

为ta点赞

# 及时挽救轻生少年 热心“的姐”获赠锦旗

本报讯(记者吴若雨)“感谢您,挽救了我孩子的生命,也挽救了我的家庭!”近日,三门峡交投出租汽车公司收到一面鲜红的锦旗,市民孙先生以此表达对该公司驾驶员徐晓娜的感激之情。

10月4日下午2时许,18岁的小乐(化名)从三门峡市区黄河路和经二路交叉口附近坐上了徐晓娜的出租车,表示要去九孔桥。徐晓娜察觉到小乐情绪异常,便耐心询问情况。小乐逐渐吐露了心声,并露出轻生的念头。徐晓娜放慢车速,试图通过谈心解开他的心结。当车辆行驶到九孔桥头时,小乐的情绪还是没有稳定下来。为确保他的安全,徐晓娜将车门全部锁闭,只留下半开的车窗继续缓慢前行。徐晓娜一遍温柔地劝解着,一边拨打了“110”。

忽然,小乐从车窗跳了出去。徐晓娜赶紧停车沿河追寻,一番寻找后,终于在河对面发现他的身影。在徐晓娜和民警的不停劝导下,小乐的情绪逐渐稳定下来,随后由民警送回家中。

孙先生在得知小乐获救的消息后,对徐晓娜的善举表示由衷感谢。三门峡交投出租汽车有限公司总经理张乐强表示,公司将徐晓娜进行表彰,并号召全体员工向她学习。

温馨提醒

## 吃橘子容易上火 适当加热可避免

本报讯(记者葛洋)酸酸甜甜的橘子不但口感佳,营养也丰富,是秋季人们喜爱的水果之一。不过,橘子吃多了却容易上火。日前,黄河三门峡医院专家提醒,吃橘子时适当加热可避免上火。

黄河三门峡医院中医科主任郭信介绍,橘子性温,多吃容易上火,一次性吃过量的橘子,会引发口唇生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便干结等不适,俗称橘子上火。现代医学表明,橘子含有大量的糖分,一次性大量食入,很容易导致体内的热量供过于求,令身体出现功能紊乱的情况。

郭信表示,把橘子加热再吃不会出现上火的情况。这是因为,橘子皮加热后,其中所含的挥发油等物质会渗透到橘子内里之中,这样不仅不会上火,还有美容养颜的功效。具体做法是:将橘子洗净后剥开一个小口,然后放入微波炉加热1分钟即可。还有一种方法:将橘子洗干净,放在炒菜锅里,开中火,晃动锅子使橘子翻滚均匀受热,等橘皮颜色略微变深,关火出锅。

此外,很多人吃橘子时会把上面的白色橘络摘干净,这种做法并不科学。“正确的做法是连橘络一起吃。”郭信表示,完整的食物是最好的药物。在中医理论中,橘络有通经络、化痰、燥胃去秽之功效。

市老体协:  
举办文艺会演  
展现老年风采

本报讯(记者单义杰)近日,三门峡市老年体育协会在市老年体育活动中心举办文体节目会演,展现老年群体的风采、活力和情怀。

此次会演共有18个节目,由市老体协天地大舞台旗下多个文艺团体演出。当天,会演在热烈的气氛中拉开帷幕,一曲大合唱《歌唱祖国》首先上演,老年朋友们以饱满的热情、嘹亮的歌声表达对祖国的热爱和祝福。随后,舞蹈《花开中国》亮相,赢得现场观众的阵阵掌声。演员们还深情演绎了经典红歌《十送红军》《绣红旗》等,将现场气氛推向高潮。

“此次会演为老年人提供了表达爱国爱党情怀、展示老年风采的平台,丰富了老年人的精神文化生活,希望能有更多老年朋友参与进来。”市老体协相关负责人表示,今后他们将继续举办更多更好的文体活动,助力老年人展示风采、乐享晚年生活。

便民服务“嘉年华”  
串起浓浓邻里情

本报讯(记者单义杰)10月8日,湖滨区涧河街道德馨苑社区迎来一场主题为“邻里幸福圈,服务到家门”的便民服务“嘉年华”活动,汇集丰富多彩的惠民服务以及文艺演出,以增进邻里感情,为居民幸福生活加码。

本次活动包含免费理发、血压、血糖测量、刀具打磨、中医诊疗,法律咨询,政策宣传等。现场,医务人员有序地为居民们测血糖、量血压,并耐心地讲授预防保健知识;磨刀师傅将居民们的刀具打磨得锋利如初;法律咨询、政策宣传服务也有条不紊地进行着,相关专业人员为居民们答疑解惑,解决许多实际问题。

