市市场监管局城乡一体化示范区分局：

强化商业秘密保护 助力企业创新发展

本报讯（记者梁媛）近年，三门峡市市场监管局城乡一体化示范区分局高度重视商业秘密保护工作，立足职责，多措并举推进商业秘密保护试点建设，以六大产业园为中心，建立特色商业秘密保护体系，营造了良好市场竞争环境，有效激发企业创新活力。

加强商业秘密保护体系三项支撑，持续完善全域保护格局。强化制度支撑，联合市城乡一体化示范区管委会相继印发有关实施方案，结合实际，建立了符合本地实情的商业秘密保护规则，形成了一套示范区特色保护体系。强化人才支撑，建立院士专家沟通交流机制，充分发挥专家学者的智力保障作用。强化服务支撑，构建“政府引导、企业主导、社会参与”的保障体系，“科技大市场—众创空间—孵化器—加速器—科技园区”全产业孵化服务体系，成立了三门峡第一家专利律师事务所，极大提高了对企业的服务能力。

推进商业秘密创新试点建设，推动特色产业创新发展，支持各企业探索建立符合自身实际的保护举措，指导企业建立完善保护制度。强化商业秘密保护宣传，提升商业秘密执法保护能力。举办“保护商业秘密，推动强企护链”企业座谈会，邀请专家学者开展专业保护培训。截至目前，已累计培训企业40余家。充分依托知识产权宣传周、“3·15”消费者权益保护日、“4·26”世界知识产权日等重要活动，开展商业秘密保护全民宣传普及活动，加强群众对商业秘密保护的了解，凝聚社会共识，在全区形成保护商业秘密、尊崇商业道德的良好氛围。

市市场监管局城乡一体化示范区分局将持续推动商业秘密保护工作开展，助力企业完善保护机制，提升保护能力，增强核心竞争力，促进营商环境优化和地方经济的持续健康发展。

河南省“总监话总监”巡讲酒类专场在三门峡举办

本报讯（记者赵晓生）12月3日，河南省食品生产环节“总监话总监”巡讲活动酒类专场在三门峡市河南仰韶酒业有限公司举办。此次活动聚焦酒类安全把控，推动全省酒类产业高质量发展。

活动中，河南仰韶酒业有限公司、宝丰酒业有限公司、洛阳杜康控股有限公司等食品安全总监，围绕食品安全主体责任落实与风险防控等方面进行现场交流。通过分享经验、案例分析、互动探讨，深入交流酒类行业管理经验与创新实践，共促行业提升。

就落实好食品安全主体责任，活动提出明确要求：食品安全总监与安全员要知责于心、担责于身、履责于行，做企业食品安全的守护者，构建与企业规模、经营管理模式相适配的食品安全管理架构，确保岗位职责清晰、资源充足；健全“日管控、周排查、月调度”机制，抓实抓细日记录、周报告、月纪要“三本账”，知风险、明措施，结合企业实际，制定食品安全风险管控清单，建立动态管理机制，有效消除食品安全隐患；酒类生产企业和小作坊从业者应互学互鉴，切实履行食品安全主体责任。

会后，与会人员现场参观了仰韶世界酒史馆与酿造车间，详细了解仰韶酒业的企业文化、产品研发和发展战略。参会人员一致认为，此次巡讲活动内容充实，实用性强，拓宽了视野，增强了食品安全意识，提高了管理水平，也为企业落实食品安全责任提供了有力指导，将对全省酒类产业健康发展产生积极深远的影响。

食安三门峡

健身也有时辰表

随着居民生活水平的不断提高，广场舞和健步走成为老年人喜爱的集体健身运动。又因其音乐高亢，动作激烈，运动量适中，加上社交互动，热闹纷繁，令老年人乐此不疲。但也有一些人格外自律，昼夜坚持，究竟好不好？下面，我们就从中医养生的角度进行分析。

中医认为，昼夜节律对人体有重要影响，昼为阳，夜为阴，阴阳消长呈周而复始的节律变化。如《素问·生气通天论》所说：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”说明人体阳气白天多趋于表，夜晚多趋于里。人的作息习惯，应顺应昼夜阴阳的变化规律，这一观点与西医学倡导的生物钟学说大体吻合。

