守牢食安底线 稳定节日物价

市市场监管局开展春节市场专项检查

本报讯(记者梁媛)新春佳节将至，年货消费、餐饮聚餐迎来高峰期，食品安全与市场价格成为群众关心的民生热点。为切实保障春节期间市场秩序稳定，守护市民消费安全，2月6日，三门峡市市场监管局组织专项执法力量，深入城区重点经营场所，全面开展春节前食品安全和市场价格专项检查行动，以精准监管护航新春佳节。

此次检查聚焦市民消费集中区域，检查组先后走进涧南农贸批发市场、珍味坊饭店、万达广场美道家超市等场所，市局食品流通科、餐饮科、价监科及湖滨分局相关负责人全程参与检查。

在农贸批发市场和大型超市，检查组围绕水果、蔬菜、肉蛋奶、米面粮油、酒水饮料、散装熟食等节日热销食品，逐项核查经营资质、索证索票、标签标识、三防设施、明码标价等关键内容，从严排查风险隐患，坚决杜绝三无食品、过期变质食品流入市场、摆上货架。

在餐饮服务单位，检查组重点查看后厨环境卫生、年夜饭定价公示、食材进货查验、从业人员健康管理、餐具清洗消毒、食品留样等制度落实情况，现场督促餐饮企业严守食品安全规范，合理制定年夜饭价格，为市民提供安全、舒心的餐饮服务。

检查过程中，检查组对各类经营主体提出明确要求，各商家要严格遵守食品安全和价格监管相关法律法规，全面落实食品安全主体责任，强化内部经营管理，坚持明码标价、诚信经营，坚决杜绝哄抬物价、虚假宣传等违法违规行为，共同维护公平有序的节日市场环境。

春节期间，市市场监管系统将坚守监管岗位，以民生需求为导向，以问题隐患为靶向，不断加大市场巡查检查力度，对侵害消费者合法权益的行为保持高压态势，全力保障人民群众吃得安心、买得放心、用得舒心。

食安三门峡

失眠成高血压“隐形推手” 改善睡眠可辅助降压

临床发现，不少血压控制不佳的患者，存在长期失眠。调整睡眠后，部分高血压患者无须大幅增加药量，血压即可趋于稳定，睡眠与血压的密切关联值得高度警惕。

数据显示，我国普通人群失眠患病率约30%，慢性失眠占比达10%。睡眠时间长期不足6小时的人，高血压发病风险直接翻倍。

长期失眠导致高血压的主因：一是失眠使交感神经持续兴奋，引发心跳加快、血管收缩，导致血压居高不下；二是身体应激系统长期开启，大量分泌应激激素，形成“失眠—紧张—更失眠”的恶性循环；三是睡眠不足炎症因子升高，损伤血管内皮，降低血压调节能力。同时，睡眠中断、早醒还会引发风险更高的“非杓型高血压”，使心血管疾病风险增加约20%。

针对失眠与高血压相互影响的问题，最新指南推荐“两步走”防治策略，坚持睡眠与血压同步管理。

首先要养成固定作息习惯，睡前远离电子产品与咖啡因，营造舒适睡眠环境；严格执行床仅用于睡觉的原则，卧床20分钟无法入睡则及时起身调整；减少日间小睡，提升夜间睡眠效率，搭配腹式呼吸、正念冥想等放松训练，白天适度运动。

其次规范管控血压，失眠及难治性高血压患者需定期监测血压，必要时开展动态血压监测。严重失眠需在医生指导下用药，避免滥用助眠药物，高血压患者避开夜间服用利尿剂，减少夜尿对睡眠的干扰。若因焦虑抑郁加重失眠，可采用认知行为疗法进行干预。

专家提醒，优质睡眠是天然的“降压帮手”，睡眠质量比时长更重要，中年人7—8小时、老年人6—7小时即为适宜时长。若出现血压波动伴随长期睡眠障碍，应及时调整作息、放松心态，配合专业治疗，让睡眠与血压回归健康状态。**(三门峡市首席科普专家、黄河三门峡医院 王胜利)**

科普崤函 三门峡市科协主办

国网三门峡供电公司：

用心服务 护航“灯会”

本报讯 华灯将起，年味渐浓。2月9日，国网三门峡供电公司组织供电服务人员提前到陕州地坑院“陕州灯会”现场，全面排查用电隐患、监测负荷变化、核查周边线路设备运行状态(如图)，全力筑牢灯会安全用电防线。

