今日汝州

2025年8月5日
星期二
农历乙巳年闰六月十二

●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 3807 期

内部资料免费交流

汝州新闻网:http://www.ruzhounews.com

上半年我国机械工业规上企业增加值同比增长9%

新华社北京8月4日电 （记者 **周圆**）中国机械工业联合会4日发布数据显示，今年上半年，我国机械工业经济运行稳中向好，产品产销平稳增长。其中机械工业规模以上企业增加值同比增长9%，增速高于全国工业和制造业2.6和2个百分点。

数据显示，上半年，重点监测的122种主要产品中，84种产品产量同比增长。其中，汽车产销分别完成1562.1万辆和1565.3万辆，同比分别增长12.5%和11.4%；发电机组产量同比增长60.5%，太阳能电池产量同比增长18.2%；工业机器人产量同比增长35.6%；挖掘机累计销售12.1万台，同比增长16.8%。

上半年，机械工业产业升级和高质量发展成效显著。其中，机械工业战略性新兴产业相关行业合计实现营业收入和利润总额增速分别比全部机械工业高1.3和5.4个百分点；风电机组产量增速超过70%，占发电机组产量的比重超过一半。

展望下半年，中国机械工业联合会会长徐念沙表示，总的来看，机械工业发展的战略机遇与风险挑战并存，有利条件强于不利因素，预计机械工业经济运行将延续稳中向好的总体态势，对外贸易保持基本稳定。

习近平就研究吸收网民对“十五五”规划编制工作意见建议作出重要指示强调

广泛深入察民情听民声汇民智 不断实现人民对美好生活的向往

新华社北京8月4日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日就研究吸收网民对“十五五”规划编制工作意见建议作出重要指示强调，“十五五”规划编制工作网络征求意见活动参与度高、覆盖面广，是全过程人民民主的一次生动实践。广大人民群众积极建言献策，提出了许多有价值的意见建议，有关部门要认真研究吸纳。各级党委和政府要始终坚持以人民为中心，广泛深入地察民情、听民声、汇民智，凝聚起推进中国式现代化的强大合力，不断实现人民对美好生活的向往。

为贯彻落实习近平总书记关于坚持科学决策、民主决策、依法决策，高质量完成“十五五”规划编制工作的重要指示精神，今年5月20日至6月20日，“十五五”规划编制工作开展网络征求意见活动，分别在人民日报、新华社、中央广播电视总台所属官网、新闻客户端以及“学习强国”学习平台开设专栏，听取全社会意见建议。活动累计收到网民建言超过311.3万条，为编制“十五五”规划提供了有益参考。

刘国朝调研抗旱保苗及群众饮水工作

8月4日，市委副书记、市长刘国朝实地调研抗旱保苗及群众饮水工作。

刘国朝一行先后来到陵头镇后户村、夏店镇上鲁村、庙下镇下鲁村、临汝镇关庙村等地，实地查看灌溉设施运行、水源调配、抗旱措施落实等情况；并深入群众家中，详细了解水源供应、水质监测、群众饮水安全保障等情况。

刘国朝强调，各级各部门要深入贯彻落实习近平总书记关于防汛救灾工作的重要指示精神，切实把群众饮水安全和农业抗旱保苗作为当前工作的头等大事，全力解决群众最关心、最直接、最现实的问题。要因地制宜制定抗旱方案，统筹调配水源，确保饮水不漏一人、农业用水不漏一户。要对灌溉沟渠、农田机井等水利设施进行全面排查，确保沟渠畅通、机井可用，为农业灌溉提供便利。要切实保障群众饮水安全，对饮水困难区域建立动态监测机制，确保供水稳定。要及时分析研究旱情发展形势及应对措施，积极做好人工增雨作业准备工作。要加强部门联动，形成工作合力，定期通报进展情况，最大程度降低干旱对群众生活和农业生产影响。

市领导杨涵、李立华、朱同正一同调研。 **赵子豪**

干在实处 走在前列

凝聚青春力量 共话家乡发展

团市委召开返家乡社会实践大学生慰问座谈会

为进一步了解返家乡社会实践大学生的实习感悟与成长收获，鼓励青年学子扎根基层、服务家乡，7月31日，团市委分别在米庙镇、紫云路街道、煤山街道、钟楼街道、洗耳河街道召开返家乡社会实践大学生慰问座谈会，51名大学生齐聚一堂，共话实践心得，共绘家乡发展蓝图。

座谈会上，来自各乡镇、街道的大学生们逐一分享了实习期间的工作内容与感悟。在米庙镇，大学生们协助整理档案、开展儿童公益课堂，感慨基层工作虽琐碎却关系民生，“村里每天都在解决实际问题，能为乡亲们做些力所能及的事，特别有意义”；紫云路街道的大学生们在应急办、信访窗口历练，从“零基础”到熟练处理各种信息、接待群众来访，深刻体会到“基层工作没有具体分工，却处处考验协调能力”；煤山街道的大学生们参与消防安全检查、政策宣传，建议通过“线上平台”和“短视频教程”等创新方式提升工作效率；钟楼街道、洗耳河街道的大学生们则在党建办公、低保核查中，感受到“政务服务要让百姓少跑腿”的责任，也惊叹于“从理论到实践的跨越原来需要如此细致的耐心”。各乡镇、街道相关领导对大学生们的实践表现给予充分肯定，并结合基层工作实际提出殷切期望。其中，紫云路街道相关负责人强调，群众身边的“小事”正是干部心中的“大事”，希望大学生们未来无论身在何处，都能带着这份“服务心”回报家乡。座谈会上，团市委为实践大学生们发放了慰问品，对大家投身家乡建设的热情表示感谢。同时认真听取了实践大学生们关于优化实践岗位、加强技能培训、深化家乡文化认知等方面的建议，表示将及时梳理汇总，进一步完善返家乡实践活动机制，为青年学子搭建更广阔的成长平台。

“此次慰问座谈会，不仅是对大学生实践成果的肯定，更是对青年力量的召唤。”团市委相关负责人表示，基层是最好的课堂，实践是最实的历练。团市委将持续做好“桥梁纽带”，鼓励更多青年学子以实践为笔，在汝州这片热土上书写青春答卷，让“返家乡、爱家乡、建家乡”的种子在心中生根发芽，为家乡高质量发展注入源源不断的青春动能。

李浩然 张少格

我市『互联网+监管』工作

实现全域覆盖 监管效能持续提升

8月4日，记者从市行政审批和政务信息管理局获悉，为深入贯彻落实省、平顶山市关于优化营商环境和加强数字化监管的工作要求，去年以来，该局多措并举，持续推进“互联网+监管”体系建设，取得显著成效。截至目前，“互联网+监管”平台26个单位的446项监管事项主项及子项覆盖率均达100%，监管精准性和效率显著提升。

市行政审批和政务信息管理局重点推进各部门监管业务系统与河南省“互联网+监管”系统的对接联通，实现监管数据实时归集共享。通过数据互通和智能分析，系统可对潜在违法行为做到早发现、早提醒、早处置，有效提升了事中事后监管能力。同时，该局积极组织各执法单位及时将2025年上半年的检查执法数据录入至监管平台，确保监管动态及时更新，进一步增强了监管的时效性和精准性。

“下一步，我们将继续深化‘互联网+监管’平台应用，推动监管流程标准化、数据共享常态化，为优化营商环境和提升政府治理能力提供有力支撑。”市行政审批和政务信息管理局相关负责人表示。 **张沛沛 林瑞华**

供电公司

锚定重点任务 强化风险管控

“35千伏夏店变1#蓄电池组整改前后照片与现场实际一致，该蓄电池极柱爬盐、外壳漏液以及容量不足的隐患可以销号。”7月28日，市供电公司安全管理人员依据治本攻坚三年行动“集中攻坚年”任务清单，对重点隐患治理进行阶段性验收。

在治本攻坚三年行动“集中攻坚年”的关键阶段，该公司锚定目标、精准发力，一手抓重点任务推进，一手抓双重预防机制建设，以扎实举措推动各项工作落地见效，为公司高质量发展筑牢坚实基础。

