

国网三门峡供电公司：全力保障春节返乡人员用电无忧

本报讯“刚回家就有你们上门帮忙检查电表，还送春联，心里特别踏实……”1月20日，三门峡市磁钟乡磁钟村务工人员郑旭一到家，国网三门峡供电公司员工就上门开展服务春节返乡人员走访活动(如图)。

随着春节临近，外出务工人员陆续返乡，用电负荷不断攀升。为确保返乡人员能用上安全电、放心电，国网三门峡供电公司充分发挥供电所“网格化”服务优势，组织台区经理和党员服务队主动摸排外出务工人员集中返乡情况，形成返乡人员与服务诉求“一本台账”。工作人员深入返乡人员家中，对配电箱、开关、插座及线路等进行细致排查，及时消除老化、破损等安全隐患，耐心向返乡人

员讲解冬季安全用电知识，增强大家的安全用电意识，同时积极推广“网上国网”APP等线上服务渠道，指导返乡人员使用线上渠道报修、交费、查询等。

国网三门峡供电公司通过开展排查治理用电安全隐患、主动服务走访用户等举措，进一步把好辖区用电“安全关”，照亮返乡人员“团圆路”。春节期间，该公司将持续提升服务质量，加大设备巡检、隐患整治力度，全力保障返乡人员度过一个祥和、温暖、明亮的新春佳节。

(文/图 王莹 赵悦)



渑池县：培训+提醒 让“年夜饭”更放心

本报讯(记者梁媛)为进一步规范春节期间“年夜饭”承办单位的经营行为，确保广大人民群众的饮食安全，1月15日，三门峡市渑池县市场监管局组织辖区大中型餐饮单位召开食品安全知识培训暨“年夜饭”单位集中提醒谈话会。

会上，工作人员对春节期间“年夜饭”供应中可能存在的环境卫生、食品原料采购、食品添加剂管理、加工制作过程、餐具消毒、原料储存管理、从业人员健康管理、制止餐饮浪费等食品安全风险进行讲解。对餐饮单位经营中出现频次较高的问题及食品安全风险防控措施进行重点提醒。会议还签订了《渑池县2025年餐饮服务单位年夜饭供应食品安全承诺书》，督促各餐饮单位开展

自查自纠，认真落实各项食品安全管理制度，有效防范春节期间食品安全风险隐患。

会议强调，要切实认识到食品原料追溯体系的重要性，各餐饮单位要做到严格把关，确保原料来源可溯、质量可靠，坚决做好食品安全管理工作。渑池县市场监管局将持续加大监管力度，组织执法人员对承办年夜饭的餐饮单位开展全覆盖“拉网式”监督检查，持续压实餐饮单位食品安全主体责任，为广大消费者营造安全、放心的餐饮消费环境。



卢氏县委社会工作部：走访慰问 暖“新”更暖心

本报讯 春节将至，卢氏县委社会工作部开展新业态、新就业群体走访慰问活动，为快递员、外卖骑手、货车司机、互联网电商等新兴领域困难党员群体送上问候和祝福。

活动中，工作人员与“快递小哥”“外卖小哥”亲切交谈，对他们为城市运转所付出的辛勤努力表达诚挚感谢，叮嘱他们在工作时要做好防寒保暖，配送过程中，要遵守交通规则，确保安全，可以随时在辖区内的暖“新”驿站歇脚、喝水、充电。同时，鼓励他们在保证充足休息的同时，利用他们对社区

的深入了解，积极参与到社区基层治理中去，共同为建设更加美好的家园贡献力量。

此次慰问活动，让新业态群体真切感受到来自党的关心与爱护。据悉，该县县委社会工作部将进一步推进新业态新就业群体党建工作“两个覆盖”，常态化开展各类新业态新就业群体关心关爱活动，用好暖“新”驿站，不断增强他们的归属感、幸福感与安全感，引导新业态新就业群体充分发挥走街串巷、联通万家的独特优势，参与志愿服务，融入基层治理，成为服务高质量发展的“新”力量。(邱悦)

市市场监管局：提升公共服务能力 助力“知产”转化应用

本报讯(记者梁媛)为进一步提升知识产权公共服务能力，有效增强企业专利转化意识，助力企业提升核心竞争力，近日，三门峡市市场监管局知识产权工作专班围绕“知识产权进百企”活动，组织开展“服务促转化 知产赋新能”专利转移转化及知识产权公共服务能力提升培训。

