

科普赋能新时代 科学筑梦向未来

——我市多措并举开展“百名首席科普专家进百县”文明实践活动

自河南省“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。

健康惠民:知名专家义诊暖人心。活动期间,来自省三甲医院心血管、儿科、妇科、中医等科室的 10 名医疗专家组成义诊团队,在市工人文化宫游园为千余名群众提供免费诊疗,普及慢性病防治、急救知识等内容。

科技筑梦:点燃青少年创新热情。在市逸夫小学教育集团《地理角度看地球》科普讲座上,河南省科学院地理研究所区域发展研究中心助理研究员陈珊珊用通俗易懂的语言,为孩子们讲述了藏在地球背后的宇宙奥秘;郑州市科技馆科技辅导员李会会手工实验课带领大家揭秘了洗手液背后的奇妙科学……同学们在各位科普专家老师的引导下亲身体验各项实验,不仅收获了科学带来的快乐,更真切感受到科技的

独特魅力。

在汝州外国语小学,科普大篷车上的机器人编程、无人机操作、VR 虚拟实验等互动体验吸引了众多学生参与。在省首席科普专家、省气象服务中心副主任王建忠团队带来的气象科普讲座上,学生们一个个化身“小小气象观测员”,亲自体验了各种不同的气象,为孩子们打开了科技视野,点燃了“科技梦”。

乡村振兴:专家把脉发展新路径。聚焦生态有机农业发展需求。活动邀请省首席科普专家、河南省农科院蔬菜所副研究员王志勇在河南天苜苣蓝农业科技开发有限公司举办有机蔬菜、水果病虫害防治讲座,为全市 50 余名基层农技师和农户授课,并现场给辣椒、韭菜、西红柿等蔬菜把脉问诊,针对现状提供技术指导。

产业赋能:夯实“药食同源”发展根基。为更好地传承发扬孟洗食疗文化,擦亮汝州“食疗鼻祖·孟洗故里”城市名片,壮大孟洗食疗企业发展,省首席科普专家、河南中医药大学教授李青雅以“从《食疗本草》的千年智慧到药食同源的现代发展”为题,在汝州第一人民医院六楼会议室为全市药食同源相关企业、中医药研究等 100 余人进行了药食



普及慢性病防治、急救知识

同源科普讲座。

“百名首席科普专家进百县”文明实践活动搭建起了地方需求与科普服务的精准对接平台,采用“基层点单、科协派单”的菜单式科普服务模式,通过省市县三级联动,汇聚了众多优秀科普专家的智慧和力量,深入基层开展“点对点”精准科普服务。

“本次活动不仅向基层群众传播了科学思想、弘扬了科学精神,让科学真

正成为推动基层发展的重要力量,同时,也深入了解了基层的实际需求和困难,为基层科普工作提出了宝贵的意见和建议。下一步,汝州市科协将总结活动经验,持续邀请高素质的科普专家,深入基层一线,推动科普服务常态化、精准化,持续扩大覆盖面,为提升全民科学素质、赋能汝州经济高质量发展注入更强动力。”市科协相关负责人说。

张亚萍 相展然

青少年心理健康服务进村(社区)行动走进陵头镇寇寨村

为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,4 月 18 日,团市委青少年心理健康服务进村(社区)行动走进陵头镇寇寨村。

在寇寨村,心理咨询师孙翠满老师为 50 余名中小學生精心策划了一场以“心理游园——竞争与合作”为主题的心理健康活动,通过趣味游戏引导孩子们在竞技中学会担当,在协作中收获成长。

“我要每天背 10 个单词!”“我想当班级篮球主力!”活动伊始,孩子们在彩色卡片上郑重写下短期目标,亲手贴在

“成长树”展板上。孙翠满老师引导大家思考:“目标像灯塔,能让我们在竞争时不迷失方向,在合作时更有凝聚力。”

“三局两胜,输的队伍做 5 个蹲起。”简单的石头剪刀布游戏因团队对抗规则变得紧张刺激。胜负揭晓时,输掉的小队毫不犹豫集体完成蹲起,赢得全场掌声。一名男孩擦着汗说:“虽然输了,但我们一起承担后果也很酷。”

接下来,孩子们手拉手连成“人形蜈蚣”,在不松手的前提下,让队尾灵活“钻”到队首。从最初的磕磕绊绊到后来的流畅穿梭,他们自发调整策略:“高个

子举手臂!”“步子小一点!”当最后一名队员成功穿越时,欢呼声印证了“团结就是力量”。

“五毛钱”大挑战游戏深受孩子们的欢迎。“一棵白菜 6 元钱——开始组队!”随着孙翠满老师喊出金额,孩子们瞬间化身“人形硬币”,奔跑计算、快速拉手凑数。有人因算错被“剩下”也不气馁,反而主动帮其他组验算。这场融合数学与协作的游戏,让竞争有了温度,让合作充满智慧。

