

要 闻 简 报

我市召开防汛备汛视频调度会议

7月4日,我市召开防汛备汛视频调度会议。会上,市防汛抗旱指挥部办公室负责人汇报了市直9支应急队伍督导情况。市委常委、常务副市长赵战营主持会议并强调,当前已进入防汛关键期,各级各部门要压实责任,加强隐患排查,做好物资储备和应急演练,确保安全度汛。市领导朱同正出席会议。

张沛沛

市政协“张进营委员工作室”揭牌成立

7月4日,市政协举行“张进营委员工作室”揭牌仪式,市政协党组书记、副主席范响立出席并参加座谈。市政协党组成员、办公室主任邢胜军,市政协部分专委会负责人、政协常委、委员参加活动。范响立指出,创设委员工作室,是市政协贯彻落实习近平总书记关于加强和改进人民政协工作思想的重要举措,是加强思想政治引领、广泛凝聚共识的重要方式,是推进政协工作向群众贴近、向社会延伸的有益探索,是强化委员责任担当、发挥委员主体作用的有效途径,是完善委员联系界别群众制度机制的重要抓手,是推动政协履职向基层延伸的实践探索。

牛莉萍

哈尔滨工业大学郑州研究院莅临汝州职院考察调研

7月3日,哈尔滨工业大学郑州研究院科研管理与实验设备部部长苑景坤一行4人莅临汝州职业技术学院考察调研。汝州职业技术学院院长刘延宾、副院长薛伟乐等陪同。通过座谈,双方就科学研究合作、高层次人才培养、专业建设、资源共享以及共建省级科研平台等方面展开深入交流。

郭营战 牛紫宇

郑州中心医院协作分院在我市人民医院揭牌成立

7月4日,郑州大学附属郑州中心医院汝州协作分院揭牌仪式在市人民医院门诊广场举行。郑州中心医院将充分发挥自身优势,通过技术支持、人才交流、远程医疗等多种方式,助力汝州协作分院提升综合医疗水平,推动区域医疗事业协同发展。郑州中心医院业务院长姜永利,我市领导武乐蒙,市卫健委、市人民医院负责人共同为郑州大学附属郑州中心医院汝州协作分院揭牌。

郭营战

供电公司

闻“汛”而动 筑牢电网安全“防汛墙”

近期,针对雷暴大风天气,市供电公司周密部署,防患未然,开展防汛隐患排查治理,确保电网设备安全稳定运行。7月1日,该公司组织工作人员对110千伏郭范线、35千伏范城线、甄颍T焦线、汝铁线、范甄线、I、II霍杨线7条线路进行重点巡视,确保汛期输电线路安全运行。

该公司组织修编防汛工作方案和防汛事件应急预案,编制变电站“一站一案”“一线一表”、输配电线路“一线一案”和防汛应急专项子方案,明确变电站和输配电线路应急处置措施。开展防汛隐患排查和治理,加强辖区供用电设备、输配电线路、电杆、铁塔的巡查,增加汛期线路、变电设备的巡视频次和夜巡,逐一排查变电站室内外设备,对变电站的围墙稳定性和排水沟、集水井、出水口等进行检查和清理,检查水泵运转良好,确保排水通畅、完好,保证线路和设备安全运行;认真落实汛期值班制度,相关人员分工到位,确保汛期责任落实到人,要求各类人员保持24小时通信畅通,随时做好奔赴现场各项准备;对防汛应急各类物资进行排查,加大使用频率较高应急物资储备力度,备全沙袋、挡水板等防汛物资和口罩等物资,确保各类物资装备配备齐足。

该公司相关负责人表示,下一步,供电公司将密切关注天气变化,做好电网重点巡视和应急值班工作,加强与气象部门沟通协作,共同做好防汛工作,保障汝州电网安全平稳度汛。

李晓伟 马笑丹 韩笑

弘宝汝瓷入选“老字号十大国货潮品营销案例”

近日,在商务部日前于浙江省湖州市举办的第五届“船说·大运河”老字号嘉年华活动中,弘宝汝瓷凭借“平安喜乐杯”营销案例,成功入选“老字号十大国货潮品营销案例”。

“船说·大运河”老字号嘉年华系列活动是商务部重点项目之一,从品牌、技艺、文化、科技、创新等不同角度,探索将运河文化溯源、华夏商业思维、中华工匠精神通过不同形式传达给国人,让更多老字号以大运河为纽带走进百姓生活。

