

市市场监管局：

证照联办解民忧 营商便利乐心头

本报讯 今年以来，三门峡市市场监管局积极探索开展“证照联办”改革，以设立、注销为切口，积极联合相关部门，持续优化市场主体准入、准营和退出的全链条、全生命周期服务。

“证照联办”是通过流程再造、集成服务等方式，将市场主体准入、准营所需的营业执照与许可证联合设立、注销。目前，已将食品经营许可证、仅销售预包装食品备案、食品小经营店登记3个事项纳入联办范围，实现

食品经营场景下的全面应用。目前，全市“证照联办”服务超4000次，持续提高市场主体满意度。

设立节点，突出发挥政策叠加效应。目前，营业执照、税务、社保、公积金、公章、银行开户预约、水电气暖网报装数据对接、食品经营(食品经营许可证、销售预包装食品备案、食品小经营店登记)、公共场所开业前消防检查等最多15个事项，已实现线上线下融合办理，市场主体可根据自身情况选择联办事项，提高准入准营效率，最大限度减少市场主体跑动次数，满足个性化经营需求。

率，最大限度减少市场主体跑动次数，满足个性化经营需求。

据市市场监管局相关负责人介绍，该局将继续把食品经营场景“证照联办”积累的成熟经验推广至更多场景，以“高效办成一件事”为标准，实现“一次填报、并联审批、一次办结、限时办结”。同时，进一步创新优化，将“证照联办”从设立、注销节点扩展到变更节点，实现“一设即设、一销即销、一变即变”，推动市场主体全生命周期政务服务“协同办”。

(张丽南)

市学(协)会负责人沙龙：

多元分享促交流 共话发展谋新篇

本报讯(记者梁媛)近日，由市有色金属学会主办，市计算机与数字经济学会、市公共关系协会协办的三门峡市学(协)会负责人第三期沙龙活动举办。

此次活动有主题分享和讨论两个部分。在主题分享环节，市有色金属学会会长从黄金地质概况、国家黄金概况、三门峡地区黄金概况和黄金发展前景展望四个方面，系统讲解了黄金的“前世今生”，这与参会人员对于黄金的生产、加工、销售、前景有了更加深入细致的了解。在讨论环节，市有色金属学会、市计算机与数字经济学会、市公共关系协会、市食品学会、市种子学会、市环境保护协会、

市心理咨询师协会等有关负责人，分别介绍各自学会的职能、工作进展情况和存在的问题，并就普遍关心的种子和食品安全问题展开讨论。

各行业协会负责人纷纷表示，此次活动提供了交流平台，对加强各学(协)会之间的沟通合作、提高综合业务水平，具有十分重要的指导作用，今后将持续深入开展下去，为各行各业发展增添活力。

活动还部署了第四期和第五期沙龙活动。据介绍，第四期(2025年1月)沙龙活动轮值主办方是三门峡市环保协会，第五期(2025年2月)沙龙活动轮值主办方是三门峡市种子学会。

市有色金属技术发展中心：科技助力珠宝司法鉴定

本报讯 近日，三门峡市有色金属技术发展中心受公安部门委托，对一批涉案珠宝进行鉴定。在鉴定过程中，该中心专业团队利用高分辨率显微镜、光谱分析仪等先进设备，对珠宝的结构、成分及光学特性进行详细分析，最终确认部分物品为“金包银”制品，其内部为银材质，外层覆盖薄金箔。这一结果为案件的进一步推进提供了关键技术支持。

作为三门峡市科技局直属的科学研究机构，该中心长期承担珠宝司法鉴定任务，其鉴定报告被广泛应用于刑事、民事及经济类案件。该中心相关负责人表示，他们不仅还原珠宝的真实属性，更将为法律事实提供科学依据。

近年，随着市场上的仿制品

和掺假品不断增多，该中心在珠宝鉴定领域的作用愈发突出。在本次鉴定中，通过科学手段，不仅明确了珠宝的真伪和成分，还追溯了部分物品的可能来源，为案件侦查提供重要参考。

