

走进消费维权一线 凝聚共治强大合力

我市举行“3·15”公众开放暨消费体察活动

本报讯(记者梁媛)3月14日,三门峡市举行“3·15”国际消费者权益日公众开放暨消费体察活动,组织市人大代表、政协委员、职能单位代表、放心消费示范企业代表、消费者代表、新闻媒体代表等走进职能部门、消费维权服务站、学校、放心消费企业实地参观,展示社会各界在保护消费者权益方面的工作成效。

在三门峡市市场监管局,代表们参观了打击假冒伪劣成果展示区、“你点我检”检验检测区,走进智能自助办照大厅、“12315”指挥中心,详细了解自助办照、全程电子化业务办理流程、“12315”和“96333”热线运行情况,听取了市

场监管部门在维护消费者权益、促消费等方面的工作介绍。

在国家金融监督管理总局三门峡监管分局,代表们了解了该局在金融消费领域的监管成效和消费维权工作成果,以及纠纷调解机制建设、金融知识普及等方面的创新举措和显著成效。

在三门峡市梦之城实业有限公司,代表们深入了解其借鉴“胖东来经验”的创新实践与成果。通过全方位落地“胖东来经验”,梦之城不仅显著提升了消费者满意度和复购率,更以透明化服务、品质化商品和规范化管理树立了区域零售业标杆。

在三门峡金巢珠宝首饰有限公司,代表们实地考察企业在产品质量管理、消费维权服务及全链条消费保障体系建设中的实践经验与创新成果。该公司以“品质+工艺+服务”模式持续提升市场竞争力,为本土珠宝行业消费保障机制优化提供有益借鉴。

在三门峡职业技术学院食堂,该校通过“实地探访+消费体察”方式,展示校园餐饮安全监管成效。代表们详细了解驻点监督、突击抽检及从业人员培训等常态化监管机制。活动最后,市市场监管局工作人员与师生、消费体察代表共品校园餐食。

此次公众开放暨消费体察活动,集中展示了消费维权职能部门在构建消费纠纷多元化解机制方面的工作成果。代表们纷纷表示,通过实地参观和听取讲解,对职能部门和市场主体维护消费者权益、服务经济发展的做法有了更深的体会,今后将持续关注消费者权益保护工作,为营造安全放心的消费环境贡献力量。

今年,市市场监管局将紧扣“共筑满意消费 共享美好生活”主题,持续开展各类活动,切实增强消费者的维权意识,携手营造安全和谐的消费环境,积极服务全市经济社会高质量发展大局。

三月二十六日前—— 社工职业资格考 试可以网上报名

本报讯(记者梁媛)日前,人力资源和社会保障部办公厅印发了《2025年度专业技术人员职业资格考务工作计划及有关事项的通知》,2025年度全国社会工作者职业资格考试定于5月24日、25日举行,报名人员可于3月14日9时至3月26日17时登录中国人事考试网(http://www.cpta.com.cn/)进行网上报名。

据了解,社会工作者职业水平评价分为助理社会工作者、社会工作者和高级社会工作者3个级别,采取全国统一考试和评审的方式开展评价。考试通过可获得由人力资源和社会保障部颁发的“社会工作者职业水平证书”,提升服务社会技能,增加就业选岗机会。目前,河南省共有3.4911万人取得社会工作者职业资格证书,广泛分布在基层治理、职工帮扶、儿童福利、青少年事务、老龄和养老服务、卫生健康、信访工作等领域,围绕满足群众需求和解决具体民生问题开展专业服务,成为参与基层治理的重要力量。

为全力做好报考工作,3月11日,三门峡市委社会工作部召开2025年度社会工作者职业资格考试动员部署会议,相关单位围绕报考条件、考试时间、考试大纲等方面进行了详细解读和提醒,就做好考试宣传动员、组织报考、学习培训等工作进行安排。要求各单位要加强宣传培训,利用工作群、公众号等多种渠道,宣传考试相关政策、激励保障措施,扩大报考的社会知晓率,努力推动形成社会工作者队伍建设提质增效的强大合力。