一日之内，随着昼夜晨昏、阴阳消长的变化，人体阴阳气血也进行相应的调节，与之适应。人体的阳气在白天运行于外，推动着人体的脏腑组织和器官进行各种功能活动，动能充分，适合运动。夜晚人体的阳气内敛而趋向于里，则有利于机体休息以便恢复精力。西医学研究也证实，人体内的生物钟与自然界的昼夜规律相符。

因此，我们要注意遵循自身生物钟运转规律，根据机体自身的阴阳体质状态来调整相应的作息规律，建立有节律的条件反射，保证体内生物钟的正常运转。

综上得出这样的结论：早晨运动，顺应人体阳气上升的规律，可以振奋气机，增强体质。夜间运动，则会扰动阳气，不利于健康，尤其是对睡眠障碍的人士更为不利。

所以，运动很好，安排在气温适宜的早晨或白天进行，方能有益健康。

（三门峡武强中医院院长李武强）

科普崤函 三门峡市科协主办

国网三门峡供电公司：

强化重要线路运维 筑牢度冬保供防线

本报讯 为保障度冬期间输电线路安全稳定运行，12月10日，国网三门峡供电公司组织人员对电铁牵引站及城市“生命线”重要输电线路开展本体缺陷治理及通道异物隐患清理，全力筑牢输电线路度冬保供防线。

工作人员对重要输电线路开展特巡

为应对即将到来的雨雪冰冻天气，该公司组织开展重要输电线路特巡，及时排查设备隐患，筑牢度冬输电设备保供防线。强化缺陷隐患排查治理，利用无人机巡检及人工特巡等方式对15条电铁牵引站等重要供电线路开展差异化巡视，发现并消除本体缺陷32处，处理线下树障786个，切实提高设备健康运行水平。强化设备运行情况监测，充分发挥通道可视化、微气象等多种技术手段，加大重点线路巡检力度，及时掌握重要输电线路通道及易覆冰区域线路运行状况。强化度冬应急响应，结合往年抗冰工作经验，加密通道可视化、覆冰拉力传感器等在线监测装置41套，弥补监测盲点，强化人工除冰、机械振动除冰等除冰设备使用技能培训，随时做好应急响应。

国网三门峡供电公司将密切关注天气情况，增加输电线路巡视频次，准确把握设备运行状态，及时消除设备缺陷隐患，切实保障度冬期间输电线路安全稳定运行。

（文/图 司丞坤）

电力一线

强化餐饮浪费违法整治

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《粮食节约和反食品浪费行动方案》，对食品浪费问题作出了进一步规定。报告显示，我国食物总体损耗浪费率为22.7%，浪费问题不容忽视。此方案不仅是对我国传统节俭美德的传承，更是对现代文明消费理念的深化，为构建节约型社会提供了政策支撑和行动指南。

大力开展“光盘行动”是减少餐饮浪费的有效途径。从餐饮服务经营者的角度来看，按需适量点餐提醒、明确标示菜品规格数量、推广小份餐品、提示剩余食物打包等措施，既是对消费者权益的尊重，也是企业社会责任的体现，促使其优化菜品结构，提高服务质量，从源头减少浪费。鼓励网络平台支持商户反浪费行动，通过环保虚拟账户、节约积分、优惠券等方式激励消费者选择小份餐品，更是以市场化方式，让消费者将节约理念融入到日常消费环节中，避免盲目点餐导致的浪费。

曝光典型案例是强化餐饮浪费违法整治的重要手段。目前，市场监管部门已公布第八批制止食品浪费行政处罚典型案例。无论是设置过高的起送价诱导消费者超量点餐，还是未采取措施防止食品浪费，或是拒不改正诱导消费者超量点餐的行为，都受到了法律制裁。公开曝光有利于形成强大的舆论压力，以案示警，迫使餐饮经营者加强内部管理，严格落实节约措施，也有助于在全社会范围内形成节约粮食、反对浪费的良好风尚。

从各地经验看，强化餐饮浪费违法整治的同时，还可以积极推广先进经验和技术创新成果。例如，鼓励餐饮服务经营者采用智能化点餐系统，通过大数据分析消费者需求，实现精准配餐；支持研发和推广环保包装材料，减少一次性餐具的使用量；推广节能高效的厨房设备等。这些创新举措不仅有助于减少浪费，还能提升餐饮行业的整体发展水平。