除司法鉴定外，该中心还在珠宝行业规范和消费者权益保护方面发挥着重要作用。每年接受大量来自市场和消费者的鉴定委托，通过严谨的检测流程，揭示产品背后的真实信息。

据悉，该中心将继续秉承“以科研带动检验、以检验支撑科研”理念，以科技创新为驱动，优化检测流程，提升司法鉴定和市场服务能力，以更高水平的专业技术为珠宝行业和司法鉴定案件提供支持。

(宋嘉祥)

别上甲醛假检测的当

近年来，人们对居住环境健康要求日益提升，室内空气污染尤其是甲醛问题备受消费者关注。一些甲醛检测公司日前被曝出，恶意调高甲醛检测数据，诱导消费者购买除醛服务，引起公众警惕。

不少消费者会在入住前购买室内空气甲醛检测、治理服务，一些不法商家正是利用消费者的担忧心理，通过夸大甲醛检测结果、篡改数据等“假检测”手段，刻意炒作制造“甲醛焦虑”。有的甚至还编造白血病、癌症等病例，制造恐慌。甲醛检测和治理企业良莠不齐，从业门槛相对较低，所谓的“专业除醛”可能效果有限甚至有害。这既危害了消费者的健康，侵害了消费者的公平交易权，也扰乱了市场的公平竞争秩序。

相关监管部门应进一步提高甲醛检测和治理行业准入门槛，严格审查企业资质，不断加大监管力度，明确检验检测机构和人员的工作标准和行为底线，杜绝出具虚假数据及报告，对存在的黑灰产业链坚持联动打击和常态化监管，维护市场的公平竞争秩序。

加强甲醛知识科普。鼓励专业人士在权威平台发布科普视频，帮助消费者增强对甲醛治理的正确认知和对相关服务的辨别能力。还应普及环保家装理念，比如对于新装修的房子，可通过选用合格的家具和适当通风等方式来降低甲醛超标风险，使用甲醛吸附剂等工具净化室内空气等。

当然，“甲醛焦虑”之所以有市场，还是因为消费者对装修材料、家具软装的环境水平不够信任。事实上，近年来，随着技术发展和监管发力，市面上家具的甲醛含量控制已有很大进步。未来，家装行业还需要持续从源头入手，通过提高甲醛释放源的含量标准、推动绿色环保升级等，进一步提高家具产品的品质，让消费者能安心居住。

(向斯佳)

糖尿病足的预防

近年，糖尿病足的发病率逐年上升，已经成为糖尿病患者的严重并发症之一，如果不及时治疗，糖尿病足可能导致感染、溃疡，甚至截肢，严重时危及生命。

糖尿病足主要分为神经性、缺血性、神经缺血混合性三大类型，长期高血糖会损伤神经，导致足部感觉减退或丧失，患者可能不会察觉到足部损伤。同时，糖尿病还会损害血管，导致足部血液循环不畅，难以及时修复和愈合足部损伤。

该如何预防糖尿病足呢？控制血糖。血糖控制是预防和延缓糖尿病并发症的基础，也是预防糖尿病足的关键。患者应遵循医生的治疗方案，合理控制饮食，适当运动，定期监测血糖并按时服药，不可盲目购买或者服用其他人推荐的药物。

足部检查。糖尿病患者应每天仔细检查足部，寻找足部损伤、溃疡或感染的迹象，如果发现异常应立即就医。保持足部清洁和干燥。多洗脚，保

持足部干燥，避免长时间泡脚，从而预防感染发生。

穿着合适的鞋子。选择尺码合适的鞋子，要让足趾有足够的空间，避免穿尖头或者高跟的鞋子，以免足趾压力太大。

注意足部保暖。冬季应穿厚棉袜，禁止足部烤火取暖，慎用红外线烤灯、电暖风等仪器治疗，警惕冻伤、烫伤。

正确修剪趾甲。修剪趾甲应在洗脚后趾甲变软时平整修剪，不宜剪太短、太靠近皮肤，以免损伤皮肤，引起感染。

定期足部评估。定期到医院进行足部评估和护理，特别是对于已经出现足部问题的患者。

糖尿病足是糖尿病患者需要高度重视的严重并发症之一，一定要密切关注足部健康，做好足部保健。

(黄河三门峡医院 衡德忠)