围绕“集中攻坚年”重点任务，该公司科学谋划、细化责任，制定了详尽的重点任务清单，将49项重点任务逐一分解，明确责任主体，确保每项任务有人抓、有人管、有人促。同时严格执行“三级验收”制度，层层把关、从严考核，目前已顺利完成14项阶段性重点任务，为后续工作的开展奠定了良好基础。在强化双重预防机制建设方面，该公司更是下足功夫。为提升隐患排查的精准性和规范性，公司制定了完善的隐患排查标准，为排查工作提供有力指导。

截至目前，该公司累计排查出各类隐患34项，已治理33项隐患，对于剩余的1项一般隐患，该公司已将其列入技改项目，将通过技术改造彻底消除，切实把风险管控在隐患形成之前，把隐患消灭在事故发生之前。

“下一步，供电公司将继续保持攻坚态势，紧盯剩余重点任务和隐患治理工作，持续强化责任落实，优化工作举措，以更大力度、更实作风推动‘集中攻坚年’各项工作取得新突破，为保障公司安全稳定运行、实现可持续发展贡献更大力量。”该公司相关负责人表示。 **李晓伟 马笑丹**

“爱心妈妈”暑期行动，为困境儿童带来特别的夏日关怀

连日来，市妇联组织“爱心妈妈”团队，在炎热的夏日深入乡村，为残疾困境儿童送去暑期关爱。这些暖心的慰问活动接连不断地进行着。

“爱心妈妈”不仅为孩子们带去了学习用品和生活必需品，还特别关注到暑期安全问题，尤其是防溺水的安全知识普及。她们用爱与责任编织起一张保护网，确保每个孩子都能度过一个安全愉快的假期。

8月4日，在汝南街道上陈村困境儿童家中，“爱心妈妈”、市教师进修学校的史红乐老师与职业中专的“爱心妈妈”王亚丽俯身将玩具递到孩子们手中，并向家长们详细讲解了暑期安全的重要性。除了文具和玩具，她们还准备了鸡蛋和酸奶等物资，以实际行动传递社会的温暖与关怀。

此前，在7月30日，市法院政治部主任、“爱心妈妈”牛丽娜带领队伍前往杨楼镇石台村崔亮家庭，随行的还有杨楼镇人大主席杨丹丹。面对这个特殊的家庭——崔亮及其家人均为不同程度的残疾人，牛丽娜细心询问了他们的生活状况及政策保障情况，尤其关心三个女儿的学习与生活技能培养。她鼓励孩子们：“努力学习，逐步掌握生活的技巧，你们一定能帮助家庭变得更加美好！”

同一天，来自汝州农商银行的“爱心妈妈”郭娜娜走访了庙下镇古城村的困境儿童家庭，送去了牛奶和其他生活必需品，用实际行动为孩子的暑假增添了一份温馨的保障。

据了解，自市妇联启动“爱心妈妈”暑期特别关爱行动以来，已有数十位“爱心妈妈”参与其中。她们通过情感陪伴与物质支持相结合的方式，致力于为残疾困境儿童营造一个充满关爱的成长环境，用心守护每一个独特的童年，为他们点亮希望的光芒。

宋盼盼

你家的地浇了吗？

□王东亮

今年我省的阶段性旱情牵动人心。河北暴雨成灾，河南高温干旱，一次次降雨与河南擦肩而过。7月20日—23日全省大范围降雨，豫北、豫中部分地区旱情基本解除，但豫东、豫南旱情仍在维持。

为啥这么旱呢？

原因很多，最直接的有两个：一是今年7月，西太平洋副热带高压异常北跳至华北地区，雨带笼罩河北。同时，副热带高压中心区下沉气流强力抑制云层形成，导致我省及安徽省等地被“捂”在高温干旱中。二是今年携带大量水汽的台风多在东南沿海登陆，路径偏东，绕过中原。

我省3月至6月平均气温较常年偏高1.8℃。高温缺水导致病虫害风险升高，部分地区夏玉米灌浆停滞、籽粒干瘪，大豆豆荚干枯脱落。

转眼立秋将至，全省秋作物已陆续进入生长发育中后期。距离收获，秋粮还要经历高温、干旱、洪涝、病虫害等多个“关口”。当前，抓住秋粮生产的关键期，抗旱保秋，乃当务之急。

农技人员要准确掌握作物生长情况，根据不同苗青地况，提出应对策略。专业合作社、家庭农场等新型经营主体要带头进行科学浇水追肥，做好虫害监测防治。水利、气象等部门要大力协作，排查维修水利设施，想方设法调水引水，让农民兄弟有水浇不断档。

近年来，极端灾害天气频发，“旱涝急转”频繁出现。中国科学院一项研究表明，近50年中原地区干旱频率上升52%。从长远计，进一步增强农业抗风险能力应是必须持续做好的一项艰巨工作。今年夏粮生产关键期，我省发生较重旱情。全省上下全力以赴引水调水、抗旱浇麦，有力减轻了旱情影响。旱能浇、涝能排的高标准农田实现稳产高产。这也用事实证明，只要我们在充分尊重大自然、掌握自然规律的基础上，通过实施科学有效的措施，就一定能最大限度地减少自然灾害带来的损失，实现粮食稳产增产，促进农业增效、农民增收。

春种一粒粟，秋收万颗子。玉米、大豆等秋作物生长周期短，浇水、灭虫、施肥，各项管理措施一定要紧锣密鼓科学安排，每一项都要做到位！做到好！粮安天下，重任在肩，一点松懈不得。 **转自《河南日报农村版》**

市群艺馆举办2025年暑假公益培训班结业展演

8月3日晚， 2025年汝州市群艺馆暑假公益培训班结业展演在市文化体育中心广场上演。台上歌舞戏韵声声，书法、美术、剪纸在器乐声中徐徐展开，台下，千余名观众的掌声与欢呼声交织，宛如一片欢乐的海洋。

为做好全民艺术普及，满足广大人民群众对精神文化生活愈来愈渴求的愿望，提升全市公共文化体系建设，市群艺馆、汝州曲剧传习所、市文化艺术学校通过“节假日学一招”“线上云课堂”“星光夜校”“地摊斗戏，斗才艺”等形式多样、内容丰富的方法，培养了一大批基层文化艺术骨干力量，为国家、省、市文化艺术大专院校，专业院团输送了一批又一批优秀人才，为点燃全市群众文化艺术之火作出了积极贡献。

“此次展演，以‘群文绽放，艺路前行’为主题，不仅是对来自全市21个乡镇街道，不同阶层、不同年龄的1260名学员一个多月来学习成果的检阅，更是群艺馆在新时代新征程上挥汗耕耘公益艺术教育成果的生动写照。我们相信，在今后公共文化体系建设的征程中，市群艺馆在各级党委和政府正确领导下，在市文广旅局关心支持下，在全市广大人民群众的共同参与下，一定会续写出更加生动绚丽的艺术篇章！”市群艺馆相关负责人说。 **张亚萍**

总策划:裴军芳 总值班:马亚飞 李海滨 阴晓东 统筹:李亚栋 本版编辑:黄旭彤

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

汝州作家“走向光明”文学采风活动颁奖典礼暨新书《大医韩根山》首发式举行

军歌嘹亮催人奋进，文学采风硕果飘香。8月1日上午，汝州作家“走向光明”文学采风活动颁奖典礼暨新书《大医韩根山》首发式，在汝州向阳眼科医院12楼学术报告厅举行。此次活动的成功举办，既是对文学采风成果的一次集中检阅，也是对本土大医精神的深情礼赞，更是汝州文学事业蓬勃发展的生动见证。

“走向光明”文学采风活动自启动以来，得到了汝州市委宣传部、市文联的高度重视和大力支持，也吸引了众多作家朋友的积极参与。参加采风活动的各位作家，深入汝州向阳眼科医院，走进医护人员的工作和生活，用敏锐的目光捕捉感人瞬间，用细腻的笔触书写温暖故事。先后创作各类作品39篇，共计10余万字，涵盖诗歌、小说、散文、报告文学、纪实、快板等各类体裁，较好地展示了向阳眼科医院医护人员的时代风貌和广大作家的艺术水准。对征集到的文学稿件，市作协组织5位评委经过两轮无记名投票和评选，共评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖6名、优秀奖10名。

