市市场监管局：

开展青年干部价格监管练兵讲学活动

本报讯 为传承发扬市场监管“传帮带”优良传统，锻造政治过硬、业务精湛、执法为民的市场监管青年铁军，近日，市市场监管局举办“‘价场’点兵 青蓝相承”青年干部价格监管练兵讲学活动。

活动设置“传经送宝——经典案例剖析”“情景复盘——青年干部讲心得”“‘价场’点兵——集中点评”三个环节。执法办案骨干结合一线执法经验，围绕物业转供电环节违规加价案件，分享跨部门协作、处罚裁量、行业源头治理等办案心得，传授执法技巧。来自市市场监管局执法支队和各分局的5名青年干部，分别围绕医疗收费、殡葬服务、充电桩收费等民生领域价格违法典型案件，结合亲身经办案件开展情景复盘。参训人员通过案例剖析、情景复盘开展沉浸式学习，并围绕现场处置、处罚裁量、跨科室协同等执法难点互动追问，以实战案例引发业务思考，现场交流探讨气氛热烈。

活动要求，全市市场监管系统青年干部要把培训所学转化为履职实效。一要勤于钻研业务，打破专业壁垒；二要严守执法底线，规范取证和文书制作，把案件办实；三要常态化开展案件复盘，实现“办理一案、规范一类”；四要坚持法理情相融，兼顾执法力度与温度；五要勇于担当作为，敢啃执法办案“硬骨头”，守护市场价格公平正义；六要严守廉洁自律底线，做到秉公执法、廉洁办案，自觉维护市场监管干部良好形象。本次活动既是一次业务培训，也是一场精神传承。老骨干倾囊相授办案经验，青年干部复盘实战、锤炼本领，“青蓝相承”传承的不仅是办案技艺，更是执法为民的初心使命。

据悉，市市场监管局将持续完善青年干部培养机制，常态化开展岗位练兵、案例讲学，做好“青蓝相承”传帮带，激励青年干部在监管一线锤炼本领，为维护公平有序市场秩序、保障群众切身利益贡献青春力量。 （眷毅鹏）

国网三门峡供电公司：

深化不停电作业 筑牢保供电防线

本报讯 近期，为全面提升供电可靠性、优化客户用电体验，国网三门峡供电公司持续强化不停电作业能力建设，紧扣配网检修模式优化主线，多措并举提升不停电作业与应急保供水平，全力减少客户停电感知，保障区域用户可靠供电。

该公司创新优化多专业停电计划联审机制，累计优化停电计划300余项，实现从“被动响应”向“主动管控”转变；构建“结算—安全—审计”三位一体闭环体系，推行安全管控截图、调度计划、作业票“三证合一”及上链存证，结算审核通过率达100%；推广应用电动绝缘平台、带电作业机器人等新型装备63次，显著提升复杂地形与高危场景作业能力。截至10月底，累计开展不停电作业3667次，减少停电时户数17万余时户，每百公里作业次数21.96次，复杂类不停电作业占比15.9%，稳居省内前列。

据悉，国网三门峡供电公司将持续提升作业能力，创新“机器人+绝缘平台+绝缘杆”组合施工模式，持续优化管理体系，在项目可行性研究、初设阶段强制植入带电作业优先原则，继续推广“带电+旁路+发电车”组合方案，深化“配网部+县配调+区县带电负责人”三级联审机制，全面实现作业计划线上全流程闭环管理，以数字化提升管理穿透力，以可靠电力供应服务地方经济社会发展。 （张智鑫）

电力一线

技术下沉烤房一线 护航烟叶提质增收

本报讯 今年以来，三门峡市烟草产业科技特派员服务团立足灵宝市、陕州区、渑池县、卢氏县四大植烟片区，开展烟叶烤前培训、烤中巡回指导、烤后收购衔接全链条服务，把技术送到烤房一线，护航烟叶提质、种植户增收。

