

要 闻 简 报

汝州市志愿服务工作协调小组第一次全体会议、全市志愿助残服务行动动员会和新兴领域“两个覆盖”集中攻坚推进会召开

8 月 14 日,汝州市召开全市志愿服务工作协调小组第一次全体会议、全市志愿助残服务行动动员会和新兴领域“两个覆盖”集中攻坚推进会,会议审议通过《汝州市志愿服务工作协调小组工作规则》等制度文件。市领导杨涵、黄彬出席会议。

牛莉萍

汝州市检察院召开案件总结反思分享会

8 月 12 日,汝州市检察院组织召开第四期案件总结反思分享会,专题研讨省检察院第五评议组观摩评议案件情况。市检察院党组书记、代检察长王晓民出席会议并作工作部署。

李浩然 郭慧利

“繁花竞放·汝舞华章”

暑期青少年舞蹈展演点亮汝州夜空

连日来,由市文学艺术界联合会主办、市舞蹈家协会承办的“文联万家 艺润汝州”系列活动之“繁花竞放·汝舞华章”2025 年暑期青少年精品舞蹈展演,在市体育文化中心广场如火如荼地开展,吸引了众多市民的目光。

据了解,此次活动至 8 月 22 日结束,参与师生累计超 2000 名。从开幕至闭幕,将呈现 15 场精彩纷呈的舞蹈展演,涵盖民族民间舞、古典舞、拉丁舞、街舞等丰富多样的艺术形式,每晚的展演现场,各舞蹈团队与培训机构组织有序,小演员们个个精神饱满、舞艺精湛,为市民带来了一场场视觉与听觉的双重盛宴。同时,活动也为广大青少年提供了一个展示自我的平台,让他们在参与中传承艺术,收获成长与快乐。

张沛沛 王亚丽

市区增设一处交通技术监控设备

8 月 13 日,记者从市公安交警大队获悉,为加强我市城区道路交通安全管理,预防和减少道路交通事故,根据《行政处罚法》《道路交通安全法》等法律法规规定,该大队在市区丹阳路与富民一街交叉口增设交通技术监控设备,并于 8 月 19 日起查处驾驶机动车违反道路交通信号灯通行、违反禁止标线指示、不按导向车道行驶、逆向行驶等交通违法行为。该大队相关负责人表示,希望广大群众自觉遵守交通法规,共同维护道路交通秩序。

郭营战

简 讯

● 8 月 13 日,平顶山市检察院数字检察工作领导小组办公室(数字办)组织赴广东清远学习的数字检察团全体成员,在汝州市检察院开展全市检察机关数字检察工作交流会,并对数字检察工作开展专项指导。

李浩然 张晓辉

● 近日,市场监管局强化药品监管工作,组织召开执业药师“挂证”专项行动动员部署会。同时,持续推进药品追溯工作,对新开办的零售药店进行一对一的指导,确保入驻率及数据上传率。

梁杨子

● 8 月 13 日,若水课外教育学校邀请河南商易咨询公司总经理任少英到校开展分享交流会,任少英结合实际,通过比尔·盖茨等名人故事,诠释“兴趣导航人生”,鼓励学生将热爱转化为竞争力。

宋盼盼

市公共资源交易中心

全面推进档案管理现代化 优质服务社会大局

“近期开标的项目目前已经全部归档,档案电子化管理能做到全程留痕、有据可查,大大提升了工作效率。”近日,记者从市公共资源交易中心获悉,一年来,该中心以“规范管理,数字赋能,服务大局”为驱动,全面完成近十年政府采购、工程建设项目交易档案的规范化整理工作,实现了公共资源交易档案从传统管理模式向现代化智慧管理迈进。为我市项目建设提供了坚实的数据支撑和管理保证,也为优质、高效服务社会大局奠定了良好的基础。

纸质档案规范化：筑牢历史根基,激活沉睡资源

公共资源交易中心档案涉及招标人、投标人、代理机构、行政监督、评标专家、交易平台管理,具有参与方多、环节繁杂,且时间跨度长、纸质材料分散等特点,为此,市公共资源交易中心认真研究部署,由专人负责,科室配合。按照“系统编目电子化,规范管理日常化”的原则,开展往年纸质档案的系统整理。目前,共立卷归档政府采购项目 955 个,2880 卷;工程建设项目 1010 个,3190 卷。这些泛黄的档案资料,不仅是汝州市公共资源“公正、公平、公开”交易历程的见证,更是未来智慧建设、管理的数据基石。

电子档案数字化：构建分级归档,赋能现代化管理

通过对 2022 年以来我市公共资源

交易项目按类型、年份编序,以及对每个项目各个环节形成信息资料,进行搜集整理、高清扫描,建立目录数据,进行分级归档,共完成电子档案项目 754 个,生成数字化文件 180GB,实现了“一项目一文档,一数据一标签”的结构化存储,不仅大大节省了物理存放空间,而且查询时间也从原来纸质档案 30 分钟找到位置,缩短至 10 秒内查到电子档案内容,效率大大提高。同时,也规避了档案丢失的风险。

档案利用服务优质化：提高政治站位,为社会大局高效服务

一年多来,市公共资源交易中心共为我市各单位,以及省、市、县三级纪委的案

件查处及巡视,提供公共资源交易项目档案 70 多个。特别是省委巡视汝州市期间,要求调取 30 个项目档案。接到任务后,市交易中心立即组织,精心准备,不到半小时全部找齐,并登记造册、有序装箱、提前呈送。巡视组看到这些规范、整洁的档案,以及快捷的服务,给予赞评。

