

要 闻 简 报

我市人大代表、政协委员视察三个“十大”项目

7月10日,我市人大代表、政协委员视察三个“十大”项目。平顶山学习教育督导组吴莉莉、苏天庆莅汝参加活动。

视察组先后实地调研城北二期棚改、河南汝合再生资源有限公司报废机动车辆拆解及再生资源回收利用、舜兴生物科技有限公司特色农产品循环经济产业园、河南平煤神马汝丰炭材料科技有限公司焦炉煤气高附加值综合利用等18个项目。在随后召开的座谈会上,通报了三个“十大”项目整体情况,人大代表、政协委员就三个“十大”项目提出意见建议。

市领导杨涵、李新杰、于伟、黄彬、赵战营、李益恒、陈振军、刘亚丽、张张伟、韩建国、朱同正、陈万幸、武乐蒙、杨迎晓、张武钦、王国强参加活动。

梁杨子

我市组织收听收看
平顶山市党建引领基层高效能治理工作会议

7月11日,平顶山市党建引领基层高效能治理工作会议召开。会议深入学习贯彻习近平总书记河南考察时的重要讲话精神,全面落实中央和省委关于加强社会治理的决策部署,进一步分析形势、明确重点、加压增责,聚力推动基层社会治理工作,不断提升高效能治理水平,为高质量发展和现代化建设创造良好的环境,提供安全保障。

市领导杨涵、李新杰、黄红丽、李鑫琪、赵国明、李立华、王泉水、楚军荣在汝州分会场收听收看会议实况。

宋小亚 赵子豪

农发行河南省分行服务汝州高质量发展座谈会召开

7月10日,农发行河南省分行服务汝州高质量发展座谈会在市政府3楼第一会议室召开。座谈会上,农发行河南省分行风险管理处刘宏杰讲解了相关政策,相关单位进行交流座谈。农发行河南省分行党委委员、副行长陶勇作总结发言。汝州市委常委、常务副市长赵战营出席会议。

牛莉萍

市关工委到科教园区召开

“技能河南 护苗双扶”工作座谈会

7月9日,市关工委为持续深入开展“技能河南 护苗双扶”行动,让每一个未能升入高中的初中毕业生都能上职业学校,走技术成才、技能报国之路,在汝州技师学院实训楼招生办公室召开“技能河南 护苗双扶”工作座谈会。市关工委执行主任张建刚、副主任吕占洪、副主任兼秘书长马长平出席座谈会。

会上,汝州技师学院、平顶山市中医药学校、汝州市中等专业学校等单位相关负责人就学校专业设置、学生毕业后就业途径、工资福利待遇等相关内容分别作经验交流,为推动职业教育高质量发展提供了实践范本。

张建刚在听取交流后强调,未能升入高中的初中毕业生是“技能河南 护苗双扶”行动的重点关注群体,帮助他们掌握一技之长,不仅关乎个人的未来发展,更关系到家庭的幸福和社会的稳定。各职业学校要结合市场需求和产业发展方向,优化专业设置,突出办学特色,让学生学到真本领、硬技术,成长为有理想、懂技术、能吃苦、敢创新的技能栋梁。

座谈会后,大家一致表示,将以此次座谈会为契机,密切协作、形成合力,推动“技能河南 护苗双扶”行动在汝州市取得更大成效,让更多未能升入高中的初中毕业生通过职业教育实现人生价值,为技能河南建设贡献汝州力量。

张亚萍 姚艺丹

警方提醒：警惕针对酒店、民宿业骗局

“喂,你好,我被骗了!我明明出示的是收款码,但是我的钱却被划走了!”警方提醒,注意了,这是新的诈骗套路。

小王是某酒店工作人员,近日小王接到订房电话,对方要求与小王视频通话,展示收款码以便付款,过程中小王误将收付款码露出,被对方扫码盗刷。无独有偶,当天18:30左右,另一宾馆前台小丽在处理订房时,按对方要求添加微信并视频,付款码不慎泄露,共计被盗刷2000余元。