活动尾声,孙翠满老师以“双生花”作喻总结:“竞争如火花,点燃进取之

心;合作如根系,滋养团队力量。既要敢于为目标拼搏,也要学会为同伴喝彩。”孩子们在“双生花”心愿墙上留言,写下“下次比赛我要和对手握手”“合作成功比个人赢更开心”等感悟。

团市委相关负责人表示,今后将继续整合资源、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

要 闻 简 报

汝州市召开 2025 年精神文明建设工作会议

4 月 24 日,汝州市 2025 年精神文明建设工作会议在市委七楼会议室召开。会议总结过往工作,部署下步重点工作,旨在提升市民文明素养,推动新时代精神文明建设再上新台阶。市领导杨涵、黄红丽、杨辉星出席会议。

赵子豪

市检察院

“知产”宣传面对面 护航创新促发展

4 月 20 日至 26 日是全国知识产权宣传周。为进一步增强人民群众知识产权保护意识,营造保护知识产权和鼓励创新的良好社会新风尚,4 月 23 日,市检察院结合工作实际,组织开展以“知识产权与人工智能”为主题的普法宣传活动。

活动现场设在历史悠久的汝州文庙,市检察院的干警们化身知识传播者,通过生动直观的展板讲解、耐心细致的现场答疑,向过往群众普及知识产权的基本概念、相关法律法规,以及日常生活中如何识别和防范假冒商标、专利侵权等行为,有效提升公众的知识产权保护意识和辨假能力。

此外,活动还特别准备了内容丰富的宣传彩页,不仅介绍了人工智能技术在加强知识产权保护、优化服务流程方面的创新应用,还展示了知识产权如何为人工智能的蓬勃发展提供坚实支撑。同时,也提醒公众注意 AI 换脸、视频剪辑等新兴技术可能带来的侵权风险,引导大家在享受科技便利的同时,要增强法律意识,共同维护健康有序的创新生态。值得一提的是,活动还特别融入了地方特色元素,通过宣传汝瓷这一国家地理标志产品的知识产权保护,增强群众对家乡特色产品的自豪感与保护意识,让知识产权保护的理念更加深入人心,成为推动地方经济发展、文化传承的重要力量。

“创新是引领发展的第一动力,法治是培育良好创新生态的核心引擎,知识产权保护对于科技创新至关重要。”市检察院相关负责人表示,将以本次活动为契机,凝聚知识产权保护多元合力,为营造尊重知识、鼓励创新、公平竞争的社会氛围,护航汝州经济高质量发展贡献检察力量。

李浩然 张晓辉

构建安全信息化网络 保驾护航政务服务

市行政审批和政务信息管理局举办网络安全培训

为进一步强化网络安全意识,切实做好网络安全保障工作,4 月 23 日,市行政审批和政务信息管理局组织相关市直部门召开了以“构建安全信息化网络 保驾护航政务服务”为主题的网络安全培训会。

此次培训邀请汝州市联通公司网络安全专家授课,围绕网络安全政策浅析、网络安全事件、常见网络攻击手段以及网络安全建议等方面,深入浅出地开展讲解,为参会人员带来了一场干货满满的知识盛宴。

网络信息安全责任重于泰山。培训会议要求相关部门务必强化安全意识、责任意识与属地意识,严格依据《河南省数字政府“一墙”建设方案》,全面完善制度建设、健全防范体系、加强管理维护,切实做好日常管理工作,着力构建坚实的网络安全“防火墙”。

“下一步,我们将持续采取多种有力举措,不断加强网络安全建设,持续提升网络安全意识与风险防范能力,全力确保网络信息安全,为政务服务工作稳健开展提供有力支撑。”市行政审批和政务信息管理局相关负责人说道。

张沛沛 靳鹏

汝州职院举办第五届田径运动会

4 月 23 日上午,汝州职业技术学院第五届田径运动会开幕式在北操场举行。该院各职能部门、各院系师生 7000 余人参加。

据悉,本届运动会分为田赛、径赛、趣味田径三个大项共 22 个项目,950 多名学生报名参赛,200 多名师生作为志愿者为本次运动会提供服务保障。

举办运动会是对学院体育工作成果的一次重要检阅,更是对师生拼搏意识、团队精神、顽强意志、精神风貌的一次集中考验和有力展示。同时,今年是大专、中专师生第一次共同参与盛会,首届教职工趣味运动会也同步进行。广大师生通过参与运动会,进一步把操场当成大课堂,养成健康阳光的学习、生活和运动习惯,把“每天运动一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”的理念落到实处。