“接下来,市公共资源交易中心将不断汲取项目交易档案管理(新办法、好经验),守护好公共资源交易工作者的集体记忆,通过数据价值的深度挖掘,持续为汝州项目建设的高质量发展注入新动能,为优化汝州营商环境作出新贡献。”市公共资源交易中心负责人说。

梁杨子 木子



汝瓷作品《太行山上》亮相“胜利与和平”主题陶瓷艺术展

8 月 13 日,记者从“胜利与和平——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年主题创作陶瓷艺术展”上获悉,我市瓷魁汝窑主创设计师、平顶山市非遗新青年金梦珠创作的汝瓷浮雕作品《太行山上》成功入选,成为展览中的亮点之一。该展览由中国陶瓷工业协会、中国互联网新闻中心、中国收藏家协会联合主办。经过精心遴选,从全国 500 多位艺术家的作品中精选出 100 余件陶瓷艺术精品参展,以陶瓷艺术的独特语言铭记历史,呼唤和平。

本次涵盖雕塑、彩釉、器型等多种表现形式,河南省共有 5 件作品入选,其中,《太行山上》以其独特的汝瓷工艺和深刻

的历史主题备受关注,彰显出汝瓷文化的自信。汝瓷作为中国宋代五大名窑之一,其天青釉色温润如玉,被誉为“瓷中瑰宝”。金梦珠将传统汝瓷技艺与现代浮雕艺术相结合,赋予作品新的时代内涵,展现了非遗技艺的当代价值。

该展览将持续至 9 月 1 日,作为纪念

抗战胜利 80 周年的重要文化活动,展览不仅为公众提供了回望历史、感悟和平的精神阵地,更以瓷为媒传递“构建人类命运共同体”的中国声音。金梦珠的《太行山上》等作品,正是这一主题的生动诠释,展现了陶瓷艺术在铭记历史、弘扬精神中的独特魅力。

张亚萍

(上接第 1 版)

2018 年 5 月 4 日,在纪念马克思诞辰 200 周年大会上,习近平总书记特别强调,学习马克思,就要学习和实践马克思主义关于人与自然关系的思想。

中华文明传承五千多年,很早就形成了质朴睿智的自然观。

“竭泽而渔,岂不获得?而明年无鱼;焚薮而田,岂不获得?而明年无兽”“子钓而不纲,弋不射宿”……2016 年 1 月,在省部级主要领导干部学习贯彻党的十八届五中全会精神专题研讨班上,习近平总书记信手拈来的古语积淀中国传统文化丰富的生态智慧。

“这‘两座山’要作为一种发展理念、一种生态文化”,在《之江新语》中,习近平同志阐明“两山”理念蕴含环境保护、经济发展、文化培育等深刻意涵。

“两山”理念这一符合人类社会发

展规律、顺应人民群众对美好生活期盼的科学论断,早已飞出余村,在中国大地开花结果,成为全党全社会的思想共识和行动自觉。

以“两山”理念为指引,中国坚定不移走绿色发展道路,大力推进生态文明理论创新、实践创新、制度创新,推动生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化。

(二)

辩证思维 系统谋划

与西方现代化遵循的生产力发展单纯服从于资本逻辑截然不同,“两山”理念明确环境保护和经济发展不是矛盾对立的关系,而是辩证统一的关系。

“绿水青山和金山银山决不是对立的,关键在人,关键在思路。”习近平总书记道出其中关键。

“两山”理念的一个重要取向,就是摒弃损害甚至破坏生态环境的发展模式,摒弃以牺牲环境换取一时发展的短视做法。与此同时,讲求只有把绿色发展的底色铺好,才会有今后发展的高歌猛进。

习近平

总书记深刻指出,“生态文明建设是关系中华民族永续发展的千年大计”,“我们建设现代化国家,走美欧老路是走不通的,再有几个地球也不够中国人消耗”,强调“一定要算大账、算长远账、算整体账、算综合账”。

在习近平

总书记进一步指出:“这里面不仅有林木本身的价值,还有绿肺效应,更能带来旅游、林下经济等。”

在习近平

总书记进一步指出:“这里面不仅有林木本身的价值,还有绿肺效应,更能带来旅游、林下经济等。”

在习近平

高血压的早期诊断与管理

近年来,随着人们生活方式的改变,高血压患病率逐年增高,并呈年轻化趋势。高血压通常无明显症状,很容易被忽视。但其对人体健康有长期损害作用,可造成心、脑、肾等重要器官的慢性损伤,存在引发心肌梗死、脑卒中和肾衰竭等终末病变的风险。因此,高血压的科学预防以及早期诊断很重要。

加强日常监测

高血压是以动脉血压持续升高为特征的临床综合征。根据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》,在未使用降压药的情况下,诊室血压收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 可诊断为高血压。我国 ≥ 18 岁人群高血压患病率达到27.5%,即约每4个成人中就有1人患高血压。高血压患者知晓率、治疗率和控制率分别只有51.6%、45.8%和16.8%。大量患者被漏诊或未得到有效治疗,导致高血压的长期高风险暴露。高血压的早期诊断是从“无声”中发现信号的。高血压患者晨起时往往无明显症状,或只是出现头晕、乏力、心悸等不易被察觉的症状。如果早期没有及时发现并就诊,很多高血压患者的后期治疗难度将加大,甚至可能引发其他并发症。

高血压的早期诊断,关键在于普查和规范监测。提倡成年人每年至少测量1次血压,或每半年至1年测量1次。对于具有高血压家族史、超重或肥胖、糖尿病、吸烟、饮酒等危险因素的人群,建议增加测量频次,每半年甚至每季度测量1次。年龄超过60岁但无高血压危险因素的人群、年龄不足45岁的轻至中度高血压患者、服用他汀类药物进行降脂治疗的患者,以及妊娠期高血压和产后急进性高血压患者,应加强血压监测。另外,如时常感觉头目胀痛、颈项僵硬,劳作后心慌、气短,视物模糊,出现一过性头晕,夜间难寐等,应警惕高血压风险。家庭血压监测非常重要。家庭自测血