“平安喜乐杯”由中华老字号弘宝汝瓷艺术总监王振芳与掌门人范随州联合“与辉同行”团队共同创作完成,形成了“非遗传承人+流量IP”的创新合作模式。去年4月,“平安喜乐杯”作为“与辉同行”河南行重点推荐品牌,在董宇辉的直播中两分钟售罄,后续多次返场,累计销售两万余套。这种“文化IP+直播电商”的营销模式,打破了传统销售边界,实现了品牌声量与销量的双爆发。

该案例既传承了大运河文化带的老字号基因,又为行业提供了“国潮营销”的可复制范式。弘宝汝瓷以此为契机,将持续探索“汝瓷+文创+数字化”路径,进一步推动老字号文化在年轻消费群体中的破圈传播。

李晓伟 陈蒙乐

简 讯

●7月3日,平顶山血液中心的采血大巴车开进我市人民医院开展无偿献血活动,该院党员、中层干部职工积极响应号召,踊跃参与无偿献血活动,以实际行动向社会奉献爱心。

郭营战

●近日,市中医院医疗健康服务集团为进一步提升基层医疗服务能力,实现优质医疗资源下沉和共享,更好地满足区域人民群众就医需求,组织医护人员走进庙镇风庙村开展义诊活动,此次活动不仅为当地群众带来了高水平的医疗服务体验,也为提升基层医疗能力注入了新的活力。

张亚萍 王泽鹏

●近日,由汝州市糖尿病防治协会糖足与创面修复专业委员会精心策划,汝州济仁糖尿病医院六病区(糖尿病足、创面修复科)承办的“庚息培胰体系学术思想研讨会暨2025糖尿病足学术沙龙(第三期)”在汝州济仁糖尿病医院成功举办。汇聚汝州众多医疗领域专家与骨干,围绕糖尿病足防治前沿技术与临床实践展开深入研讨,为推动糖尿病足防治事业的发展搭建高水准学术交流平台。

李浩然 张帅强

●近日,汝州市新时代精英学校小学一二年级的萌娃们迎来了一场别开生面的“智慧大闯关”无纸化趣味测试活动。活动设置有词语小达人、诵读小诗人、故事小能手、口算冠军、生活小管家、图形探秘家等闯关项目,孩子们在游戏中尽情享受学习的乐趣,收获成长与进步。

宋盼盼

以文化人,先要亲民

◇武卫政

不久前,音乐爱好者“打卡”天津共享钢琴的视频,引发关注。“打卡者”表示,他在天津发现20多处共享钢琴,分布在地铁站、商场、酒店大堂、广场、医院等场所。

在天津吴家窑地铁站,笔者也看到一架共享钢琴。一个小姑娘正在弹奏,虽不是很流畅,也有点难为情,但在妈妈鼓励下弹了下去。一曲终了,周围人报以热烈掌声。紧接着,早已等在旁边的小男孩上场,他弹得悠扬动听,来往乘客被琴声吸引,纷纷驻足。

在很多人看来,钢琴是“高雅”乐器,即使出现在酒店、广场等场所,也是有演出门槛的,得由专业人士弹奏。如今,一些大城市出现共享钢琴,普通人也能在公共场所走近它,坐到琴凳上,触摸、弹奏、表演,感受音乐的迷人之处。

共享钢琴是展示自我、交流经验的载体。对于音乐爱好者来说,共享钢琴上的琴声格外有吸引力。悠扬的琴声在地铁站、大型商超、医院门诊大厅回荡,也能增添别样的艺术气息。美妙音符营造良好氛围,普通人被不期而遇的音乐感染。因为共享钢琴,一些音乐爱好者还经常碰在一起,互相切磋的同时,结识志同道合的朋友,甚至由此加入一支乐队,获得更多演出机会。

有市民说得真切:“共享钢琴让我感动,因为这是普通人的舞台,每个人都能参与进来。期待天津能有更多这样的公共文化空间,让艺术融入百姓生活。”将艺术融入生活的创新实践,展现出城市对市民精神文化需求的重视和关怀,提