国网三门峡供电公司： 严把安全关 确保春检安全有序

本报讯 近日,国网三门峡供电公司变电检修中心组织人员前往220千伏砥柱变电站开展2号主变保护定检现场勘察工作(如图),这是该公司为保障春检安全生产有序开展迈出的坚实一步。

为确保春检工作顺利进行,国网三门峡供电公司采取一系列有效举措。强化安全管控,完善方案措施。结合春检计划,组织召开施工方案、四措编审会,深入学习安全管控新要求,持续完善现场安全管控措施。重点对施工现场安全工器具、厂家人员安全准入资格、抢修及特种车辆行驶安全性等进行细致检查,充分保证工作人员和现场设备安全。聚焦专业协同,提升设备本质安全。严格依照2025年度电网低频减负荷整定方案,开展保护装置低周定值整定及核查专项工作,保障电网在大负荷运行时,低频保护正确动作,确保辖区内居民及工业用电可靠。细化设备管理,提升安全性能。组织人员对设备缺陷进行细致梳理,结合设备状态分析研判,完善“不放心”设备清单,并针对每一项问题逐一制定整改措施,计划利用春检期间开展深度检修,切实提高设备安全可靠性能。

据悉,国网三门峡供电公司将进一步



加强安全管控措施,严格规范作业流程,全面开展检修标准化作业,确保春检各项工作高质量完成,为电网安全稳定运行提供有力保障。(文/图 司华清 王莹)

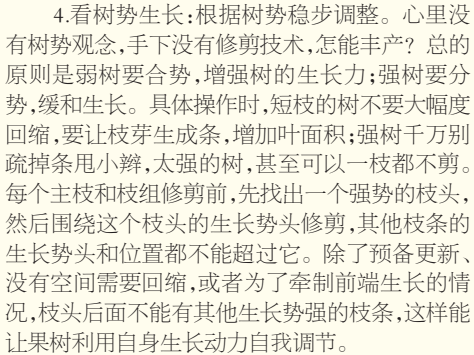


果树修剪的『七看』窍门

在修剪果树的时候,要先了解果园里果树的品种、砧木特性等,再结合果园所在的海拔高度、土壤肥力和浇水条件,掌握好“七看”,果树修剪能获得高质量。

- 1.看栽植密度:判断果园一开始种树的密度合不合理。从长远考虑,确定哪些是永久树,哪些是临时树,修剪过程中要临时树给永久树让路,并且在合适的时候对临时树进行间伐。比如,如果树种得太密,果树长大后空间不够,就需要去掉一些临时树,让剩下的树有足够空间生长。
- 2.看树形选择:观察选定的树形对不对。要是树形不对,果树很难最大化利用空间和光能,因此要及时对果树进行改造。比如,有的树形不利于采光、通风和管理,就需要调整。
- 3.看枝组配置:看看树形建造和枝组类型配置是否合理。不合理的话,要以大换小,该去掉的坚决去掉,该放条的就放条,“刻芽”的前后时间要掌握好;枝组配置要充分交叉、重叠、透光等要素多余的枝条,会影响其他枝条生长,就要剪掉。
- 4.看树势生长:根据树势稳步调整。心里没有树势观念,手下没有修剪技术,怎能丰产?总的原则是弱树要合势,增强树的生长力;强树要分势,缓和生长。具体操作时,短枝的树不要大幅度回缩,要让枝芽生成条,增加叶面积;强树千万别说疏掉条甩小辫,太强的树,甚至可以一枝都不剪。每个主枝和枝组修剪前,先找出一个强势的枝头,然后围绕这个枝头的生长势头修剪,其他枝条的生长势头和位置都不能超过它。除了预备更新、没有空间需要回缩,或者为了牵制前端生长的情况,枝头后面不能有其他生长势强的枝条,这样能让果树利用自身生长动力自我调节。
- 5.看“大小年”结果:“大年”的时候,锯掉大枝要到位,少剪那些一年生育花条,防止第二年变成“小年”;“小年”时,除了锯掉个别上年结过果的辅养枝,尽量少锯大枝,弱枝稍微回缩,适当重截一年生育花条,避免下一年“大年”时成花过多。
- 6.看树种特性:根据树种、品种以及砧木的矮化特性修剪。长枝型的树种,要通过刻芽、抑顶促萌、分道环割、春秋段三芽剪等方法,提高短枝的比例;短枝型的树种,要通过刻芽放条、二芽剪等方法,增加条的数量。
- 7.看级次规范修剪:按照标准的目标树形和严格的枝组类型进行配置。不能看到花就留下,也不能随意修剪,不考虑产量,这样会损害果农利益。

