国网三门峡供电公司：

巡隧道排隐患 守牢“动脉”安全

本报讯 8月13日，国网三门峡供电公司组织电缆运维人员深入220千伏虢甘一甘土电缆隧道，开展专项巡视维护工作，全力保障迎峰度夏期间电缆线路安全稳定运行。

日前虽已入秋，但高温天气持续，用电负荷仍处高位，输电电缆作为电力输送的“动脉”，其运行状态直接关系到电网的安全稳定。“高温高湿环境可能加速绝缘缺陷发展，大家要紧盯各项参数变化。”国网三门峡供电公司电缆运检班班长在巡视前说。在闷热的电缆隧道内，该公司运维人员逐段检查电缆运行情况，通过红外测温、局放检测等技术手段，全面掌握电缆运行状态，及时发现并消除过热、绝缘老化等潜在隐患。同时，运维人员对隧道内的通风、排水、消防系统进行全面检查和试验，确保极端天气下辅助设施可靠运行。此次“拉网式”排查共计发现并消除隐患3处，完成现场整改，有效提高电缆健康运行水平。

据悉，该公司将持续加强重点电缆通道的专项排查，推进有害气体定时检测、电缆外护套缺陷精细化巡视检查及隧道内水泵排水功能测试与排风机调试工作，全面筑牢地下电网防汛安全屏障，守牢电力“动脉”安全。（石依可 杨旸卓煜）

电力一线

电力工人开展电缆隧道巡视维护 张斌 摄

专家团队下沉一线 食品企业加速升级

本报讯（记者梁媛）为激活产业发展动能，近期，三门峡市绿色食品产业科技特派员服务团持续下沉企业一线，聚焦生产痛点，以科技力量精准“滴灌”，为区域食品产业链相关企业破解难题、提升核心竞争力注入强劲动能。

7月31日，专家团队深入河南三味奇食品有限责任公司旗下门店开展深度调研，不仅细致考察门店运营情况，还与一线技术人员共同剖析产品品控的关键环节与潜在挑战，通过现场指导产品研发实践，将前沿理念与门店实际需求紧密结合，为该公司优化现制现售传统糕点的制作工艺、稳定出品品质、提升品牌美誉度提供切实可行的创新思路和技术支撑。

8月6日，专家团队赴三门峡云程生物技术有限公司，针对企业20个批次的蛋白胨样品，开展了水分及氯化物指标的精准检测服务，夯实了质量防线基础。基于扎实的检测数据，专家于8月11日再度深入该企业，对同批样品的关键指标——氨基酸态氮进行复测，并依据科学研判结果，识别出影响质量稳定性的生产流程关键因素。

此次系列服务中，专家团队以“技术及时雨”的精准服务模式，既解决了企业亟待突破的检测难题，又从品控体系搭建、生产工艺革新、研发能力提升等维度提供系统性支撑，为我市绿色食品产业高质量发展注入持久动力。

政策落地『加速度』 企业申报『少跑腿』

三门峡科技大市场：

本报讯 今年6月工信部部署2025年度科技型中小企业评价工作以来，三门峡科技大市场迅速响应政策要求，通过搭建专项服务机制、精准施策推进，高效推动示范区（高新区）企业申报工作。目前，已累计收集27家企业申报信息，其中22家顺利完成线上提交。

为加速政策落地，三门峡科技大市场第一时间组建“科小”申报服务专班，通过专题培训筑牢企业申报基础。申报窗口开启后，专班以“全面摸排、精准筛查、全程辅导”为抓手，逐企上门宣讲申报条件与扶持政策，靶向定位符合资质企业，并手把手指导企业完成资料梳理、系统填报等全流程工作，切实打通服务企业“最后一公里”。

据悉，三门峡科技大市场将持续深化“走企业、送政策、强培训”专项行动，通过“面对面”解读、“一对一”指导、“点对点”解难的精准服务模式，全力助推科技型中小企业申报任务圆满完成。（段旭飞）

三门峡市市场监管局：

突击检查涉老食堂

本报讯 为保障老年人饮食安全与身体健康，近日，市市场监管局执法人员对市区部分涉老机构食堂的食品安全管理情况开展暗访检查（如右图）。

此次检查采用“四不两直”方式，随机抽查了洛阳颐城养老服务有限公司三门峡分公司、三门峡市商业医院、陕州区锦绣甘棠护理有限公司和市城乡一体化示范区（高新区）大王镇东南朝村日间照料中心的食堂。检查重点围绕场所环境卫生、从业人员健康管理、食材采购储存、食品加工制作、餐饮具清洗消毒、食品添加剂使用管理、食品留样等关键环节，督促经营主体规范食品加工操作，严格执行食品安全日常管理制度，保障老年人饮食安全。

针对检查中发现的问题，执法人员当场向相关机构食品安全负责人反馈，指导并督促其现场整改，对不能立即整改的问题，已向属地监管部门交办，将跟踪督促整改到位。（文/图 梁媛）