压可以排除“白大褂高血压”,较能反映机体的实际血压值。家庭测量,建议使用上臂式电子血压计,测量时应保持安静,左右上臂交替、连续3次测量取平均值录入,方便诊断及随访。

警惕危险因素

高血压的形成是多因素、多机制共同作用的结果。预防高血压,需要警惕以下危险因素。

家族遗传:若父母一方为高血压患者,其子女的高血压发病率就会明显增加。家族遗传基因对高血压有较大影响,特别是部分遗传基因的变异可能会影响体内水钠代谢、血管舒缩、激素调节,从而增加高血压的发生概率。

生活习惯:高盐饮食、缺乏运动、长期熬夜、吸烟饮酒等不良生活方式都会增加高血压的患病风险。

肥胖:超重或肥胖人群,尤其是腹型肥胖者,其脂肪组织会分泌炎性因子,影响血管内皮功能,易导致血管收缩性增加和血压升高。

心理压力:长期精神紧张、焦虑,频繁的情志改变等,会激活交感神经系统,释放大量肾上腺素等应激激素,促进血管收缩而使血压升高。

此外,高血压往往和其他代谢性疾病同时存在,形成代谢综合征。如糖尿病、血脂异常等疾病本身都是造成高血压的危险因素。

做好科学管理

高血压的管理不仅仅是“吃降压药”这么简单,而是一项涉及多学科、多环节的综合性工作。当前,高血压健康管理核心理念是“个体化、综合化、长期化”。

一般来说,生活方式干预是高血压的基础治疗方法,适用于所有高血压患者以



图片来源于网络

及高血压前期患者。第一,要减少食盐摄入。建议饮食低盐化,优先选择低钠盐,尽量少吃咸菜、酱油、香肠等高盐类食品。第二,要优化饮食习惯。增加高钾、高钙、高镁食物的摄入,比如香蕉、蔬菜、豆类、坚果等,尽量避免动物性脂肪的摄入。可以食用优质橄榄油来维护血管健康。第三,要控制体重。研究显示,当体重减轻1kg时,收缩压会降低约1mmHg。尤其对于超重和肥胖的人群而言,借助科学饮食和规律运动降低体重,对血压的有效控制至关重要。每周保证不低于150分钟的中等强度锻炼,比如散步、游泳、骑车等,除了能够有效控制血压,还能增强血管弹性,提高心肺功能。第四,要进行心理健康调节。长时间的紧张会对血压产生影响,通过冥想、瑜伽等方式可以放松心情,有效释放压力。第五,戒烟限酒。烟、酒会伤害血管、升高血压,如果能戒烟限酒,将有利于全面调控和综合治疗高血压。

对于非药物治疗未能有效控制血压的患者,或起始血压较高(如 $\geq 160/100\text{mmHg}$)的患者,均应及时进行药

物治疗。当前常用的降压药物有钙离子拮抗剂(氨氯地平)、ACEI或者ARB类药物(贝那普利、缬沙坦等)、利尿剂(氢氯噻嗪等)、 β 受体阻滞剂(美托洛尔等)。以上药物还可由两至三种药物组成复方制剂,可根据患者不同年龄、合并其他疾病、不同靶器官受损程度等情况进行个体化选择。总之,患者应长期规律服药,不得随意停药或私自换药,避免血压波动。

高血压是可终身伴有的慢性疾病,患者需定期去医院门诊随访,做好血压监测以及肾功能、心电图、眼底等检查,及时发现靶器官病变。对已存在的高血压心脏病、高血压肾损害、高血压脑病等,应由专科医生给予综合治疗。

信息化技术的应用也能够助力高血压的管理。比如可借助智能血压计、健康管理APP、远程随访平台等,实时上传患者资料,进行线上医患互动、监督患者行为等,实现科学有效管理高血压。只有增强患者健康意识、做好筛检、科学管理,才能够真正做好高血压的早期发现和疾病控制。

来源:中国医药报

饮食越多样 衰老就越慢

我国居民膳食指南的第一条准则就指出“食物多样,合理搭配”,这条准则也被世界卫生组织盖章认证为“健康密码”。今天,我们就来了解一下食物多样化的好处,以及如何实现食物多样化。

每天至少吃12种不同食物

食物多样,是指一日三餐饮食中包含各种不同类型的食物,比如餐桌上不仅要要有蔬菜、水果,还要有肉类、鱼类、豆类、全谷物等,每个种类的品种也要多样。这种多样化的饮食方式,可以提供各种各样的营养物质,包括维生素、矿物质、膳食纤维等,这些营养物质对身体健康非常重要。

我国居民膳食指南推荐,每天摄入不同品种食物应该达到12种以上,每周达到25种以上,烹调油和调味品不计算在内。

食物花多样 健康益处多

世界卫生组织指出,食物越多样,相关的慢性疾病风险和死亡风险就越低。

最近一项研究发现,食物多样化可能与我们的衰老速度也有关系。这项研究调取了美国国家健康与营养调查中



图片来源于网络

超过2.2万参与者的数据。分析发现,饮食越多样化,生物年龄增长的速度就越慢。研究人员推测,食物多样化可能通过减少氧化应激来延缓衰老。

另一项研究告诉我们,食物多样化还有预防高血压的作用。这项研究利用了中国健康和营养调查的数据,纳入了超过1.1万名成年人,探究了12类主要食物的种类与摄

入量和新发高血压风险之间的关联性。结果发现,食物多样性评分与高血压发病风险之间存在“L型”负相关的趋势。具体来说,日常饮食中食物种类更丰富多样的参与者,相比食物选择较为单一的参与者,高血压的发病风险降低了36%。