警方解析该类诈骗以宾馆、酒店、民宿业收银台工作人员为对象,主要套路包括:一、诈骗分子专门挑选酒店、宾馆等服务行业人员,以“订房”为由开启骗局,利用从业人员想要完成订单、为顾客提供便利的心理进一步实施诈骗。二、诈骗分子假装付款失败后,故意通过视频聊天方式,向受害者进一步提出要求。一方面,用视频营造“面对面”的假象,让受害者放松警惕;另一方面,视频中提出要求,让受害者短时间内做出反应,来不及考虑周全。三、在打开“收付款”页面时,首先跳出的是“付款码”。此时,需要手动点击切换才能到达“收款码”页面。骗子就是钻了两个页面需要切换的空子,趁当事人没有及时更换,便截图或拍照记下“付款码”,快速卷走当事人账户内的钱。

警方提醒,切记任何时候不要向陌生人展示付款码页面,不开启“屏幕共享”功能进行资金操作;警惕订房“大额订单”等话术,对“电话订房”“远程支付”等情形保持警惕,建议通过正规平台交易或当面核实。

同时,一定要给支付软件设置密码,建议关闭“免密支付”功能,避免潜在风险。

郭营战

市骨科医院开展安全生产大检查

7月9日下午,汝州市骨科医院领导带领院总值班、行政办公室、安全生产办、医务科、护理部、后勤保障管理科等职能科室负责人组成检查组,对全院开展全面、细致的安全生产大检查,进一步强化医院安全管理,排查隐患漏洞,保障患者及医护人员生命财产安全,为医院平稳运行筑牢安全防线。

检查组深入医院重点区域,包括托老中心、住院病区、手术室、住院药房、消防控制室、配电室、体检中心及职工餐厅等,通过实地察看、现场询问、台账核查等方式,对医疗安全、消防安全、设备运行、药品供应等方面进行了系统性检查。在职工餐厅,检查组着重查看了防鼠设施配置、餐品留样制度执行情况等食品安全管理措施,同时详细了解职工就餐体验和福利保障情况,切实保障员工饮食安全与就餐满意度。医务科和护理部重点督查了核心医疗制度执行情况,排查了危重患者管理、手术安全核查等环节风险;安全生产办则对消防设施、疏散通道、电气线路等进行了专项检查;后勤部门则系统查看了水电运行状况并对闲置房屋的再利用与检查组进行了实地调研与评估。

检查结束后,检查组随即召开现场总结会,对发现的问题进行通报分析,要求各部门负责人要建立问题台账,明确责任人和整改时限,确保整改到位。院领导在总结时强调,安全生产无小事,各科室必须树牢红线意识,将防风险、保安全贯穿到日常工作中,确保每个环节零隐患。要求全院以此次检查为契机,进一步完善应急预案,加强安全培训,严格落实24小时值班制度,切实做到防患于未然。

李浩然 宋晗

从细处加固中央八项规定堤坝

□邹 翔

全国共查处违反中央八项规定精神问题21843起,批评教育和处理28189人,其中党纪政务处分19004人……近日,中央纪委国家监委网站公布今年5月全国查处违反中央八项规定精神问题汇总情况。连续141个月公布月报数据,凸显“严字当头、全面从严、一严到底”的管党治党决心。

中央八项规定不是五年、十年的规定,而是长期有效的铁规矩、硬杠杠。深入贯彻中央八项规定精神学习教育开展以来,各地区各部门把握中央八项规定及其实施细则精神,坚持鲜明的问题导向和实践指向,深入纠治“四风”隐形变异、加重基层负担等问题,以铁的纪律狠刹歪风邪气。一个礼盒、一次公车私用,看似不要

紧,实则关系党风政风,影响党在人民群众心中的形象。聚力整治违规收送礼品礼金、侵害群众利益、不担当不作为等问题,才能确保学习教育取得更加扎实、更为明显的成效。

作风建设,重在细节。习近平总书记指出:“为什么我们要抓景区会所、送节礼、送月饼、送贺年卡这些看起来不起眼的事情?为什么要抓办公用房、公车配备、出差餐饮等问题?就是要从细节处着手,养成习惯。”从刹住“车轮上的腐败”、整治“会所中的歪风”,到推动月饼、粽子包装不断“瘦身”,这些举措成为“八项规定改变中国”的生动注脚,也启示我们,通过一个个具体问题的突破,带动面上问题的解决,才能形成改进作风的良性循环。深入贯彻中央八项规定精神,必须持之以恒从细微处着手,积小胜为大胜,以小切口推动大改变。