节约粮食不仅是一项经济行为，更是一份社会公德。在全社会范围内倡导节约文化、弘扬节约美德是构建节约型社会的必然要求。消费者应树立正确的消费观，拒绝铺张浪费，积极参与“光盘行动”。餐饮服务经营者更应主动承担起社会责任，严格遵守法律法规，为构建节约型社会贡献力量。同时，各级市场监管部门应继续加大执法力度，确保方案有效落实，推动节约转化为全社会的自觉行动。 **（余颖）**

火热开打赢赛事 挥拍拼搏展英姿

“银河杯”2024年河南省乒协乒乓球积分赛首站在我市举行

本报讯（记者吴琼）12月7日，“银河杯”2024年河南省乒协乒乓球积分赛首站在三门峡体育馆举行。此次比赛作为河南省乒乓球协会系统的一大创新赛事，吸引了来自全省各地的乒乓球爱好者前来参与，共同见证盛事开启。

当日上午8时，比赛在雄壮的国歌声中拉开帷幕。省市乒协负责人及社会各界嘉宾出席开幕式。省乒协常务副主席吴健在致辞中表示，此次积分赛的举办，旨在响应全民健身的号召，进一步推动河南省乒乓球运动的发展，同时也为乒乓球爱好者提供一个展示、交流技艺的平台。

比赛现场，选手们个个精神饱满，尽情展示自己的球技。推挡、快拉、扣杀等高难度动作，赢得了现场观众的阵阵喝彩。经过两天的激烈角逐，最终评出6个组别的参赛运动员所有名次，并为前三名颁发奖品、奖牌及证书。

据了解，“银河杯”2024年河南省乒协乒乓球积分赛是河南省乒乓球协会系统首创的一项赛事，旨在通过积分制度，激发广大乒乓球爱好者的参赛热情。三门峡为第一站，吸引来自全省21支代表队176人参赛，通过循环赛和淘汰赛两个阶段795场次比拼来进行，为期两天，之后将在濮阳、新乡等地陆续展开。此次比赛的举办，不仅为三门峡市的文化体育事业注入了新的活力，也将进一步推动河南省乒乓球运动的发展。

市红十字会：

爱心捐赠10台AED 助力公共场所急救

本报讯（记者宋杰 通讯员丁一纯）为践行“人民至上、生命至上”理念，扩大我市公共场所AED覆盖面，12月6日，三门峡市红十字会举行AED爱心捐赠发放活动。市卫生健康委、市红十字会相关负责人出席，受赠公共场所相关负责人及AED管理人员、市红十字工作人员等30余人参加。

AED（自动体外除颤仪）是一种便携式、易于操作、专为现场急救设计的急救医疗设备。它能够自动识别异常心律并给予电击除颤，在抢救心脏骤停患者方面，其成功率远高于徒手心肺复苏，非专业人员经过培训即可使用，故而被称为“救命神器”。

此次捐赠的10台AED由社会爱心人士捐款购置，将被分别投放到三门峡市一高、三门峡市二中、天鹅湖国家城市湿地公园、陕州公园、涧河公园、万达广场等人员密集的公共场所。

市卫生健康委相关负责人指出，希望各受赠单位按照《AED捐赠管理协议》及相关规定，妥善安放、管理与维护AED，确保紧急时刻能够顺利取用并发挥作用。同时要求市红十字会进一步加大应急宣传和培训力度，让更多人了解急救、学习急救、参与急救，营造“人人学急救、急救为人人”良好社会氛围，并号召更多爱心企业和人士参与支持三门峡市公共场所AED配置工作，为全市人民群众的生命健康贡献一份力量。

活动期间，市红十字会相关负责人与受赠公共场所单位负责人签署了AED管理维护协议。各受赠单位负责人承诺，将切实管理好AED，传递、守护并有效使用这份爱心捐赠。

活动结束后，市红十字会救护培训师对受赠单位管理人员进行心肺复苏和AED操作使用培训，助力提升相关人员急救实操能力，为AED在关键时刻发挥效能奠定基础。

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10期

三门峡市教研室

中考英语专题解析

12月14日（周六）晚8:00

授课老师：郭寅琼

中小学一级教师

市级教学标兵

县级优秀教师

多次荣获市级英语优质课一等奖

英语

课程主题：中考英语——语篇填空专项讲解

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

12月14日（周六）晚8:00，初三公益直播课——

中考英语——语篇填空专项讲解

本报讯 欲渡关山，何惧狂澜；风生水起，正好扬帆。为帮助我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后获得学生家长一致好评，观看人数达到数万人次。本周六晚8:00将继续推出2025届第10期三门峡中考公益直播课。