三个技巧把饭吃出“花”

小分量多种类,就是每顿饮食中,种类尽量多一些,每一种的分量可以少一些。比如早餐除了牛奶、燕麦,可以加一点蓝莓和原味的坚果碎。与家人一起吃饭时,也可以选择小份食物,有利于食物多样化。

同一类换着吃:同类的食材不要天天重复,比如叶菜类,除了菠菜,还可以选油菜、生菜、圆白菜;米饭也可以换成大米加小米,或者大米、小米加糙米的组合,同类食材轮换着吃,既能避免吃腻,又能补齐不同营养素。

巧搭配更健康:除了粗粮和细粮相搭配以及荤素搭配,我们不妨尝试从颜色上进行搭配。比如“荷塘月色”这个菜就深谙颜色搭配之道,其中的荷兰豆、木耳、藕片、胡萝卜、红黄彩椒就集齐了5种颜色,不仅好吃好看,还能平衡膳食营养,更有益健康。

来源:北京青年报

居家防尘螨 缓解过敏性鼻炎

过敏性鼻炎患者常被打喷嚏、流鼻涕、鼻塞鼻痒等症状困扰,居家环境中的尘螨是最主要的过敏原之一。通过科学优化居家环境,能有效减少尘螨滋生,营造健康的“呼吸空间”。

卧室是尘螨最易滋生的“重灾区”。优化卧室环境需从寝具入手:选择防螨寝具是基础,具有紧密纤维结构的防螨床垫套、枕套和被套,能有效阻隔尘螨进出;每周用55℃以上热水清洗床单、被套和枕

套,高温可杀死尘螨并破坏其过敏原活性;枕头建议选用荞麦皮、乳胶等不易滋生尘螨的材质,避免使用羽绒、棉絮等多孔填充物。减少卧室杂物也能切断尘螨的生存链条。毛绒玩具、布艺窗帘、地毯等物品容易堆积皮屑和灰尘,建议用百叶窗或防螨窗帘替代布艺窗帘;移除卧室地毯,改用易于清洁的硬质地板;毛绒玩具若无法舍弃,需每周放入密封袋中冷冻24小时后清洗,低温能杀灭尘螨。此外,卧室应保持干燥,使用除湿机将湿度控制在40%-50%,潮湿环境会加速尘螨繁殖,而干燥条件可显著抑制其生长。

客厅环境优化需重点关注布艺家具和通风系统。沙发、地毯、窗帘等布艺制品是尘螨的一大聚集地,建议选择皮质或木质沙发替代布艺沙发。空调和空气净化器的滤网需每月更换或清洗,避免滤网积尘;每天开窗通风2-3次,每次30分钟以上,保持空气流通可降低室内尘螨浓度。

卫生间和厨房的环境管理同样重要。

卫生间应保持干燥,洗澡后及时擦干地面和墙面水分,使用排气扇降低湿度;洗漱台和角落的积水需及时清理,避免霉菌滋生并间接促进尘螨繁殖。厨房要定期清洁食物残渣,密封存放粮食和干货。储物间应避免堆放旧书报和杂物,这些物品容易积尘并成为尘螨的栖息地,建议定期整理并使用密封箱收纳物品。

日常清洁习惯是控制尘螨的关键。清洁时应采用“湿式作业”,用湿布擦拭桌面和家具表面,避免干扫扬尘导致过敏原扩散。对于无法用热水清洗的物品,如毛绒玩具、抱枕等,可每月放入烘干机中高温烘干20分钟,同样能达到杀螨效果。

个人防护措施也不可忽视。外出回家后及时更换外衣,避免将外界灰尘带入室内;过敏性鼻炎患者在清洁时建议佩戴口罩和手套,减少与过敏原的直接接触。

通过系统性的居家环境优化,可使室内尘螨浓度降低60%-80%,显著减轻过敏性鼻炎症状,提高生活质量。

来源:大河健康报



图片来源于网络

洞洞鞋，怎样穿更安全

洞洞鞋穿着方便,受到很多人欢迎。然而,不少人穿洞洞鞋后却患上脚气。看似透气的洞洞鞋为何会引发脚气?洞洞鞋存在哪些安全隐患?怎样穿才更安全?记者采访了四川大学华西医院皮肤科副主任医师庄凯文。

“洞洞鞋只有孔洞的部分透气,其自身往往是PVC(聚氯乙烯)或橡胶材质,并不透气。”庄凯文说,他遇到过连续1个月穿洞洞鞋通勤的患者,出现足趾缝红斑、鳞屑、糜烂伴瘙痒等症状,“这是典型的真菌感染。”

庄凯文解释,洞洞鞋的孔洞仅增加了局部空气流通,脚部出汗后仍易形成潮湿环境。高温下,鞋内温度可能因塑料蓄热而升高,加剧闷湿。长期这样,容易导致足底角质层软化,出现微小裂隙,真菌更易侵入。

穿洞洞鞋蹬水后,脚部感染的风险更大。洞洞鞋的凹陷鞋床和排水孔设计会导致污水积存,延长足部潮湿时间。公共水域(如泳池边)可能含有绿脓杆菌、皮肤癣菌等微生物。庄凯文诊治过的那位患者就是在通勤路上常穿洞洞鞋走过积水路段,清洁又不及时,导致脚部感染真菌。

那么,怎样穿洞洞鞋,才能做到干净卫生呢?