本次培训邀请省内专家，围绕知识产权公共服务能力提升、专利转化、知识产权贯标、高价值专利挖掘等方面进行讲解。通过真实案例分析，让参会企业与科研机构深刻认识专利转化与高价值专利培育对企业发展的关键作用，有效提升科研机构推动知识产权公共服务的

积极性。培训结束后，市知识产权工作专班组织专家一同前往经济开发区创业创新服务中心开展实地观摩，观摩团深入了解该中心在知识产权公共服务、专利转化运用等方面的现状与问题。同时，与该研究院负责人进行了面对面交流，详细了解企业对知识产权服务能力提升的需求，并就如何加强科研机构与企业之间的知识产权合作进行了探讨。

此次活动不仅为企业知识产权转移转化工作奠定了坚实的理论基础，也为科研机构与企业的进一步合作搭建了桥梁。市市场监管局知识产权工作专班将继续提升知识产权公共服务能力，加强专利转移转化工作，持续推动科技创新成果转化，助力经济社会高质量发展。

顺应人体节律 科学运动健身

随着居民生活水平不断提高，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，热闹非凡，令老年人乐此不疲。甚至有些老年人昼夜都坚持运动，这样究竟好不好呢?

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于里，则有利于机体休息以恢复精力。西医学研究也证实，人体内的生物钟与大自然的昼夜规律相符。

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。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。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



三门峡成全国孤独症儿童关爱先行地

本报讯(记者宋杰)1月20日，记者从市残联获悉，中国残联办公厅近日印发《关于确定全国孤独症儿童关爱促进先行先试地区的通知》，三门峡市被中国残疾人联合会正式确定为全国孤独症儿童关爱促进先行先试地区。

2024年全国助残日期间，市残联与市教育局联合印发《关于成立三门峡市孤独症儿童教育康复指导中心的通

知》，旨在加快改变我市没有专属孤独症学校现状，满足全市不同障碍程度孤独症儿童青少年多样化教育和康复的需求，为全市孤独症儿童青少年提供全方位、全周期的教育康复服务，力争达到全省首创、全国前列的发展目标。该中心计划今年9月达到招生条件。

“作为先行先试地区，我市将围绕政策机制建设、全生命周期服务、发展环境优化三方面着力提升孤独症家庭

的保障与支持。”市残联相关负责人表示，我市在孤独症防治方面取得了显著成果，创新提出了“十大举措”探索出孤独症防治的“三门峡模式”，以及多部门联动机制、MDT平台、医教康融合发展模式等，提高了孤独症筛查、诊断和干预的规范化水平，并建立儿童发育行为筛查与宣教平台，创建二巷技能训练服务体系，并成为全国首家落地单位。

该负责人表示，我市将在国家和河南省部署的《孤独症儿童关爱促进行动方案(2024—2028年)》基础上，结合本地实际，针对所确定的行动目标、重点任务、工作要求，细化工作措施，进一步深化孤独症防治“三门峡模式”，落实好先行先试各项任务，加强孤独症患者入学、就业帮扶，逐步构建和完善孤独症患者全生命周期服务，营造全社会共同关爱孤独症群体的良好氛围。



高跷社团迎新献艺

1月20日下午，陕州区大营镇中心学校高跷社团的学生利用寒假在校内认真排练高跷，准备在春节期间一展身手。

为了推动非遗文化的传承，2024年10月，该校开设高跷、锣鼓社团，每周邀请大营社火传承人来讲授排练。目前，两个社团各有25人，成员为该校三至五年级学生。

李东强 摄

我市2025年寒假大学生“返家乡”名单确定

本报讯(记者宋杰)1月21日，记者从共青团三门峡市委获悉，我市2025年寒假大学生“返家乡”社会实践名单出炉，三门峡籍150余名大学生提交报名表，最终确定72名大学生参加。

据了解，自本次活动公告发布后，三门峡籍广大青年学子持续关注、踊跃参加，有150余名大学生提交报名表。为尽可能满足更多学生参与实践的热情，更好搭建在外学子与家乡常态化联系的桥梁，共青团三门峡市委积极联系沟通，按照“双向沟通、科学分配”的原则，结合报名意愿、专业特长、在校经历和实践单位需求等，经初审、征求意见、调剂等环节，最终确定72名大学生参加本次社会实践活动。

此次实践活动时间从2025年1月21日至2月11日(春节期间正常放假)，根据自愿原则，实践学生如与实践单位达成一致，可适当提前或延长实习时间。名单公示后即进入对接环节，共青团三门峡市委将参加实践学生联系方式反馈给各单位，由各单位与学生本人对接，要求实践学生保持手机畅通，方便实践单位联系。