市新华书店举办“智绘岛”公益阅读分享会

7月5日,市新华书店在二楼购书中心共享阅读空间举办“智绘岛”公益阅读分享会,为孩子们带来了一场充满趣味与收获的阅读盛宴(如左图)。

活动开始,市新华书店“最美读书声”朗读志愿服务队老师带来了精彩的绘本分享——《不是第一也很棒》,通过主人公图图的故事,鼓励孩子们大胆分享自己在生活中面对挑战的经历。孩子们纷纷举手,讲述着自己的故事,现场掌声与欢笑声不断。接着,老师带着孩子们一起认识了快乐、忧伤、愤怒、害怕和平静这些情绪对应的颜色,通过有趣的互动,孩子们知道了积极情绪能让人精神焕发,消极情绪可能会影响身体健康,并且还学习了很多应对情绪恶魔的方法。这些互动,让孩子们深刻理解了故事蕴含的道理,学会了以

汝州一高为退休教师举办欢送仪式

近日,汝州一高为即将退休的孙银昌老师举办了一场温馨而庄重的退休欢送仪式。汝州一高班子成员、教师代表及学生代表齐聚一堂,共同见证这一温情时刻,为孙银昌老师送上最真挚的祝福与敬意。

孙银昌,中小学高级教师,1987年7月毕业于信阳师院中文专业,从教38年来,曾获河南省骨干教师、课题研究省一等奖、平顶山市优质课教师、汝州市名师、汝州市优秀教师、汝州市优秀班主任等荣誉称号。

欢送会上,高二年级2部学生代表敬献鲜花并表达了对孙老师教导和关爱的感激之情。孙银昌发表退休感言,他回顾自己的教学生涯,分享了教学经验和感悟,并对学校、同事和学生表达了深深的感谢和祝福。汝州一高校班子成员杨振涛分享了与孙银昌共事的点滴回忆和感受,高度评价了孙银昌从教以来的卓越贡献,表达了对孙银昌的祝福和不舍。

汝州一高校长杨向红深情回顾了孙银昌老师的38年教学生涯,他希望同学们能以孙银昌老师为榜样,在未来的学习和生活中不断追求卓越,成长成才。

最后,全体学生齐唱《感恩的心》,表达了对孙银昌老师深深的感激与祝福。

郭营战

市实验中学与河南财政金融学院开展校企合作

近日,河南财政金融学院人才培养工作调研座谈会在汝州市实验中学勤政楼二楼会议室举行,旨在推动高等教育与基础教育同向发力,为培养更多适应未来发展的高素质人才夯实根基。

座谈会上,市实验中学校长杨军伟系统介绍了学校的办学历史、办学理念、育人特色、近年教学成果及学生发展现状。河南财政金融学院文化与传播学院副院长李红波立足新高考改革以及高等教育发展新趋势,详细阐述了河南财政金融学院在人才培养目标定位、课程体系革新、实践能力锻造等方面的创新理念与具体举措,强调核心素养培育的关键作用;计算机与人工智能学院副院长席红旗介绍了学院专业设置、招生方向,以及跨学科融合、数字化技能提升及产学研协同在新型人才培养中的实践路径。

在互动交流环节,市实验中学的段长与教师代表们踊跃发言,就高中与大学课程衔接、学生创新能力早期激发、学生综合素质提升、新高考背景下职业规划引导等话题,与高校专家展开务实性的探讨。

郭营战 张龙骞

我市商品服务及粮油副食品价格监测出炉

据市场监督管理局价格监测人员6月28日至7月4日对我市市场粮油副食品及商品服务价格监测情况显示,我市粮油副食品及商品服务价格水平平稳波动,供应充足。其中猪肉、蔬菜价格降幅明显。

民生商品和服务价格监测情况。天然气:第一档600立方米以下2.64元/立方米(居民用气),第二档600立方米以上3.43元/立方米(居民用气)。

居民生活用水:第一阶梯180、3.00元/立方米(含污水处理费、水资源税);第二阶梯181-276、3.95元/立方米(含污水处理费、水资源税);第三阶梯277以上、6.80元/立方米(含污水处理费、水资源税)。

旅游景区门票:九峰山80.00元/人次,风穴寺30.00元/人次,怪坡30.00元/人次。

石油价格:国五92号7.37元/升,国五95号7.87元/升,0号柴油7.00/升(中石油价格)。

成品粮价格基本平稳。东北大米平均价格为2.73元(500克,下同),与上周同期基本持平,与上月同期基本持平;小麦收购价格1.19元,与上周同期基本持平,较上月同期上涨0.84%;玉米收购价格1.20元,与上周同期基本持平,较上月同期上涨2.56%。

食用油价格基本平稳。金龙鱼一级5升桶装花生油平均价格为109元/桶,与上周同期基本持平,与上月同期基本持平;金龙鱼一级5升桶装菜籽油平均价格为79.9元/桶,与上周同