行动上的偏差,根源在于思想认识不到位。思想防线上的小缺口,若是放任不管,廉洁自律就容易“溃坝”,走向腐化堕落。堵住“思想大坝”上的“蚁穴”,才能防患未然。电视专题片《反腐为了人民》里,一名落马官员反思“之所以走到今天”,原因就在于“对小事小节不太注意,就是慢慢地演变,最后小事就变成大事”。对顶风违纪行为动真格、抓现行、抓典型、抓通报,绝不是“小题大做”。党员干部须从思想上正本清源,牢记“小节不守,大节不保”“不防于小,终亏大德”的道理,修炼好共产党人的“心学”,时刻保持慎独慎微、严守纪律的清醒和自觉。

抓早抓小、防微杜渐,是约束,也是保护。湖北枣阳市,500多辆公车全部接入公车综合管理系统,加油卡“一车一卡、车卡绑定”,基层干部乘公车出行办

事,“心里也踏实”。重庆巴南区,党员干部亲属涉权事项大数据平台发现并督促整改问题60多个,有效遏制“优亲厚友”乱象,让党群干群关系更加和谐。进一步推进学习教育走深走实,应以问题整改为牵引,强化制度建设、纪律约束。党员干部自身也应认真查摆,及时纠正苗头性、倾向性问题。

作风建设从来不是漂浮的、虚化的。在革命战争年代,它是不拿群众一针一线的规矩,是不损坏群众一块门板的纪律。而今,它彰显于把中央八项规定精神落实落细、把党的纪律内化为日用而不觉的言行准则的实践中。从细处着手,持之以恒加固中央八项规定堤坝,推动全面从严治党不断向纵深发展,定能以作风建设新成效凝聚起推动改革发展的强大正能量。

转自《人民日报》

青春筑梦法治路 法院座谈悟初心



为引导广大青年学生在学思践悟中坚定理想信念、在奋发有为中践行初心使命,7月7日,郑州经贸学院法律与传媒学院“法治青春行”实践团走进市法院钟楼法庭开展暑期“三下乡”社会实践活动(如上图)。

当天下午,“法治青春行”实践团带队老师周丽洁、柴铭洋及团市委团学干部和麟、汝州市法院团支部书记赵一丹带领实践团成员前往钟楼法庭开展交流学习活动。在钟楼法庭干警警楠的带领下,实践团成员参观了法庭文化展示区域,系统了解庭审工作的完整流程,对理论知识在实际中的应用有了更直观的认识。

随后,实践团成员与钟楼法庭员额法官张红克、智亚利、杨艳艳等座谈。座谈会上,周丽洁向大家介绍了郑州经贸学院的创建历程、法律与传媒学院的专业特色;柴铭洋向大家介绍了此次“三下乡”普法活动的规划。钟楼法庭张红克法官聚焦钟楼法庭的历史,并结合司法案件、汝瓷文化历史,详细介绍了文化遗产保护、汝瓷产业以及汝州非遗传承人的基本情况,并为本次实践团成员下乡普法提供了可行性建议。最后,张红克法官嘱咐大家在今后的学习当中要不忘初心,始终保持对法律知识学习的热爱。

通过本次活动,实践团成员体会到了人民法庭的审判流程及法律威严,同时对汝瓷文化的传承现状有了更深入的了解,为随后深入汝瓷文化的核心区域,助力汝瓷文化的活态传承与创新发展提供了坚实的基础。

李文静

向大家介绍了郑州经贸学院的创建历程、法律与传媒学院的专业特色;柴铭洋向大家介绍了此次“三下乡”普法活动的规划。钟楼法庭张红克法官聚焦钟楼法庭的历史,并结合司法案件、汝瓷文化历史,详细介绍了文化遗产保护、汝瓷产业以及汝州非遗传承人的基本情况,并为本次实践团成员下乡普法提供了可行性建议。最后,张红克法官嘱咐大家在今后的学习当中要不忘初心,始终保持对法律知识学习的热爱。

通过本次活动,实践团成员体会到了人民法庭的审判流程及法律威严,同时对汝瓷文化的传承现状有了更深入的了解,为随后深入汝瓷文化的核心区域,助力汝瓷文化的活态传承与创新发展提供了坚实的基础。

李文静

若水课外教育学校：专题讲座解读新《治安管理处罚法》 筑牢校园法治防线

为了进一步加强校园法治教育,提高师生的法律意识和自我保护能力,7月10日,若水课外教育学校特别邀请了市司法局政策法规及依法行政指导科科长杜高峰,为广大师生带来了一场主题为“新修订《治安管理处罚法》深度解读”的专题法治讲座。

