

青春聚力“汛”速行动

三门峡各级青年突击队积极助力防汛

本报讯(记者单义杰)近期,三门峡市进入“七下八上”防汛关键期。7月27日,记者从共青团三门峡市委获悉,为积极助力防汛,连日来,我市各级青年突击队迅速行动,组织动员广大团员青年投身防汛演练、排查、宣传等工作,奉献青春力量。

湖滨区高庙乡团委组织青年突击队积极参与防汛相关工作。广泛发布短视频警示,做好线上提醒,深入村(社区)、企业、学校开展防汛宣讲、发

放宣传资料,累计覆盖群众3000余人次,帮助群众增强安全意识和自护技能。在隐患排查方面,队员们重点检查黄河沿岸堤坝、安全网、警示标识等设施,更新警示牌5处,分类储备救生衣、救生圈、沙袋等应急物资,确保关键时刻“拿得出、用得上”。此外,高庙乡团委在黄河相关河段沿线划分5个重点巡查点位,开展24小时巡查,成功劝阻靠近危险区域群众50余人次,有效防范意外发生。

陕州区各防汛青年突击队闻令而动,火速集结,加强防汛演练。防汛演练中,队员们行动迅速、配合默契,争分夺秒装填沙袋、加固堤防;模拟真实涉水转移、抢救伤员行动,一组队员用绳索搭建通道,一组队员抬担架救助“伤员”;应急排涝、保障通信演练成效显著,队员们技术娴熟,可以确保关键环节畅通无阻。整个演练过程响应果断、处置高效,充分展现青年突击队过硬的防汛抢险实战能力。

灵宝市五亩乡青年突击队积极推进汛期险情排查、防汛预警、预案演练、宣传教育等工作,分组包片巡查河道、水库等风险隐患地,建立风险台账,针对留守老人信息接收慢等问题开展入户宣传,用面对面交流、大喇叭高频次播报等方式宣传防汛避险知识。另外,通过模拟强降雨引发河堤塌陷、师生被困等险情,组织青年突击队迅速集结抢险,加固堤防,提升应急处置协同能力。

盲人按摩师王和姣:

自立自强迎来光明人生

本报记者 李博 通讯员 高长军

走进卢氏县水街的“和娇盲人按摩”,窗明几净的大厅内挂满了锦旗,按摩室里,几名颈肩腰患者正在接受按摩、刮痧、拔罐等治疗。店主王和姣手法娴熟,一边按摩一边关切询问顾客感受,脸上洋溢着笑容。若非亲眼所见,很难想象这位技艺精湛的师傅,竟是一位双眼失明、年龄只有32岁的残疾人,还曾是建档立卡贫困户。

黑暗降临 政策托起技艺梦

1993年出生的王和姣,居住在卢氏县文峪乡通河村的大山里。打小脑瘫的弟弟本就给家庭带来生活阴影,谁知健康活泼的王和姣,在上到小学二年级时突发眼疾,视力越来越差,13岁时双目完全失明。姐弟俩这样的状况,给父母造成了极大压力,致使2016年初全家被定为建档立卡贫困户。

年仅13岁,世界就骤然漆黑,碗碟摔碎、走路绊倒成为王和姣的日常,绝望与无奈一度困扰着她。希望出现在2006年,当时在卢氏县残联的帮助下,13岁的她和16岁的姐姐王和洋同时到河南残疾人培养中心——盲人推拿按摩学校学习。其间,姐妹两人相互帮助、互相激励、刻苦努力,共同进步,2年后顺利毕业。为掌握实践经验,2008年至2013年,王和姣又先后在郑州、浙江等地一些专业店实习、提升,不断丰富自己的临床实践经验。

仁心妙手 小店照亮他人幸福路

有了推拿、按摩的基本功,2013年,20岁的王和姣和23岁的姐姐王和洋在县残联的支持下,到县城南关租了1间房屋开始自主创业。

功夫不负有心人,随着时间的推移和艰苦创业,王和姣和姐姐的推拿、按摩、拔罐、刮痧等技艺更加熟练,加之为人热情、服务周到、收费合理,很快,周边慕名而来治疗颈肩腰腿疼痛的患者越来越多,“和娇按摩店”在方圆百里也赢得了良好的口碑。

“我去年腰部扭伤后,疼痛难

忍,直不起腰,走不了路,上不了床,家人将我送到这个按摩店后,三天疼痛消失,一个疗程就痊愈了。”7月26日,再次前来治疗颈椎病的乐氏同仁制药厂职工陈先生说道。

因技术过硬、态度温和,积攒了好人脉,每天到“和娇盲人按摩店”治疗颈肩腰腿疼痛和肠胃疾病的患者川流不息,服务台上厚厚的三个会员本上就有上千个患者名单,不仅有卢氏县城的、各乡镇的,还有外县的,甚至陕西、山西等外省的。不管是哪里的患者,王和洋都会一一登记联系方式、病症、疗效等,并定期电话回访。