(中国农协“百强乡土人才”、灵宝农协协会会长 何伟华)



三门峡市科协主办

灵宝市第一人民医院：

传承中医精髓 守护母婴健康

本报讯 产后是女性身心修复的黄金期,更是预防“月子病”的关键阶段。近日,灵宝市第一人民医院产科病区将中医适宜技术融入产后护理,为新妈妈提供“住院+康复”一站式服务,让她们在专业、安全的医疗环境中加速康复。

据了解,针对产妇产后疼痛、泌乳

困难、气血虚弱等产后常见问题,该院产科采用“中医康复理疗+现代医学护理”,让产妇在住院期间即可在床边享受到贴心的中医理疗服务,助力其快速恢复。

“产后中药热奄包有温经散寒、活血化瘀、消肿止痛作用,可改善产后便

秘,加速伤口愈合。”该院产科相关负责人介绍,中药热奄包的特色是安全无创,避免口服药物对哺乳的影响,有助于产后恢复。另外,还有中药督脉熏蒸、耳穴压豆、低频脉冲电疗+穴位刺激和中药足浴,对于促进子宫康复、改善微循环、增强体质,改善产后焦虑、失

眠,预防乳汁淤积等,具有显著的疗效。

据该院产科相关负责人介绍,他们将继续根据每位产妇的体质特点和具体症状,个性化定制康复方案精准调理,有效解决产后问题,让每位新妈妈康复如初,绽放出生活新光彩。

(李国晓 郭海燕)

市实验小学： 设施焕新强保障 安保升级护校园

本报讯 为贯彻落实市教育局校园安全专项会议精神,进一步推进校园安全建设工作,切实增强师生安全意识,近日,三门峡市实验小学采取一系列行之有效的安全管理举措,全力营造平安和谐的校园环境。

全面更新维护校内安全设施。该校在学校主大门口加装了2套安全应急指挥系统,并与专管人员实现手机互联互通,确保随时精准掌握校门口学生安全状况及交通动态。同时,该校安全办、总务处相关工

作人员在学生高峰期时可登录系统,实时查看并预警,多渠道多措施确保校园安全。

全面检查消防、报警等设备。该校对校内所有消防通道、教室前后门,以及消防箱内的龙头、水带、水枪等进行检查

测试;对消防设备、监控设备、报警系统等安全设施设备进行专项检查,确保完好率100%。同时,还组织安保人员利用配置的防卫钢叉、警棍、头盔、防刺背心等装备进行演练,确保能够熟练应用。

该校相关负责人表示,学校将进一步完善制度预案,强化安全管理,丰富教育培训,提升防范能力,闭环监控隐患,落实整改措施,整合各方资源,形成工作合力,牢固织密校园安全网,有力确保校园安全。

(肖红)

