

科技赋能食安监管 智慧守护民生底线

本报讯(记者梁媛)12月17日,三门峡市市场监管局经济开发区分局组织召开“互联网+AI监管”工作推进会暨网络餐饮服务食品安全管理指导会,辖区大型餐饮单位、养老机构及网络餐饮平台商户代表齐聚一堂,共同探讨新形势下食品安全监管升级路径,筑牢群众“舌尖上的安全”防线。

会议聚焦当前食品安全监管重点难点,明确三大核心任务。在智慧监管落地方面,将结合开发区实际,遵循“分类指导、逐步覆盖”原则,推动符合条件的食品生产经营单位完成智能化改造,稳步推进智慧监管平台应用。针对网络餐饮服务痛点,会议提出构建“部门监管、平台管理、商户自律、社会监督”四位一体监管格局,通过“一核三查五建”机制(以资质审核为核心,严查票证、环境、人员,

建立阳光厨房、靶向抽检、食安封签、骑手监督、社会监督五大机制),层层压实各方责任,全面提高网络餐饮服务食品安全水平。此外,会议还对养老机构“互联网+明厨亮灶”建设、网络餐饮服务食品安全管理等政策文件进行详细解读,技术合作单位现场演示了智慧监管平台操作流程,助力参会人员快速掌握使用方法。

市市场监管局经济开发区分局相关负责人表

示,将严格落实会议部署,加大指导服务力度,推动“互联网+AI监管”模式有序落地,以科技赋能提升食品安全治理效能,为辖区群众构建更安全、更放心的食品消费环境。



落实“三检合一”政策 我市两部门联合开展机动车检测机构检查

本报讯(记者梁媛)为进一步规范机动车检验检测市场秩序,压实机构主体责任,确保“三检合一”(将机动车安全技术检验、综合性能检测和排放检验三项检验业务合并为一,实现一次上线、一次检测、一次收费)政策有效实施,近日,三门峡市市场监管局联合市交通运输局对辖区3家车辆安全检测机构开展“三检合一”专项检查。

检查人员深入检测现场,重点核查是否存在未经检验出具报告、篡改伪造数据、出具虚假报告、缩减检验项目等违法违规行为,全面评估机构质量管理体系运行、人员能力与培训、设备设施与环境管理、报告规范性及信息公开等情况,并调阅了原始记录与检测报告。同时,就大型运输车辆、危化品运输车辆及校车的检测安全工作做重点提醒。针对检查中发现的问题,已责令相关机构限期整改。

此次检查进一步规范了“三检合一”检测机构的运营秩序,增强了机构的公共安全风险防控意识,督促其严格按照标准规范开展检验检测工作,为元旦、春节期间道路交通运输安全奠定坚实基础。

每天喝对咖啡或能守住细胞“生命时钟”

对于许多现代人来说,早起一杯咖啡是开启工作的“标配”。除了提神醒脑,这杯饮品或许还藏着抗衰的健康价值。近期,医学期刊《BMJ Mental Health》发表的一项研究,将咖啡摄入量与衡量人体衰老的微观指标——端粒长度联系起来,指出适度饮用咖啡,可能让细胞的生物学年龄更年轻。

端粒是染色体末端的DNA-蛋白质复合物,像盾牌一样保护染色体完整性。细胞每分裂一次,端粒就会缩短一截,待其耗尽,细胞便会衰老或凋亡。因此,端粒长度也被称为细胞的“生命时钟”。

这项2025年11月发表的研究显示,排除年龄、性别等干扰因素后,咖啡摄入量与端粒长度呈明显正相关。规律饮用咖啡的人,端粒长度往往比不喝咖啡的人更长。此前,基于美国国家健康和营养检查调查数据库的大规模研究也得出过类似结论,且这种趋势在女性群体中更显著。

咖啡的抗衰潜力,主要源于其中的多酚类化合物(如绿原酸)和咖啡因。氧化应激产生的自由基会破坏DNA,慢性炎症会加速细胞分裂消耗端粒,而绿原酸能清除自由基,降低氧化损伤,咖啡因及其代谢产物可抑制炎症因子,双重机制助力延缓端粒缩短。

不过,喝咖啡抗衰需把握“适量”原则。研究中的获益建立在合理饮用量上,对多数健康成年人而言,每天3—5杯是相对安全有效的区间,若过量摄入咖啡因,可能引发焦虑、失眠、心律失常,反而抵消健康红利。

此外,饮用方式也很关键。研究指向的均为“纯咖啡”,若加入大量糖、糖浆或植脂末,额外热量与血糖波动会加速衰老,违背抗衰初衷;同时,长期饮用65℃以上的热饮,还会增加食管损伤风险。