杜高峰首先从宏观角度出发,全面介绍了我国治安管理处罚制度的基本框架及其立法宗旨。他深入浅出地讲解了新法中关于处罚种类,包括警告、罚款、行政拘留、吊销许可证等的适用原则以及规范化的执法程序,并强调新修订法律在保障公民合法权益与维护社会秩序之间寻求更精准平衡点的努力,体现了法治精神的进步。

结合实际案例,剖析高频违法行为。杜高峰通过具体案例,详细解读了扰乱机关、团体、企业、事业单位秩序,公共场所(如车站、商场、学校周边)秩序的行为,散布谣言、寻衅滋事,以及利用网络实施侮辱、诽谤、煽动扰乱秩序等新型违法行为的表现形式、危害后果及法律责任。特别是针对网络言论的法律边界,杜高峰给予了特别提醒。此外,他还结合近期社会热点事件,深入讲解了非法携带枪支、弹药、管制器具,非法制造、买卖、储存危险物质,盗窃、损毁公共设施(如井盖、交通标志),以及违反规定举办大型活动等行为的法律界定和处罚尺度,强调了维护公共安全的重要性。

为了让讲解更具说服力,杜高峰以贴近师生生活的真实案例进行分析。这些生动、具体的案例不仅引发了师生们的强烈共鸣,也促使他们进行了深刻的反思。

本次讲座内容翔实、重点突出、案例深刻,不仅是一次法律知识的普及,更是一堂生动的行为规范与安全教育课。清晰理解治安管理的制度设计、明确扰乱秩序与妨害安全的行为界限,对保障师生个人安全、维护校园及社会和谐稳定至关重要。学校将以此次讲座为契机,持续深入推进法治校园建设,将法治精神内化于心、外化于行,引导全体师生争做尊法、学法、守法、用法的模范,共同营造安全、文明、有序的学习环境,为学生的健康成长保驾护航。

若水课外教育学校主要负责人表示,

有序的校园环境,为学生的健康成长保驾护航。

学校师生纷纷表示,此次讲座内容丰富、重点突出、案例深刻,不仅普及了法律知识,更是一堂生动的行为规范与安全教育课。

“此次讲座帮助师生清晰理解了治安管理的制度设计,明确了扰乱秩序与妨害安全的行为界限。学校将以此次讲座为契机,继续深入推进法治校园建设,将法治精神融入日常教育教学中,鼓励全体师生成为尊法、学法、守法、用法的模范,共同营造一个安全、文明、有序的学习环境,为学生的健康成长保驾护航。”市若水课外教育学校主要负责人表示。

宋盼盼



珍爱生命



暑期安全提醒

预防溺水

做到“六不一会”

- ① 不私自下水游泳
- ② 不擅自与他人结伴游泳
- ③ 不到不熟悉的水域游泳
- ④ 不在无家长或老师带领的情况下游泳
- ⑤ 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳
- ⑥ 不熟悉水性的学生不擅自下水施救
- ⑦ 学会正确的自救、救人方法



水深危险

禁止游泳



“

河南省汝州市教育发展基金会是由市政府发起成立的一家公益慈善社会组织,于 2014 年 7 月在省民政厅登记注册。自成立以来,基金会始终把服务汝州教育作为根本宗旨,先后开展了奖教助学、扶危济困等一系列爱心公益活动。如:在每年教师节期间开展奖教助学活动,评选教育系统最美教师、最美山村教师,奖励汝州籍考上清华、北大的大学新生,在乡村振兴工作中资助寄宿料镇磨石村考上大学的新生,开展大病特困教师救助活动,实施贫困优秀大学新生救助活动,扶持薄弱学校发展,助力我市高考、中招考试等。基金会还按照省教育厅、民政厅的要求,结合汝州教育实际,与时俱进,助力教育事业发

”

为心灵减压 为成长护航

——河南省汝州市教育发展基金会心理健康进校园成效显著



二高心理健康辅导课



汝州四高红色研学



指导老师正在对学生进行心理辅导

随着社会发展的节奏加快,人们的生活压力也与日俱增,部分家庭出现了心理障碍问题,亲子关系面临不断挑战。而家长们过度满足孩子们的物质需求,过度关注孩子们的学习成绩,以及孩子们社会实践活动的不足,导致孩子们出现厌学、抑郁、脆弱等心理问题,严重影响孩子们健康成长。为了帮助家长和孩子