膝关节的日常护养

享受美好生活,始于健康之路,而迈动双腿,灵活无痛的双膝至关重要。因此,对膝关节的日常护养便显得尤为重要。

老年人发生的膝关节骨关节炎,也被称作增生性关节炎。骨质增生,属于一种退化性疾病。造成膝关节骨关节炎的发生主要有以下三种情况:一是直接创伤的损伤因素。如既往的关节内骨折,或者过量的运动造成关节软骨、半月板或者周围韧带以及肌肉的损伤。这些损伤得不到及时的修复,就会造成膝关节代偿性的结构改变和骨质增生。二是炎症反应。如常见的膝关节滑膜炎,发生后膝关节出现积液和肿胀。三是老年人骨质疏松和肌肉力量下降。在行走中构成膝关节软骨、胫骨和腓骨的相邻面相互摩擦,而出现损伤、炎症和增生的病理改变。另外,老年人膝关节关节软骨分泌润滑液能力下降,也会造成关节结构的进一步磨损。

那么,如何预防和养护膝关节骨关节呢?

一要避免关节的损伤因素,正确合理使用膝关节。平常走路要注意挺胸收腹,收紧核心,绷紧下肢肌肉,脚前掌先着地,足弓发力。老年人膝关节已经出现了症状,要尽量避免爬山、上下坡、上下

台阶和反复蹲起等运动。一旦出现关节疼痛肿胀,要先暂停运动并及时就医。

二要预防膝关节炎症反应的发生。受风寒是启动炎症反应最常见的外部因素,要注意避免天冷不穿秋裤、骑摩托不戴护膝、夏天空调冷风直吹、剧烈运动后立即洗冷水澡和经期产后不注意保暖等情况发生。

三要年轻时注意练好强健的肌肉。老年以后要常做户外锻炼,接受阳光沐浴,饮食注意摄取鱼虾、坚果、鸡蛋和牛奶等优质蛋白,增加肌肉储能和钙的摄取,减少咖啡、浓茶及碳酸饮料的饮用,以免加速钙的流失,必要时适当补钙和维生素D。

四要注意及时补充关节内润滑液。如口服氨基葡萄糖,关节内注射玻璃酸钠等。中医中药的治疗方法,对于全身系统平衡和关节软骨的修复具有良好的作用。

(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

三门峡市教研室
中考数学专题解析

3月22日(周六)晚8:00

授课老师:呼泽明

- 市师德标兵
- 县优秀班主任
- 县骨干教师
- 省优秀指导教师

课程主题:《中考数学——对角互补模型》

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

3月22日(周六)晚8:00,初三公益直播课 中考数学——对角互补模型

本报讯 青春壮志当擎云,乘风破浪启新程。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了学生家长一致好评,观看人数达数万人次。本周六晚8:00将继续推出2025届第16期三门峡中考公益直播课。

本周直播课程是数学,由卢氏县

单位简介:

卢氏县创新实验学校自2019年创办以来,以创新教育和综合素质培养为特色。学校秉持“创新笃行,培育英才”的办学理念,以培养“爱卢氏、爱家乡、爱学习、有潜力”的学生为目标,注重品行、习惯和发展潜力的综合培养,致力于培养兼具学术能力与社会责任感的新时代人才。

老师简介:

呼泽明,卢氏县创新实验学校数学教师,卢氏县优秀班主任、骨干教师,三门峡市师德标兵,河南省优秀指导教师。他自参加工作以来,一直担任数学教学工作,注重数学思想的渗透、模型的构建和方法的归纳,因材施教、教学相长。



创新实验学校呼泽明老师授课。呼泽明将围绕对角互补模型,深入剖析常见类型,结合经典例题,传授巧妙解题思路与技巧,帮助学生们掌握这一模型,提升几何解题能力。

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)

急救知识进校园



3月12日,三门峡市湖滨区医院红十字志愿服务队组织开展“急救知识进校园”活动,为三门峡市伯阳学校200余名师生及工作人员上了一堂形象生动的“急救生命课”。

杨蕾 摄