这杯清晨的咖啡,不只是唤醒大脑的工具,更可能是对抗时光的小帮手。坚持适量、纯粹的饮用习惯,就是给健康做的一笔简单投资。



(据科普中国)

国网三门峡供电公司：“优质电”赋能企业高质量发展

本报讯 12月16日,国网三门峡供电公司组织人员到河南骏通车辆有限公司,开展负荷资源精细化梳理及隐患排查,指导企业摸清生产设备负荷特性,为其定制负荷管理方案,助力企业健康发展。

河南骏通车辆有限公司是三门峡市大型重点民生企业之一。作为属地重点工业企业的电力保障主体,国网三门峡供电公司构建全周期服务体系,全力保障企业电力供应。在业扩报装环节,该公司开辟绿色通道、精简审批流

程、压缩办理时限,创新“电力首席服务官”矩阵式包联跟踪服务机制,组建“客户经理+项目经理+技术专家”团队,助力企业高效完成用电增容改造与设备升级接入;在电力保障方面,电力应急抢修队伍保持“秒级响应”机制,依托配网线路FA自愈功能,以专业化应急处置体系实现故障快速消除,切实保障企业生产连续性;在企业排产期间,针对企业用电负荷及经营特点,制定专属负荷管理及用能方案,发挥“供电+能效”服务优势,助

力企业降本增效、节约成本。国网三门峡供电公司将持续优化电力营商环境,在业扩服务数字化升级、智能电网运维、新能源并网技术创新等领域深化实践,推动高质量配网建设,全力满足企业对高品质用电的需求,为地方实体经济高质量发展提供电力支撑。

(陈葆杰 杨昶卓)



供电人员走访企业 陈葆杰 摄

“青心护航”暖心陪伴

本报讯(记者宋杰 实习生晋亚雯)寒冬送温暖,青心护成长。12月19日,由共青团三门峡市委、三门峡市青年联合会主办的“青心护航·温暖冬天”暨“共青团·伙伴计划”关爱困境儿童行动,走进卢氏县官坡镇草草红军小学,为232名孩子送去冬日的关爱与温暖。共青团三门峡市委、共青团卢氏县委、卢氏县官坡镇相关负责人,市青少年爱心公益协会志愿者及

爱心企业代表参加了活动。此次活动是落实全团“共青团·伙伴计划”的具体实践,旨在通过“思想引领+暖心陪伴+物质帮扶”的组合拳,为困境儿童提供精准帮扶。

活动中,来自河南甘棠律师事务所的“希望伙伴”志愿者,将法治宣讲融入“伙伴计划”的成长陪伴体系,用孩子们听得懂的语言将预防诈骗、自我保护的知识娓

娓道来。志愿者化身“希望伙伴”,将红围巾、厚手套、保温杯、跳绳、课外书等一份份精心准备的“暖冬爱心礼包”递到孩子们手中。在“同心协作快乐包饺子”环节,“希望伙伴”手把手教孩子们托皮、放馅,捏出小元宝、小太阳等形状不同的饺子,现场欢声笑语不断。

“此次行动,是‘共青团·伙伴计划’在我市落地落实的生动缩影,不仅送去

了物质上的帮助,还通过‘希望伙伴’的暖心陪伴与深度互动,为困境儿童织密‘成长保护网’。”团市委相关负责人表示,未来将紧扣“伙伴计划”核心要求,持续联动社会力量,做优“爱心托管”、做实“社区示范”、做精“希望工程伙伴”项目,将党的温暖与关怀,通过“伙伴”般的陪伴,精准送达青少年身边,护航他们健康成长。

讲述家风好故事 传递文明新风尚

本报讯(记者夏泽辉)近日,由河南省先进文化研究会三门峡办事处、三门峡市姓氏文化研究会、三门峡职业技术学院图书馆(市图书馆)联合主办的“我的家风故事”主题公益分享会举行,吸引了众多市民、文化爱好者及各界代表踊跃参与,共同探寻家风传承的精神密码。

本次分享会特邀“三门峡好人”“优秀

五老”“最美家庭”获得者崔乔生担任主讲嘉宾。活动现场设有崔乔生家风家教摄影图片展览,通过一幅幅泛黄的老照片、一张张承载着岁月痕迹的家书,生动展现了其家族传承的厚重底蕴。