2024 年 11 月,根据《“为心灵减压 为成长护航”心理健康进校园公益活动方案》,基金会制订了《“为心灵减压,为成长护航”心理健康教育进校园公益项目的实施办法》,聘请市心理健康研究协会专业心理健康教育咨询师到规模较大的中小学,为学生上心理健康教育辅导课。

2024 年 12 月,心理健康指导师分别走进市三高等 6 所市直学校和钟楼中心校,进行了 9 场

穴路中心校和实验小学、逸夫小学、向阳小学、锦绣小学四所市直学校参与了该活动,6 位心理教师开展了 32 场讲座,受益学生达 5300 余人次。

参与授课的老师积极认真备课,讲课前分别在市教育发展基金会会议室试讲,课后运用专业的知识去解决学生们心中的困惑。每位老师都不断反思和总结,寻找学生们最需要、最关心的内容和最容易接受的方式授课。

授课过程中,学生们认真听讲,积极参与互动,初步学会了用心理健康知识去解决生活中遇到的心理困惑。授课老师们根据小学高年级、初中阶段、高中阶段学生们不同的特点,选讲符合他们需要的《我的思维我做主》《我的生命树》《做好人生规划 让生命更加出彩》《预防校园欺凌》《认识自我》等内容,从专业角度帮助了解心理健康知识,解决生活学习中的困惑,更有利于学校教育教学活动的开展,受到了学校领导和老师们的好评。

红色教育进校园

孩子们理想信念的缺失,必然导致他们人生观、价值观的不正确,也容易引发他们的心理问题。2024 年 8 月底,市教育体育局、市教育发展基金会制订《“为心灵减压 为成长护航”红色教育进校园宣讲及红色场馆研学项目实施办法》,共同对孩子们开展红色教育进校园活动。

聘请市红色文化传承协会的宣讲员到学校为孩子们上课或在红色场馆开展红色宣讲活动。宣讲员们通过生动的课件和红色故事的讲述,使孩子们了解到新中国的成立是许多革命烈士流血牺牲换来的,如今的幸福生活,是通过人民勤劳的双手和智慧,一步步建设出来的。使孩子们明确自己的责任感和使命感,建立伟大的理想,培养他们的责任心和毅力。通过带领孩子们参观红色场馆,让他们切身体会革命者当年奋斗的

2024 年,红色教育进校园及参观红色场馆活动共举行了 236 场,其中研学 189 场,宣讲 47 场,受教育学生达到了 2000 多人次。2025 年上半年,红色教育进校园及参观红色场馆活动进行了 103 场,其中研学 70 场,宣讲 33 场,受教育学生达到 1000 多人次。这些活动,对孩子们形成正确的人生观、价值观起到了重要的作用。

设立心理健康教育咨询工作站

许多孩子的心理问题,都是因为家庭的不和谐造成的。面对出现的心理问题,孩子们迷茫、纠结,不知道如何去解决。为了使家长和孩子能有固定的咨询家庭教育及心理健康方面的地方,2025 年 3 月,市教育体育局、市教育发展基金会联合出台《汝州市教育发展基金会关于设立心理健康教育(家庭教育指导)工作站的方案》,在市阳光学校设立心理健康教育(家庭教育指导)工作站。

工作站属于公益性,免费咨询。从 2025 年 4 月份开始运营,聘请市家庭教育研究会具有心理健康咨询师证书和家庭教育指导师资格的 6 名老师,在每周二、四、日三天白天时间值班,随时接受教师、家长和学生的咨询。三个多月来,工作站已经接待家长和学生的咨询 42 人次。工作站的老师们认真倾听咨询人员的困惑,用爱心、耐心和专业知识和他们沟通和交流,帮助他们走出迷茫,回归幸福的生活。

开设“家校社协同育人公益大讲堂”

市教育体育局、市教育发展基金会联合制定《关于设立汝州市家校社协同育人锦绣路小学公益讲堂的方案》,委托锦绣小学有计划地开展“公益大讲堂”授课活动。基金会为公益讲堂配置了先进的教学设备。学校每隔一周的周五下午,有序地邀请近 80 位家长,参加公益大讲堂活动。基金会聘请该校 4 位具有心理健康咨询师证或家庭教育指导师资格的四位老师为“公益大讲堂”讲课老师,专门研究和讲解家长们需要的家庭教育方法和解决家长们家庭教育方面的困惑。

