证明：三尺镜台亦可成为精神高地，凡人之举终能筑就文明灯塔。通过这个小小的理发窗口，马令亚用一把剪刀，剪出了属于自己的精彩人生，也剪出了社会的温暖与美好。 宋盼盼



在活动中发言的陈凝

近年来，今日汝州读书会社会反响强烈，已成为汝州乃至平顶山市知名的文化品牌。读书会的负责人陈凝用心血和汗水，为热爱读书的人们搭建了学习交流的平台。4月23日，是第30个世界读书日，陈凝向大家分享了她推广全民阅读的收获感悟和下一步的目标打算。

“读书是幸福的事！最美人间四月天，春天正是读书时；读书不觉春已深，一寸光阴一寸金。粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华……读书，总是叫人心生欢喜。”提起读书，陈凝的话语中洋溢着澎湃的激情。

2015年春，陈凝组织创办了今日汝州读书会，秉持公益初心，以志愿服务推动全民阅读。今日汝州读书会先后荣获“河南省终身学习品牌项目”“河南省优秀志愿服务项目”等荣誉，39次被中宣部“学习强国”平台报道，成为书香河南建设的基层标杆。因长期深耕阅读推广，陈凝获评“河南省首届最美志愿者”，陈凝家庭摘得“全国五好家庭”“河南省文明家庭”等多项桂冠，生动诠释了“书香润家风”的深刻内涵。

书香涵养文明，阅读赋能家庭。每逢节假日，陈凝都鼓励书友以家庭为单位组织家庭读书会，以阅读凝聚家庭力量。截至目前，今日汝州读书会已助力28个家庭获评平顶山市“最美家庭”，10人获评汝州市百姓学习之星，形成“一人阅读带动全家、书香浸润整座城市”的辐射效应。

自2015年至今，今日汝州读书会已经走过10个春秋。10年栉风沐雨，10年一路芬芳。从最初的会议室，到后来的矿山公园、朱寨百姓大食堂、消防中队、城市书房、抗日县政府旧址、烈士事迹馆，从传统节日，到劳动节、建党节、烈士纪念日，陈凝和今日汝州读书会的书友们用最美读书声弘扬传统文化、红色文化、先进文化，打造“阅读+家庭+文化”立体化平台，让全民阅读成为汝州高质量发展的精神引擎。

大峪镇是革命老区，留守儿童较多。今日汝州读书会多次走进大峪镇岭小学、同丰小学，把优质的图书、精彩的阅读活动和温暖的关怀送到偏远地区的孩子们手中，希望用知识为他们打开一扇通往广阔世界的大门，用阅读点亮他们心中的梦想。在陈凝带领下，书友们还化身爱心妈妈或爱心爸爸，为困境儿童送去学习用品和生活用品，激励他们好好读书，用知识改变命运。

赓续红色血脉，传承红色基因。陈凝说，今年是抗战胜利80周年，她将与今日汝州读书会的书友们一起，持续不断以读书的形式开展新时代文明实践，有效利用汝州的红色资源，把读书会开到红色场馆，对青少年、广大市民进行革命理想信念教育，引领大家学党史、感党恩，歌颂新时代，永远跟党走。

“书香汝州，未来可期！”陈凝倡议大家把读书当成一种生活习惯，在阅读中提升能力和素养，修身养志，增长才干；希望每个家庭都发扬诗书传家的优良传统，让孩子在阅读中度过美好的童年；大家共同举起阅读这温馨的灯盏，在书香中传递力量，让书香成为汝州温暖的城市底色，让全民阅读成为汝州最美的风景。

陈凝：读书是幸福的事

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

马红彦：用心教书 以爱育人

在临汝镇临北小学，马红彦是个出了名的“严师”。她教的数学、英语课，遇到学生做作业总是逢错必究；对于违反班级纪律的学生，总是严厉批评。学生们都怕她，却又整天喜欢与她在一起。这样一位让学生“爱恨交加”的老师，到底有什么魅力呢？

“我在大学读的是商务英语专业，2011年通过招教进入临北小学时，直接就担任了四年级的英语和数学课，还做了班主任，那时候压力山大呀！”说到自己刚走上三尺讲台的情形，马红彦忍俊不禁。

“刚开始根本不知道咋讲课，自己讲的课也不知道学生们到底听懂了多少？”就这样一头雾水的情况下，爱较真的马红彦就从批改学生的作业来倒查自己讲课的效果。她认真批改学生的作业，分析错题的共性和个性问题，“如果大部分学生都做错了，说明我的讲课方法不对，我再细查是哪个步骤讲得不好；如果是个性问题，我就找学生单独了解。”

为了提升自己的授课技巧，她就从

网上搜集名师的课件，领悟其讲课方法，再结合本班学生的实际，总结自己的讲课方法。她自己动手制作表格，对每个学生对各个知识点的把握程度，都清晰地填写在表格中，有针对性因材施教。

针对数学教学，她采取“逢做必改，逢错必纠”的方法，让学习好的学生与落后的学生结成互帮小组；针对英语、数学，她要求学生反复默写单词、句子，强化知识点的记忆效果；在讲英语新课时，她引导学生掌握句子结构，让学生自己熟读句子、翻译句子，培养学生的理解能力。

通过不断的实践和感悟，马红彦的专业技能提升很快，两三年后，她已成为学校里的骨干教师。作为班主任，马红彦也摸索出一套独特的管理方法。“每一学年第一学期开学，前半月我基本上不讲新课，主要是制定班规、学习班规，培养学生遵守规矩的习惯。”她把班级学生每四个人分成一组，学习好的学生与后进学生搭配，组长坐在后排，可以时时刻刻看



正在批改作业的马红彦

到整个小组的动态。“对待违纪班规的学生，我先是严厉地批评，然后是和风细语地谈心，先树立老师的威严，再往他们的心理上说。”

以严厉出名的马红彦，也有温柔的时候。对于那些特殊家庭的孩子，她总是给予特别的关爱。班级里有名女生，有一段时间下课从不与其他同学交流，作业也不按时完成。“我处罚了她几次，发现她仍不做作业，就知道她肯定有心事。我找她单独谈心，了解到她父母离婚了，她才变成这样。从那以后，我多次找她谈心，鼓励她好好学习，让父母感到欣慰。后来，她的思想转变过来，作业完成得很及时。”

对于后进学生，马红彦善于发现他们的闪光点，及时给予鼓励。“后进学生要从他们个人前后的进步看到他们的成长，为此我在班里专门设了进步奖，表彰有进步的学生。”

“我认为，作为一名教师，只有热爱自己的工作，才能干好自己的工作。自己教出来的学生越来越优秀，才是我最大的价值。”马红彦说，她喜欢这个熟悉的校园，也喜欢着这里的孩子们。 郭营战