在庄凯文看来,保持足部清洁干燥是关键。穿袜子是常用的预防措施。棉袜可以吸收脚汗,保持足部相对干燥,还会在脚部皮肤和塑料鞋面之间形成一层保护,减少因鞋子不合脚、行走摩擦或小沙砾进入鞋内造成的皮肤破损,降低感染风险。

“还要定期清洗洞洞鞋,保持鞋子清洁干燥。”庄凯文说,每周至少用肥皂水或温和洗涤剂将洞洞鞋彻底清洗一次,重点清洗鞋垫、鞋内壁和孔洞缝隙,等鞋子完全干燥再穿。

市面上的洞洞鞋五花八门,怎样选购才更安全?

庄凯文建议,首先要选正规品牌、有明确的产品标识与合格证的产品。购买时,优先选择EVA(乙烯-醋酸乙烯共聚物)、TPR(热塑性橡胶)、TPE(热塑性弹性体)等材质,警惕PVC这类透气性差的材质。鞋底要软硬适中、有弹性、厚度足够,且有防滑纹路,闻起来无强烈刺鼻气味。

来源:人民日报

如何预防军团菌肺炎？

空调长期不开,里面可能滋生军团菌,开启后可能导致人体患上军团菌肺炎。什么是军团菌肺炎?生活中如何预防?记者采访了解放军总医院第四医学中心疾病预防控制中心科主任、副教授朱静。

“军团菌肺炎又称军团菌病,是一种主要由嗜肺军团菌引起的肺部感染性疾病。”朱静说,轻症类似于感冒,多为轻型,可自愈;中症表现为发热、头痛、寒战、咳嗽或痰中带血;重症表现为急性肾功能衰竭、休克或肺外器官感染,严重威胁生命健康。

“军团菌在温暖、潮湿、有生物膜或水垢的环境中容易繁殖。”朱静说,空调长期闲置,是军团菌生长理想的“温床”。除了空调,长期未用的热水器、淋浴喷头、加湿器、空气香薰机、喷雾式降温设备等也有可能存在军团菌。

朱静建议在生活中采取措施预防:空调清洁到位,每年使用前彻底清洗滤网和蒸发器,最好请专业人员深度消毒,不宜长时间密闭门窗开空调,注意保持开窗通风;热水器温度设定 ≥ 60 摄氏度,使用前先放掉管道滞留水;加湿器、喷雾式降温设备等最好使用干净水,每天彻底换水清洗。

来源:人民日报

酸枣仁猪心汤



图片来源于网络

现代社会快速发展,竞争激烈,久而久之之身体就容易出现一些“亚健康”的状态,其中失眠是比较常见的问题。

造成失眠的原因很多,除了精神紧张、兴奋、抑郁、恐惧、焦虑、烦闷等精神因素会引起失眠之外,工作和学习压力过重、环境改变等社会环境因素也是原因之一。

主要功效:

调理脾胃,养心安神

材料:

酸枣仁10克、白术10克、茯苓20克、黄芪15克、桂圆5克、猪心300克(4-5人量)。

制作方法:

酸枣仁、白术、茯苓、黄芪、桂圆洗净,猪心洗净后加料酒姜片焯水再洗净,控水捞出。全部食材加入紫砂锅,放入适量清水大火烧开,然后转小火炖1.5小时,加入适量盐调味即可出锅。

汤品点评:

酸枣仁是比较有名的安神中药,具有养心补肝、宁心安神、敛汗生津的作用,适用于虚烦不眠、体虚汗多、惊悸多梦、口渴津伤等症状。酸枣仁、桂圆补心益脾安神,白术益气健脾,黄芪、猪心补气血。这款汤对于心脾两虚所致失眠、心烦、心悸、神经衰弱的人群尤为适合。

来源:广州日报



美味宝典



写在前面的话：

近日,平顶山市妇联举办“爱心赋能 童行探索”暑期研学活动。市职业中等专业学校的教师王亚丽和市教师进修学校的教师史红乐作为汝州市“爱心妈妈”代表,携同她们帮扶的兄妹两人共同参与了这场既充满乐趣又富有教育意义的研学之旅。作为“爱心妈妈”,她们如同一束光芒,在帮扶的道路上不断汇聚光明,传递温暖。

王亚丽：微光成炬 爱唤新生



王亚丽与诗诗碾压艾叶制作香囊

“妈妈！”平顶山市妇联“爱心赋能 童行探索”研学活动中,这声稚嫩的呼唤让王亚丽的眼眶瞬间湿润。她帮扶的孩子诗诗（化名）——那个曾经怯生生躲在角落的小姑娘,此刻正紧紧依偎着她,眼中闪烁着好奇的光芒。

为期三天的研学旅程里,王亚丽与另一位“爱心妈妈”史红乐带领孩子们探索科技奥秘、感受非遗魅力,并在模拟法庭中体验法治的庄严。

“最珍贵的收获,是孩子们眼中闪烁的光芒,他们看见了比眼前更辽阔

的世界,心底的梦想正被悄然唤醒。”8月8日下午,王亚丽难以抑制内心的激动说道。

5岁的诗诗,来自汝南街道上陈村,自幼与爷爷奶奶相依为命。当王亚丽走进她的世界,如春雨润泽干涸的幼苗,那份深埋心底的母爱渴望终于找到了归宿。诗诗从最初的沉默疏离,到主动依偎——小手轻轻摇扇送来清凉,踮起脚尖用纸巾拭去王亚丽额角汗珠,一次次撅起小嘴献上亲吻,乃至夜晚入睡时也要紧紧搂住“妈妈”才觉安稳。这些细微的举动,都是孩子最纯净的心灵回响。当那声带着奶音的“妈妈”自然流淌,王亚丽知道,爱的种子已在童心里破土而出。