当天还举办了一场精彩的文艺演出,欢快的歌舞、悠扬的乐器演奏、幽默的小品让居民们享受到一场视听盛宴。

该社区相关负责人表示,这场便民服务“嘉年华”活动将健康、快乐、便利送到居民身边,不仅大大增进居民间的情谊,而且有利于促进社区和谐发展,今后将组织更多更好的惠民活动。

宣传垃圾分类  
共筑绿色社区

本报讯(记者梁如意)为进一步增强环境保护意识,不断加深居民对生活垃圾分类的认知,引导更多居民践行垃圾分类理念,近日,湖滨区车站街道湾道社区工作人员与辖区志愿者一同开展垃圾分类宣传教育活动。

活动中,工作人员与志愿者向辖区居民分发垃圾分类指南手册,开展面对面讲解,重点向居民讲解了可回收物、厨余垃圾、有害垃圾、其他垃圾四大生活垃圾分类,阐释了垃圾分类的深远意义及其实施方法,呼吁大家一起参与垃圾分类。现场居民的学习氛围十分浓厚,大家积极参与并表示,以后会认真做好垃圾分类工作,并带动家人一起参与到垃圾分类的行动中。

“此次宣传活动,为小区实行垃圾分类工作做好了铺垫,增强了大家的垃圾分类意识,进一步激发社区范围内居民参与垃圾分类工作的热情,提升了辖区的环境卫生水平,营造持久洁净的健康文明社区。”该社区相关负责人表示。

丰收时节采摘忙



金秋时节,仰韶大地处处洋溢着丰收的喜悦。图为10月6日,渑池县城关镇李家洼村村民张建伟正在地里收割辣椒。

王家臣 摄

更新草坪  
提“颜值”



连日来,三门峡中日友好苑对大草坪进行改造更新,整体铲除原有老化斑秃草坪,深翻平整后,重新播种草籽,进行灌溉施肥养护。新栽草坪预计于10月底成型,将以崭新姿态迎接广大市民游客的到来。

本报记者 王梦 摄

翰墨丹青  
赋重阳



10月9日,重阳节来临之际,湖滨区涧河街道文二社区新时代文明实践站联合涧河街道第六社区卫生服务站,开展了“翰墨丹青赋重阳”书法绘画活动,现场除了开展书法交流外,还进行了义诊活动,搭建起增进感情交流的平台,丰富了老年人的文化生活。

本报记者 梁如意 摄

教室安装空调应当引起重视

张茜

你说我说

眼下正值秋季,天气渐凉,但是在刚刚过去的夏日里,因为缺乏空调带来的炎热体验,仍让不少学子记忆深刻。近年来,随着学校办学条件的普遍提升,加上一些地区高温天气增多,不少学校都为教室宿舍配备了空调。但从更大范围来看,空调其实并未成为校园的标配,一些地方孩子们在课堂上热得汗流浹背。

时代在进步,空调对于当下大多数人来说,算不上是奢侈品,全社会应当努力为青少年的健康成长打造一个舒适的学习环境,这不仅关乎孩子们的学习,更关乎他们的健康成长。

据了解,针对无法安装空调,一些学校以“上级没有规定”为由作回应,还有一些地方相关部门给出“青少年阶段是培养吃苦耐劳精神的黄金时期,严寒酷暑也是对中小学生的‘一种锻炼’”的解释。

笔者认为,一些主管部门以及学校应该认真倾听家长们的呼声,感同身受地理解孩子们的需求,想方设法解决空调问题,而不是用一句冷冰冰的“上级没要求”推脱责任,或是一种“没苦硬吃”的态度,无视孩子们的健康问题。

时代不同了,如何破除资金难题、硬件改造、后期维护等障碍,解决孩子们的迫切需求,为教室或宿舍安装空调,是值得全社会深思的问题,亟须共同努力。

热线 回复

热线电话:13939804222

河南省金秋消费券  
怎么领取使用?

市民李先生:最近,我听说河南省金秋消费券活动能带来不少优惠,想了解下如何领券?领取后又该如何使用?是否有特定的限制条件?

三门峡市商务局:10月2日、11日、23日和11月2日上午10时,河南省将以电子消费券的形式在云闪付和支付宝平台发放消费券。活动开始后,登录支付宝或云闪付APP,并通过位置信息校验在河南省内的,可在消费券活动页面领取,数量有限,先到先得,领完为止。此外,每批次消费券的种类会根据前一批次的核销使用情况进行调整和优化,建议提前关注并做好领券准备。

买家电怎么享受以旧换新政策?

市民王女士:我是陕州区居民,打算给家里换一台空调。最近听说陕州区正在开展家电以旧换新活动,我想了解下参加这个活动需要满足什么条件?换购空调能补贴多少钱?