烟叶开烤前，服务团面向全市烟叶种植户组织烘烤专题培训，特邀河南农业大学路晓崇博士授课。培训结合传统砖混烤房与新型密集烤房设备差异，围绕成熟采收、装烟密度、三段式温湿度调控、烤坏烟应急处置等实操要点开展教学，并针对连阴雨等特殊天气采烤问题现场答疑。培训结束后，服务团随即下沉一线，深入烟田、烤房和种植户家中指导烘烤、宣讲收购政策，打通技术落地“最后一公里”。

服务团坚持“培训不终止、服务不断线”原则，按下部叶、中部叶、上部叶生产时序分节点赴各地巡回指导。从渑池县果园乡、陕州区永新烟叶家庭农场和位村神农烟叶合作社，到灵宝市五亩乡盘龙村及所属烟站等，逐点下沉。前期重点指导落黄采收和编装细节，传授应变烘烤技术；烘烤关键期逐座排查烤房运行状态，细化温湿度管控，到分级前置点开展分拣定级现场教学；收购收尾阶段查看烟秆清理和绿肥长势，收集一线难题，统筹谋划下年度土壤保育、生产准备，同步指导秋耕备肥，增强种植户信心。

据悉，整个烘烤季，服务团累计现场指导1820余人次，处置温湿度调控异常、烤坏烟补救、分级定级偏差等生产技术问题126项。 （孙海丽）

科普崤函

三门峡市科协主办

肿瘤患者如何安然过冬

冬季来临，寒意渐深。对于肿瘤患者来说，经历手术、放化疗、靶向或免疫治疗后，身体正气偏弱、免疫功能相对低下，冬季温差大、空气干燥，感染、血栓等风险随之升高。过冬的重点不是盲目大补，而是顺应“冬藏”规律，固本护正、平稳调养。对此，癌友们如何才能安然过冬？可以在以下几个方面多加重视：

作息宜早睡晚起，养护阳气

《黄帝内经》讲“冬三月，此谓闭藏”。冬季阳气收敛，应当减少耗损。建议尽量晚上9至10时休息，保证充足睡眠，让脏腑得到修复；早晨不要过早外出，等日出气温回升后再起床，避开清晨的寒气。

白天阳光充足时，可以晒15至20分钟太阳，以晒后背为主，有助温通经络、改善畏寒、舒缓情绪。睡前可用40℃左右温水泡脚，改善循环、帮助睡眠，有心衰、下肢皮肤破溃者泡脚要遵从医嘱。

防寒保暖，谨防受凉感冒

寒邪容易诱发呼吸道感染，一旦感染肺炎，很可能中断抗肿瘤治疗。保暖讲究“重点防护、适度不捂汗”。头、颈、背、双脚是防寒关键，外出戴好帽子、围巾，护住后颈；穿保暖背心保护背部；鞋袜宽松保暖，避免双脚受凉。

室内温度维持在18℃至22℃，定时开窗通风，每次15至30分钟，不要因为怕冷一直紧闭门窗。穿衣分层、按需增减，应对室内外较大温差，避免忽冷忽热、出汗后吹风。

饮食温润均衡，拒绝盲目进补

冬天，很多人习惯进补，肿瘤患者脾胃偏弱，切忌以大量羊肉浓汤、名贵滋补药材猛补，容易积食上火、加重肝肾负担。饮食要清淡温润、易于消化、均衡营养。要适量摄入鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白的食物，搭配新鲜果蔬。宜以平补为主：莲子、芡实、山药、核桃、银耳健脾固本；干咳的患者适当吃百合、雪梨润燥；食欲差、腹胀者可少量食用陈皮、萝卜理气开胃。