市作协名誉主席申甲由历时一年多采写的长篇纪实文学《大医韩根山》，通过翔实的资料、生动的描写，全方位、多角度地展示了向阳眼科医院创始人韩根山先生的从医历程和大医情怀，是一部具有重要现实意义和历史价值的作品。为受众了解汝州眼科医疗事业的发展提供了珍贵的资料，也为广大医务工作者树立了学习的榜样，更为传承和弘扬新时代的职业精神提供了生动的教材。

当天的活动分为汝州作家“走向光明”文学采风活动颁奖典礼和新书《大医韩根山》首发式两个环节。会议由市文联党组成员、副主席郑远祎主持。

在第一个环节，市作协主席郭营战介绍了此次采风活动稿件的采写及评奖情况；市向阳眼科医院院长韩向阳介绍了医院的发展历程和此次采风活动的总体情况；市文联党组书记、主席徐雅敏宣读表彰决定；最后为获奖作者颁奖。

在第二个环节，市作协名誉主席、《大医韩根山》作者申甲由介绍了书稿创作情况；市委宣传部副部长、市文明办主任魏富申，市文联党组书记、主席徐雅敏，共同为新书首发揭幕；作者申甲由现场签名赠书。

市委宣传部副部长、市文明办主任魏富申在最后讲话中指出，文学，是时代的镜子，也是社会发展的记录者。每一篇优秀的文学作品，都承载着作者对生活的感悟，对人性的思考，以及对美好未来的向往。此次获奖的作品，题材丰富多样，涵盖了小说、散文、诗歌、报告文学等多种体裁。有的作品以生动的故事展现了医护人员在平凡岗位上的坚守与奉献；有的作品以细腻的情感抒发了患者重见光明后的喜悦与感恩；还有的作品以深刻的思考探讨了医疗与人文、健康与生命的关系。这些作品，无论是从思想深度还是艺术表现力上，都达到了一定的高度，为我们呈现了一场精彩纷呈的文学盛宴。

魏富申指出，通过采风活动，让作家们走出书斋，走进社会的各个角落，拓宽视野、增长见识，激发创作灵感，提升创作水平。这对于加强我市作家队伍建设，推动文学创作的繁荣发展，具有十分重要的意义。希望广大作家朋友们能够以此次活动为新的起点，继续秉持“深入生活、扎根人民”的创作理念，响应市委市政府的号召，在市作协主席团的带领下，用手中的笔，记录时代变迁，描绘美好生活，传递正能量。要以更高的标准、更严的要求，努力创作出更多思想性、艺术性、观赏性相统一的精品力作，为建设社会主义现代化新汝州贡献更多的智慧和力量。

號郭

汝州职院两个教师团队在省高职教育教学能力大赛中获奖

近日，2025年河南省高等职业教育教学能力大赛获奖名单正式公布，汝州职业技术学院教师首次在该赛事中获奖。其中翟会杰、豆亚婷、段英豪、韩帅共同讲授的《香茗映翠·茶具设计与制作》，刘延宾、张攀飞、张佳萌、牛紫宇共同讲授的《巧夺天工的传统工艺美术》分获三等奖。

此次大赛由省教育厅组织，经校级选拔、省级网络评审、现场决赛等环节，共评出一等奖68个、二等奖114个、三等奖153个。汝州职院对这次大赛高度重视，备赛期间，两支参赛教师团队用心规划教学环节，主动融入新的理念、思路与方法，最终在大赛中取得佳绩。

该院自建院以来，始终重视教师教学能力的培养和提升，积极组织和鼓励教师参与各类教学竞赛，通过“以赛促教、以赛促学、以赛促改、以赛促建”的方式，持续推进教育教学改革，提升人才培养质量。该院相关负责人表示，将以此次大赛获奖为新的起点，进一步加强师资队伍建设，不断提高整体教育教学水平，为培养高技能人才提供高水平的师资支撑。

郭营战　陈珂

巡察工作动态

市委第二巡察组

巡察惠民生　义诊暖人心

“这天越来越热，正好我下班路过文化宫，就看见咱医院防暑降温的义诊，医生又是教防暑妙招，又是递上中药解暑茶，这服务真是太贴心了。”8月2日傍晚，在文化宫广场市第一人民医院义诊现场，环卫工王大姐满脸笑容地说道。

近期，持续高温导致热射病患者增多，严重威胁市民健康。为积极应对这一情况，该院在市委第二巡察组的指导下，积极将巡察工作与民生服务深度融合，在市标文化宫广场组织开展了针对“科学防暑降温　远离热射病威胁”的爱心义诊，为环卫工人及市民提供专业医疗服务，用实际行动践行“百姓信赖、员工幸福、同行尊重、政府满意”的医院发展模式。

活动现场，来自该院中医馆、康复科、急诊科、神经内科、内分泌科、科教科、高血压防治中心、慢病管理中心等多科室的医务工作者，为群众讲解热射病的预防、识别与急救知识，提升公众防范意识。

针对环卫工人等高温高危群体，医护人员量身定制健康检查与咨询，详细讲解防护技巧，并贴心送上特制的中药解暑代茶饮。康复科专家为有需求的群众提供现场手法指导，急危重症团队则开展了实用的心肺复苏技能培训，吸引众多市民参与学习。

此次义诊活动，是该院提高服务质量和患者满意的缩影。自今年6月市委第二巡察组进驻该院以来，通过深入一线走访、座谈、广泛征集意见等多种方式，收集问题、建立台账，督促医院整改落实，并为该院进一步提升医疗服务指明了方向。该院接到巡察组下发的整改通知单后迅速行动，高度重视、迅速响应，成立专项领导小组，构建闭环管理体系，通过“查、改、建、督”组合拳推进医德医风建设。

在服务提升方面，聚焦门诊、护理等重点领域推行首问负责制、优质护理服务月等活动；在纪律作风方面，通过思想教育、制度完善、监督问责等多措并举，有效改善服务态度和工作纪律。目前医院服务质效显著提升、患者满意度有效改善、就医体验持续优化，整体呈现风清气正的新面貌，这场由内而外的服务升级，正是巡察整改带来的最直观成效。

“此次爱心义诊是巡察工作与民生服务深度链接的具体实践，也是落实市委要求的具体体现。下一步，将持续创新关怀形式，让巡察推动下的健康关怀惠及更广大的人民群众和劳动群体。”市委第二巡察组组长在现场指导时表示。

李晓伟　李乐谱　韩璐益

巡察组一线督导解难题　力推鑫源水岸名居项目建设提速

7月30日，市委第一巡察组工作人员深入鑫源水岸名居项目施工现场，实地察看工程进展，现场协调解决难题，全力推动项目加速建设、早日交付。这是巡察组持续关注并推动解决群众急难愁盼问题的具体行动。

今年6月中旬，市委第一巡察组进驻汝州市鑫源投资有限公司党支部开展巡察。在巡察期间，巡察组通过走访了解到，作为该公司重点项目的鑫源水岸名居项目自2018年开工以来，建设推进缓慢，存在进度滞后、计划不明、管理不到位、施工积极性不高等问题，已引发购房业主的强烈反映。7月15日，巡察组对该项目工地进行了调研，并对项目推进提出了意见和要求。

7月30日的现场督导，是巡察组再次紧盯问题整改的跟进举措。巡察组一行详细察看了工地各楼栋及配套设施的施工现状，并与施工方中铁十四局集团第二工程有限公司相关负责人深入交流。随后，巡察组组织召开现场座谈会，认真听取建设方鑫源公司和施工方关于项目推进中亟需解决的困难与问题的汇报。针对这些问题，巡察组现场办公，积极协调沟通，要求双方强化协作、凝聚共识、共同发力，破除障碍。针对项目症结和群众期盼，巡察组强调，施工安全与工程质量是底线红线，必须摆在首位。各方务必提高政治站位，想尽一切办法攻坚克难，积极回应群众期盼。

“我们将全力配合建设方要求，严格倒排工期，挂图作战，制定详细的施工进度计划，增派施工力量，科学组织施工，在保证安全和质量的前提下，全力以赴抢抓进度，确保按期完成目标任务。”中铁十四局集团第二工程有限公司相关负责人表示。