期基本持平,与上月同期基本持平;金龙鱼一级5升桶装大豆油平均价格为64.9元/桶,与上周同期基本持平,与上月同期基本持平;金龙鱼一级5升桶装食用调和油平均价格为64.9元/桶,与上周同期基本持平,与上月同期基本持平。

猪肉价格下降。生猪收购平均价格为7.60元,较上周同期上涨2.70%,较上月同期上涨5.55%;仔猪平均价格为15.00元,较上周同期下降6.25%,较上月同期下降30.74%;五花肉平均价格为12.00元,与上周同期基本持平,与上月同期基本持平;精瘦肉平均价格为12.00元,较上周同期下降7.69%,较上月同期下降7.69%;羊肉平均价格为30.00元,与上周同期基本持平,与上月同期基本

入生活、亲近群众,人们就能在丰富的文化体验中更真切感受文化的魅力。

文化是凝聚人心的精神纽带,也是增进民生福祉的关键因素。前不久,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步保障和改善民生着力解决群众急难愁盼的意见》提出,“提升多样化社会服务可及性”“建设群众可感可及的社区公共文化空间”。让公共文化可感可及,离不开好的创意。共享钢琴的实践启示我们,无论是音乐、戏剧、舞蹈,还是其他文化活动,都可以通过开放、共享的方式,走进城乡适宜角落,融入百姓日常生活。

文化如水,浸润无声。让文化的设施、形式、内容更广泛地触达群众,为更多人创造感知、体验的机会,定能激发广大群众热爱文化、参与文化创新的潜能。

转自《人民日报》

正确的心态看待成功与失败,懂得了努力坚持的意义。

在手工活动环节,老师给孩子们分发了空白团扇和彩色颜料。在老师的耐心指导下,孩子们充分发挥自己的想象力给团扇上的图案涂色。一把把团扇在孩子们的精心涂鸦下,变成了一件件充满艺术感的作品。看着自己亲手完成的作品,孩子们脸上洋溢着幸福的笑容,成就感满满。

“此次智绘岛公益阅读分享会,将阅读与手工完美融合,让孩子们在书香中领悟人生道理,在色彩中释放创造力。”市新华书店相关负责人表示,今后将持续举办更多丰富多样的“智绘岛”公益阅读活动,陪伴孩子们在知识与艺术的海洋中快乐遨游,茁壮成长。

李浩然 陈倩文

市人民医院

「医条街」健康义诊走进怡景苑小区

7月3日,市人民医院联合市人防办走进怡景苑小区开展“医条街”大型健康义诊活动。活动现场,来自该院慢病中心、彩超室、护理部等科室的专业医疗团队齐上阵,通过免费问诊、健康检查及疾病防治知识科普等形式,为居民“送医送健康”,切实解决群众“家门口”的健康需求,以实际行动践行健康为民的初心使命。

活动当天,尽管天气炎热,但丝毫没有阻挡居民们的热情。慢病中心的专家们耐心地为居民们测量血压、血糖,详细询问他们的生活习惯和既往病史,针对高血压、糖尿病等慢性疾病,提供专业的诊疗建议和个性化的健康管理方案。同时,专家们还为居民们讲解了慢性病的预防和控制知识,强调了健康生活方式的重要性,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等。彩超室的医生们利用先进的超声设备,为居民们进行免费的超声检查。通过超声检查,能够及时发现潜在的健康问题,做到早发现、早诊断、早治疗。在检查过程中,医生们还会向居民们解释检查结果,消除他们的疑虑。

除了现场的医疗服务,此次义诊活动还特别设置了健康科普环节。各科室的专家们通过通俗易懂的语言,向居民们普及常见疾病的预防和治疗知识。

此次义诊活动,不仅为社区居民提供了便捷的医疗服务,让他们在家门口就能享受到专业的健康检查和咨询,还普及了健康知识,提高了居民们的健康意识和自我保健能力。许多居民表示,通过这次义诊,他们对自己的身体状况有了更清晰的了解,也学到了很多实用的健康知识,以后会更加注重健康生活方式的养成。

该院相关负责人表示,将继续组织更多这样的义诊活动,走进更多的社区,把优质的医疗服务和健康知识送到更多居民身边,为提高全民健康水平贡献自己的力量。同时,也希望通过这些活动,能够唤起社会各界对健康的关注,共同营造一个健康、和谐的社会环境。