为保障2026年“陕州灯会”期间电力供应稳定可靠，国网三门峡供电公司营销服务人员提前与地坑院相关负责人沟通，详细了解灯会整体布局、用电设备规格及开幕期间活动安排，全面掌握用电负荷分布情况与运行特性，重点核实了主题灯组、互动设备及应急照明等关键点位的用电需求。该公司制定精细化服务方案，实地检查各个灯组展区及供电点位，重点检查配电变压器、配电箱等关键设备，仔细查看设备运行声音、绝缘状态，排查线路有无老化、接头松动发热、绝缘破损等安全隐患，核查临时接线是否规范、接地保护装置有效性等，确保现场供电平稳有序。

国网三门峡供电公司将持续强化灯会期间供电保障工作，常态化开展负荷监测和设备巡检，用专业、高效、贴心的供电服务，切实为灯会顺利举行筑牢用电安全屏障，助力三门峡文旅产业蓬勃发展。**(文/图 陈葆杰)**

电力一线

三门峡中裕燃气：全流程守护城市燃气使用安全

当燃气灶蓝色火苗在厨房悄然燃起，便利与温暖的背后，是三门峡中裕燃气构建的全链条燃气安全守护体系。从城市主干管网到居民灶前阀门，每一段管道、每一个接口的安全保障，都源于选材、安装、验收等环节的严苛把控与日夜坚守。

选材筑牢安全“隐形基石”

连接居民厨房的管道、阀门及相关设备，均经过精准筛选与严格把关。依据不同用气环境、压力及流量需求，遴选适配的管材与部件，所有材料均附带涵盖化学成分、力学性能、出厂压力测试记录的完整“身份档案”，各项指标均符合甚至超越国家标准。这些隐藏于墙内、地下或橱柜后的材料，凭借过硬品质经受时间考验，为日常用气安全筑牢第一道防线。

安装毫厘之间见真章

如果说优质材料是安全的“骨骼”，精细安装工艺便是串联系统的“经脉”。燃气管道接口处的螺纹衔接与专用密封处理，是防范泄漏的关键环节。施工人员经严格专业培训，对每一处螺纹衔接的精度、每一层密封材料的贴合度，均遵循明确且精准的操作规范。在燃气安装环节，“毫厘之差”关乎长期安全，全程杜绝“差不多”的粗放操作，以工匠精神保障安装质量。

验收守住交付“安全底线”

每项燃气工程完工后，多道严谨的检查程序成为交付前的最后一道保险。验收环节不仅核查通风条件、安全间距、警示标识等基础指标，更通过专业严密性试验确保管道系统无泄漏，并对阀门、燃气表、切断装置等设备逐一开展全面测试，保障其运行精准可靠。针对燃气报警器与自动切断装置，工作人员反复验证灵敏度，确保泄漏发生时能即时发出警报并切断气源，为险情处置争取宝贵时间。

三门峡中裕燃气始终以专业素养与责任担当，深耕城市燃气安全管理，为市民日常用气保驾护航，为城市能源保供稳定贡献力量。

(祁向阳)

人民银行三门峡市分行：

精准施策筑防线 协同发力护新春

本报讯 临近春节，电信网络诈骗比较猖獗。为守牢群众“钱袋子”，人民银行三门峡市分行通过政策引领、场景深耕、成效巩固三维发力，为老百姓欢度佳节营造安全便捷的金融环境。

政策引领，银警协同织密防控网络。该行立足春节期间群众购买年货、出行购票等资金使用场景的便利化需求，提前部署，印发相关通知，明确防控目标、重点任务和责任分工，督导银行业金融机构聚焦核心反诈场景、高发诈骗类型，细化账户风控、转账拦截等操作规范，提升交易风险识别能力。同时，深化与公安部门的协同联动，成立春节反诈专项工作小组，召开案情研判会，共享案件线索。

场景深耕，精准宣传直达供需两端。该行指导银行业金融机构主动作为，组织业务骨干携带宣传物料和节日礼品，深入城乡集市、社区广场、返乡交通点，开展“反诈进集市 平安过大年”“反诈暖冬行 春联送万家”等主题活动，通过方言宣讲、趣味问答等形式，生动讲解诈骗套路和防范技巧，让群众在感受节日氛围的同时，牢记反诈要点。活动线上线下累计覆盖5万余人次，形成“群众参与 全民反诈”的强大合力。