点燃希望 播撒爱心温暖社会

“感谢政府帮助,给了我施展技艺的平台,在自家脱贫致富的同时,我也要回报社会。”王和姣自信满满地说,她和姐姐开设盲人按摩店不图名、不为利,但求身残志坚者能够自强自立、学有所用、学有所获,重拾生活信心。

从最早的南关老店,到后来的清华西路店,再到现在的水街新店,和娇盲人按摩店店面由20多平方米扩大到170多平方米,专业人员从2人增加到5人,除了姐姐外,其余人员均为残疾人。2024年,王和姣和王和洋又投资了10多万元,对新店进行装修、购置按摩床、空调等服务设施。王和姣虽是老板,但她每月所领的工资依然和员工一样,目的就是为了帮助大家共同实现自身价值。

开店12年来,王和姣不断学习,长足进步,曾荣获河南省级、三门峡市级按摩大赛优秀名次和三门峡市、卢氏县自强模范称号。先后到店里学习技艺的13名残疾人,都已在中医推拿、按摩、拔罐、刮痧等技术领域独当一面,且实现稳定就业。

在开店实现自我价值的同时,王和姣也收获了爱情。2019年,通过技术交流,王和姣和官坡镇碾道村弱视、高度近视的青年彭王波互生爱慕、喜结连理,次年生子又增添了家庭欢乐气氛,一家人其乐融融,对未来充满了奋斗希望。



童心义卖传温情

7月25日下午,湖滨区洞河街道德馨苑社区“变废为宝”爱心义卖活动中,孩子们捧着亲手制作的创意塑料花瓶,热情地向过往居民介绍、推销,稚嫩的声音里满是认真。义卖活动不仅让孩子们在实践中体会到“变废为宝”的乐趣,更用实际行动为社区公益添砖加瓦,让爱心在社区里悄悄传递。

本报记者 单义杰 摄



项目建设不停歇

连日来,我市持续高温,但三门峡市绿博园建设现场热度不减,挖掘机、运土车高效协作,全力推进项目进程。

本报记者 张明 摄

凡人善举

一辆载着四只羊、一条黄狗的三轮车,一位从西藏启程,漂泊一年多的浙江中年男子,一位常年往返灵宝的江苏小伙子,因一次街头偶遇结下不解之缘。这场发生在三门峡灵宝街头的善意互动,经抖音传播后,播放量超过800万次,成为盛夏里动人的温情注脚。

近日,灵宝市城区一路段,从事水果供应链工作的江苏徐州小伙子刘沐川驾车途经此处时,被一辆缓慢行驶的三轮车吸引。车斗里,四只山羊依偎在一起,一条大黄狗安静卧卧,驾车的中年男子皮肤黝黑,虽风尘仆仆但穿戴整齐。因常年参与流浪狗救助,刘沐川对动物格外关注,遂停车上前询问。

交谈后得知,骑车的男子为浙江永嘉人,此前赴西藏务工未果,计划骑三轮车逐步返回浙江永嘉老家,目前已在漂泊一年有余,途中依靠打零工解决食宿,随车的羊、狗是其旅途中的陪伴。

了解情况后,刘沐川当即拿出现金赠予该男子,却遭婉拒。“要不要帮忙联系老乡送你回家?”“我帮你买张车票?”面对提议,该男子坚持说:“我想自己走,遇到老乡就打工,遇不到就慢慢赶,不想麻烦别人。”

这份独立与坚韧让刘沐川深受触动,他随即掏出身上所有现金再次递过去:“我们年轻人挣钱容易,你拿着路上用!”见该男子仍推辞,刘沐川一句“都是爷们,谁还没个难的时候?”这句话瞬间让对方眼眶微红。最终,该男子收下钱并承诺:“到永嘉就给你打电话。”刘沐川笑着与他约定:“到家后一定告诉我,我去你家吃饭!”