“公司将以此次巡察督导为契机，统一思想认识，加强项目管理，并督导落实施工进度。同时，加大资金回笼力度，确保建设资金及时支付，为项目冲刺提供坚实保障，力争项目在今年10月底前达到交房条件。”鑫源公司党支部书记、董事长姚国跃表示。

宋盼盼　李静

人在『家中』遇急症，『社区医生』秒变『急救先锋』

8月2日上午，市人民医院圣庄园社区医疗服务站的诊室内一片忙碌。中医科负责人张宏斌正专注地为一位老人把脉问诊，详细叮嘱着日常养护的注意事项，诊桌旁还候着几位等待就诊的居民。

就在这时，一阵急促的电话铃声打破了诊室的宁静，是圣庄园物业的工作人员打来的，电话那头的声音带着明显的焦急：“张主任，不好了！咱们小区有位业主刚才跟人起了争执，吵得挺凶，现在突然手脚发麻、喘不上气，脸色都不太对了，您能不能赶紧过来看看？”

挂了电话，张宏斌心里咯噔一下。情况紧急，他来不及多想，从医疗服务站到业主所在的楼栋不过几百米距离，张宏斌几乎是一路小跑。

抵达业主家时，门已经敞开，家属正手足无措地围着患者，患者瘫坐在沙发上，双手紧握，指尖微微发绀，胸口剧烈起伏，嘴里还断断续续地念叨着刚才的争执，情绪依旧十分激动。“大家先别急，让开一点，保持空气流通。”张宏斌一边安抚家属，一边蹲下身仔细观察患者的呼吸频率、精神状态，又简单询问了发病前后的细节，最终确认就是呼吸性碱中毒。

考虑到救护车还需要一点时间才能到达，张宏斌凭借专业技术，决定先采取应急措施。他轻声对患者说：“您现在别想别的，听我的，慢慢深呼吸，尽量放缓节奏……”同时，他迅速从随身携带的急救包里取出银针，找准合谷、内关等穴位，消毒后快速施针。几针下去，患者紧绷的身体似乎放松了一些，呼吸的频率也渐渐平稳下来，手脚发麻的症状明显减轻。

张宏斌一直守在旁边，时不时轻声安抚，观察着病情变化，直到医院急救人员带着设备赶到，他又详细把患者的情况、已采取的措施向急救人员做了交代，才放心离开。

随后，患者被紧急送往医院接受进一步检查和治疗。经过对症处理，当天下午，患者的各项指标就趋于正常，病情彻底稳定下来。

“张主任，真是太谢谢您了！当时我们都吓坏了，多亏您来得快、处理得及时，不然真不知道会怎么样。小区里不仅有专业的医疗服务站，还有负责任的好医生，真是我们的幸运！”事后，患者的家属心里始终惦记着这份及时的帮助，特意拜托物业辗转问到了张宏斌的电话，在电话里一个劲儿地道谢。

郭营战

图片新闻

近日，市政公司排查整治道路窨井盖。针对异响、开裂、下沉的井盖及时更换、修补，守护市民脚下安全。　梁杨子　摄

汝州骨科专科联盟成立

8月2日上午，河南省医师协会基层医师能力提升培训活动——骨科医师分会走进汝州暨汝州市骨科专科联盟成立仪式，在市人民医院3号楼6楼会议室举行。

据了解，今年上半年市人民医院成为郑州大学附属郑州中心医院汝州协作分院，且与郑州骨科医院签订联盟协议，通过借助上级医院优质资源，在该院多个方面实现突破。此次骨科专科联盟的成立，是响应国家医共体建设、推动优质骨科资源下沉的重要举措。作为联盟常务理事单位，市人民医院将履行责任，强化合作，对接省级优质资源，推动分级诊疗；聚焦技术创新，推广规范化技术；强化基层服务，通过远程会诊、下乡义诊等惠及基层患者。同时，将与各成员单位分享经验、交流技术，共同开展学术研究、人才培养等工作，努力让联盟成为区域医疗协作典范，为健康汝州建设贡献力量。

郭营战

市一院：科室『换境修行』　赋能重症护理

为深入贯彻落实国家卫健委《进一步改善护理服务行动计划（2023-2025年）》精神，持续深化“以患者为中心”的服务理念，在护理部的精心组织下，市第一人民医院优质护理服务深化活动正如火如荼地开展。7月21日—27日，一场别开生面的服务提升专项互学活动在该院重症医学科、神经重症监护室和急诊重症监护室之间展开，三个科室骨干护士深入对方岗位，进行为期一周的身份与视角的转换“沉浸式跟班学习与角色互换体验”从而汲取养分、反哺自身。

重症医学科视角，走进急诊重症监护室感受高效与温度。踏入急诊重症监护室，如同步入一个高效运转与人文关怀交织的精密空间。比如在压力性损伤预防方面，急诊重症监护室做到了风险评估可视化，每日使用Braden量表评估，对高危患者床头悬挂“防压疮红色警示牌”，并制定个性化方案（如肥胖患者垫楔形垫、消瘦患者使用特殊辅料）；皮肤监测标准化，每班交接严格执行“视、触、压”三步法，细致观察皮肤颜色、温度、湿度及指压回弹情况，对深肤色患者重点观察颜色差异，确保无遗漏。

急诊重症监护室的交接流程细致且科学，她们精心设计了“EICU护理人员交接单”并悬挂患者床尾，重点护理项目、各类导管刻度深度等关键信息清晰直观、一目了然。这种标准化、细致的交接流程，确保了工作无缝衔接，最大程度避免信息遗漏。同时，为气管插管患者制作“沟通板”辅助表达、每日朗读家属留言传递情感支持等，为紧张环境增添了温度。

神经重症监护室视角，走进重症医学科学习精细化管理。走进重症医学科，如同观摩一部精密运转的仪器，其环环相扣的流程、一丝不苟的细节管理，生动诠释了重症护理精细化管理的典范。其干净整洁、秩序井然的环境令人印象深刻。物品库、被褥库内各类物资标识清晰，分类精准、空间利用高效，医护人员取用快速便捷，显著提升了工作效率，体现了扎实的“6S管理”功底，实现了疾病观察、技术操作、抢救配合、文书书写等核心工作的同质化，为提升自身环境管理、操作规范性与交接连续性树立了清晰的标杆。

急诊重症监护室视角，走进神经重症监护室汲取专科精髓。步入神经重症监护室，如同打开一本厚重的神经重症专科护理秘籍，其严谨的专科评估、精准的操作规范与高效的多学科联动，为提升专科护理能力提供了丰富滋养。带教老师首先系统讲解了神经重症患者的病情特点，重点强调了瞳孔、意识、肌力等基础神经功能评估的重要性，使急诊重症监护室护士对神经专科病情的观察有了更细致、更深入的认知。

该院此次重症医学科、神经重症监护室、急诊重症监护室之间的换岗学习交流，是一次理念的碰撞、经验的共享和技能的提升，不仅促进了科室间的相互了解和友谊，更有效推动了重症护理专业知识的融合与技能的互补提升，是落实“以患者为中心”服务理念、持续深化优质护理服务的生动实践。三个科室将以此次活动为契机，持续互学互鉴，精进专业，为构建和谐护患关系、提升患者就医体验、推动护理服务高质量发展贡献重症力量。

李晓伟　王文璐

周内中前期高温闷热天气持续，局地多对流天气

记者日前从市气象局了解到，根据最新气象资料分析，预计本周，我市4日、10日天气晴好，其他时间多分散性阵雨或雷阵雨天气，其中6日白天局部有中雨，8日夜里到9日白天有中雨，局部大雨。4到8日最高温度仍达35℃或以上，高温闷热天气持续。周最高气温38℃左右，最低气温22℃左右。

具体天气预报为，8月6日（周三）阴天间多云有阵雨或雷阵雨，雨量分布不均，气温28℃～35℃。8月7日（周四）多云间阴天有分散性阵雨或雷阵雨，偏北风3级左右，阵风5到6级，气温26℃～37℃。8月8日（周五）多云转阴天傍晚到夜里有阵雨或雷阵雨，雨量分布不均，气温26℃～36℃。8月9日（周六）阵雨或雷阵雨转多云，偏北风3级左右，阵风5到6级，气温22℃～32℃。8月10日（周日）晴天间多云，气温23℃～31℃。