三门峡市外高教育集团甘棠学校：

“师”展活力 “趣”享运动

本报讯 近日，三门峡市外高教育集团甘棠学校举行一场以“师”展活力同奋进“趣”享运动放光彩”为主题的教师趣味运动会，丰富教职工文化生活，提升身体素质，为校园增添活力与欢乐氛围。

小学部与中学部教师们积极响应，热情参与这场充满欢乐与挑战的盛会。运动会设置

了多项趣味比赛，包括考验团队协作的“拔河比赛”、挑战平衡与速度的“爱的魔力转圈圈”、充满童趣的“搭桥过河”等。赛场上，教师们暂时抛开了课堂上的严肃形象，展现出截然不同的一面。他们精神抖擞，活力四射，全身心投入比赛。在“拔河比赛”中，参赛教师们肌肉紧绷，全力以赴，展现出自身的最大力量，激发大

家不断超越自我，追求更强；在“爱的魔力转圈圈”活动中，大家相互配合，齐心协力，奔跑中传递着团队间的默契与信任；在“搭桥过河”活动中，他们小心翼翼又争分夺秒，专注的神情仿佛在攻克一道重要的教学难题，其间欢笑声此起彼伏。

此次运动会，不仅让教师们在工作之

余，享受到运动带来的轻松愉悦，还极大地提升了教师队伍的凝聚力和向心力。据统计，超过90%的教师表示在活动中感受到了团队的力量与温暖。同时，这场运动会也为校园文化注入了新的活力元素。学生们看到了老师们活泼可爱的一面，有效拉近了师生之间的距离，营造更加和谐、积极的校园氛围。

(关雪萌 乔桂芳)

温阳固本过冬至

冬至是一年当中白天最短，夜晚最长的一天，也是阴寒之气达到极限之时，民间把冬至称为“交九”或“数九”。所谓冬至一阳生，过了冬至子时，大自然的阳气就开始逐渐升发。所谓“冬至进补，开春打虎”，冬至节气，我们要顺应自然界阳气开始升发的契机，做好养生功课，补足阳气。

过了冬至，就进入数九寒天，天地阴气最重，阳气虽然开始升发，但尚处于极弱的状态，需要保养阳气，补益阳气，适当升发阳气。

保养阳气。晚上睡得要早，尤其是老年人，太阳落山，吃完晚饭，适当室内活动之后，就要及时就寝。早晨要起得晚，身体虚弱的老人，待太阳出来再下床活动。若要外出，在上午10点气温回升后较为适宜。要做好保暖，尤其是头颈部和脚部。头为诸阳之会，脚部接触地面，距离心脏较远，容易受到寒邪侵袭。糖尿病患者，外周循环差，对冷热感觉不敏感，更易冻伤，要穿暖和柔软的鞋子。此外，寒冬时节，还要避免剧烈运动，以免大汗淋漓，耗散阳气。

补益阳气。食补可以多吃羊肉、鱼肉、核桃、山药、黑芝麻等食物，可以适当用胡椒粉、丁香、桂皮等温性调味品，但不可过食辛辣。

这里介绍两个食疗配方：当归生姜羊肉汤。羊肉500克，焯水撇去浮沫，加入当归25克，生姜厚片，煮至肉烂调味即可。此汤温阳养血，适合小腹疼痛、宫寒、痛经、手足冰凉的女性。

排骨炖肉苁蓉汤。猪排骨1000克、肉苁蓉50克、山楂30克，炖熟后调味喝汤食肉。此汤可以温补肾阳，适合中老年男性调补，可缓解神疲乏力、腰酸膝软等问题。

冬至过后可以做督灸灸，每9天做一次，具有助阳、补阳、散寒作用，对于畏寒怕冷、免疫力低下、慢性支气管炎、强直性脊柱炎、类风湿性关节炎患者，以及月子病效果显著。

需要提醒的是，前面介绍的食疗配方和督灸灸，若是遇有口干、燥、五心烦热，说明是阴虚火旺，就不适合应用。

冬至时节，升发阳气，不适合剧烈运动，但站桩、打坐、八段锦这些比较温和的运动，既可不扰动阳气，又能促进阳气的升发，保持生命的活力，可以练练。

(三门峡武强中医院院长 李武强)

12月21日(周六)晚8:00,初三公益直播课——中考物理——电功和电功率解析

少年辛苦终身事，莫向光阴惰寸功。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11期三门峡中考公益直播课。本周六直播课程是物理，由三门峡市第二中学