郭营战 陈珂

驾驶员酒后驾驶营运车辆被查处

营运车辆驾驶人酒后驾车,不仅无视自身安全,更是对乘客及其他交通参与者生命安全的漠视,相较于一般机动车酒后驾驶营运机动车社会危害性更大,也将面临更为严厉的处罚。4 月 16 日,市公安局交警大队查处一起酒后驾驶营运车辆案件,驾驶人卢某受到拘留 15 日、罚款 5000 元、吊销机动车驾驶证的处罚。

4 月 16 日,卢某饮酒后驾驶豫 C***61 号货车,行至汝南街道王寨村十字路口时,被执勤民警查获。经对卢某使用呼气式酒精检测仪检测,数值为 52mg/100ml,卢某涉嫌饮酒后驾驶营运机动车。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十一条第三款之规定,对卢某以饮酒后驾驶营运机动车处十五日拘留,并处五千元罚款,吊销机动车驾驶证,五年内不得重新取得机动车驾驶证的处罚。

郭营战 彭培龙

简 讯

●为进一步推动纸坊美术事业发展,加强美术人才交流与创作实践,4 月 23 日,汝州市美术家协会纸坊分会在纸坊镇城北小学举行揭牌仪式,标志着纸坊镇文化艺术事业发展迈入新阶段,为当地文艺爱好者搭建了专业交流平台。张沛沛 郭书峰

●春暖花开季,阅读正当时。日前,汝州市第四初级中学举办了“阅读,让生活更精彩”读书活动。丰富多彩的读书活动点燃了学生学习热情,拓展了学生综合素质。学生们观看了“世界读书日特别直播——少年读中国”,让阅读这颗种子在心中萌芽。李浩然

●为庆祝世界读书日,汝州市新华书店同步开展“豫阅好时光 悦读阅精彩”惠民书展,线上线下推出 3 万余种图书,部分图书低至 3 折。同时,在新华书店卖场及有关学校举办“古诗词挑战赛”“亲子共读活动”“最美读书声”进校园等 5 场公益阅读活动。李浩然

市人民医院重症监护中心通过省级验收

4 月 22 日,省卫生健康委员会对 2025 年第一季度临床五大服务中心合格单位名单进行公示,市人民医院重症监护中心符合建设标准。

据了解,重症监护中心建设是贯彻落实国家卫健委“千县工程”县医院综合能力提升的必然要求,是综合医院临床服务“五大中心”建设的任务之一,更是每个急危重症患者的“急难愁盼”。为加快推进千县工程——“二十大中心”建设,提高县域内的急危重患者救治能力,该院党委高度重视监护中心创建工作,将中心建设作为一把手工程,成立由院长担任第一组长的重症中心领导小组。

该院成立以重症医学科为主导的重症中心委员会,设置主任委员岗位,专门负责重症技术提升;设置副主任委员岗位,专门负责工作督导落实与行政协调事宜;设置质控委员专门负责质控工作,对全院重症患者的医疗安全与质量进行统筹管理。由重症医学科牵头、主导,加强对“心脏重症监护室、新生儿重症监护室、神经重症监护室、急诊重症监护室”的同质化、统筹化管理。建立“职责明确、措施果断”的应急机制,以重症医学科为主导,提供必要的人力、物力和工作条件保障,确保重症患者及时救治。相关科室定期组织开展业务学习、教学查房、小讲课等,从重症理念、技术、全方面、多角度培训,夯实理论基础,规范重症技术操作。

今年 3 月 7 日,平顶山市重症监护中心专家组对该院重症监护中心进行预评审,专家组对评审中存在的不足提出了宝贵的意见和建议。3 月 31 日下午,该院又接受了省级重症监护中心现场评审。

郭营战 王晓峰

市一院

医患之间的双向奔赴

一面锦旗,一个故事。一份感谢,一种温暖。鲜红的旗帜,深情的文字,见证的是医护人员对患者的关怀与付出,更承载着患者对医护人员的信任与感激。4 月 22 日上午,市第一人民医院康复医学科副主任张红结及医护团队收到了一份特别的礼物——一面印有“仁心妙手 重塑新生 康复有方 恩情难忘”的红色锦旗。这面锦旗来自患者赵先生的家人,虽然锦旗上只有寥寥数语,但道出的却是他们最真挚的心声。