本周需密切关注突然强对流天气对农业、交通、人们生产生活的影响；需关注中前期持续高温闷热天气对人体健康的不利影响。

陈晶晶

一周天气

简　讯

●近日，市场监管局开展医疗卫生机构强制检定计量器具摸底调查。市场监管局组织执法人员对全市“公立和民营医院（含乡镇卫生院、社区卫生服务中心）、体检中心”等三类医疗机构进行全面排查，重点梳理在用且列入《中华人民共和国强制检定的工作计量器具目录》的计量器具。此次摸底共涉及36家公立、民营医院及相关医疗机构，排查出在用强制检定计量器具1635台。　梁杨子

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

汝州疾控发布8月防病提示

8月处于高温天气，蚊虫活跃，是肠道传染病、虫媒传染病的高发季节，近期广东省佛山市顺德区暴发基孔肯雅热疫情，汝州疾控温馨提醒广大市民朋友，要注意预防基孔肯雅热、登革热、细菌性食源性疾病等传染病，同时，还需特别关注高温中暑的发生。

基孔肯雅热预防措施：疫点周边或蚊虫活跃区域，居民应做好个人防护，出门穿着浅色长袖衣裤减少皮肤暴露，必要时使用驱蚊液、驱蚊贴等产品。室内可安装纱门纱窗，夜间睡眠时使用蚊帐。做好室内积水管理，水培植物如富贵竹应每3～5天彻底换水，同时冲洗容器内壁和植物根部，也可投放灭蚊幼剂或采用物理隔断方式防蚊。定期检查饮水机水槽、冰箱底部水盘等隐蔽处防止积水。做好天台、阳台及门前屋后积水管理，屋顶反墜、排水槽等应定期疏通，避免堵塞积水。阳台、天台、庭院内的花盆、泡沫箱、废弃瓶罐等容器应及时清理，闲置容器应倒扣放置，储水容器如水缸应加盖，废弃容器彻底清除。竹筒、树洞应进行封堵或改造。空调冷凝水应及时排净，废弃轮胎在底部打孔或避免露天放置。下水井进行防蚊封堵，有条件的建议将明沟改为暗渠。室内可使用合格的杀虫气雾剂、蚊香液、盘香等减少蚊虫叮咬。使用发烟灭蚊片或全屋用杀虫气雾剂施药时，应先关闭门窗，施药后人员离开，30分钟后再开窗彻底通风后方可进入。室内如发现有成蚊滋扰时，应及时开展室内灭蚊。此外，蚊虫较多区域，可配合使用电蚊拍、灭蚊灯等物理灭蚊工具。做好外出旅行防范，出发前需查阅目的地健康通告和警示信息，了解当地疫情发生风险，判断是否应避免前往该地区；出行时宜携带驱虫剂，也可使用经0.5%氯菊酯处理的衣物和装备，穿宽松的长袖上衣和长裤，尽可能选择配备纱窗纱门的住宿场所；旅行结束后2周内仍需预防蚊虫叮咬，预防疾病本地传播，若出现发热、头痛、肌肉关节疼痛或皮疹等症状，请及时就医，并采取防蚊隔离。

登革热预防措施：穿长袖衣裤，尽量选择浅色，外出使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品，避免被蚊虫叮咬。安装纱门、纱窗，出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等，哪怕是高档酒店，也要注意室内灭蚊。如果在逗留期间出现可疑症状，需要及时就诊。返回本地后，如果2周内出现发热，要及时就诊并说明登革热流行区旅行史；为了防止将疾病传播给家人或他人，请配合当地卫生健康部门登革热防治要求；居家或住院治疗时，做好防蚊隔离，包括使用蚊帐、纱门纱窗、穿长袖衣裤、喷洒蚊虫驱避剂等措施，减少不必要外出活动。

细菌性食源性疾病预防措施：饭前便后、加工制作食品前要洗手；定期对餐具进行消毒；要注意生熟分开，食物及时妥善低温保存。在外就餐尽量不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物；吃海鲜、涮羊肉等时，要彻底煮熟；不吃腐烂的蔬菜、水果；少吃或不吃剩饭剩菜，如需食用，需要彻底加热。食堂从业人员如发生腹泻呕吐、患有化脓性皮肤病或其他传染性疾病时应立即离岗。

高温中暑预防措施：避免在高温环境下长时间工作，合理安排户外作业时间。户外旅游和锻炼时要尽量在阴凉处活动，做好防护措施。体质较差和对热不耐受的人群应尽可能避免在高温天气下外出。高温天气时注意饮食清淡、及时补水。喝水时少量多次，不要过多饮用冰水和含糖饮料。出现中暑症状时要及时转移到阴凉通风处，用冰袋、凉毛巾等冰敷加快降温，适量补充淡盐水。症状严重时立即拨打120，及时就医。

李浩然　丁赛彤

图片来源网络

纸箱别囤在家里了，可能有甲醛

纸箱子里竟然也藏着甲醛？这究竟是怎么一回事呢？

家庭中哪些地方可能存在甲醛隐患，又该如何有效减少甲醛来源？今天，我们就来聊聊这个话题。

这种东西，别在家囤

近期，有记者用甲醛浓度检测仪随机在某地的快递驿站进行测试，对甲醛检测的个别数值甚至是标准值的7倍之多，罪魁祸首就是纸箱和包装。

纸制品生产过程中常添加胶黏剂或涂层以增强强度、防潮和耐水。例如用于制作瓦楞纸箱的湿强胶，传统的添加剂绝大部分属于三醛树脂类添加剂，三醛树脂类添加剂是指脲醛树脂（UF）、酚醛树脂（PF）、三聚氰胺甲醛树脂（MF）及其改性胶黏剂。

此类添加剂因其渗透力不够，难以满足高强纸、施胶纸及特殊纸张的贴合要求，且大都含有甲醛，在市场上的占有份额正逐步缩减，但目前仍在广泛使用。工业资料显示，生产商曾将胶黏剂中“游离甲醛”的含量从约0.3%降低到低于0.1%，以符合国际法规。但这也意味着新纸箱在封装或存放过程中，仍可能缓慢释放甲醛。

因此，当大量新纸箱、壁纸或涂有防水层的纸制品堆放在狭小空间，就有可能造成甲醛污染，尤其在高温、高湿环境下，甲醛挥发速度会加快。

无醛不成胶？

大家可能听说过一个说法，叫“无醛不成胶”，这是因为作为胶黏剂原料，甲醛广泛存在于家居建材、纸制品和纺织品等多种日用品中，这句话说的就是甲醛在胶黏剂领域的重要性。不过人们也一直在想方设法少用甲醛，现在也已经开发出了一些完全不使用甲醛的无醛胶，至此，无醛不成胶的老话自然也就过时了，更不能拿这句话当甲醛超标的借口了。不过，因为成本等原因，现在很多胶中仍然需要用到甲醛。

国家标准《室内空气质量标准》（GB/T 18883-2022）规定，甲醛一小时平均浓度不得高于0.08mg/m3，而含有甲醛的材料若大量使用或通风不良，室内甲醛浓度会显著上升，所以纸箱子堆多了又不好好通风，就可能出现甲醛超标的情况。

如何减少家庭中的甲醛来源

那么，该如何减少家庭中甲醛污染的风险呢？我们可以做这些事：

●1.选购低排放产品

首先自然是要重视装修方面的问题，购买家具或装修材料时，应选择E1级及以上材料，而板材制品应达到E0级。

●2.避免囤积新纸箱

新拆封的快递纸箱、尼龙袋等包装含有胶黏剂和印刷涂层，应尽快清理或放置在通风处使其散味，或者直接在快递站拆掉包装并扔掉，不宜长期囤积于卧室或狭小空间。

●3.加强通风

甲醛释放量与温度和湿度正相关。开窗通风、使用排风扇或空气净化器，可降低室内甲醛浓度。

●4.定期检测

若怀疑室内有甲醛污染，可使用经认证的检测仪器或委托专业机构检测。

目前，也有许多纸箱使用的是淀粉基胶黏剂或聚乙烯醇胶，其游离甲醛含量已显著降低。而微量甲醛普遍存在于空气、水和食物中，人体代谢也会产生少量甲醛，并能迅速分解排出。因此，谈到甲醛的毒性，我们也要考虑剂量，如果纸箱数量不多且在干燥环境下，那么在家中短期放置是不要紧的，正常通风即可大大降低风险。