在汝州市中等专业学校的校园里,王亚丽早已不仅仅是“王老师”。所有与她有过接触的学生,都会自然而然地称她为“王妈”。这个特别的称呼,体现了

孩子们内心深处对她最真挚的信任,也让王亚丽更加深刻地意识到:她肩负的不仅是教书育人的职责,更是承载着一份厚重如山的母爱责任。她总是以“妈妈”般的温暖,全心全意地呵护着每一个需要关爱的心灵。同时,王亚丽巧妙地将教育使命与志愿服务精神融为一体,精心搭建平台,让雷锋精神落地生花。每年,她带领学生走进市金庚康复医院脑瘫康复中心、汝州市儿童福利院等地,为特殊儿童点亮康复路上的星光;每逢农历二月二,“幸福义剪”便如约而至——她组织美发专业师生走进养老驿站、养老中心、社区广场等,巧手银剪,传递温情脉脉的敬老情谊;日常通过传统文化讲堂、心理辅导课堂,为学子们注入精神力量。

王亚丽的光与热,早已溢出校园,流淌于街巷阡陌。十几年前,她因事与王衷伟家庭结缘,了解到他们家情况,王亚丽默默伸出援手,事无巨细地帮扶,点滴善意已让两家人血脉相连,筑起超越亲情的坚固堤岸。而在自己的家庭港湾中,她更是孝心的灯塔——十八载春秋,她以无微不至的守护照亮双目失明的母亲,她的家庭也因此

荣获 2023 年度平顶山市“最美家庭”。

研学归来,王亚丽始终牵挂着诗诗和赞赞兄妹俩,主动与 X 燃青少年综合体馆的负责人多次深入沟通。她耐心地说明了两个孩子的成长需求,真诚地表达了希望通过专业训练提升孩子身体素质的心愿。经过积极协调,体能馆决定为诗诗和赞赞免费提供一对一的常年体能训练,从基础体能提升到专项运动指导,全方位助力孩子们增强体质、健康成长。这份跨越血缘的关爱,正通过一件件具体的行动,温暖着孩子们的童年。

“‘爱心妈妈’的意义,在于‘唤醒’与‘释放’孩子心中沉睡的爱。”王亚丽这样解读自己的使命。在她看来,个人的力量或许微弱,但若凝聚起社会各界爱的星火,便能汇成洪流,为困境童年铺就一条被温暖与希望照亮的坦途。

从校园到社区,从讲台到家庭,王亚丽的善行如同星辰,散入人间角落,悄然驱散阴霾。她始终以师者匠心与慈母柔肠,在平凡岁月中持续点燃善意的星火——这微光既能照亮迷途,亦能温暖人间,无声诉说着生命影响生命的磅礴力量。

宋盼盼



工作中的张奇辉(左一)

他是扎根基层的平安基石,用脚步丈量辖区每寸土地的民情;他是经侦战场淬炼出的智慧先锋,以精准研判破解治理难题;他是派出所主防理念的践行者,带领团队将“预防、管防、打防”的种子播撒在平安建设的土壤里。他,就是市公安局煤山派出所教导员张奇辉。

而他的故事,正是煤山派出所深耕“主防”理念、筑牢平安防线的生动注脚。

“当民警时守一方平安,当教导员更要带队织密平安网。”张奇辉常说的这句话,道出了煤山派出所的工作内核。从基层民警到经侦骨干,再到派出所教导员,他将“群众需要什么就攻坚什么”的实战经验,转化为推动“主防”理念落地的具体实践。在他的带领下,煤山派出所跳出“被动处警”的惯性思维,以“精准、整合、发动、主动”为指引,将巡逻防控与基层治理深度融合,让“降警情、控发案、除隐患、保平安”从理念变为看得见的成效:今年以来,辖区警情与发案量显著下降,群众安全感、满意度持续攀升,一幅“警民同心护平安”的画卷正徐徐展开。

预防为先:织密全民参与的“防护网”

“警力有限,民力无穷。”这是煤山派出所践行主防理念的起点。张奇辉带领团队打破“单打独斗”的模式,将群众力量转化为平安建设的“源头活水”。

在社区楼栋,民警与“企业红袖章安全员”“农村老党员义务巡村队”并肩巡逻;在商圈广场,“物业公司巡逻队”与民警组成联合防控单元;大喇叭里循环播放的反诈提醒、电子屏上滚动的安全提示,让防范意识融入居民日常生活。为了让群防群治更具实效,派出所建立“煤山重点巡逻区微信工作群”,每日发布巡逻重点、点评工作成效,邀请巡警教官开展专业培训,让普通群众变身“治安尖兵”。

“阿姨,陌生链接别点,中奖电话别信!”如今,市民李大姐不仅能熟练背出民警的反诈顺口溜,还主动当起小区的“宣传员”。今年上半年,煤山派出所开展安全宣传 110 余次,电诈案件同比明显下降,这背后是“全民防骗”的防线越筑越牢。

管防联动:构建全域覆盖的“防控网”

“巡逻不是走过场,要让群众随时见警察、处处有安全。”这是张奇辉对巡逻防控的要求。煤山派出所将辖区划分为“重点部位定点巡、主要干道流动巡、人员密集场所错时巡”三大区域,用“精准滴灌”代替“大水漫灌”。

清晨的菜市场、深夜的背街小巷、夏季的烧烤摊区,总能看到闪烁的警灯。针对夜间治安薄弱环节,民警加大对治安复杂区域的高频次巡逻;对小区楼道、村庄角落等易被忽视的地方,开展“拉网式”排查。今年 2 月份,巡逻民警发现一名男子在小区内频繁打探住户信息,立即核查并阻止其非法采集行为,避免了群众信息泄露风险。类似这样的隐患,今年已消除 23 起,“防患于未然”不再是口号。

