

以训促学强本领 政企同心护食安

我市开展食品生产安全培训

本报讯(记者赵晓生)为进一步提升食品生产企业和监管人员专业技能,及时发现和处置风险隐患,提高全市食品安全管理水平,4月25日,三门峡市市场监管局组织召开食品生产安全培训电视电话会。该局相关科室负责人,湖滨区、三门峡经济开发区食品生产企业相关人员在主会场参加会议,各县(市、区)设分会场。

会议传达了河南省市场监管局和三门峡市纪委监委关于食品安全突出问题专项整治工作的部署要求,宣读了《市场监管总局、财政部关于食品生产经营企

业内部举报人举报实施奖励的公告》。

在培训环节,来自焦作市尚科检测有限公司的两位专家,对GB7718-2025《食品安全国家标准预包装食品标签通则》、《食品标识监督管理办法》、GB28050-2025《食品安全国家标准预包装食品营养成分标签通则》、GB2760-2025《食品安全国家标准 食品添加剂使用规范》以及《食品生产经营企业落实食品安全主体责任监督管理规定》(总局97号令)等相关法律法规和标准进行了深入细致的解读,助力食品生产

企业精准把握行业规范。此外,专家围绕生产许可证操作流程进行全面讲解,对常见强制国标进行深入浅出的介绍,助力企业规范生产许可相关工作。针对食品生产行业面临的实际问题,专家分享了应对职业打假人投诉的实用策略,为企业提供了有效的应对思路。培训结束后还进行了手机在线考试,充分检验了学习成果。

会议要求,企业要严格落实主体责任,强化食品安全第一责任人理念,构建全流程质量管理体系,保障产品质量可

追溯、风险能防控。要严格遵循食品安全法律法规和国家标准,加大对生产设备、环境的投入与维护力度,坚决杜绝违规添加行为。各级市场监管部门要持续加大对企业的帮扶指导力度,定期开展政策宣讲和业务培训,建立常态化沟通机制,精准服务企业,共同推动三门峡市食品产业健康发展。



严查价格违法违规

我市发布“五一”市场价格行为提醒告诫

本报讯(记者梁媛)为营造诚信经营、安全放心的“五一”旅游消费环境,维护节日期间市场价格秩序,4月27日,三门峡市市场监督管理局面向全市市场主体及相关单位发布《关于规范“五一”节假日期间市场价格行为的提醒告诫书》(以下简称《告诫书》),明确价格规范要求,强化市场监管震慑。

此次提醒告诫针对重点行业领域作出详细规定。旅游景区景点需严格落实门票价格政策与优惠措施,在显著位置公示信息,同时规范景区内餐饮、零售等场所的明码标价,严禁价格欺诈;酒店、宾馆等住宿行业须遵循公平合法原则定价,杜绝随意涨价、散布涨价谣言,确保线上线下标价一致,不得单方面毁约或擅自提价;餐饮、文化娱乐行业应清

晰标示服务项目、内容、价格及计价方式,禁止虚构原价、模糊标价等误导性定价行为,价格变动需及时更新公示。此外,行业协会、商会被要求加强自律,不得组织经营者串通涨价。

《告诫书》明确了价格违法行为的法律后果:违反明码标价规定可处5000元以下罚款;不执行政府指导价、定价最高面临200万元罚款;构成价格欺诈、哄抬价格行为的,最高分别处以50万元、300万元罚款。市场监管部门要求经营者立即开展自查自纠,规范价格行为。

据悉,“五一”期间,三门峡市市场监管部门将加大巡查力度,严查各类价格违法行为。市民若发现价格违规现象,可保留证据,随时拨打“12315”热线进行投诉举报,共同维护节日市场秩序。

解锁心理“亚健康”密码

春季,本应是万物复苏、生机勃勃的时节,然而,许多人可能情绪莫名低落、烦躁,甚至患上抑郁症等心理疾病。数据显示,春季因心理问题就诊的人数显著增加。为什么在充满希望的春季,心理问题却容易高发呢?

生理层面

生物钟与激素的双重影响

春季光照时间大幅增加,打乱了人体原有的生物钟。松果体分泌的褪黑素,在黑暗环境中分泌量较多,帮助调节睡眠与清醒周期。春季天亮得早,褪黑素分泌时间缩短,影响了睡眠质量,导致许多人出现失眠、多梦等睡眠障碍。长期睡眠不足会进一步影响大脑神经递质的平衡。

血清素和多巴胺作为重要的神经递质,对情绪调节起着关键作用。春季血清素和多巴胺的合成与代谢出现异常,血清素水平下降,会使人产生焦虑、抑郁等负面情绪,降低对压力的承受能力。

心理层面

期望与现实的落差

随着春天到来,大自然焕然一新,人们内心也会对生活充满新的期待,渴

望在事业、感情等方面取得进展。但在实际生活中,很多人会发现,现实与理想存在较大差距。求职路上的屡屡碰壁、感情发展的不顺利,都容易引发挫败感。这种期望与现实的冲突,会降低个体自我认同感,对未来感到迷茫,进而产生焦虑、抑郁等心理问题。