生冷、重油重辣食物尽量少吃。食用药膳、补品，最好提前咨询医生。

做好防护，警惕高危情况

防感染，白细胞偏低、免疫力差的患者，少去人群密闭场所，外出戴好口罩；家人感冒尽量隔离，减少交叉感染；定期复查血常规，可在医生评估后接种流感、肺炎疫苗；调节情绪，冬季日照少，容易情绪低落、焦虑。多和家人交流，适度晒太阳，保持心态稳定，良好情绪也是免疫力的重要支撑；防跌倒，冬装厚重、地面湿滑，家中要做好防滑措施，夜间留小夜灯，谨防磕碰摔倒。 （渑池县人民医院 孟宪禄）

趣享运动聚合力 凝心奋进启新程

本报讯（记者吴琼）近日，建行三门峡分行在三门峡国际文博城体育馆成功举办第六届职工趣味运动会。全行干部职工齐聚赛场，在轻松热烈、团结奋进的氛围中乐享运动、共展风采。

本次趣味运动会以“健康工作、快乐生活、团结协作、奋勇争先”为核心理念，突出趣味性、协作性，精心设置集体跳绳、背夹气球等趣味竞赛项目，兼顾运动体验与团队协作，充分满足不同年龄、不同岗位员工的运动需求，让每位员工都能参与其中，感受运动乐趣。

比赛当天，现场气氛热烈、赛事精彩纷呈。各参赛队伍精神饱满、斗志昂扬，队员们默契配合、奋勇争先。赛场上，加油声、呐喊声、欢笑声此起彼伏，充分展现了广大员工朝气蓬勃、积极向上、团结拼搏的良好精神风貌。全体裁判员公正执裁，工作人员细致服务，保障各项赛事安全有序开展。

一直以来，建行三门峡分行始终坚守以人为本发展理念，高度重视员工关怀与企业文化建设，通过搭建多元化文体平台，常态化开展各类文体活动，丰富员工精神文化生活，切实将暖心关怀落到实处，不断提升员工的归属感、幸福感与团队凝聚力，营造团结友爱、积极进取、和谐奋进的工作氛围。

此次趣味运动会不仅让全体员工在工作之余放松身心、舒缓压力，更有效拉近同事间的距离、凝聚团队合力。大家纷纷表示，要把赛场上团结协作、勇于拼搏、奋勇争先的运动精神，转化为履职尽责、攻坚克难、实干担当的强大动力，以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加务实的作风投入各项工作，助力银行高质量发展。



运动会现场。黄磊 摄

传承长征精神 凝聚奋进力量



青年代表在参观学习。李敏 摄

本报讯（记者吴琼 通讯员李敏）为纪念中国工农红军长征胜利90周年，传承弘扬长征精神，近日，中国银行三门峡分行团委组织青年员工代表走进卢氏县官坡镇，沿着红二十五军长征路线实地开展红色践学，在寻访革命遗迹中感悟初心、凝聚奋进力量。

青年员工代表一行首先来到豫陕交界铁锁关。站在险峻隘口，山风呼啸，青年员工回望那段烽火岁月，真切体会红军将士在重重围困之中奋勇突围的无畏气概，深刻感悟“革命理想高于天”的强大精神力量。随后，大家前往兰草村红二十五军军部旧址参观学习。馆内陈列的史料、革命文物生动再现了红军严守纪律、体恤群众、军民同心的动人往事。在纪念碑广场，全体人员肃立瞻仰，认真聆听先烈事迹，向革命先辈致以崇高的敬意，红色种子在青年心底深深扎根。

沿红色栈道徒步，青年员工踏上铁索桥，重走一段红军行军路。脚下河水湍急、身侧山崖陡峭，亲身经历让大家直观感受到长征行军的艰难险阻。昔日的生死突围之路，如今成为赓续红色血脉的精神课堂。

参与活动的青年员工纷纷表示，此次活动是一次深刻的精神淬炼，作为金融行业青年，将把长征精神转化为干事创业动力，立足岗位履职尽责，接好新时代的接力棒，以实干实绩书写青春答卷。