食安三门峡

焦虑抑郁有区别 精准治疗有妙招

生活中，不少人将“心情不好”一概而论，殊不知焦虑症与抑郁症虽常伴随出现，治疗方向却截然不同。如同修电脑需分清是没电还是短路，应对这两种情绪障碍，也需精准施策才能见效。

焦虑症的治疗像“给情绪灭火”。药物上，SSRIs类药物（如舍曲林）是基础选择，能从根源调节神经递质，若症状急性发作，短期使用苯二氮类药物（如阿普唑仑）可快速缓解紧张情绪。心理层面，暴露疗法帮患者逐步直面恐惧源，配合腹式呼吸等放松训练，能提升情绪调控力。还有个实用小技巧，把“天要塌了”之类的灾难性想法写在纸条上放进“担忧罐”，到周末集中翻看——数据显示，90%的担忧到那时已自动消解。

抑郁症的干预则像“给情感充电”。药物首选SSRIs或SNRIs（如文拉法辛），动力不足时可联用安非他酮。心理治疗中，行为激活疗法鼓励患者“逼自己”做些曾带来愉悦的事，打破“我一无是处”的自我批评循环。对付拖延，“5分钟启动法”很有效，告诉自己“只做5分钟家务”，打破停滞状态，带动后续行动。

当陷入“焦虑—抑郁”的拉锯战时，可以先调生物钟，连续3天固定7点起床晒太阳，重置生物节律，尤其对抑郁见效。还可设“焦虑专属区”，每天下午4点在固定角落担忧30分钟，其他时间的焦虑念头就先“存进心理冰箱”。需要警惕的是，若症状持续两周以上，且影响工作或社交，一定要及时到精神科或心理科就诊。

好消息是，现代医学已有成熟方案应对这两种疾病。即便是难治性病例，通过精准分期（如三阶段抵抗模型）和整合治疗，60%~70%的患者能显著改善。精准识别情绪的“警笛”与“电量”，才能让治疗更有效——对症施治，方能助情绪回归正轨。

（三门峡市心理咨询师协会秘书长 王胜利）

科普崤函
三门峡市科协主办

全省社会科学普及讲解员大赛落幕

三门峡3名选手获奖

本报讯（记者夏泽辉）近日，河南省社会科学普及讲解员大赛圆满落幕。来自全省各地的30名社会科学普及讲解员同台竞技，经过自主命题和随机命题讲解环节的激烈角逐，最终三门峡3名参赛选手均获得佳绩。虢国博物馆讲解员赵琳莹获一等奖、庙底沟博物馆讲解员兀金娜获二等奖、三门峡市博物馆讲解员李员可获三等奖。

本次大赛由河南省社会科学界联合会主办，于8月11日至12日在郑州举行，比赛以“担负起新时代的文化使命 推动文化繁荣兴盛”为主题，旨在深入学习贯彻习近平文化思想，赓续传承中华历史文脉，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，引导广大社会科学工作者更好地担负起新时代的文化使命，不断开创社会科学普及工作新局面。

近年来，我市社会科学普及工作凝聚社会科学普及力量，组织开展了一系列内容丰富、形式多样、积极向上的社会科学普及宣传活动，持续发挥“认识世界、传承文明、创新理论、资政育人、服务社会”的积极作用，全市社会科学普及工作呈现崭新态势。

湖滨区残联：

赋能助残就业 点亮人生新途

本报讯（记者宋杰）“按摩不仅要用力，还讲究穴位和手法……”近日，在三门峡市长城职业培训学校，湖滨区残疾人保健按摩培训班正式开班，辖区30名残疾人学员一边跟着老师演示按压穴位，一边认真记着笔记，开启为期3天的培训学习。

此次培训班由湖滨区残联主办，课程设置人体经络穴位认知、保健按摩手法、常见部位按摩治疗等。具体有头面部常见病症的按摩，头痛、偏头痛、神经性头痛和牙痛等病症治疗；颈肩部常见病症按摩，颈椎病、肩周炎等病症治疗；背腰部常见病症按摩，腰椎间盘突出、腰痛等。培训既有理论讲解，又有实操演练。老师手把手教学员找穴位、练力度，学员之间相互配合，气氛轻松热烈。

“开办此类培训班，是为了帮助残疾朋友掌握实用技能，拓宽就业渠道，让他们找到生活的信心。”湖滨区残联相关负责人表示，将继续围绕残疾人的实际需求，进一步提升残疾人技能培训质量，帮助更多残疾人就业创业，实现自我价值。

今年上半年，湖滨区残联共举办残疾人中式烹调、美容美发、非遗螺钿画、保健按摩等特色培训班7期，培训残疾人220人。

灵宝市中医院：

医护上门守护重病老人

本报讯 “大热天上门来教我们怎么照顾老爷子，真是太感谢了！”近日，在灵宝市一位恶性肿瘤晚期患者家中，家属紧握着灵宝市中医院综合内科医生石红茹的手连声道谢。

由于近期该患者病情加重无法进食，家属在照顾老人与奔波医院间分身乏术。关键时刻，灵宝市中医院“护士到家”服务解决了这一难题。在患者家中，护士长马莹斐严谨测量患者生命体征、安抚情绪，熟练完成留置胃管操作，最大限度减轻老人的不适。医生石红茹耐心向家属详细讲解鼻饲护理要点，特别是确认胃管位置、鼻饲液温度与量、进食后体位等关键注意事项，还现场示范操作技巧，并将注意事项拍照传给家属，确保居家护理安全有效。