机制共建，持续巩固反诈治理成效。自反诈工作开展以来，该行通过深化银警联动、升级科技赋能等举措，推动涉诈“资金链”精准治理工作从“集中攻坚”向“常态长效”转变，累计提示涉诈风险2.97万条，实现辖内涉案账户和涉诈资金大幅下降。

新的一年，人民银行三门峡市分行将继续坚守金融为民初心，持续织密反诈金融防线，为区域金融安全与社会和谐稳定开好局、起好步。**(王慧中 徐莹)**

人民银行三门峡市分行：

这份双节安全用现指南请收好

喜逢双节，现金使用场景增加。为进一步净化人民币流通环境，提升人民群众现金服务获得感和满意度，人民银行三门峡市分行制作了这份安全用现指南，为全市群众度过一个安心舒心的假期保驾护航。

三门峡市特殊残缺、污损人民币兑换主办网点名录

市辖区	中国工商银行股份有限公司三门峡商务中心区支行 中国农业银行股份有限公司三门峡崤山支行 中国银行股份有限公司三门峡分行营业部 中国建设银行股份有限公司黄河路支行	卢氏县	河南农村商业银行股份有限公司卢氏支行营业部 中国银行股份有限公司卢氏支行
		渑池县	中国建设银行股份有限公司渑池支行 中原银行股份有限公司渑池支行
陕州区	中国农业银行股份有限公司三门峡金泉支行 中国建设银行股份有限公司陕州支行	义马市	中国农业银行股份有限公司义马市支行 中国工商银行股份有限公司义马支行
灵宝市	中国银行股份有限公司灵宝支行营业部	灵宝市	中原银行股份有限公司灵宝支行

三门峡市货币真伪鉴定授权机构名录

市辖区	中国农业银行股份有限公司三门峡崤山支行 中国银行股份有限公司三门峡分行	卢氏县	中国建设银行股份有限公司卢氏支行 中国农业银行股份有限公司卢氏县支行
渑池县	中国建设银行股份有限公司渑池支行 中国工商银行股份有限公司渑池支行	义马市	中国工商银行股份有限公司义马支行 中国农业银行股份有限公司义马市支行
灵宝市	中国建设银行股份有限公司灵宝支行	灵宝市	中国银行股份有限公司灵宝支行

便捷兑换 贴心服务解烦忧

人民币现金存取渠道畅通：人民银行三门峡市分行按照总量充足、结构合理原则投放现金，充盈全市银行业金融机构库存储备和零钞备付，有用现需求的群众可前往银行网点柜台、ATM自助取款机等办理现金业务，也可提前通过银行网点柜台、服务电话、手机银行APP预约，高效办理现金存取业务。

残缺、污损人民币省心兑换：票面撕裂、损缺，或外观、质地受损，颜色变化，图案不清晰，防伪特征受损，不宜再继续流通使用的残缺、污损人民币，可就近前往任意银行网点办理兑换业务；因火烧、侵蚀、霉烂等特殊原因形成的特殊残缺、污损人民币，可前往14个特殊残缺、污损人民币兑换主办网点(详见附表)办理兑换业务。

“零钱包”提升用现便利性：目前全市所有银行网点均提供“零钱包”兑换服务。标准化“零钱包”内含20元5张，10元15张，5元8张，1元10枚，金额合计300元；出租车定制化“零钱包”内含20元2张，10元10张，5元10张，1元10枚，金额合计200元。有相关需求的群众可前往任意银行网点咨询申领，告别“找零难”“装钱乱”的困扰，便利现金使用。

识假防假 正规鉴定有保障

“一转二摸三透光”。以常见的2015版人民币为例：一转，转动钞票看两处，真币票面正面中部面额数字和票面正面右侧的动感镂空开窗安全线会随着转动观察角度的改变而变色；二摸，用手指触摸真币正面的毛泽东头像、国徽、“中国人民银行”行名、装饰团花、右上角面额数字、盲文面额标识等，会有明显的凹凸感；三透光，透光观察真币票面左侧水印层次清晰、形象生动，具有较强的立体感，票面正面左下方和背面右下方的胶印对印图案可精准重合。

假币收缴相关流程。银行业金融机构在办理存取款、货币兑换等业务过程中，发现假币按法定程序收缴，并出具假币收缴凭证。被收缴人对被收缴货币的真伪有异议的，自收缴之日起3个工作日内，持假币收缴凭证向当地货币真伪鉴定机构提出书面鉴定申请。我市现有10家货币真伪鉴定授权机构(详见附表)，可满足公众货币真伪鉴定需求。单位和个人持有伪造、变造的人民币的，应当及时上交中国人民银行、公安机关或者办理人民币存取款业务的金融机构；发现他人持有伪造、变造的人民币的，应立即向公安机关报告。