社会层面

社交压力与环境变化

在春季,各种社交活动、工作应酬增多,对许多性格内向、社交能力欠佳的人来说,这无疑是一种沉重的负担,从而产生强烈的社交焦虑。此外,气温、湿度等环境因素在春季变化无常,气压较低。人体对这些变化较为敏感,容易出现身体不适,如头痛、疲劳等。身体的不适又会影响心理状态,使人变得烦躁、易怒,增加心理问题发生的风险。

(三门峡职业技术学院心理健康教育中心 主任 邵利聪)

科普峭函
三门峡市科协主办

国网三门峡供电公司：确保“五一”期间用户用电可靠

本报讯 4月29日,国网三门峡供电公司组织工作人员到医院、居民小区等地,对重要用户供电设备和居民小区配电室开展用电检查、巡视测温 and 隐患排查,确保“五一”期间用户用电可靠。

国网三门峡供电公司提前谋划、精心部署,在总结往年保电经验基础上,优化制定节日保电方案,全力保障节日期间电网安全稳定运行和可靠供电。一是统筹做好电网运行调度,合理安排电网运行方式,加强电网运行监控,做好重要输变电设备故障的事故预想和风险监控工作。二是加强电网设备精益化巡视,加强对输电线路的巡视和维护,做好旅游景点等人员密集地区设备运维,对重要输电线路加强动态巡视,做好输电线路防外破、防盗等工作,开展一、二次设备红外精准测温,做好组合电器、充油设备、开关柜等带电检

测,确保缺陷隐患闭环整改。三是全面提升应急抢修能力,实行应急抢修24小时值班制,做到“应急服务全天候”,优化抢修物资配置,确保各供电所各类抢修物资储备充足。

与此同时,该公司扎实做好供电服务,做好重要场所和重要客户保电工作,加强对党政机关、新闻媒体、铁路高速、信息通信等重点保电客户和商场、医院、酒店、旅游景点等公共场所的安全用电检查。利用进社区、“三级”微信群、送上便民服务卡等方式,引导客户合理、安全用电。

据国网三门峡供电公司相关负责人介绍,该公司将持续强化保供责任,严格落实岗位职责,落实落细各项防范举措,密切关注电网运行和负荷变化,全力保障电网安全稳定运行和电力优质供应,为全市人民欢度“五一”提供坚强电力保障。(王莹 陈昊剑)



4月29日,国网三门峡供电公司工作人员到职工学校小区对配电箱进行巡视测温 and 隐患排查。

新一玮 摄

健康快车再抵三门峡

1000例免费白内障手术惠民启动

本报讯(记者夏泽辉)4月27日,健康快车“香港光明号”缓缓驶入三门峡火车站北侧停靠点,标志着“中华健康快车”公益项目第四次落地三门峡,预计5月中旬至7月,将为全市1000名白内障患者提供免费复明手术。

“中华健康快车”由健康快车香港基

金会发起,中华健康快车基金会支持,并获香港与内地各界同胞捐助。旨在为内地白内障患者实施免费复明手术,是我国医药卫生领域的重要惠民工程。

此次再度抵豫,充分体现了党和政府对人民群众眼健康的关切,以及香港同胞对内地群众的深情厚谊,对提高区域医疗

服务水平、增进民生福祉具有重要意义。

据了解,本次免费手术由汕头国际眼科中心经验丰富的眼科专家团队主刀,配备国际一流的全套眼科检查及手术设备,采用微创不缝合技术,具有手术时间短、视力恢复快等特点。患者术前检查费、手术费、晶体材料费、住院期间

治疗费及护理费等均实行全程免费。

目前,作为项目基地医院的三门峡市中医院,正积极做好“中华健康快车”停靠我市期间的各项准备工作,并启动报名工作,市民可前往三门峡市中医院眼科报名,或拨打咨询电话 0398-2843543、18603982768 了解详情。



社区义诊 服务到家

4月27日,湖滨区涧河街道第三社区卫生服务站联合三门峡武强中医院在天盛御景小区开展义诊活动。医护人员现场为居民提供免费血压血糖检测、健康咨询等服务,解答常见病防治问题,增强了大家的健康保健意识。

詹晓慧 摄



近日,三门峡市实验幼儿园教育集团甘棠幼儿园举行2025年春季亲子户外活动。活动不仅增进了亲子关系,更让孩子们在运动中锻炼了意志,为童年留下美好的回忆。

本报记者 张茜 摄

陕州外国语学校：聚焦教育高质量 奏响奋进“强音”

本报讯 近日,陕州外国语学校在学习上级文件精神的同时,紧密围绕学校可持续发展目标,通过层层会议与多元交流活动,号召全体教师积极投身教育事业,为全区教育高质量发展出谋划策,共谱“教育振兴,奋斗有我”的时代乐章。