谈及车斗里的羊和狗,该男子语气温柔:“羊是在西藏遇到的,路上母羊还生了羔子。”他坦言,曾想过卖羊凑路费,但一年多相伴已生感情,哪怕身上还有一分钱,也不卖它们。此时天降小雨,刘沐川冒雨买来雨衣,又将刚购置的两件短袖送给该男子,两人在雨中站着交流一个多小时,从务工经历聊到家乡近况,越聊越投机。

事后,刘沐川将此次经历制作成短视频发布至网络平台,截至记者发稿,相关内容播放量已有800余万次,收获大量网友正面评价。多数网友认为,此次互动中“尊重他人意愿的帮助方式”“困境中坚守尊严的人生态度”值得肯定。

据刘沐川回忆,该男子虽身处困境,但衣着整洁、举止有礼,面对帮助始终保持感恩与克制,展现出坚韧独立的品格。“虽未询问其姓名,但真心希望他能平安返乡。”刘沐川表示,若未来有机会,希望能兑现到永嘉做客的约定。

“12345”政务热线

多方联动

疏通商铺排污“堵心事”

本报讯(记者李博)7月中旬以来,三门峡市区和平路与陕源路交叉口北侧几家商铺遭遇排污主管道堵塞难题,污水外溢影响经营且气味难闻。商铺店主拨打三门峡市“12345”热线后,经过多方联动,近日,这一牵涉多部门的问题得以圆满解决。

接到群众反映后,市“12345”热线迅速将工单派至市住房和城乡建设局。工作人员现场勘查发现,堵塞管道不属于市政管网,且因区域建筑年代久远、产权归属复杂,维修责任难以确定。随后,市“12345”热线主动联动档案管理部门、属地街道办事处等单位,经多方求证,明确该商铺产权归市政府国资委下属的糖酒副食集团公司。

工单转至三门峡市政府国资委后,三门峡糖酒副食集团公司高度重视,立即组织专业人员排查。经查,堵塞系商铺门前陕源路的法国梧桐根系延伸至排污管道下方并顶破管道所致,且破损管道位于路边报刊亭正下方,施工空间极为有限。该集团公司

随即委托专业单位制定维修方案,并积极协调绿化工程处、报刊亭管理方。经过多次现场协商,最终决定在不影响树木健康的前提下,对根系进行局部修剪,同时临时挪开报刊亭,为管道修复创造条件。施工期间,经施工单位对路面开挖时发现,溢漏处附近有一污水井,井盖被垫高的路面压实,井内有许多石块,施工单位对污水井进行清理,井盖位置也进行了抬高。维修人员还克服了地下管线交错、作业面狭窄等困难,采用分段开挖和管道内衬修复相结合的方式,彻底更换了破损管段,并对管道走向进行了优化加固,防止树根再次破坏,彻底解决了污水管道堵塞问题。

7月25日,市“12345”热线中心回访时,几家店主纷纷感谢市“12345”的帮助。

此次事件中,市“12345”热线充分发挥桥梁纽带作用,通过跨部门协作机制,破解了老旧小区“权属不清、推诿扯皮”的治理痛点,彰显了“民有所呼、我有所应”的服务宗旨。

银龄宝典

三伏天晒背有讲究

近年来,网上流行三伏天晒背,具体适合哪些人群?有什么注意事项?

中国科学院西苑医院老年病科主任刘征堂表示,人体背部有一条督脉,主司人体一身之阳气,春夏养阳,秋冬养阴,夏季是一年中阳气最旺盛的时节,应当顺应自然规律补养阳气,晒背可以在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用,是夏季一种常见的养生方式。

刘征堂表示,晒背主要适合阳虚体质的患者。他们的典型表现是畏寒肢冷、便溏乏力,平素手脚不耐寒凉,晒背可以帮助振奋督脉的阳气。同时,有寒湿痹证、腰背疼痛的患者也可考虑进行适当的晒背,能够有效地温化寒凝、温通经络。此外,骨密度较低的群体,也可以通过晒背促进维生素D的合成和钙的吸收。老年人如果符合阳虚特征且无严重的并发症、严重的基础性疾病,晒背有助于缓解他们的腰背疼痛、提升阳气。

“晒背的禁忌人群主要包括光敏性疾病的患者,如红斑狼疮、日光性皮炎,还有一些活动性的皮肤病,如湿疹、皮炎急性期。此外,阴虚火旺的患者,表现为五心烦热、舌红少苔;湿热内蕴的患者,表现为口臭、黏腻汗出和

痤疮频发等;实火证患者,表现为面红目赤、烦躁便秘。这些人群晒背会助火伤津,加重内热。”刘征堂表示,此外,服用磺胺类和喹诺酮类抗生素,以及吩噻嗪类镇静剂等光敏性药物的患者,有可能地避免晒背,以防诱发光毒反应。

“晒背合适的时间是上午8点到10点左右,此时阳气上升,为‘少阳温煦’之时。”刘征堂说,晒背时长应按照循序渐进的规律,初次晒背不超过10分钟,后续逐渐增加至20—30分钟;青年人不超过30分钟,老年人和儿童建议15—20分钟为宜;以背部温热、微微出汗为佳。