但如果将大量新纸箱堆放在密闭卧室，加上高温潮湿季节未及时通风，甲醛浓度可能升高并超过标准，因此需引起重视。此外不只是纸箱，夏季高温环境下，塑料包装、塑胶徽章、玩具也可能释放有毒物质，如果在密闭室内堆积过多同样可能导致健康问题。

来源：大河报

图片来源网络

过度防晒致骨骼早衰？竟是缺乏这种物质

近期，一则新闻冲上热搜：一名26岁的女孩，因为长期“全副武装”地防晒，竟然被确诊为骨质疏松！女孩子爱美竟然成为骨骼的隐秘“杀手”，原来是重度维生素D缺乏。这种“维生素”不仅是维持骨骼健康的“钥匙”，还跟众多疾病相关。

维生素D的来龙去脉

维生素D实际上并不是“维生素”，是一种脂溶性激素。说起它被发现的历史，可以追溯到17世纪中叶，但直到1925年，人们在发现原来人体皮肤的一种物质（7-脱氢胆固醇）经过紫外线照射后会合成维生素D才真正为其命名。因为自然状态日晒就可以合成，因此可以称之为“阳光激素”。7-脱氢胆固醇被紫外线“粗加工”之后变成维生素D的前体物质，还要经过身体的重重关卡，最重要的是经过肝脏和肾脏的两步再加工（羟化）才能进入血液循环发挥其生物活性作用。

我们可以通过血液检测了解自己体内的维生素D状态。

骨骼大楼离不开的“水泥”

我们的骨骼如同身体的城墙，需要充足的“砖”和“钢筋混凝土”。“砖”就是无机矿物质，绝大部分是钙盐和磷酸盐，主要靠它们维持骨骼的强度和硬度。“钢筋混凝土”就是骨胶原，人体就如同建筑师一样把骨骼大楼盖起来。而“盖楼”的时候还需要一些“水泥”，里面就包含必需物质维生素D，它可以跟其他因子一起介导骨骼的合成过程，也可以促进钙和磷的肠道吸收。因此，维生素D不足或者缺乏时，血钙、血磷都可能会降低，“砖头”不够，骨骼的硬度就会受到影响，变成“软骨头”，婴幼儿会出现佝偻病，成年人会出现骨软化症和骨质疏松。

充足的维生素D还能够保持我们的肌肉力量，防止跌倒而产生的骨折风险。除此之外，目前大量的研究也显示，维生素D的缺乏和肿瘤（皮肤肿瘤、乳腺肿瘤等）、高脂血症、桥本甲状腺炎、2型糖尿病、免疫疾病等都存在关联，保持维生素D的充足对机体的健康至关重要。

维生素D怎么补

现在我们知道，我们需要充足的日晒来获取日常所需的维生素D，过度的防晒会阻碍维生素D的合成。但是对于爱美人士，既不想晒黑又希望补充维生素D，可以通过食物和维生素D补充剂。富含维生素D的食物包括脂肪含量高的深海鱼、坚果、奶制品、蛋黄等等。

但如果血液检测维生素D仍为不足或缺乏状态，我们还需要根据不同人群的需求量额外补充维生素D制剂。比如，一般成人、婴幼儿每天补充400IU的维生素D，65岁以上老人每天补充600IU，用于骨质疏松症防治则每天需要补充800-1200IU。有人可能会问，维生素D会不会补多，可以明确的是，不管是日晒还是日常进食上述食物均不存在补过量的问题，只有短期内大剂量补充维生素D制剂（尤其是注射类）才存在上述风险。

来源：北京青年报

这样用空调，清凉不伤身

图片来源网络

炎炎夏日，暑气蒸腾，空调成了人们避暑的“神器”。如何既享受这份清凉，又避免使用空调带来的健康隐患？

空调温度调几许？过高过低均不宜

“从中医理论出发，并不提倡长期使用空调。”首都医科大学附属北京中医医院急诊科主治医师杨宇飞解释，夏季人体毛孔开放、阳气向外发散，呈现“外层活跃、内里偏虚”的状态。此时空调冷气易使寒邪侵入，可能阻碍阳气的正常发散，但结合现代生活实际，高温天气下合理使用空调并无不可。

“一般来说，夏季室内公共场所空调温度设定不低于26摄氏度，这个数值综合了人体健康、舒适度和节能等多重因素，家庭也可以参考使用。”清华大学附属北京清华长庚医院急诊科副主任医师龚晓杰解释，人体是恒温动物，即使安静坐着，内脏运作也会产生热量，需要通过散热来维持体温稳定。如果空调温度过低，身体就会启动自我保护反应——血管收缩、肌肉紧绷，可能引发身体不适；若温度过高，又会影响散热，导致闷热难耐、出汗不止。综合来看，24摄氏度至28摄氏度是一个比较合理的区间，且能根据人群灵活调整：青壮年群体代谢旺盛、怕热，可调至24摄氏度至26摄氏度；老年人代谢率低、活动相对少，对冷刺激敏感，27摄氏度至28摄氏度更舒适；不同年龄的儿童体温调节能力有差异，要多留意体温和出汗情况，适当调整。总之，保持“微凉无汗”的状态是最佳的。

睡眠时的温度设置也有学问。“人睡着后，活动减少，代谢率下降，产热减少，室内温度不宜过低。”龚晓杰说，此时温度可以比白天高1摄氏度至2摄氏度，比如白天26摄氏度，夜间可调至27摄氏度至28摄氏度，既能保持清凉，又不会因寒冷干扰深睡眠，尤其要避免空调直吹头部或身体。

空调病从何而起？密闭环境致病机

烈日当空，许多人一踏入室内便急着把空调温度调低，只想尽快感受清凉。这样做妥当吗？

“如果室内外温差太大，身体一会儿冷一会儿热，血管频繁收缩扩张，人很容易不舒服。虽然没有绝对的‘安全温差’，但控制在10摄氏度以内会更加稳妥。”龚晓杰举例说，室外38摄氏度时，室内可设置26至28摄氏度，温差控制在10摄氏度以内，身体能更好地适应。

除了调整温度，湿度也是影响体感的关键因素。“在相同的设定温度下，适当降低湿度，体感会更清爽。”龚晓杰介绍，人体比较舒适的湿度在40%至60%，这和春秋季自然状态下的体感接近，夏季湿度过高（高于60%）时，人会感觉黏腻闷热，影响排汗、容易中暑，还可能滋生霉菌、螨虫。空调降温的同时会降低室内湿度，湿度过低（低于40%），空气会变得干燥，导致身体水分流失加快，呼吸道黏膜容易变得干燥受损，降低其防御功能，可能出现嗓子干、鼻子痒甚至流鼻血等现象，还会让人更易感冒。

杨宇飞介绍，中医将中暑分为“阳暑”和“阴暑”：阳暑是高温下剧烈活动导致的中暑，主要症状表现为体温升高、全身乏力，伴有明显口渴和大量出汗；而阴暑是过度贪凉导致寒湿邪气内侵，损伤人体阳气，引发气机紊乱，其症状包括头痛无汗、恶心呕吐、腹痛腹泻等。长期对着空调吹，容易诱发阴暑。例如，有人吹整夜空调后，晨起出现咽痛、口渴，就是典型的“寒包火”症状，即寒邪阻滞于体表，内热无法发散。

“中医养生主张夏季应顺应节气特点，让阳气自然发散，适当出汗，不建议长期使用空调。”杨宇飞表示，但若遇持续高温天气，中暑风险较高，或是家里有老人、孩子等散热功能较弱的人群，还是要合理使用空调。