为精准贯彻全区教育大会精神,该校扎实推进“全区高质量发展,教育何为?”大讨论活动,精心挑选7个极具针对性的研讨专题,从明确目标、研读政策,到强化措施、落实责任、检验成效,全方位、客观务实分析学校面临的新形势与新挑战。这一系列举措,不仅明晰了2025年及未来的工作方向,更点燃了全体教师奋勇向前的激情,提振了大家的信心与斗志。

接下来,陕州外国语学校将借助丰富多样的形式与载体,大力挖掘和选树先进典型,充分发挥示范引领作用,鼓励教师解放思想、勇于创新、敢于担当。同时,广泛动员教师积极参与,致力于形成具有参考价值的调研报告,以实实在在的行动,为全区教育高质量发展注入强劲动力。

(辛博)

长期卧床 老人护理六要点

家里有长期卧床的老年患者,日常护理多有不便。记住以下六点,能让老人少遭罪。

预防血栓

长期卧床容易出现下肢静脉血栓。可以在老人膝关节下方垫软枕,抬高下肢;让老人穿上弹力袜,促进血液回流;每两小时帮老人活动踝关节,再按揉小腿肚和大腿后侧肌肉5分钟;还可以在医生指导下,正确使用抗凝药。

预防褥疮

多翻身、勤擦洗、常扑粉是关键。白天每两小时给老人翻身一次身,翻身后再按揉臀部、臀部等易受压部位,揉到皮肤恢复正常颜色后扑上爽身粉。揭膏药时要小心,避免弄伤皮肤。

预防误吸

睡觉时,老人容易吸入口水、消化液,引发呛咳或肺炎。所以要给老人垫高枕头,让其侧着头睡;喂食时要慢一点;睡觉时记得帮老人摘下活动假牙,防止掉入气管。

预防坠积性肺炎

由于老人长时间卧床,心肺功能减弱,肺部易淤血,因此,每天开窗通风两次,每次30分钟;翻身时让老人坐起来,自上而下、自外向内轻叩背部,鼓励老人咳嗽;饭后及时清理口腔,避免食物残渣滋生细菌。

饮食结构合理

饮食上可选用富含膳食纤维的食物,如虾仁、瘦肉、牛奶、蔬菜、谷物和鸡蛋,提升免疫力、自愈力,减少并发症的发生。

保持大便通畅

每天顺时针按揉老人腹部5—10分钟,帮助排便。如果还是便秘,可以使用开塞露或遵医嘱口服导泻药,必要时进行灌肠。

(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

义马市图书馆：“五一”融劳动书香 亲子筑成长之路

本报讯(记者夏泽辉 通讯员王韶娟)近日,义马市图书馆少儿阅览室开展“劳动礼赞 书香相伴”主题活动,20组家庭、40余名家长与少儿参与,通过知识分享、诗词诵读和手工创作,让孩子们在实践中感受劳动精神与文化魅力。

活动中,工作人员以互动形式讲解“五一”国际劳动节历史,从工人运动到现代劳动模范事迹,引导小读者理解“劳动创造幸福”,并倡导尊重劳动、热爱劳动的理念。志愿者们同步发放“世界读书日”倡议书,呼吁家庭重视阅读,以书香培育劳动价值观。

在阅读环节,孩子们齐声诵读《大林寺桃花》《小池》等诗词,在“芳菲尽”“小荷尖”的意境中感受春末夏初的自然

变迁。工作人员借此鼓励大家走进自然,观察节气里的劳动场景,让传统文化与生活体验相联结。

手工环节中,孩子们用彩泥、卡纸等材料创作“劳动主题”作品,塑农民耕地场景、制“劳动光荣”画报、做迷你工具模型,家长协助配合,亲子协作间诞生一件件充满童趣的手工作品。“孩子通过动手更懂劳动意义了。”一位家长说。

此次活动以“知识+实践”形式,让少儿在寓教于乐中体会劳动的光荣与快乐,培养爱劳动、爱阅读的习惯,为“五一”假期增添文化内涵。义马市图书馆相关负责人表示,将持续推出多元阅读活动,推动文化传承与全民阅读融合发展。



4月28日,三门峡市甘棠学校举办趣味运动会。学生们在跳绳、篮球等运动项目上奋勇争先,用汗水与欢笑感受运动的魅力。

本报记者 徐伟 摄

我市高校一学生：在全国大学生数学竞赛中获一等奖

本报讯 4月11日至13日,由中国数学会主办的第十六届全国大学生数学竞赛在浙江师范大学举行决赛,河南科技大学应用工程学院经济224班学生刘钊言在老师左晓虹的指导下,凭借出色的数学能力和稳定的赛场发挥,以99.5的高分(非数学B类全国第二名,河南省第一名)获得总决赛一等奖,登上此赛事的最高领奖台。

全国大学生数学竞赛自2009年创

办以来每年举办一届,旨在发现和选拔数学创新人才,推动高校数学课程改革建设,现已发展成为全国高校规模较大的基础性学科竞赛之一。参赛选手可在这里检验自己、提高自己,共同感受数学之美。

此次比赛,32个赛区1223所高校约32万名参赛学生经层层选拔,最终来自352所高校的1254名学生跻身决赛,规模为历届之最。

(刘春阳)