截至今年 6 月底,大讲堂已进行 15 期。2025 年 4 月 5 日听课家长达 1100 余人次,受到综合素养训练的学生达 300 余人次。学生们和家长们通过“公益大讲堂”学到了正确的家庭教育方法和综合素养训练,对家长正确家庭教育理念的确立,和学生的健康成长起到了重要意义。

针对下一步的学生心理健康工作,市教育发展基金会理事长魏国正表示,还将聘请全省知名心理学专家(教授),从教育心理学的理论学习及技能策略、师德师风建设、学校心理咨询室建设、心理辅导活动课程设计等方面,对学生心理危机识别体系、干预技术、安全事件处理等方向授课,提升学校对学生心理健康问题处理能力。计划在三年内,有计划有步骤地覆盖全市各级各类学校的师生。

“心理健康进校园活动的实施,有效帮助学生和家长走出教育误区,用正确的理念和方法促进学生健康成长。特别是帮助成长中的学生对心理健康知识的掌握,把他们的心理问题消灭在萌芽状态,有利于学校和家长对孩子的管理,更加促进汝州教育事业整体和谐发展。”魏国正说。

宋乐义 张锋

青年言论

“我奶奶都开空调了”,未来已清晰可见

今年这个天儿有多热呢,有人是这么形容的:连我奶奶都开空调了。这虽然是个梗,但是也包含着丰富的经济学信息:首先这说明我国的家电消费已经很普及了,连老家的奶奶都安上了空调;其次说明我国的电力保障非常稳定且惠民,即使老家也不会停电,而且电费不会贵得让奶奶吹不起空调。

我们都知道电不会凭空产生,它需要长期的接力投入建设,才能建成强大的发电能力和输电网络,在广袤国土上接入千家万户。7 月 9 日上午,国务院新闻办公室举行“高质量完成‘十四五’规划”系列主题首场新闻发布会,国家发展改革委主任郑栅洁介绍,“十四五”以来我国已建成了全球规模最大的电力基础设施体系,发电装机容量占全球三分之一,即使在迎峰度夏、迎峰度冬这些用能最高峰时段,群众的用能需求都得到了有力保障。

在这个炎热的夏季,我对这段话听得特别清楚,印象也格外深刻。

今年已经过半,到年底时“十四五”也将收官,这五年的确极不平凡,国内外发生了许多大事,中国的发展也经受了一系列冲击,但我们仍然取得了历史性的成就。“十四五”期间,经济增量预计将超过 35 万亿,这相当于用五年的时间新增了一个世界排名第三国家的经济总量。我们的人均预期寿命达到了 79 岁,而且人们的生活水平不断提高,空气质量明显变好,不但“长安”可以吃

在一系列成就中,我对创新驱动这一部分特别有体会。过去几年来,中国科技呈现“爆发”态势,几乎每隔一段时间,就有一个重磅科研成果问世。从第一艘国产电磁弹射航母福建舰下水,到全球第一座第四代核电站石岛湾基地投入商业运行,再到第一座中国空间站“天宫”全面建成运营,我们已经实现海陆空全方位创新。

中国科技创新成果在这几年的集中涌现,其实是源于长期以来在科技方面的大量投入,是多年前栽下的大树进入了盛花期。而且这种投入还在持续进行,去年全社会研发经费投入规模比“十三五”末增长近 50%,这些投入的成果将在未来持续涌现。科技革命是经济进入新周期的推动性力量,中国的众多科技成果必将带动中国经济向高质量发展,从蓄力期向发力期迈进,中国未来可期。

以五年规划引领经济社会发展,是我国治国理政的重要方式。在几十年时间里,通过国家力量调动资源投入到关键领域和重点环节,经过几代人的不懈努力,最终办成一件件大事,这是我们独特的制度优势所在。正是在一个又一个五年规划的接力中,那些曾经遥不可及的科技梦想成为现实,那些宏大的基础设施建设铺展在大地上。