教育集团黄河路校区教师牛蓓蓓授课。牛蓓蓓将从课标要求、中考导向、知识体系构建、实验和计算突破等方面，对电功和电功率的相关内容进行全面深入的解读和分析，帮助学生精准提升学习效能。

公益直播课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)

12月22日(周日)晚8:00,初三公益直播课——中考化学——气体的制取

鲜衣怒马少年时，不负韶华行且知。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”。本周日晚8:00将继续推出2025届第12期三门峡中考公益直播课。

本周日直播课程是化学，由卢氏县育才中学教师段黎华授课。段黎华将通过课标要求、考情分析、考点梳理、考点分点练

四个方面，帮助学生理清思路，巩固气体知识，使学生能够准确把握并熟练运用。

公益直播课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。本周日晚8:00，不见不散。(本报记者)

三门峡日报 三门峡市教育局 中招君 2025三门峡中考公益直播第11期

三门峡市教研室 中考物理专题解析

12月21日(周六)晚8:00

授课老师:牛蓓蓓

- 中小学一级教师
- 河南省骨干教师
- 市级优秀党员
- 第二中学教育集团黄河路校区物理教研组组长

课程主题:中考物理——电功和电功率专题复习

扫码添加【中招君】进群【听直播】提前一天进群,不拥挤抢先看直播

名师公益直播每周持续更新

三门峡市第二中学教育集团黄河路校区，始建于1958年，是随着三门峡大坝的兴建而崛起的一所名校，更是三门峡市教育局直属初中、三门峡市示范性初中。

该校全面贯彻党的教育方针，落实德智体美劳全面培养要求，秉承“让每一朵花都朝着阳光的方向自由生长”办学理念，坚持“让进步成为一种习惯”校训，以“仁爱、和乐、尚学、创新”为校风，以“珍爱生命收获幸福”为总目标，努力营造“品行好、学业好、身心好、有特长”的育人氛围，不断加快建设一流名校步伐。

近年来，该校教育教学质量和管理水平稳步提升，先后荣获“全国特色教育先进单位”“全国教育实践先进学校”“全国阳光体育先进学校”“青少年科学调查体验全国示范校”“全国雷锋学校”“河南省文明校园”“河南省平安校园”等各级荣誉称号200余项。

牛蓓蓓，市第二中学教育集团黄河路校区物理教研组长，中小学一级教师、河南省骨干教师、市级优秀党员。参加工作至今，她一直从事一线教学和教研科研工作，多次参与省市级课题，并顺利结项，具有深厚的专业知识和丰富的教学经验。

三门峡日报 三门峡市教育局 中招君 2025三门峡中考公益直播第12期

三门峡市教研室 中考化学专题解析

12月22日(周日)晚8:00

授课老师:段黎华

- 中小学高级教师
- 河南省骨干教师
- 三门峡市教学标兵
- 多次荣获三门峡市优质课一等奖

课程主题:中考化学——气体的制取专题复习

扫码添加【中招君】进群【听直播】提前一天进群,不拥挤抢先看直播

名师公益直播每周持续更新

卢氏县育才中学始建于2003年，秉承“艰苦创业、甘于奉献、自加压力、争创一流”育才精神，坚持“学创俱能、身心两德、德智双全、文理兼通”育人目标，逐步形成“诗书成趣、和乐尚美”的校风，“博学修德、乐教启智”的教风，“乐学善思、和雅有礼”的学风，走出一条具有育才特色的教育教学改革创新之路。

20年来，该校不断增强质量意识，优化教育资源，更新教育理念，丰富学校发展内涵，先后荣获北师大“教材教学示范基地”，省级“五好基层党组织”“百佳学校”“文明学校”，市级“先进集体”“十佳文明学校”“教学优秀单位”“课改先进单位”等荣誉称号。

段黎华，卢氏县育才中学理化教研组组长、化学备课组组长，中小学高级教师、河南省骨干教师、三门峡市教学标兵，卢氏县立德树人先进个人、优秀教师。她多次主持和参与省、市级课题，曾获得河南省优质课二等奖、三门峡市优质课一等奖、河南省化学竞赛辅导奖等荣誉。

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