郭营战

小暑节气，如何排湿寒？

“倏忽温风至，因循小暑来。”一阵温热的风吹来，盛夏就此开启。岐黄学者、广东省名中医、广东省中医院大骨科主任林定坤提醒，小暑时节，天地间阳气充盈，但湿热也盛。盛夏时节，不少人离不开空调，因此虽外界阳气旺盛，人体培育阳气的的时间却少了，体内的寒湿更多，阳气也更容易受损。所以此时应注意利用天时的之便，适时地外出活动，振奋体内阳气，把体内郁结的寒、湿等阴毒排出来。盛夏时节湿热较盛，易流汗，活动时要注意预防过度出汗和中暑。

一、户外运动，避免过度出汗

夏季是一年中阳气最为旺盛的时节，

顺应天时，运动升阳，符合“春夏养阳”的中医养生观念。但要注意，人体适当流汗可将寒湿排于体外，过之则体内正气亦会耗损，导致抵御邪气的能力下降。因此夏季的户外运动，当以“避暑”为第一，避开11时至14时的高温时段，运动后注意及时补水，以免过汗而伤正，还要避免汗后吹风着凉。

日常按摩穴位也可帮助消暑保健，可选择活血通络、清热解表的合谷穴，以及疏风泄火、明目止痛的头维穴。

消暑汤方：苦瓜莲子排骨汤

材料：苦瓜200克，干莲子30克，猪排骨300克，黄豆50克，姜3至5片，盐适量。

做法：苦瓜挖瓤后洗净，切片；干莲子用清水浸泡，切去两端，保留莲子心；排骨

洗净，剔除脂肪，剥块，焯水后捞出；姜切片。将莲子、排骨和姜放入炖锅中，加入2升冷水，大火煮沸，然后调文火炖45分钟，加入苦瓜煮沸片刻，再加盐调味，即可食用。

功效：清热解暑、清心安神。

二、常在室内，需要适度出汗

有些人长时间处于室内空调环境，没有出汗，寒湿无法排泄。林定坤建议可在室内进行功法练习，令身体微微出汗即可，以调动身体的气血运行，振奋阳气，同时有利于健脾提气、强筋壮骨。根据个人情况选择瑜伽、拉伸、八段锦、太极拳等皆可。

遭遇蛇咬莫惊慌『保命指南』帮您忙

草长葱茏的夏季，正是蛇类活动最为频繁的季节，这些“不速之客”随时可能会出现在生活中的各种地方，无论是郊野徒步、田间劳作、还是自家庭院小憩，一次意外的惊扰就可能面临毒蛇咬伤的潜在致命威胁。市第一人民医院配备有抗蝮蛇蛇毒血清，急诊团队24小时待命，构建起从院前急救到重症康复的全链条、救治体系为广大市民筑起毒蛇咬伤的“生命方舟”。

抗蝮蛇毒血清是治疗蝮蛇咬伤的特异性药物，其适用范围不仅限于单一蛇种，还涵盖毒理相似的蛇类咬伤。河南常见的毒蛇有四种，分别是短尾蝮、竹叶青、虎斑颈槽蛇、赤练蛇。其中短尾蝮是全省毒性最强的毒蛇，被咬后肿胀、出血风险高，致死率较高。并在全省广泛分布，常见于平原丘陵、坟堆草丛及农田。习性为晨昏活动，捕食蛙类、泥鳅，性情胆大不惧人。竹叶青蛇通体翠绿，尾焦红色，头部三角形，红眼。毒性以血循毒为主，咬伤后局部肿胀、灼痛，罕见致死但需及时治疗。分布在竹林、灌木丛，豫南地区分布。习性为昼行性，攻击性强，遇黑影或灯光易袭击。虎斑颈槽蛇毒性：毒液主要为血循毒素，但因后沟牙结构及无导毒导管，难注入足量毒液，多视为微毒。分布在全省潮湿河岸、农田，极常见。其颈部具“野鸡斑”，遇威胁时展颈威慑。赤链蛇毒性为微弱血循毒，过敏体质者可能引发严重反应，一般无致命风险。广泛栖息于农村老屋、河岸草丛。