五年规划是任务表,也是承诺书,更是全体国人的愿望单。如今“十四五”即将完成,第十五个五年规划正在向我们走来,未来的样子已经清晰可见。前途漫漫,我们惟有奋斗。

转自 7 月 11 日北京青年报

科学健身

青少年跑步:健康跑步,快乐成长

跑步是一项简单易行、益处较多的运动,适合青少年。它不仅能增强体质、提高心肺功能,还能缓解学习压力、培养毅力。然而,青少年的身体正处于发育阶段,跑步时需要注意科学方法和安全事项,以避免运动损伤。

1. 选择合适的跑步装备

跑鞋:选择一双合适的跑鞋至关重要。青少年的脚部仍在发育,合适的跑鞋可以提供良好的支撑和缓冲,减少跑步时对脚部和膝盖的冲击。建议选择透气性好、鞋底有足够弹性的跑鞋。

运动服装:穿着轻便、透气、吸汗的运动服装,避免过紧或过松的衣物,以免影响运动效果和舒适度。

护具:一般无需佩戴。如有需要,可以佩戴护膝、护踝等护具,保护关节。

2. 做好热身和拉伸

热身:跑步前进行 5-10 分钟的热身运动,如快走、慢跑、关节活动操等,可以帮助身体逐渐进入运动状态,提高肌肉温度,减少受伤风险。

拉伸:跑步后进行适当的拉伸运动,有助于放松肌肉,减少肌肉酸痛,提高身体的柔韧性。常见的拉伸动作包括腿部拉伸、背部拉伸和肩部拉伸等。

3. 掌握正确的跑步姿势

身体姿态:保持身体直立,略微前倾,避免过度弯腰或后仰。头部保持自然,目视前方。

手臂摆动:手臂自然弯曲,呈 90 度左右,前后摆动,避免左右摆动。手臂摆动可以帮助保持身体平衡,提高跑步效率。

步伐大小:保持适中的步伐大小,避免迈大步,以免增加膝盖和脚踝的负担。每一步落地时,尽量选择脚掌先着地,减少对关节的冲击。

呼吸节奏:保持均匀的呼吸,根据跑步速度调整呼吸节奏。一般来说,可以采用两步一吸、两步一呼的节奏,确保呼吸顺畅。

4. 合理安排跑步计划

运动强度:青少年的身体还在发育,不宜进行高强度的跑步训练。建议从低强度、短距离开始,逐渐增加运动量。例如,可以从每次跑步 10-15 分钟开始,每周增加 5-10 分钟,逐步提高耐力。

运动频率:每周跑步 3-4 次较为合适,每次跑步时间控制在 30-45 分钟之间。避免过度训练,以免对身体造成负担。

运动环境:选择安全、平坦的跑步环境,避免在车流量大或地面不平整的地方跑步。如果在户外跑步,注意天气情况,避免在极端天气下进行运动。

5. 注意饮食和水分补充

饮食:跑步前 2-3 小时进食,避免空腹跑步。选择易消化、富含碳水化合物的食物,如面包、香蕉等,为身体提供足够的能量。跑步后,及时补充蛋白质和碳水化合物,帮助身体恢复能量。

水分补充:跑步前 30 分钟喝 200-300 毫升水,跑步过程中每 15-20 分钟补充 100-150 毫升水,跑步后继续补充水分,以保持身体水平衡。

6. 倾听身体的声音

避免过度疲劳:如果在跑步过程中感到疲劳或不适,应适当降低速度或暂停跑步。过度疲劳不仅会影响运动效果,还可能增加受伤风险。

关注身体信号:如果出现胸痛、头晕、呼吸困难等异常症状,应立即停止跑步,并寻求医疗帮助。这些症状可能是身体发出的警告信号,需要及时关注。

7. 培养兴趣和习惯

兴趣培养:鼓励青少年将跑步作为一种兴趣爱好,而不是单纯的运动任务。可以通过参加跑步俱乐部、参加小型比赛等方式,增加跑步的乐趣。

习惯养成:帮助青少年养成规律的跑步习惯,让运动成为生活的一部分。规律的运动不仅有助于身体健康,还能培养青少年的自律性和毅力。

总结

跑步是一项对青少年身体发育有益的运动,但在跑步过程中需要注意选择合适的装备、做好热身和拉伸、掌握正确的姿势、合理安排跑步计划、注意饮食和水分补充以及倾听身体的声音。通过这些注意事项,可以帮助青少年安全、健康地进行跑步锻炼,培养良好的运动习惯,促进身体的全面发展。

转自 7 月 9 日北京晚报



温泉一中红色研学