

国网三门峡供电公司：

“满格”电力 守护“苹”安

本报讯 “现在正是苹果抢收季，周边果农都来冷库存果。非常感谢你们来检查供电设备，这下我们更放心了……”11月7日，国网三门峡供电公司工作人员到陕州区西张村镇凡村的西阳果蔬冷库巡查回访，冷库负责人说道。

冷库存储改变了苹果“随摘随卖”的销售方式，延长储存期和销售期，实现错峰、错时、错季销售，让苹果成为当地群众的“致富果”。与此同时，随着苹果存储方式的不断升级，果农对用电可靠性的要求也越来越高。国网三门峡供电公司从用户需求的角度出发，主动开展“上门问诊”，深入农户种植区、冷库进行走访，为用户提供能效诊断、用能优化建议、用电安全

全排查等服务。

据了解，该公司为更好服务当地乡村振兴，从实际出发，提前谋划实施配网改造工程，提高供电设备智能化水平和故障定位精准度，便于快速判断并处置故障问题，从而更好地保障和满足农户用电方面的生产生活需求。

据悉，该公司将继续创新服务方式，丰富电力服务内容，从产业用能、绿色低碳、放心用电等方面出发，更好保障群众日常用电、促进企业健康发展，持续用“满格”电力助力乡村振兴。(文/图 陈傑杰)



国网三门峡供电公司工作人员在冷库开展回访

我市一案例获2024“守护消费”优秀案例

本报讯(记者梁媛)近日，市场监管总局在重庆市组织开展2024“守护消费”案例现场交流活动。经过激烈角逐，三门峡市市场监管局查处的“某汽车销售服务有限公司骗取消费者价款而不按照约定提供商品案”，以第一名的成绩从全国各地推荐的众多案例中脱颖而出，被评为2024“守护消费”案例现场交流活动“优秀案例”。

市场监管局高度重视此次现场交流活动的备赛参赛工作，从7月份开始，历时3个多月，通过学习观摩、集体讨论和模拟演练等多

种方式，充分准备此次大赛。

比赛过程中，参赛的市市场监管局湖滨分局吴颖沉着冷静、应对自如，充分展示三门峡市场监管人自信的精神面貌、扎实的业务功底、优良的团队意识和顽强的拼搏精神。据市市场监管局相关负责人介绍，三门峡市场监管系统将以此次大赛为契机，持续发扬砥砺奋进、追求卓越的作风，进一步加强执法队伍建设，努力提升执法人员的业务素质和执法水平，不断开创执法办案工作新局面，进一步提升市场监管工作质效，积极为全市经济社会高质量发展贡献力量。

“买家秀”的“猫腻”藏不住

“双11”购物节期间，消费者购物热情高涨，但本应是重要参考信息的“买家秀”，却出现了不少“猫腻”。据报道，一些店铺展示的好评“买家秀”和晒图分享，竟然是伪造和摆拍，不仅有店铺自行造假，更有专门的团队运作，凭空捏造消费反馈，误导消费者。

作为消费者对商品的评价，“买家秀”既代表了不同群体对消费行为的认可程度，又体现出商品本身的部分属性。“买家秀”要发挥其核心功能，发布的内容必须真实可信，发布的消费者必须真实存在。

某些商家选择“买家秀”造假，目的在于营造声浪和氛围，为自己的商品捞一波本不属于它的好评，提升店铺销量。线上交易节奏虽快，但所谓的“买家秀”也终有露馅的时候，消费者不会被蒙蔽，商家信誉和口碑反而会受损。同时，“买家秀”造假，不仅有违公平公正的交易原则，破坏正常的商业秩序，还损害了市场生态。

值得注意的是，虚假的“买家秀”不仅存在于电商平台，随着社交媒体兴起，不少消费者购买商品前，也会搜索查看网友在一些内容平台上的分享测评。因此，

部分内容平台也是虚假“买家秀”的重灾区。

抵制虚假“买家秀”，需要商家和消费者自觉遵守规则，维护评价机制。对参与刷单的人来说，被蝇头小利引诱，从事刷好评等行为，不仅容易上当受骗，还可能带来个人信息泄露等负面影响。作为商家，要珍惜消费者口碑，秉持诚信经营原则，用心提升产品和服务质量。虽然声誉积累较慢，带来的经济效益不够直观，但长期坚持有价值。相反，买来的好评如果名不副实，将给商家长期经营埋下隐患。

打击虚假“买家秀”，需要平台和监管部门合力发挥作用。要维护好评体系的公信力，平台应切实承担起主体责任，把好商品信息审核关、评价真实认定关，通过技术手段和数据优势，对评论造假等予以精准打击。相关部门应努力发挥好监管作用，压缩刷单牟利者的生存空间，不断扩大监管覆盖面，加大处罚力度。