分享会上,崔乔生通过一张张珍贵的历史照片,一段段鲜活的往事,讲述了百岁母亲魏祖鹤的传奇人生——革命年代,她

是一名无畏的战士,在烽火硝烟中坚守信仰;和平岁月里,她是勤俭持家的典范,用仁爱之心凝聚家庭;教育子女时,她是严慈相济的引路人,以言传身教树立家风标杆。从革命时期的英勇无畏,到日常生活中的克勤克俭,再到对子女“忠诚爱国、孝老爱亲、勤勉务实、乐于奉献”的谆谆教诲,崔乔生用细腻的讲述,让一位坚韧、智慧、

大爱的母亲形象跃然眼前,也让“红色家风”的精神图谱愈发清晰,使现场听众深受启发。

作为我市文化传承的重要载体,河南省先进文化研究会三门峡办事处自成立以来,始终致力于挖掘本土文化资源,弘扬优秀传统文化,为提升市民文明素养、助力“文明三门峡”建设注入了精神动力。

渑池县：旦角艺术点亮校园文化生活

本报讯 为传承中华优秀传统文化,厚植青少年文化自信,12月15日,渑池县戏曲艺术服务中心“戏曲进校园”活动拉开帷幕。截至目前,活动先后走进渑池县尚德中学、渑池县第三小学、渑池县韶州中学、渑池县实验小学小学,为2000余名师生奉上了一场以旦角艺术为核心的文化盛宴,让传统戏曲的独特魅力在校园中精彩绽放。

此次活动深度融合渑池仰韶文化特色,创新采用“理论讲解+实践示范”的活动形式,将重点对戏曲旦角行当,引导青少年近距离感受戏曲艺术的精髓与内涵。

活动现场,戏曲老师为学生系统讲解全国五大剧种、河南三大剧种的艺术特色,以及戏曲表演的核心要素,并着重梳理旦角

艺术的文化背景与发展脉络,为师生筑牢认知基础。演员们围绕花旦、青衣、老旦、武旦四大行当,现场演示戏曲形体程式动作、念白节奏把控、特色台步技巧,同时细致解读各行当服装、头饰的区别与文化寓意。一招一式韵味十足,一颦一笑尽显风采,让师生们直观领略到了传统戏曲的艺术之美。

据悉,本次“戏曲进校园”活动将持续一周,已覆盖渑池县城26所中小学。活动的开展,不仅丰富了校园文化生活,还是落实素质教育、厚植文化自信的生动实践。它引导更多青少年走进戏曲、了解戏曲、热爱戏曲,让传统艺术在校园沃土中蓬勃生长,助力青少年在文化浸润中成长为中华优秀传统文化的传承者与弘扬者。

(屈晨静)

三门峡日报 三门峡市教育局 三门峡市教研室 中公教育

2026三门峡中考 公益直播第12期

三门峡市教研室 中考化学专题解析

12月27日(周六)晚8:00

授课老师:李振雯

- 中小学二级教师
- 校首席教师
- 河南省实验优质课大赛一等奖
- 三门峡市优质课大赛一等奖

课程主题:中考化学——乘金属之钥,启中考之门

扫码添加【中考帮】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

12月27日(周六)晚8:00,初三公益直播课

九年级化学第八单元条分缕析

将继续推出2026届第12期三门峡中考公益直播课。

本周直播课程是化学,由三门峡市伯阳学校李振雯老师授课。李振雯将聚焦九年级化学第八单元,紧扣“三新”要求,系统梳理金属与金属材料的知识体系、核心考点与难点专题,并结合前沿热点情境剖析新法,助力学生中考取得佳绩。

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“2026三门峡中考帮”为好友,进群听课。本周六晚8:00,不见不散。

(本报记者)

单位简介: 三门峡市伯阳学校始建于2018年,是市教育局直属的九年一贯制公办学校。学校秉持“曙光日新”核心理念,以“向日葵精神——各就其华,共创其荣”为校风,以培育拥有“坚毅的品格力、积极的学习力、活跃的表现力”的伯阳学子为育人目标,坚守“未来导向、品牌聚力、课程突破、质量强校”治校策略,践行“源于爱、立于公、达于言、优于德”的教风,致力于将学校打造为孩子幸福的栖息地、梦想的孵化园、创新的生态场。

老师简介: 李振雯,三门峡市伯阳学校教师,中小学二级教师。曾获全国教育硕士教学技能大赛微课比赛一等奖、说课比赛一等奖,获河南省实验优质课大赛一等奖、三门峡市优质课大赛一等奖,多次获得市实验优质课、精品课一等奖,且多次参与省市级课题与跨学科主题项目研究。

万人签名 送祝福

12月21日,一场万人签名送祝福活动在三门峡市湿地公园一号码头举办。游客在签名布上留下签名与祝福,让美好祝愿随天鹤翱翔,用点滴爱心为世界增添温暖。

本报记者 徐伟 摄