毒蛇咬伤通常有1-2对深而大的牙痕（像注射器针孔），伤口周围迅速肿胀、疼痛、发麻，甚至出现瘀斑、水泡或血泡。无毒蛇咬伤通常有两排细密的锯齿状牙痕，伤口轻微疼痛，但不会迅速肿胀或出现全身症状。被蛇咬伤后要尽快送往有抗蛇毒血清的医院，在送医途中，尽量保持伤者静止，避免毒素快速扩散。

市一院医护人员提醒广大市民，户外活动时，穿高帮靴+长裤，避免穿拖鞋或短裤。用木棍“打草惊蛇”，避免徒手翻动石头或草丛。夜间行走带强光手电，蛇类怕光。居家防蛇，清理杂草、垃圾，堵塞墙缝、排水沟。在房屋周围撒雄黄粉（有一定驱蛇效果）。遇到蛇时，保持1米以上距离，缓慢后退，切勿挑衅或攻击。如果蛇进入家中，可拨打119求助消防员。毒蛇咬伤后，切勿等到症状发作才送医，即使当时无症状，也可能在1-4小时后突然恶化。不要迷信偏方，如敷草药、喝酒“解毒”等，可能耽误救治时机。儿童被咬伤更危险，毒素在儿童体内扩散速度更快，要第一时间送医院救治。

李晓伟 王文璐

毕业旅行，这份健康提示请查收



图片来源于网络

高考过后，很多毕业生会选择结伴外出旅行，既放松心情又开阔眼界，开启愉快的假期生活。在出行前，大家不妨看看这份健康提示，增强防护意识，享受安全、快乐的旅程。

行前准备要充足

出行前，大家要做好充足的准备，带好必备物资，以防遇到紧急情况。

首先是证件类。身份证或护照是乘坐飞机等交通工具和办理酒店入住的必需证件，学生证也可以带上，不少景区为学生提供优惠门票。现在还可以在支付宝上申领电子身份证，万一忘带实体证件，电子身份证也能解燃眉之急。

其次是电子设备。手机要充满电，随身带好充电器和充电宝，确保途中通讯畅通。学生第一次独自出行，一定要保存好父母的联系方式，出发前把旅行的地点、

最后是药品。可以根据自己的身体情况备些常用药，如晕车药、感冒药、肠胃药（防止饮食不洁拉肚子），有中暑风险的话，可以带些藿香正气水。不过要注意，部分药物含有酒精，服用后不要开车或骑行。

出发前花几分钟对照清单整理行李，能避免遗漏重要物品，让旅行更安心。毕竟只有准备充分，才能尽情享受沿途的风景。

途中安全要注意

1.注意人身安全

外出旅行时，尽量避免在恶劣天气出行，要选择风险小的游玩项目，不要去未经开发的野景点。提高安全意识，出入房间及睡前要锁好门窗，不要将房间号码随便告诉陌生人，以防受到人身伤害。外出时，要妥善保管贵重物品，避免财物丢失。避免深夜单独外出，或单独去偏僻地段，

不要乘坐非法营运车辆。与陌生人交往时要保持警惕，不轻易泄露个人信息，防止生命财产遭受损失。

喜欢探险的同学应在专业人员的指导、陪伴下做好线路规划，结伴同行，不要盲目乱闯。前往涉山涉水类旅游景区要注意观察，不能私自下水，以防溺水事故发生。不在山沟、深水边等区域或设有危险警示标志的地方久留，防范山洪、落水伤害等。

2.注意饮食卫生

夏季气温高，食物容易变质。外出旅行游玩时，要注意饮食和饮水卫生，到有卫生许可证的正规餐馆就餐，不喝生水，尽量少吃或不吃生食、凉菜。野外就餐最好携带有密封包装的食品；打开包装后的食品要尽快吃完，不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。不酗酒，避免酒后同学之间或与他人打架斗殴。

3.合理补充水分

外出游玩时，要合理补充水分，做到定时饮水，不能等到口渴难耐时才喝水。如果出汗较多，可适量饮用电解质水，维持体内电解质平衡。旅行时，每日的行程安排可能会相对紧张，吃饭不规律，日常作息也被打乱，容易导致免疫力下降。大家一定要注意一日三餐营养均衡，这样才能满足旅行的体力消耗需求。

4.预防动物咬伤和蚊虫叮咬

不招惹流浪犬等陌生动物。入住动物主题酒店时，应提前向工作人员了解动物性情和习惯。喂食动物后应及时洗手或用消毒湿巾、免洗洗手液及时清洁双手。一旦被动物抓伤或咬伤，应及时到指定的狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗，必要时注射狂犬病免疫球蛋白、出