“买家秀”不是“卖家秀”，只有多方努力，铲除“买家秀”造假的利益链，营造公平的评价环境，才能切实维护好消费者合法权益和网络公共秩序。(刘莉)

颈椎病可造成青少年记忆力减退

青少年是民族的希望，更是祖国的未来，关注青少年健康状况是我们社会共同的责任。在人们的普遍认知中，青少年正处于记忆力的黄金时期，头脑应该是敏锐且善于记忆的。然而，如今越来越多的青少年却出现记忆力减退的问题，颈椎问题可能是一个容易被忽视的重要因素。

颈椎与记忆力有着奇妙的关联。颈椎内部有椎动脉等重要血管穿行，这些血管负责为大脑输送充足的血液。当青少年长期保持不良的姿势，比如长时间低头学习、玩手机，或者使用电脑时姿势不正确，颈椎就会发生变形、错位等情况。这种情况下，颈椎对椎动脉产生压迫，导致椎动脉狭窄或痉挛，使得大脑的供血量减少。而大脑作为人体的指挥中心，需要足够的血液供应来维持其正常的运转，尤其是记忆功能的发挥。就如同机器需要充足的

能量才能正常工作一样，大脑供血不足会影响神经元的活动，使神经递质的合成和释放受到阻碍，进而导致记忆力下降。

此外，颈椎周围还分布着丰富的交感神经。当颈椎出现病变，如颈椎间盘突出、骨质增生等问题时，可能会刺激到交感神经。交感神经受到刺激后会引发一系列的神经内分泌反应，导致神经传导紊乱，影响大脑的兴奋和抑制平衡。这不仅会干扰记忆的形成过程，还会影响记忆的巩固，使青少年难以准确地记住所学的知识或经历的事情。

(三门峡武强中医院脊柱科 朱云峰)



三门峡职业技术学院：

两名教师在国家安全教育教学视频征集活动中获佳绩

本报讯 近日，中共河南省委教育工委办公室、河南省教育厅办公室公布《关于2024年全省大中小学教师国家安全教育教学视频征集与展示活动遴选结果的通知》，三门峡职业技术学院教师李博参赛作品《维护文化安全 凝聚兴国之魂》和教师施利利参赛作品《挺膺担当时代新人 共筑网络安全防线》在众多作品中脱颖而出，分别荣获了“创新课件”和“特色课件”，展示出该学院在国家安全教育领域的突出成果和创新能力。

此次活动中，中共河南省委教育工委和河南省教育厅联合主办，旨在深入学习贯彻党的二十大精神，进一步增进广大师生的国家安全和法治意识，促进全省大中小学教师深入实施国家安全教育教学实践，创新教学方法，提升教学质量，为推进国家安全教育事业作出积极贡献。

据了解，该活动启动后，三门峡职业技术学院高度重视，组织开展优秀教学视频征集活动。李博、施利利两位教师结合学院的专业特色和实际情况，以生动的案例、丰富的讲解方式，深入浅出地阐述了总体国家安全观的科学内涵和重要意义，全面展示出该学院在国家安全教育方面的广泛覆盖和深入挖掘。

三门峡职业技术学院相关负责人表示，该学院将继续深入学习贯彻党的二十

届三中全会精神和习近平总书记关于总体国家安全观的重要论述，持续巩固国家安全教育成果，将国家安全教育与思想政治教育相融合，把开展国家安全教育主题活动与开展“弘扬践行教育家精神”主题教育相结合，不断创新教育形式和内容，切实增强教职工维护国家安全的思想自觉和行动自觉，为维护国家安全和推动国家安全教育工作贡献更多智慧和力量。(李雪莹)

湖滨区妇幼保健院：

持续开展健康体检进校园活动

本报讯 为早期发现并干预可能影响儿童成长的健康问题，11月4日起，湖滨区妇幼保健院组织专业医疗团队到湖滨区中小学校开展秋季中小学生学习健康体检工作，对全区1.23万余名学生进行体格检查、视力筛查及儿童心理行为筛查评估。

体检现场，学生们按照班级顺序依次排队进行各项检查。医务人员分工明确，对照体检标准安排检查流程，在学校与医生的协调配合下，整个过程井然有序。本次健康体检涵盖身高、体重、血压、口腔检测、内科、外科、肺活量、视力筛查、结核菌素试验等项目。医务人员耐心地对学生进行检查，并对体检结果做详细记录，