此外，无论是空调还是加湿器等电器，都需要定期清洗滤网，必要时请专业人员进行深度清洁，以减少健康隐患。

长期关窗开空调，房间里的空气会越来越浑浊，这是“空调病”的重要诱因。“其实，医学上并没有‘空调病’这种说法，这是人们对长期处于空调环境中引发不适的统称。长期处在这种密闭环境中，二氧化碳和病菌会越积越多，可能让人头晕、胸闷、没力气。”龚晓杰建议，每天至少开窗2至3次，每次20至30分钟，既能换进新鲜空气，又不会让室温大幅波动。

高温天气下，冰镇西瓜、冰淇淋等冷饮冷食很受欢迎。一口咬下去，冰爽清甜，瞬间驱散燥热。然而，不少人认为“贪凉易腹泻”“常喝冰水伤胃”，这类观点有道理吗？

“这类观点在中西医理论中都能找到支持。”杨宇飞说，夏季气温高，胃肠道致病菌繁殖活跃，本身就是消化道疾病高发期。从中医角度看，夏季人体阳气向外发散，脾胃阳气相对偏弱，如同“内里火力不足”，此时若大量摄入寒凉食物，会进一步损伤脾胃功能，就像给“小火炉”浇冷水，容易引发腹痛、腹泻、食欲不振等。

“不过，在空调房内消暑并非完全不能接触凉食，关键在于选择天然食材并控制摄入量。”杨宇飞介绍，北方的绿豆汤、南方的凉茶，本身就有清热解暑的功效；西瓜、黄瓜等应季瓜果在常温下食用，既能补水，又不会给脾胃添负担。相比之下，冰棍、雪糕这类人工冷冻食品，寒气更重、糖分也高，在空调房里应尽量少吃。

除了饮食调理，中医还有不少简单实用的避暑方法，尤其适合空调环境。杨宇飞介绍，例如代茶饮，可适量选用西洋参、麦冬、藿香、薏米等冲泡饮用。此外，香囊或香包也是不错的选择，用藿香、香薷、苏叶、苍术等芳香药材制作的香囊，可随身携带或放在空调房内。

特殊人群用空调？细节之处多留意

特殊人群在空调环境中更为敏感，使用时需格外用心。龚晓杰提醒，不同人群的身体状态和调节能力有差异，空调使用需针对性调整：

婴幼儿的体温调节中枢尚未发育成熟，极易受环境温度影响。夏季使用空调时，别给孩子穿长袖、盖厚被，穿轻薄衣物即可，温度建议保持在26摄氏度至28摄氏度，同时要避免冷风直接吹到孩子身上。

对于孕产妇来说，她们代谢率高、产热多，往往更怕热，不必排斥空调，将温度调至26摄氏度至28摄氏度，孕产妇会更舒适。“夏天高温高湿，单靠风扇很难有效降温，合理使用空调反而能避免过热带来的不适，更为安全。”龚晓杰说。

再看老年人，尤其是患有冠心病、高血压的老人，要特别注意药物可能干扰体温调节功能——比如利尿剂、β受体阻滞剂可能会影响机体排汗能力，增加中暑风险。因此，更不应该拒绝使用空调。如果有低温诱发关节疼痛的担忧，可以戴护膝或局部遮盖。

慢性病患者使用空调时也有讲究：过敏性鼻炎、哮喘患者对于温度的变化比较敏感，要避免温度过低，以防诱发打喷嚏、鼻塞、喘息等症状；某些皮肤病或严重烧伤患者，由于汗腺受损、散热能力较差，需要适当降低环境的温度和湿度；生活不能自理的人群对冷热刺激往往不敏感或反馈不及时，家人要多留意其状态，避免因缺水或环境过热而出现中暑。

朱彩霞

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

苏志强：久病床前出孝子 十里八乡美名传

苏志强为母亲准备晚饭

8月1日，烈日炙烤着汝州大地，室外温度高达37℃，但在焦村镇水沟村的村民苏志强家中，虽然房屋简陋但却干净整洁，卧病在床的苏母所在的房间室温时常保持在26℃左右。

“父母养我小，我养父母老，这是每个做子女都应该尽的义务。”这是退伍军人苏志强4年来无微不至照顾瘫痪在床母亲的朴实话语。

在水沟村，提起苏志强一家人，村民们都会说一句：“大孝子，十里八乡都难找。”

今年46岁的苏志强是一名退伍军人，1998年退伍后一直在新疆一处建筑工地开铲车。2020年，在家照顾瘫痪母亲的父亲突然患病，苏志强收到消息后立即辞去工作，回到家中和哥哥苏志斌一起，轮流照顾双双瘫痪的父母。

“父亲当时得的是肺病，吃不下去饭，身体无力，虽然我们尽心照顾但是不到半年就去世了。”提起父亲的离世苏志强难掩心中的难过。

“父亲以前辛苦一辈子也没出过远门，为了让他不留遗憾，我和哥哥商量分开照顾。我在家照顾母亲，哥哥带着父亲出去旅游。”苏志强告诉记者，在父亲离世前哥哥苏志斌开车拉着轮椅带着他到苏州、登封等地旅游了一个月，回来后不久父亲就安详离世。

“2021年底，母亲再次脑梗复发后，就彻底瘫痪在床，生活完全不能自理了。”父亲离世后，苏志强与大哥、大姐商议，主动承担起全职照顾母亲的重任。大哥提供经济后盾，姐姐每周回来帮忙一天，而他则日复一日地守在母亲身边。

每天清晨起床后，苏志强第一件事就是查看母亲的情况。定点喂药、按时喂饭、测量血压、更换尿垫、擦拭身体……这些琐碎的事儿，他做得一丝不苟。为了方便夜间照料，他在母亲床边支了一张小床，每天晚上都守在母亲身边。

“母亲床上铺的有充气床垫，我每天要为她翻身两次，一日三餐都是用针管打流食。不管是面食还是肉食，做好饭后都要用搅拌机打碎，再通过注射器喂给母亲，并且每天还要定时给母亲清理粪便袋。”提起照顾母亲苏志强说：“我小时候生病，老娘总是无微不至照顾我，现在她不会动了，照顾母亲是我应该做的。”

自从苏志强全职在家照顾母亲后，妻子涂艳红便外出务工，承担起养家的重任，苏志强既心疼又觉亏欠：“她为人比较开朗，对我在家照顾俺老娘这事毫无怨言，我对她是有愧疚的，一个女的在外打拼非常辛苦。”

当谈及苏志强4年来照顾母亲的坚持，涂艳红却坦言说：“我很佩服他的坚持，他是一个孝子，他不光对自己的父母孝顺，对我娘家母亲也很孝顺。我常年在外打工，他也会经常性带着礼物去看望我母亲，跟亲儿子一样。”

在水沟村，提起苏志强，“孝子”就是他的标签，村民们都会竖起大拇指。当天下午，在苏志强家串门的村民李凤菊在接受记者采访时说：“志强非常细心，他娘在里屋‘哼’一声，他都赶紧跑到跟前看看是什么情况。全村人都知道他们家的事，这是真孝顺，这要是放其他家庭，老人都不可能活这么长时间。老人也是有福气，几个孩子都很孝顺。”

“能把老人照顾得这么周到，很多人都办不到，来他家里串门，屋里从来都是干干净净的，没有任何异味，他们姊妹几个经常给老人擦洗身体，要不然躺这么久身上早就生褥疮了。”村民许怀昌也搭话说，苏志强姊妹几个很团结，从来没听说因为照顾老人发生过矛盾，他们这一家是村里公认的模范家庭。

当问及4年来一直坚持照顾老人是否感觉辛苦时，苏志强微微一笑说：“辛苦是肯定的，但是想到母亲一直躺在床上的痛苦，我总感觉自己做得还不够。她把我们养大，我们就应该用心为他们养老。”

从保家卫国到孝老爱亲，从守护小家到温暖邻里。“当兵时保家卫国，退役后孝敬父母，这都是本分。”苏志强把自己这句话化作了日常行为。

谈及对未来的打算，苏志强稍作停顿说：“这个我还真没想太多，我身边就一个女儿，现在也已经出嫁。对以后，我就想先把老娘照顾好，等她百年以后再做自己的打算。”