此外，还要注意冷热交替时的保护。从炎热室外直接进入温度较低的室内，毛孔仍处于扩张状态，体表正气随汗出而耗损，身体更容易受到风寒的侵袭。应擦干汗再进房，避免冷风直吹，并适时添衣。

升阳汤方：葛根黄芪猪骨汤

材料：葛根400克，猪骨500克，黄芪30克，大枣(去核)2个，姜3至5片，盐适量。

做法：葛根洗净去皮，切成方块；猪骨焯水后捞出；将葛根、猪骨、黄芪、大枣、姜片放入炖锅中，加入2升冷水，大火煮沸，然后调文火炖2小时，加盐调味后即可食用。

功效：补气升阳、行气解表、生津止渴。

来源：羊城晚报

热浪来袭，当心情绪中暑！



图片来源于网络

5.心理调适与情绪管理

在高温天气容易烦躁是正常的生理心理反应，不要过分自责；提醒自己保持冷静，进行深呼吸练习(深吸气5秒，屏气7秒，慢呼气8秒)、冥想、正念练习等，帮助放松紧绷的神经；当感到烦躁时，有意识地将注意力转移到令你感觉平静或愉快的事情上，如听音乐、阅读、画画、做手工等；当怒火上升时，学会“暂停”，强迫自己暂停几秒钟（可以心里默数10下），离开冲突现场（如房间），冷静下来再沟通。

6.合理规划社交活动

炎热时段避免安排高强度、高压力的工作或剧烈运动。把重要或需要高度专注的事情安排在一天中相对凉爽的时段；进行散步、瑜伽等相对温和的活动，不要因为天热就完全把自己封闭起来；与朋友、家人保持适当联系，聊天倾诉有助于缓解压力、疏导情绪。

廖春岭提醒，如果通过以上方法自我调整后，情绪问题仍然严重，甚至影响了正常生活和工作，务必及时寻求专业心理咨询师或精神科医生的帮助。高温如同情绪上的压力测试，但提前做好“心理空调”，烦躁的酷暑也能变成宁静的夏日午后。

来源：央广网

网红食谱并非人人适用

近来，互联网平台涌现出不少“急速减重食谱”“减脂食谱”“暴瘦食谱”。需要提醒的是，对于采用极端低能量摄入、膳食搭配失衡等方式实现减重目的的食谱，大家要格外注意，特别是一些慢性病患者，一定要根据自身情况酌情采用。

糖尿病患者^{在减肥时}，控制血糖是重中之重。部分减重食谱包含粥类及水果类食物，看似健康，但这类食物可能会导致血糖波动。因此，肥胖的糖尿病患者最好在营养师的指导下，选择对血糖影响较小的食物，并严格把控碳水化合物摄入量，从而维持血糖稳定。

对于有心血管疾病风险的肥胖人群，如高血压、高血脂患者，饮食中盐和脂肪的摄入量必须严格控制。一般来说，这类人群需在减重食谱的基础上进一步降低钠盐摄入，尽量避免食用加工食品。并且，关注富含钾和镁的食物，增加绿叶蔬菜和坚果的摄入量，以调节血压。

肾脏疾病患者则需依据自身肾脏状况，对蛋白质的摄入量加以限制，以减轻肾脏负担。一些减重食谱中的蛋白质含量，对肾脏疾病患者可能过高。可以在营养医生的指导下，选择一些适合自己的低蛋白食物，在控制体重的同时减轻肾脏压力。

不同个人偏好和生活方式也会影响减肥人群对减重食谱的选择和执行，因此需要根据实际情况进行相应调整。

对于坚持素食的肥胖人群而言，有时也需要对减重食谱进行调整，以确保摄入充足的蛋白质和铁。通常情况下，建议用大豆类、豆腐以及坚果来替代肉类和鱼类，同时增加富含维生素C的食物摄入，从而提高铁的吸收率。

如果肥胖人群同时是运动员或体力劳动者，那么，在减重的同时也不能忽视能量供给，要保证足够的蛋白质，支持身体的恢复和生长。

可能大部分减重食谱难以同时满足这些需求，这就需要营养师量身制订了。还有，乳糖不耐受的人群无法正常摄入乳制品，可用无乳糖牛奶或豆浆来替代普通牛奶，这样既能保证营养均衡，又不至于给身体带来额外负担。