养老金融宣传进市场

本报讯（记者吴琼）近日，富德生命人寿保险股份有限公司三门峡中心支公司在黄河路东风市场组织开展养老金融专项宣传活动，持续推进养老金融宣传工作走深走实。

活动现场，工作人员通过悬挂宣传横幅、摆放宣传展板、发放典型案例手册等方式，营造浓厚宣传氛围。结合老年群体日常活动特点，宣传人员以通俗易懂的语言，结合真实案例，重点揭露养老机构投资、康养旅居项目、保健品返利等养老领域非法集资常见套路，详细讲解不法分子通过情感关怀、赠送礼品等方式诱导投资的诈骗手段，提醒老年人远离“高息回报”“养老返利”“预存享优惠”等各类风险项目，提高风险识别和自我防范能力。

常态推进，长效守护。据介绍，该公司将持续做实做细常态化养老金融宣传工作，不断拓宽宣传渠道、扩大宣传覆盖面，精准防范养老金融风险，持续提升老年群体金融素养和风险抵御能力，全力守护老年人财产安全，营造安全、清朗的养老金融环境。



发放宣传资料。楚静雯 摄

网络理财

不能相信“低门槛”

□郭子源

当你在金融机构APP上看到某产品号称“低门槛”时，一定要提高警惕。近日，中国互联网金融协会组织开展金融产品网络营销违规活动专项监测，其中8款APP因违规使用“低门槛”营销用语被通报。

随着数字金融发展，互联网已成为消费者获取金融产品的重要渠道。金融机构要么通过自营网络平台介绍、销售金融产品，如自身APP、在第三方互联网平台上开设的自身服务账号等，要么委托第三方机构开展营销活动，尤其倾向于和流量高、受众广的平台合作，以提升销售业绩。金融产品销售“触网”，在坚持合法合规的前提下，有助于降低金融服务成本、提高金融服务效率和覆盖面，是数字经济蓬勃发展的有益体现。

消费者获取金融产品本身也没有所谓的高门槛、低门槛之说，本质上都要遵守法律法规、遵循金融规律。比如，借款人能否获得贷款，以多高的资金价格获得多少额度的贷款，核心依据是借款人的信用风险水平，金融机构的授信审批、风险防控规则，必须坚持合法合规、信息透明。

既然规则清晰，诸如“低门槛”“低利率”“秒到账”的违规营销话术为何屡禁不止？背后是诱导消费者非理性获取金融产品的套路。等贷款到账后，不少消费者才意识到：所谓的“低门槛”，往往以高利率作为代价；所谓的“低利率”，实则为文字游戏——日息乍一听并不太高，但折算为年化利率却不低，消费者实际承担的费用与销售者吹嘘的优惠相差甚远。

依法将各类金融活动全部纳入监管，是守护群众“钱袋子”的根本保障。由多部门联合出台的《金融产品网络营销管理办法》已自今年9月30日起实施。其中明确提出，制作网络营销内容不得使用“低风险”“低门槛”“秒到账”“高收益”“低利率”“无成本”等诱导性用语。同时，以下行为也被明令禁止，例如明示或暗示资产管理产品、投资顾问或者咨询服务保本、承诺收益、限定损失金额或比例；夸大保险责任或保险产品收益，将保险产品收益与存款、资产管理产品等金融产品简单类比；涉及分期付款的，通过片面宣传首期费用优惠等方式诱导消费。

规矩立起来了，更要长期执行。金融产品网络营销的违规行为较难在短期内彻底清除，因此相关监管措施要持续、深入跟进。其中，应重点明确各相关部门的责与权，各司其职并形成合力，更好适应网络营销覆盖面广、信息量大、渠道多且隐秘等新特征。与此同时，金融机构、第三方互联网平台也要严格遵守监管规则。其中，金融机构应压实主体责任，对网络营销内容的合法合规性负责，并建立审核工作机制；第三方互联网平台则应加强信息披露，便于消费者查询、核实合作金融机构和营销金融产品的基本信息。在此基础上，久久为功，铲除虚假、误导营销活动滋生的土壤，让消费者明明白白消费，安心理性投资。