“以前半夜回家总有点害怕,现在看到警察巡逻,心里踏实多了。”居民王师傅的话,道出了巡逻防控带来的安全感。

打防结合:筑牢全线震慑的“打击网”

“主防不是不打,而是打得更准、更快、更有力。”张奇辉说道。煤山派出所坚持“群众痛恨什么就打击什么”,将打击锋芒对准民生小案,让群众感受到“平安就在身边”。

今年 3 月份,辖区商业中心发生盗窃案,民警通过监控追踪,6 小时内抓获有多次前科的嫌疑人王某,带破周边多起案件。“没想到这么快就破案了!”受害人的感慨,正是派出所“小案快破”机制的生动写照。针对侵财类案件,煤山派出所实行“现案快办、复杂案加速办、疑难案协作办”,联合刑侦部门打掉盗窃团伙、抓获涉案人员,侵财案件警情同比显著下降,以“打得准”实现“防得住”。

从“被动应对”到“主动防控”,从“警察护平安”到“全民共守护”,煤山派出所的实践证明:主防理念的核心,是把平安建设的根基扎在群众中间。在煤山派出所,“主防”从来不是某个人的孤军奋战,而是全所上下的共识与行动。正如张奇辉所说:“教导员既要带队伍,更要让主防理念扎根每个人心里。”

郭营战 张少格

史红乐：一声“妈妈”背后的温情守护

“妈妈,刚才讲解员说的,你能给我再讲一下吗?”在平顶山市博物馆里,6岁的小男孩赞赞(化名)紧紧攥着史红乐的手,眼神里充满了好奇。史红乐自然地俯身,将孩子揽进怀里,温柔地为他又讲了一遍。

在平顶山市妇联组织的“爱心赋能 童行探索”暑期研学之旅中,作为汝州市妇联选派的“爱心妈妈”,史红乐带着她帮扶的困境儿童赞赞一同感受科技的力量、海洋的浩瀚、历史的厚重,并沉浸于非遗漆扇与艾草香囊的制作过程等。

“这次活动最大的意义,是让孩子们看到了一个更广阔的世界。”8月8日下午,史红乐在活动后动情地说,“天地远不止眼前这么大。当他们的视野被打开,梦想才有勇气生根发芽。”

然而,这份自然的亲昵背后,是三天两晚的温情浸润与点滴守护。赞赞是诗诗的哥哥,父母之爱的长久缺失,曾让他的世界仿佛裹着一层坚硬的茧。史红乐初见他时,孩子沉默寡言,眼神里充满了疏离和防备。

起初,这个倔强的男孩表达关

心的方式笨拙而含蓄——悄悄替史红乐拎起略显沉重的背包,或者在她略显疲惫时,突然小声地问一句:“你累不累?”这些细微的举动,如同涓涓细流,悄然消融着陌生的隔阂。

从“阿姨”到“妈妈”,称呼改变的背后,是心扉被爱叩开的回响。“当他第一次带着点试探语气,清晰地喊出‘妈妈’时,那种感觉,像蜜糖瞬间在心底化开。”史红乐回忆着,眼眶微润,“那一刻,所有的坚持都得到了答案。你真切地感受到,‘妈妈’这个词,在他小小的世界里,终于有了具体可感的温度和形状。”

史红乐是市教师进修学校的老师,乐善好施,早已刻入她的生命基因。其实,这份热心肠从她很小的时候就已经开始显现。那时,当得知离自己家南关街不远处的一位 80 多岁的孤寡老人是烈烈属时,油然而生的敬意让她主动承担起照顾之责。每天放学后,她都会去看望老人家,为老人擦脸、搬运柴火锯末和煤块,时不时还给老人送饭,并请求做医生的姑姑来给老人看病,这份坚持成为邻里

间传颂的佳话。另一户拾荒老人一家也牵动着史红乐的心,拾荒老人一只眼睛残疾。史红乐时常会雪中送炭,不累?”“这些细微的举动,当人们的心,近期的,老人的女儿辗转联系上她,感激之情溢于言表,是史红乐收到的意外之喜。

作为汝州市舞蹈家协会会长,在公益的舞台上,史红亦从未缺席,她常带领团队深入乡村,用公益演出为基层群众送去欢乐,丰富群众文化生活。

研学归来,史红乐对赞赞和诗诗兄妹俩的未来成长有了更清晰的规划。为了孩子们身心得到全面的发展,她积极奔走,为赞赞和诗诗兄妹俩联系了舞蹈兴趣班,期待以兴趣激发潜能。“当孩子主动牵起你的手,毫无保留地依赖你时,你就知道,他心里的冰雪已经消融了。”史红乐说,“每一份看似微小的善意,都像一束微光,既能温暖童心、疗愈伤痕,更能照亮前行的路,点燃希望。”

史红乐是一位用母爱点亮困境儿童心灯的“爱心妈妈”,她以自己的师者仁心和母性光辉,在赞赞等孩子的



诗诗向史红乐(右)表达爱意

生命中播撒下了希望的种子。那一声跨越血缘关系的“妈妈”,不仅是孤独心灵找到港湾的信任宣言,更是万千微光汇聚成星河时,最温暖、最动人的回响——它昭示着,爱与坚持的力量足以照亮一个孩子的小小宇宙。

宋盼盼

吕博雅：一位 23 岁女孩的古筝情怀



吕博雅在演奏古筝

8 月的一个午后,室外的蝉鸣声此起彼伏,烈日当空酷暑难耐,但在位于洗耳路中段的曹派古筝培训机构里却是清爽宜人,筝声悠扬。已是音乐专业古筝硕士研究生毕业的吕博雅正在专注地辅导学生练习古筝,她娴熟的指法和清新美妙的琴音仿佛能触及心灵,让人惊叹古筝的艺术魅力。