同时还向学生们普及卫生保健知识，尤其是对近视问题提出针对性的保健建议，让大家养成科学用眼和健康生活的好习惯。

目前，已陆续为全区17所学校2343名秋季入校新生进行体格检查，对1.23万余名学生进行视力筛查。此外，抽选80名一年级新生进行心理行为筛查，从大运动、精细运动、社会适应能力及书写能力等方面作详细评估，充分了解筛查学生的心理健康状况。

据悉，湖滨区妇幼保健院将持续开展健康体检进校园活动，引导学生养成良好的健康生活习惯，不断增强学生的健康意识，做到提前预防，为学生的身心健康筑起一道坚固的防护墙。(孙霁洋 尤炳森)

11月16日(周六)晚8:00,初三公益直播课——中考历史——选择题做题方法简析

本报讯 为帮助三门峡市千万学子备战中考，本报与三门峡市教育局联合推出“2025河南中考公益直播课”。通过各位老师的辛勤备课和精彩讲解，中考公益直播课开讲以来获得学生和家长的的一致好评，观看人数达数万人次。本周

六晚8:00将继续推出2025届第6期三门峡中考公益直播课。本周直播课程是历史，由三门峡新时代精英学校教师刘磊授课。刘磊将结合中考实际，从选择题中考占比、选择题七大题型、各大型题答题技巧、典型例题及选择

题六大误区等方面对历史选择题进行全面解读。公益直播课每周一期，针对中考各科重难点进行答疑解惑。各位老师、家长、学生可识别左下方二维码，加“2025三门峡中招君”为好友，进群听课。(本报记者)

单位简介：

老师简介：

三门峡新时代精英学校位于三门峡市湖滨区复兴路与河堤路交会处，占地78亩，现有61个教学班，在校学生2600余人。

该校以“树德砺才，热忱笃行”为校训，秉承“以人为本，为学生终身发展奠基；科研兴校，为教师专业成长领航”的办学理念，把“三年打基础，五年创品牌，七年成名校”作为办学目标，实

施“激情教育、高效课堂、精细化管理”三项管理策略，减负提质，挖潜增效，全方位打造一支热爱奉献、业务精良的师资队伍。

建校7年来，该校教育内涵不断提升，各项管理更加成熟，先后被授予“初中教学质量优秀学校”“三门峡市小学党建示范校”“河南省民办中小学特色示范校”等荣誉称号。

刘磊，三门峡新时代精英学校年级主任、历史教研组组长，市优质课大赛获奖者，市文明教师、中小学一级教师。毕业于陕西师范大学，从事教学工作17年，多年深耕初三历史教学，具有丰富的教育理论和实践经验。



晨僵,小心类风湿性关节炎

晨僵,指的是早晨起床时双手僵硬,往往呈左右对称性,可以是一两个手指,也可以是所有手指,或是腕关节。如果发生在中年女性或老年男性身上,患类风湿性关节炎的可能性就比较大。

当然,诊断类风湿关节炎,仅靠这一症状是不够的,还要结合全身的其他症状以及实验室化验、影像学检查等结果,进行综合评价才能作出明确诊断。但是,知道双手晨僵可能是类风湿性关节炎的早期症状,能帮助我们尽早作出判断。

类风湿病症诊断中的实验室化验,也就是抽血化验。需要注意的是,当怀疑是类风湿性关节炎时,可以再去查类风湿因子或抗环瓜氨酸肽抗体指标,综合这些化验结果可以诊断出是否为类风湿性关节炎。

另外,若要作出明确诊断,还需充分了解患者身体症状。比如有没有关节变形、梭形肿胀,有没有全身其他关节的疼痛,指头末梢接触冷水有没有针刺的感觉等。

类风湿性关节炎属于自身免疫性疾病,自然病程发展容易造成手部、腕部、膝部以及全身诸多关节变形疼痛,对患者形成长期的折磨,甚至残疾。所以,一旦发现“蛛丝马迹”,应及时诊断,规范治疗。而手部、腕部晨僵,就是早期常见的典型表现,需要加以关注。

如果诊断是类风湿性关节炎,就要用西药进行系统抗风湿治疗,同时用中药协同调理。如果不能明确诊断为类风湿性关节炎,或有其他西医明确诊断的疾病,也应及时按照类风湿性关节炎进行中医中药干预,阻止病情进展。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



河南省中医药文化宣传教育基地
三门峡武强中医院

三门峡日报 三门峡市教育局 中招君

2025三门峡中招公益直播第6期

三门峡市教研室
中考历史专题解析

11月16日(周六)晚8:00

授课老师: 刘磊

☒ 中小学一级教师

☒ 三门峡市文明教师

☒ 三门峡市优质课大赛获奖者

☒ 历史组教研组长

课程主题: 中考历史——选择题做题方法简析

扫码添加【中招君】进群【听直播】
提前一天进群,不拥堵抢先看直播

名师公益直播每周持续更新