据了解,赵先生在 2024 年 12 月 24 日因高血压突发脑出血危及生命,被家人送往上级医院行手术治疗。手术十分顺利,但出院后一道难题却困住了赵先生一家。因为患者脑出血部位特殊,加之出血量大,赵先生落下了后遗症,四肢运动不利、行走困难。

今年 1 月中旬,赵先生入住该院康复医学科病区进行康复治疗。住院期间,张红结凭借扎实的专业知识和丰富的临床经验,为赵先生量身打造了个性化治疗方案,从康复训练的强度把控,到针灸推拿的细致调整,确保每一项治疗措施,都精准针对他的病情。

护士长王亚培带领的护理团队,同样功不可没。她们时刻关心着赵先生,在他疼痛难

忍、情绪低落的时候给予耐心疏导,送上关怀和康复激励,陪伴他熬过康复路上的艰难时刻,让他感受到了家一般的温暖与安心。

经过半个多月的康复治疗,赵先生已经能够轻松行走,并进行短距离慢跑,这一令人欣喜的转变,离不开赵先生个人的努力,也离不开康复科全体医护人员的不懈努力与悉心付出。

“在住院期间,康复科的医护人员让我们十分感动。”如今,赵先生已经完全康复出院,回归正常的生活。回想起这段康复经历,他和家人仍是满怀感激:“张红结主任在过年期间还坚守岗位行针灸治疗,护理人员也是全方位的关心关怀康复状况,我们心中除了感谢还是感谢,谢谢你们,康复科的全体医护人员。”

鲜红的锦旗,简单的话语,承载的不仅是赵先生重获健康的喜悦,更是他和家人对该院康复医学科全体医护人员诊疗技术与优质服务的高度赞扬。医护人员也将继续秉承以患者为中心的服务理念,不断提高诊疗技术水平,用更加精湛的医术、温暖的关怀,全心全意为每一位患者服务,让更多的患者在康复治疗下重获新生,顺利回归社会。

李晓伟 王文璐

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?究竟蛋白高到啥程度就算高蛋白?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督管理总局发布了《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隐含的“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

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和(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。即便是低胆固醇食品,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。

木子

「糖友」牢记足部护理四部曲

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,擦脚时更要把指缝擦干。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角尖锐部分。养成定期修剪的习惯,不外出修脚,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缝线或异物,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部肿瘤科主任、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。大火烧开后改小火炖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,能助胃中清阳上行,所以能温中,去面目鼻之病”。辛夷花是中医上治鼻窦炎头痛要药。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、鼻窦、牙痛、白带、疮疡肿毒等证。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窦。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痒痒咳嗽。

来源:广州日报



告别“熊猫眼” 改善睡眠习惯是第一步

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太大的时间差异。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,



图片源于网络

进入睡眠状态。

调整生活方式也非常重要。白天进行适量的运动,但要注意避免在临近睡觉时间进行剧烈运动。合理安排饮食,晚餐不要吃得过饱或过于油腻,避免睡前摄入咖啡因和酒精,将工作和生活分开,睡前避免思考令人焦虑的事情。在睡前用热水泡脚,可以帮助身体放松,更容易入睡。

寻求专业帮助。如果你尝试了以上方法仍然无法改善睡眠,建议咨询医生或睡眠专家,寻求专业的诊断和治疗方法。

来源:大河健康报

谷雨：宜祛湿 防过敏

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、食香椿的习惯。”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、倾诉心事的港湾。

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，到后来的煤山公园、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們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高岭小学、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，书友們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們一起，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。 李浩然

陈凝：读书是幸福的事

马红彦：用心教书 以爱育人

在临汝镇临北小学，马红彦是个出来了名的“严师”。她教的数学、英语课，遇到学生做作业总是逢错必究；对于违犯班级纪律的学生，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！”说到这里刚走上三尺讲台时的情形，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？”在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、教学，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，组长坐在后一排，可以时时刻刻看

到整个小组的动态。“对待违犯班规的学生，我先是严厉地批评，然后是和风细雨地谈心，先树立老师的威严，再往他们的心坎上说。”

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。”

对于后进生，马红彦善于发现他们的闪光点，及时给予鼓励。“后进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。”



正在批改作业的马红彦

14 载春华秋实，马红彦先后获得平顶山市、汝州市优秀班主任、骨干教师等荣誉，她用青春书写着自己闪光的园丁风采。

“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