手机构建在三门峡市委相关负责人表示，希望参与活动的学子，珍惜把握机会，严格遵守相关单位的规章制度，用青春的态度、力度和温度，认真地完成好实践单位交办的工作，展示“崤函学子”良好的精神风貌。

博爱送暖 情满家园

市红十字会开展2025年“博爱送万家”活动

本报讯(记者宋杰)又是一年新春到，最是岁寒情暖时。为大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神，向困难群众送去党和政府的关怀和温暖，连日来，三门峡市两级红十字会持续开展“红十字博爱送万家”活动。

据了解，活动前期，市红十字会通过省红十字会拨付和自筹等方式，筹备暖包600个，物资价值10万余元，重点走访慰问我市最易受损群体，包括因灾因病生活困难家庭、大病及罕见病患者家庭、人体器官造血干细胞捐献者以及其他需要人道关爱的人员。

自1月3日以来，三门峡市两级

红十字会工作人员及志愿者走村入户，将米、面、油等生活必需品送到困难群众手中，与他们面对面、心贴心地交流，叮嘱他们保重身体，鼓励他们以健康积极的心态面对生活。同时，红十字会工作人员还向他们普及红十字会的救助政策和渠道。

通过走访，不仅为困难群众带去了物质上的帮助，还给予了他们精神上的慰藉。市红十字会相关负责人表示，将持续用心用情关爱易受损人群，着力察民情、解民忧、暖民心，同时继续发挥好党和政府人道领域助手和联系群众桥梁纽带作用，切实落实党和政府的关怀送到困难群众家中。

辨盗汗 巧调治

夜间睡眠时出汗，中医称之为盗汗。盗汗并非只有阴虚，其实阳虚亦可盗汗。

阴虚盗汗，以前半夜为重，入眠即有汗出，伴有多梦，手足心发热，急躁，颧红面潮红等症。治疗需要滋阴养心敛汗，麦味地黄丸较为对症。食疗可以饮用鲜生地黄汁，每日约20毫升。百合银耳莲子粥也有较好效果，视大小选取银耳1—2朵，莲子10枚，新鲜百合25克，炖熟后加少许蜂蜜即可食用。

阳虚盗汗，常常发生在凌晨时分，大自然阳气上升之时，自身阳气虚弱，不能随之运行，导致阴阳不相顺接而大汗淋漓。治疗或可选用右归丸。食疗可选择猪排骨炖巴戟天，带肉猪排骨500克、加巴戟天20克、乌梅5枚、山楂5枚，炖熟后食用。炖煮时，将猪排先焯水，撇去浮沫，换水后与中药同煮，煮的过程中不要添加佐料和调料。煮熟食用前，加入食盐和葱蒜调味，切勿使用味精、香茅及其他调味品。

外感自汗，因外感之后，体质尚未恢复，阴阳不够调和，也会在半夜至凌晨出现自汗，往往伴有心神不宁、急躁等症。食疗可选用甘麦大枣汤，甘草20克、小麦50克、大枣5枚，每日两副，熬煮后食用。

汗血同源，汗为心之液。无论盗汗、自汗，均会失心血，损心阳，需要及时调治。

(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

交通宣传进校园 文明安全度寒假

本报讯(记者宋杰)1月16日，三门峡市第一小学洋溢着别样的活力，三门峡市交警支队一大队的民警走进校园，开展冬季交通安全宣传活动。

活动期间，民警结合冬季气候特点与学生出行习惯，深入全面地向学生讲解一系列交通安全知识。在步行安全方面，着重强调要在人行道内有序行走，过马路务必要使用人行横道、天桥或者地下通道等过街设施，时刻留意道路状况与交通

信号灯变化。对于骑行安全，明确告知未满12周岁的学生严禁骑自行车上路；而符合年龄要求骑车的学生，则要严格遵守交通规则，在非机动车道靠右骑行，不逆行、不抢道。乘车安全同样

不容忽视，乘坐电动车时，必须规范佩戴安全头盔，乘坐其他车辆也要系好安全带。

该大队民警还特别挑选一些具有代表性的实际案例，深刻剖析了闯红灯、横穿马路、逆行、

开门杀以及电动车不戴安全头盔等交通违法行为所引发的严重后果。通过这些真实且触目惊心的案例，向广大学生和老师们敲响警钟，警示大家一定要严格遵守交通法规，切不可抱有丝毫侥幸心理。

活动尾声，民警积极鼓励学生将本次学到的交通安全知识传递给身边的亲友，倡导大家都来做文明交通的实践者、宣传者和监督者，共同为营造安全有序的交通环境贡献力量。