本周直播课程是英语，由卢氏县教师发展中心郭寅琼老师授课。郭寅琼将选取传统文化类语篇，通过分析近5年中考语篇填空考查方向并结合答题技巧解析，重点针对考查频率较多的名词、动词及形容词进行专题讲解，帮助学生们掌握正确的解题方法，提升综合语言运用能力。

公益直播课每周一期，将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。本周六晚8:00，不见不散。**（本报记者）**

单位简介：

卢氏县教师发展中心，成立于2023年8月，现有人员58人，下设教学研究部、学历进修部、教师培训部、电教装备部、办公室五个部门，隶属于卢氏县教体局。该中心教学研究部主要负责卢氏县基础教育课程改革及教学教研管理工作，其宗旨为提升全县基础教育质量，推进素质教育，实现区域教育均衡及现代化发展。

老师简介：

郭寅琼，卢氏县教体局教师发展中心教学研究部初中英语教研员，英语学科带头人张进工作室成员，中小学一级教师。她深耕教坛12年，曾多次参与市、县级课题研究，先后荣获市、县级英语优质课一等奖，市级教学标兵，县级优秀教师，感动卢氏最美教师等称号。

冷暖相宜过严冬

在寒冬来临之际，人们取暖方式随着男女老少的体质状况、着装起居和生活习惯等有着多样变化。我们该如何科学着装，健康过冬呢？

处所迁，着装变

冬季，从暖和的家中出门，走过寒冷的街巷，或进入热气腾腾的饭店就餐，或步入暖意融融的商场购物，所处环境温度跌宕起伏，需要我们随时减少或添加衣物，以适应温度的变化。从寒冷的户外进入商场、饭店、电影院等温暖场所，应及时脱掉外套，避免因出汗使贴身衣物变得潮湿，让人体皮肤腠理开张；离开温暖环境到户外时，一定要注意穿好外套，做好保暖，避免感染风寒之邪，出现感冒、周身疼痛等症状。

以体感，顾老少

由于老人和孩子对外部环境的温度变化没有成年人敏感，甚或因为不能自理，而不能主动及时为自己增减衣物。因此，需要我们根据自身的冷暖感受，来帮助老人和孩子调整着装。

老人大多身体虚弱，畏寒怕冷。冬季出门要戴好帽子、口罩、手套，穿着暖和透气的鞋袜，以减少热量的丢失。孩子是纯阳之体，耐寒恶热。冬季，孩子平时穿衣要比成年人少一些，薄一些，而不是厚一些，捂得严一些。古语：“要想小儿安，三分饥和寒”说的就是这个道理。

此三处，须捂严

一是肩背。肺为华盖之府，处于上部，与肺系相关的大椎、肩井等穴位，也都位于上背和颈肩部。肺为娇脏，易受风寒侵袭。如肩背不注意保暖，甚至裸露，易诱发咳嗽、哮喘等呼吸道疾病，其受凉常会引发颈椎病、肩周炎。

二是腰腹。穿低腰裤，上衣过短，腰腹部就易受到寒凉侵袭。腰腹部为带脉所在，感受风寒会出现腰部冷痛，以及痛经、腹痛等问题。

三是双足。足部有六条经络的起止，与肝、脾、肾、胆、胃、膀胱“三脏三腑”相关联。足部受寒，就可能影响这些脏腑的功能状态，引起筋骨疼痛，小便不利、淋漓不畅甚至消化不良，腹痛腹泻等症状。

勿早起，待日暖。冬天是阳气闭藏，保养阳气的季节，要避免剧烈运动、出大汗，伤阳气。要习惯早卧晚起，养阳气。尤其是老人或病后体弱者，更要待太阳出来后再外出运动，以免耗散阳气，降低免疫力，甚至直接诱发呼吸系统疾病。冷暖相宜过严冬，健康人生共守护。

（三门峡武强中医院院长李武强）

中医科普

河南省中医药文化宣传教育基地

三门峡武强中医院