陕州区人民政府:“消费品以旧换新”活动涵盖汽车报废更新、汽车置换更新及家电以旧换新的补贴政策。家电以旧换新方面,消费者凡购买冰箱、洗衣机、电视、空调、电脑、热水器、家用灶具、吸油烟机等八大类家电产品,均可依据能效等级享受不同程度的补贴优惠。2级能效或水效产品可获得最终销售价15%的补贴,1级能效或水效产品享受20%的补贴。个人累计最高可享8次补贴,总额不超过1.6万元。

供暖费收费标准是多少?

市民徐女士:我是三门峡现代服务业开发区合鑫中央公园小区的新业主,随着供暖季的临近,请问我们小区的供暖费收费标准是如何制定的?

法电(三门峡)城市供热有限公司:依据三门峡市发展和改革委员会《关于规范三门峡市市区供热收费有关问题的通知》(三发改收费〔2021〕291号)的规定,居民采暖价格为每平方米19元,非居民采暖价格为每平方米32元。居民用户按建筑面积的90%计算,非居民用户按建筑面积计算。

本期值班记者 吴若雨

普及急救知识  
筑牢安全防线

本报讯(记者吴若雨)为进一步广泛传播救护知识,增强群众安全意识,提升其自救互救能力,近日,湖滨区红十字会联合湖滨区疾控中心、湖滨区妇幼保健院深入磁钟乡贾庄村、上村佳苑小区、建业壹号城邦小区开展主题宣传活动。

活动现场,志愿者为群众系统讲解突发意外情况的处理方式、应急救护基本知识,重点向群众演示心肺复苏操作流程,从判断意识到胸外按压与人工呼吸的正确配合,详细讲解每一个步骤。现场群众积极参与,亲身体验心肺复苏的实际操作。同时,利用宣传折页向群众科普无偿献血、造血干细胞捐献、遗体器官捐献相关政策与知识。此外,医务志愿者现场为前来咨询的居民提供义诊服务。此次活动共展出宣传展板3块、悬挂宣传横幅6条、发放各类宣传资料200余份,接受群众咨询100余次,现场培训心肺复苏80余人。

本次活动进一步弘扬了“人人学急救,急救为人人”的新时代文明新风尚,加深了广大群众对应急救护知识的了解和掌握,促进救护技能的普及,受到广大群众好评。

“阳光玫瑰”为何价格“大跳水”?

本报记者 葛洋

虽然葡萄的销售高峰已经过去,但近几年的网红水果“阳光玫瑰”一直备受消费者关注。曾经平均卖到上百元1斤的“阳光玫瑰”,近两年来价格“大跳水”。有网友不解地表示,现在每斤价格不到10元,为啥“阳光玫瑰”价格下降了?近日,记者一探究竟。

“前两天在水果店团购了一箱‘阳光玫瑰’,29.9元带箱重4斤左右。”家住市区同德佳苑小区的王女士告诉记者,看到1斤才7元多,她就想着买回来尝尝。拿到手后,一箱3串“阳光玫瑰”,其中一串个头偏小,另外两串大小还能接受。“我特意挑了颜色偏淡黄的葡萄,这种吃起来口味更甜。”

“阳光玫瑰”团购价格低至每斤7元左右,市面上的总体销售情况如何?近日,记者走访市区多家水果卖场、超市了解到,不少门店有低于10元/斤的“阳光玫瑰”在售。

记者在市区召公公路多家水果店发现,店内的“阳光玫瑰”分多个价位。在一处货架上,标注着活动价的“阳光玫瑰”价格为9.9元/斤,对比来看果实偏小,并且长得不够紧密。

种植的人多了,价格就下来了。市区召公公路一家水果店店主张伟介绍,今年“阳光玫瑰”的价格总体继续下行,每斤售价较去年同期下降了七八元。“价格落到10元/斤以下的基本属于次果,除了卖相不太好外,口味跟寻常‘阳光玫瑰’一个样。”

近日,“阳光玫瑰”价格再度“跳水”,市民购买热情也有所提高。“自己吃只要口感没问题,果子小点也没关系。”市民冯女士告诉记者,这两天在马路临时市场经常能够购买到10元4斤的“阳光玫瑰”。

“除了‘阳光玫瑰’外,市面上在售的还有巨峰葡萄、进口红提、茉莉香提等。”张伟介绍,今年的“阳光玫瑰”价格下行,巨峰葡萄的价格反而涨了不少,每斤价格较去年增长6元到9元不等。“这两年‘阳光玫瑰’种植户增多,种巨峰葡萄的反而少了,导致这个品类葡萄单价的上涨。”