据了解,曹派古筝是我国古筝最具代表性的四大流派之一,有着悠久的历史和文化底蕴,2013

年被列为省级非物质文化遗产进行保护传承。1997 年 6 月,曹慧女士创办了汝州市曹派古筝艺术培训中心,继续传承这份宝贵的文化遗产。20 多年来,曹慧继承发扬曹派古筝艺术,博采众长、潜心研修,在古筝教学方面取得了显著成效,培养出几百名古筝学员。吕博雅就是从曹派古筝走出的优秀学子之一,她 2020 年考入洛阳师范学院,2025 年考入湖南师范大学成为一名古筝专业研究生。

今年 23 岁的吕博雅是洗耳河街道上河村人。12 岁那年小学刚毕业,她就萌生了学习古筝的想法,在得到父母的支持后,对比市区多家机构后,她决定跟随有着 20 余年教学经验的曹慧学习古筝。

“博雅在第一节课的时候就学会了勾、抹、托三个古筝基本指法,并且记住了古筝的琴弦,琴身多方面知识。”吕博雅初学古筝时的场景还让曹慧记忆犹新。下午下课以后,曹慧告诉吕博雅的母亲说:“孩子很有天分,也很踏实,是个学琴的好苗

子”。短短一个暑假 20 节课的时间,吕博雅就完成了古筝一级的学习。

“后来因为她家里困难,博雅连续两年都是用自己的压岁钱和省下来生活费来学习古筝。当时她拿着一堆 5 元、10 元的零钱缴费时,让我非常感动。”曹慧看到了吕博雅对古筝的热爱,就在心里暗暗决定,一定要倾尽所能传授古筝技艺,让她尽早实现自己的音乐梦。

时间总是过得飞快,初中三年时光一晃而过,而吕博雅顶着初中学习任务重的压力仅用三年就学完了古筝十级并且考取了证书。在此期间,她还参加了“筝豫之音”河南省青少年古筝艺术展演比赛,还拿到两次金奖。

进入高中后,高强度的学习生活使吕博雅不得不暂时搁置古筝的练习,全身心投入到文化课的学习中。就是在每两周休息一天的情况下,她依旧时常挤出时间练琴。“我享受练琴时的美好时光,每当筝弦拨动,我的心情就特别放松,而且能陶醉其中。”吕博雅回忆高中时期练琴时的感受时说道。

后来渐渐的,由于练琴时间匮乏,吕博雅发现自己的琴技在不断下降,手指的机能、乐曲情感的处理等方面都呈现断崖式的下降,强烈的反差感在心底翻涌。“后来学校老师提到了艺术生,我脑

海中立刻想到这是一条可以保留对古筝热爱的有效途径。”于是在高一的寒假,吕博雅与父母达成了走艺术路线的共识,并继续跟随曹慧学习古筝。高三期间,吕博雅进入到集训生活,她选择双管齐下,白天学习专业课,晚上学习文化课,在每天 6 小时的练琴和 4 小时的乐理视唱、练耳训练情况下,还能保证专业不掉队、文化课也不拖后腿。功夫不负有心人,2020 年,吕博雅在自己努力和特长的助力下,成功考入了洛阳师范学院,人生也开启了新的阶段。

“读本科期间,考研的念头在心底扎根了。”大三暑假期间,吕博雅开始独自一人到湖南省某地拜师学习,此时的她顶着专业课的高要求和文化课任务重的双重压力,在数不清多少次崩溃后默默调整好状态继续努力。可是结果并不尽人意,一分之差使她与梦想院校失之交臂。吕博雅没有放弃,而是选择调整学习方法,再次努力,她要为了自己的梦想再拼一次。终于第二次的考试,她成功考取了湖南师范大学的音乐专业古筝硕士研究生。

回想这两年的备考时光,是一摞比人还高的学习资料,是上百根被弹断的琴弦,是一次次背书到沙哑的嗓子,是一次次弹琴弹到流血结痂又流血的手指。这两年时间里,吕博雅最常听到母亲的

两句话:“别弹了孩子,歇会吧”和“别学了孩子,劳逸结合……”每一次她都要告诉母亲,“我要再练一会儿,我不想停下来”。复试时母亲帮吕博雅一起把古筝搬到考场时满眼泪花地问:“你这么瘦弱,以前每次都把古筝楼上楼下的搬是不是很累啊?”吕博雅看着母亲的眼泪鼻子一酸,但又很快调整心情笑了笑说:“妈妈我不累,我力气很大的,我一只手就能抬起一架琴呢!”母亲也被她逗笑了,吕博雅自信的转身走进考场。

提及这些往事,吕博雅说:“每当我深夜回想起,这一路上的点点滴滴,心中都如同此起彼伏的海浪一般不断翻涌。”在考研期间,吕博雅在文化课与专业课的双重压力下,一人在他乡的孤独以及高强度学习带来的身体透支,充分体现了她坚韧的毅力和不服输的信念。“也许是努力,也许是运气,我相信一句话:尽人事,听天命,这是我练习古筝多年磨练出来的韧性。”吕博雅说,没有古筝的磨炼,或许她就不会有这般不怕困难的冲劲,这些年因练琴吃了不少苦,但她也收获了很多快乐。

“如果回到小学毕业的那个暑假,我依然会坚定的选择学古筝,依然会让音乐伴随我的生命,这是我的热爱,古筝赋予了我生命的宽度与厚度!”在采访中,吕博雅坚定的说。

宋乐义