自“护士到家”服务开展以来，灵宝市中医院始终秉持“以患者为中心”理念，组织精干医护力量，将专业医疗护理延伸至家庭，精准对接行动不便、高龄、重症等特殊患者，有效解决了他们“看病难、护理难”的实际困难，让群众不出家门就能享受到便捷、高效、优质的医疗服务。（夏喜梅）

陕州木版年画以其浓郁的地方特色及精湛工艺深受民众喜爱。近日，三门峡市博物馆第四期“木版年画暑期公益课堂”正式开课。图为讲解员为孩子们讲解木版年画相关知识。

李员可 摄

多彩假期 “艺”路“童”行

本报讯 8月14日，湖滨区文明办联合共青团湖滨区委，组织3名大学生志愿者，走进湖滨街道茅津社区开展“多彩假期 ‘艺’路‘童’行”文明实践活动。

志愿者带来的课程精彩纷呈，甲骨文趣味教学让孩子们在看图猜字中触摸古老文字的温度；分享励志书籍《你当像鸟飞往你的山》时，孩子们听得很认真，眼中闪烁着对梦想的向往；乐器科普环节，中华乐器和西方乐器的不同，瞬间点燃了大家的兴致；讲解莫奈《睡莲》后，孩子们拿起画笔勾勒心中的光影世界；剪纸艺术课上，一张张彩纸在孩子们小手中变成了精巧的作品。

此次课程不仅丰富了孩子们的假期生活，感受到艺术的乐趣，还在他们心中播下了文明与艺术的种子，助力文明新风尚的培育。（蔡心玫）

灵宝市第一人民医院：

提升服务温度 筑牢医德根基

本报讯 “今天在咱医院体检中心体检，整个过程专业、高效、舒心，还有营养丰盛的免费早餐，这样的服务真贴心！”近日，一位退役老兵在灵宝市第一人民医院体检中心体检后高兴地说。这是该院“提升服务温度，筑牢医德根基”专项整治活动取得显著成效的一个缩影。

近年来，灵宝市第一人民医院持续围绕群众看病就医体验等问题，通过发放征求意见表，设立“8866120”健康热线与院长二维码信箱，定期与患者及家属交流等形式接受社会监督，重点排查医药购销领域商业贿赂、违规收费、不合理用药、开大处方等问题。医院每周下发“强党性、破群腐、优服务、惠民生”工作简报，及时发现问题并立行立改，有效增强群众就医的安全感、幸福感、获得感。

同时，该院大力开展清廉医院示范单位建设，紧紧围绕“强党建、树医德、正医风”的目标，聚焦突出问题，狠抓专项整治，全面推动“四个七服务举措”落地生根。医院先后在门诊建立“一站式综合服务中心”，包含39项便民惠民服务举措。针对服务态度问题，推行“三米微笑、主动问候”服务规范，在门诊区域增加“志愿服务岗”“党员示范岗”，关注老年群体、弱势群体，切实提升患者就医体验。（张丽丽）

初秋养生有诀窍 护好“肺气”养好“肝”

立秋以来，有些人感到眼睛干涩、鼻炎发作，这是大自然季节时令作用的结果。

秋天在五行中属金，对应肺脏当令。此时肺气逐渐旺盛甚至过盛，加之秋风送爽、气温下降，易导致肺气不宣，进而出现鼻窍阻塞、鼻流清涕等症状。中医将这种情况称之为“鼽”，西医则称之为过敏性鼻炎或变应性鼻炎。医学界普遍认为，这是一种对外部物质产生过敏反应的疾病，但目前对于这类疾病对季节时令和冷热环境变化的敏感性，尚未有科学的解释，因此也缺乏持续有效的治疗方法。

若出现鼻鼽症状，建议采用中医中药的方法进行调整治疗。比如艾灸，可选取肺俞穴、合谷穴、肩井穴，每天灸2次，每次每穴30分钟。有条件的朋友还可以到医院，以肺俞穴为中心对上背部做铺灸治疗，效果会更加明显。食疗可饮用桑叶杏仁茶，取桑叶10克、杏仁12克和生姜15克，适当煎煮后加适量蜂蜜代茶饮用，能起到不错的调理效果。

根据五行生克关系，秋属金，金克木，而木对应肝脏，因此秋天肝脏易受到克伐，以致出现肝血不足的表现。具体可体现为眼睛干涩、易疲劳，身体疲倦，睡眠质量不佳甚至失眠。

所以，初秋时节需注重养肝补肝。日常可饮用枸杞茶、菊花茶，食用龙眼肉、桑葚果，都会大有益处。正所谓春生、夏长、秋收、冬藏，到了秋季，还应尽量避免熬夜，锻炼身体时也应逐渐减少运动量。

（三门峡武强中医院院长 李武强）

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