晒背的场所,应通风良好,干燥舒适,避免正午暴晒,大量出汗脱水导致气随津脱。中途如果出现皮肤灼痛、头晕、心悸或者中暑的症状,如恶寒乏力等,应立即停止并及时就医。晒后,应当饮用常温的电解质水或者淡盐水来补充水分,避免摄入冷饮、空调直吹或者是冲冷水澡等导致寒邪入侵。合并慢性病的老人,晒背期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

(熊建)



漫谈文明

文明出游是一场“双向奔赴”

赛文

随着暑假的到来,旅游市场迎来高峰,许多乘客选择乘坐便捷的高铁出行。旅途中,多数乘客能自觉遵守公共秩序,展现良好素养,但个别不文明行为却给旅途添了堵。

日前,一辆高铁即将到达洛阳龙门高铁站。在车门等候区,一位年轻妈妈的举动让人倍感温暖。她用手托着带娃,带着孩子,孩子吃薄脆饼干时,碎屑多次掉落,妈妈一次次弯腰拾起,仔细收进废袋外侧口袋,这个小小的举动,体现了她对公共环境的尊重和爱护。与之形成鲜明对比的是,车厢内个别乘客将物品随意堆放在承重有限的小桌上;孩子吃东西时残渣掉落一地却视而不见;还有的家长放任孩子在过道上跑跳喧闹,直到乘务员出面制止。这些不文明行为不仅破坏了公共环境的整洁,也影响了其他乘客的出行体验。

其实,文明出游是对自己和他人的尊重,也是个人素养的体现。在公共场所,我们的一举一动关乎自身形象,也影响着他人。文明行为也传递着正能量,让旅途愉悦和谐,而不文明之举则易引发他人不满,破坏良好氛围。

让文明出游成为习惯,需从每个人自身做起。我们应严于律己,遵守秩序,爱护环境。家长更应以身作则,引导孩子养成良好行为习惯,让文明的种子在他们心中生根发芽。同时,相关管理部门和公共场所也应加强引导与规范,通过设置提示标语、加强巡查频次等方式,及时劝导和制止不文明行为。

文明出游,本质上是一场需要各方共同参与的“双向奔赴”。让我们携手努力,用文明的言行描绘出旅途中最美的风景,让每一段旅程都充满温暖与美好。

志愿服务在行动

志愿护航防溺水 筑牢暑期安全线

本报讯(记者程倩)随着气温升高,水边成了人们消暑纳凉的聚集地。7月28日,卢氏县防溺水协会的志愿者们像往常一样,在洛河边开展巡河行动。自6月29日以来,该协会志愿者不惧高温天气,下午的烈日下,摩托车队的引擎声打破河岸宁静,傍晚的余晖里,步行队的红马甲在堤坝上格外醒目,他们用坚守为暑期防溺水筑起了一道安全防线。

每天14时至16时、17时至22时,该协会组织志愿者采用摩托车队与步行队相结合的方式,在洛河边加大巡河力度,每天两队巡河,每队不少于4名志愿者,他们仔细排查隐患,守护着河边的安全,志愿者还及时检查、补充爱心竹竿,确保救援设备时刻可用。同时,协会志愿还走进范里镇范里村、徐家湾乡石断河村以及城关镇尊贤里社区、居仁里社区、履中里社区,向居民普及防溺水知识,增强大家的安全意识。

7月17日,防溺水志愿者们联合城关镇居仁里社区开展了巡河暨安全

物资投放活动。活动中,20余名来自不同单位的志愿者共同参与,大家分工明确,在关键点位置放置爱心竹竿、悬挂横幅、安装宣传牌,共同织密夏日防溺水的“安全防护网”。

卢氏县防溺水志愿者协会会长张瑞宏介绍,为提升应急救援能力,进入暑期以来,该协会先后两次放置120根爱心竹竿、5个救生圈和6根安全绳,进一步完善了救援物资储备;悬挂16条防溺水横幅,时刻警醒人们远离危险;安装6块宣传牌,详细介绍防溺水知识和救援电话。此外,协会每天坚持应急救援训练,截至7月28日,已累计训练28次,提升了志愿者的救援技能。其间,该协会还为三门峡日报小记者进行了一次预防溺水知识讲解,通过生动有趣的方式,让孩子们深刻认识到溺水的危害。

从烈日当空到繁星点点,这群志愿者用脚步丈量安全距离,用行动诠释责任担当,让这个夏天的河岸多了份安心与踏实。