减肥过程中，不同的减肥目标和阶段对饮食也有着不同的要求，肥胖人群需据此合理调整饮食方案。

部分特殊肥胖人群可能希望在短期内快速减重，针对这一需求，更严格的能量控制食谱或许会更合适。然而，严格地控制能量摄入与过度节食有着本质区别。过度节食往往会给身体带来诸多危害，而合理的能量控制需要在保障健康的前提下进行。因此，建议有快速减肥需求的人群在专业营养师的指导下开展减肥计划，个性化的食谱会更有利于维持身体健康和保证营养充足。

对于那些已经接近目标体重或需要长期维持体重的人群而言，曾经帮助他们成功减重的食谱也需进行适当调整。在这个阶段，应适当增加能量和营养素的摄入，以满足身体正常运转和保持健康的需求。同时，增加食物的种类和摄入量，维持健康的生活方式以及进行适量的运动也很重要。

总之，大多数减重食谱实际上只是为肥胖人群提供了一个基本的饮食框架。每个人的身体状况、健康需求以及生活方式都是独特的。在实施任何减肥计划之前，最好咨询营养师，获取专业指导，确保所采用的食谱契合个人具体情况，从而让减肥过程更加科学、有效且健康。

木子

儿童甲状腺癌四大预警信号要留意

近年来，我国儿童甲状腺癌的发病率明显增高。

“近10年，儿童甲状腺癌发病率呈上升趋势，它已经成为儿童及青少年中较为常见的恶性肿瘤之一。”重庆大学附属肿瘤医院甲状腺肿瘤科主任蔡明表示，相关研究数据统计，中国儿童及青少年甲状腺癌的年发病率约为0.44/10万，病死率约为0.02/10万。高发年龄为10~14岁，女孩发病率是男孩的2~3倍。青春前期男、女患病比例相似，青春后期男、女患病比例约为1：4。

蔡明表示，儿童甲状腺癌有“一好二坏”：好的是95%以上甲状腺癌属于分化型，预后好，治愈率高达90%以上；坏的是小儿甲状腺癌具有癌肿增长迅速、颈淋巴结转移早等特点。“儿童患结节恶性的风险(诊断为癌的风险)比例远高于成人。成人恶性率仅为5%-10%，而儿童恶性率可达22%-26%。这就要求我们提高警惕，早发现早治疗。”蔡明说，“日常生活中，当孩子脖子出现无痛、可随吞咽移动的结节，持续2周以上无缓解的声音嘶哑，总感觉喉咙卡东西吞咽不适，以及异常颈部淋巴结肿大等4种情况，家长就需要格外警惕，及时就医。”

甲状腺癌发病原因复杂多样，包括不良生活方式、遗传因素、碘摄入异常、电离辐射等。与成人相比，儿童罹患甲状腺癌可能与遗传因素、不良生活方式更加相关。蔡明解释，儿童直系亲属有甲状腺癌病史，或存在特定基因突变(比如桥本氏甲状腺炎)，患儿若出现结节合并甲状腺炎，患甲状腺癌的风险会增加。此外，长期熬夜、不规律生活、暴饮暴食也会导致超重和肥胖等，从而诱发甲状腺癌。

蔡明进一步介绍，家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯，日常食谱最好以清淡、水煮烹饪为主，尽量减少食用油炸、辛辣食物，保证碘摄入量但不盲目过量补充；引导孩子保持良好的心理状态，加强体育锻炼、保持规律作息。此外，体检时注意甲状腺触诊，有甲状腺疾病家族史的孩子可加做超声检查，非必要不做颈部B光或CT检查。

来源：科技日报

水果气泡水

最近，各种新鲜水果相继上市。今天，我们教您“喝”水果——自制水果气泡水。口感清新，气泡细腻……做上一杯，外出游玩时边走边喝，悠闲自在。当然，您可选择自己喜爱的水果进行制作。

材料

各种水果适量，柠檬一个，白砂糖、苏打水适量。

步骤

- 把水果洗干净，切成片状、块状，将半个柠檬切片。
- 把剩下的半个柠檬挤出柠檬汁，放于一旁备用。
- 杯中倒入白砂糖和柠檬汁。
- 将切好的水果、柠檬片依次放入。

5.缓慢倒入苏打水即可。

小贴士

您可直接购买苏打水或自制苏打水。（取2到3克小苏打放于杯中，然后加入500毫升左右的凉开水或纯净水，溶解摇匀后即可自制苏打水。）

来源：洛阳晚报



图片来源于网络

美味宝典