人间职责之路，并非皆在远方激荡山河。苏志强以四年光阴，默默守护方寸病榻，将孝心化作无微不至的细节行动。那床前“哨位”之上，他依然如战士般庄严履行着无声的承诺，将平凡伦理升华为一种可触可感的神圣：人子之责不在惊天动地，而在使至亲病弱之躯，永远浸润于尊严与暖意的无声之海。

宋乐义 黄耀辉 杨德权

照顾母亲

陈雨：检察官队伍里的“多面手”

陈雨

从检以来，她以严谨细致的工作作风和扎实过硬的专业素养，在平凡的岗位上擦亮青春底色，用实干担当诠释新时代检察人的初心使命，她就是汝州市检察院第二检察部检察官助理陈雨。这位“90后”干警在平凡岗位上书写不平凡业绩，先后获评平顶山市刑事检察“案例撰写能手”、全市检察机关公诉人论辩赛“优秀论辩奖”等荣誉，参与办理、撰写的2起案件入选省级典型案例，多次在全市检察系统征文、演讲赛事中获奖，她以实际行动践行了“高质效办好每一个案件”的检察工作理念。

履职尽责，深耕内勤“责任田”

“把简单事做精、把平凡事做好”是陈雨始终秉持的信念。初到刑检部门担任内勤时，面对繁杂的数据报表、信息材料和案件流程，陈雨将“繁杂事务条理化、重复工作流程化”的经验融入实践，形成主次缓急分明的工作节奏。三年间，她汇总的业务数据精准全面、分析透彻，撰写的信息材料采编及时、条理清晰、内容扎实，切实保障部门高效运转，生动诠释了检察内勤的岗位价值。同事们评价：“小雨的台账就像精密仪器，每个数据都能找到出处，每份材料都经得起检验。”

恪守初心，锻造办案“硬实力”

“案件不分大小，办案容不得半分差错。”陈雨是这样说的，也是这样做的。在办理一起掩饰、隐瞒犯罪所得案时，面对同案犯在逃、证据薄弱的困境，陈雨通过细致分析扣押的背包、手机、远程摄像机等关键物证，敏锐发现案件流窜性、职业化特征。她协助制订补充侦查提纲，引导侦查机关以作案车辆行驶轨迹为轴，精准关联异常金融数据与报案信息，成功锁定三名嫌疑人跨4地市的8起犯罪事实，涉案金额达91万元，为全链条打击犯罪奠定坚实证据基础。

陈雨深知，刑检业务能力的提升需要持续积累，既要像匠人般雕琢专业精度，也要像诗人般传递法治温度。在办理一起民间纠纷引发的故意伤害案中，陈雨与检察官多次组织居中调解和释法说理，促成刑事和解，实现“案结事了人和”的社会效果。五年来，她协助办理各类刑事案件300余件，保持“零差错”记录，始终将“高质效办好每一个案件”的要求落到实处。

勤学笃行，练就综合“多面手”

“法律人既要具备专业精度，更需传递法治温度”。陈雨坚持拓展能力边界，在辩论场、普法讲台、写作岗位上实现多角色转换。通过参与论辩赛，她从经典案例中提炼法理，在熬夜改稿、模拟演练中提升逻辑构建和辩驳能力。她走进校园讲授预防网络犯罪、防治校园欺凌法治课，深入社区普及防诈知识，让法律条文“飞入寻常百姓家”；其撰写的工作经验、信息简报多次被上级检察机关和媒体转发。

从检察新兵到业务骨干，从内勤幕后到公诉席、演讲台、论辩场，陈雨以实干擦亮青春底色，用奋斗践行检察担当。陈雨表示，青春不息，奋斗不止，在守护公平正义的征途上，她将一如既往地以专业凝聚法治力量，用温情传递司法温度，以青春之名续写新时代检察答卷。

李浩然 张晓辉

刘艳芳：从梨园翩跹到太极行者间书写人生传奇

刘艳芳

戏曲与武术，一柔一刚，一唱一打，本是风马牛不相及的两门艺术，却在刘艳芳的生命中交汇成独特的风景。从豫剧舞台上的水袖翩跹到武术赛场上的拳风剑影，她以半生时光完成了从戏曲演员到太极拳师的华丽蜕变。作为中国武术六段高手、社会体育一级指导员，她在2010至2019年间征战50余场国家级、省市级赛事，斩获荣誉无数，更以“武者仁心”推动汝州武术文化的传承。在全民健身日到来前夕，笔者走近这位七旬老人，聆听她背后的故事。

崭露头角

刘艳芳，1951年3月生，中共党员，中大街十字街人。幼年时就喜欢文艺，因家住临汝县豫剧团附近，她总爱踮着脚看演员们压腿、翻跟头，听胡琴声。在这样的艺术氛围中，她耳目濡染地对戏曲产生浓厚兴趣。1963年，12岁的她以一段《劈山救母》中沉香的唱腔叩开剧团大门，经过为期三个月的剧团戏曲班学习，为刘艳芳以后的戏曲之路奠定了坚实基础。在结业汇报演出时，她和其他学员在十字街剧院，演出了折子戏《五女夸夫》，20分钟的精彩演出，得到了剧团领导们的充分肯定。她参演了传统戏《三哭殿》《红桃山》及现代戏《一家人》《好媳妇》《朝阳沟》《社长女儿》《苗山颂》等剧目。“那时候练功，冬天绑着沙袋跑圆场，夏天裹棉袄练刀马旦。”回忆剧团曾经的岁月，她的眼中闪耀着坚毅的光芒。戏曲的程式化动作与武术的强劲之力悄然在她身体里埋下伏笔。1969年离团后，她辗转多个单位，却始终未放下对舞台的眷恋，直至2001年从客运公司退休。

与武结缘

1997年，我市交通系统组织太极拳学习班，46岁的刘艳芳抱着活动筋骨的心思报名，却意外发现戏曲功底与武术的相通之处。“云手、亮相、马步，戏曲的‘精气神’和太极拳的‘意、气、形’竟一脉相承。”师从李昭学习杨氏太极拳剑时，她将戏曲身段融入拳法，一招“白鹤亮翅”既有太极的沉稳，又带梨园的飘逸。

刘艳芳每天早上按时参加训练，三个月后，她跟老师李昭系统地学习了杨氏24式、杨氏48式、杨氏32剑等套路。也可能因为当年剧团工作时的扎实基本功，她学起太极拳来得心应手。经过多年的努力，2003年，52岁的刘艳芳首次参加温县太极拳比赛。赛场上的她剑如游龙，拳似行云，以一套融合戏曲韵味的陈氏太极征服评委，一举夺得拳、剑双冠。“领奖时手都在抖，没想到这辈子还能站上太极拳的舞台。”这场胜利成为她武术生涯的转折点，此后她以“高龄武者”之姿活跃赛场，屡次在省级赛事中摘金夺银。2012年至2019年间，她作为汝州市代表队成员连续七年参加全国武术之乡比赛，每次参赛都载誉而归，为家乡体育事业增添了光彩。

武者仁心

2017年后，刘艳芳成功实现从专业选手到太极拳推广者的转型。作为国家级社会体育指导员，她坚持每日清晨在煤山公园开展义务教学活动。其创办的“喜洋洋”健身队屡创佳绩，连续多年在全市群众体育赛事中荣获团体一等奖。在推广普及方面，她先后深入郏县黄道中学、郏县武术协会、汝州市教师进修学校、逸夫小学等10余家单位开展太极拳公益培训，累计培养学员300余人次。

采访结束时，刘艳芳在洒满夕阳的庭院中挽了个剑花，来个漂亮的起势。剑锋流转间，一束寒光勾勒的弧线与记忆中舞台上的红缨枪遥相呼应。当被问及她数十年如一日的坚持动力时，刘艳芳挽剑收势道：“戏曲行当常说‘台上一分钟，台下十年功’，这道理放在武术上也一样。人生如戏，贵在坚持；人生似拳，妙在方圆。”这位自梨园转身的武者终以拳剑为笔，在时光里写就了自己的传奇。

马俊杰

地址：汝州市风穴路181号 邮政编码：467599 区号：0375 新闻热线：6908887 印刷份数：1万份 发送范围：汝州市各机关事业单位 编印：汝州市信息中心 印刷：郑州市富田印务

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn