



# 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。做好天台、阳台及门前屋后积水管理，屋顶反凼、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；

**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



图片来源于网络

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，成年人会出现骨质疏松和骨质疏松。

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

# 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、防潮和耐久。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



图片来源于网络

# 这样用空调，清凉不伤身

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%，这和春秋季节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

图片来源于网络

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，

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 and 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，他娘在屋里‘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。她把咱们养大，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、隐瞒犯罪所得案件时，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。在办理一起民间借贷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、辩论场，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

图说核心价值观

河南舞阳张新亮作

满山都是善 满眼都是和

富强民主文明和谐 自由平等公正法治 爱国敬业诚信友善

中宣部宣教局 中国文明网