正确使用人民币图案。《中华人民共和国中国人民银行法》和《人民币图样使用管理办法》明确规定“禁止出售、购买伪造、变造人民币”，“禁止在祭祀用品、生活用品、票券等物品上使用人民币图样”。制作、仿制、买卖人民币图样，是明令禁止的损害人民币行为，不仅严重影响人民币的严肃性和权威性，也破坏了社会风气和人民币管理秩序。

安全用现，安心过节！人民银行三门峡市分行将始终坚守服务初心，为您提供更专业、更贴心的现金服务。

(王一冰 张莹钰)

农情欢歌启新程 凝心聚力谱华章

——农行三门峡分行举办2026年新春联欢会

本报讯(记者吴琼)欢歌辞旧岁，聚力启新程。为迎接2026马年新春，凝聚全行奋进力量，2月7日，农行三门峡分行举办“农情欢歌贺新春 聚力启航新征程”2026年新春联欢会。分行及各支行全体干部职工欢聚一堂，用精彩演出，共贺新春佳节，共话发展新篇。

伴随着热烈欢快的音乐声，联欢会在市行本部带来的开场歌伴舞《多彩中国年》中拉开帷幕。舞者身着盛装，以欢快的舞步、嘹亮的歌声，瞬间点燃现场氛围。

随后，各支行轮番登场，节目形式多样、内容丰富。陕州支行的情景剧《农情惠企 贷动未来》，生动展现了农行助力实体经济的责任担当，舞蹈《万疆》气势恢宏，动作大气而不失优雅；卢氏支行的歌伴舞《阳光路上》，旋律悠扬、舞姿优美，传递出昂扬向上的精神风貌；灵宝市支行的女声小合唱《如愿》，歌声温柔而坚定，诉说着对美好生活的向往，情景剧《微笑的温度》温情真挚，彰显了员工用心服务、用情待人的专业素养；渑池支行的合唱《奔赴星空》，表演者动作整齐划一，和声婉转悠扬；义马市支行的小品《反诈银行》以幽默诙谐的方式普及反诈知识，赢得现场阵阵掌声。

古筝演奏与书法的跨界融合成为联欢会的一大亮点。陕州支行、渑池支行的联合古筝演奏《青花瓷》《沧海一声笑》，搭配卢氏支行的现场书法，琴韵墨香相得益彰，尽显传统文化魅力。此外，崤山支行的情景剧《农行奇妙日之宝贝与业务起飞》，以及联合陕州支行、义马支行共同演出的情景剧《方案里的诚意》，生动演绎一线员工的奋斗故事与服务初心；卢氏支行的配乐诗朗诵《春风万里共山河》，崤山支行的歌伴舞《致劳模》等节目，全方位展现了农行员工的多才多艺。

联欢会在大合唱《共筑中国梦》中圆满落幕。新的一年，农行三门峡分行将以此次联欢会为契机，秉持金融为民初心，为谱写三门峡市高质量发展新篇章贡献更多农行力量。

中国银行三门峡分行：

营造风清气正节日氛围

本报讯(记者吴琼 通讯员李敏)日前，中国银行三门峡分行纪委针对党员干部进行节前廉洁提醒，巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果，营造风清气正节日氛围。

提高政治站位，扛稳政治责任。该行纪委要求各党(总)支部切实履行全面从严治党主体责任，把节日期间作风建设作为重要政治任务，坚持党性党风党纪一起抓，加强党员干部的教育管理监督，将严的基调、严的措施、严的氛围贯穿始终。

筑牢思想防线，严守纪律规矩。各党(总)支部要严守纪律规矩，抵制歪风邪气，弘扬优良作风。加强对新提拔干部、年轻干部、关键岗位干部的教育提醒，防止思想松懈、行为失范，切实做到心有所畏、言有所戒、行有所止，以实际行动维护风清气正的政治生态。

弘扬新风正气，引领文明风尚。引导党员干部以身作则推进移风易俗，倡导勤俭节约的过节方式。加强家教家风建设，严格约束亲属子女及身边工作人员，教育引导家人明事理、辨是非、守底线，自觉净化社交圈、生活圈、朋友圈。