

深耕“六大行动” 服务发展大局

市科协谋划部署2026年重点工作

本报讯(记者梁媛)3月19日,三门峡市科协四届五次全委(扩大)会议暨全民科学素质工作会议召开。会议总结2025年工作,部署2026年任务,明确全年工作方向和重点举措。

会议指出,“十四五”以来,全市各级科协组织紧紧围绕全市中心大局,紧扣省科协“5610”总体安排,聚焦“四服务”

主责主业,持续深化“六大行动”,在强化思想政治引领、服务创新驱动发展、提升全民科学素质、引育科技人才、建设科技智库、夯实自身建设等方面取得显著成效,科协事业呈现高质量发展新局面。

会议对2026年科协工作作出部署。要强化思想政治引领,深化理论武装,丰富科学文化建设,防范化解风险隐患,凝

聚科技界奋进合力;要聚焦产业创新需求,推动“科创三年行动计划”落地见效,拓展深化“会市合作”,繁荣学术交流生态,赋能高质量发展提质增效;要构建全域科普格局,着力提升科普服务效能,打造具有广泛影响力和辨识度的科普品牌,建强普惠共享的基层科普阵地,推动全民科学素质稳步提升;要加强人才引

育服务,优化科协人才服务生态,打造人才活动品牌,深化青少年科技教育,激发创新创造活力;要提高智库建设水平,健全智库运行机制,壮大专家队伍,推动成果转化,赋能服务科学决策精准高效;要深化自身改革,加强党的全面领导,持续夯实科协基层组织基础,做好各项整改提升工作,为科协事业发展筑牢根基。

养身顺节气 稳压护心脑

春分时昼夜均分,寒暑平衡,万物进入生长旺盛期。但气温、湿度、昼夜节律的变化,易导致高血压患者血压出现波动,引发头晕、胸闷等不适。专家提醒,春分需顺应节气特点调理身心,科学防控血压风险。

春分作为二十四节气之一,此时昼夜平分、气温回升、降水增多,自然界阴阳交替,阳气渐盛。但节气带来的环境改变,会打破人体血压平衡,成为心血管健康的隐形诱因。

当前阶段血压波动主要有四大诱因。一是昼夜节律改变,干扰人体神经调节平衡,影响血压正常节律;二是气温乍暖还寒,血管频繁收缩舒张,增加调节负担;三是空气湿度上升,影响血液循环与睡眠质量,间接推高血压;四是人体阳气升发,代谢与心率加快,加之户外活动增加,易引发血压起伏。

针对节气特点,专家给出四大稳压攻略。饮食上坚持温润平和、寒热均衡,严控食盐摄入,忌食生冷辛辣,多食用春笋、山药、蔬果等健脾润胃食材,减轻心血管负担。作息需顺应昼夜变化,早睡早起,保证睡眠,午后适当小憩,避免劳累熬夜,稳定神经调节功能。运动选择散步、太极拳等温和项目,循序渐进、适度锻炼,避开低温阴雨天气,做好保暖防护。用药方面务必遵医嘱规范服药,切勿自行调整药量或停药,坚持定时监测血压,出现异常及时就医。

春分节气阴阳交替,是血压调理关键期。高血压患者需顺应自然、科学养护,从饮食、作息、运动、用药、情绪等多方面入手,平稳应对血压波动,守护心血管健康。

(黄河三门峡医院 王胜利)

科普哨声 三门峡市科协主办

国网三门峡供电公司:

满格电力守护春耕春灌

本报讯“供电公司不仅提前帮我们处理了抽水泵用线路老化的问题,还对村里所有灌溉用的线路、电表箱进行了排查,我们心里踏实多了。”3月23日,湖滨区磁钟乡磁钟村机井联系人贾翼高兴地对国网三门峡供电公司工作人员说。

春风拂过豫西沃野,三门峡地区春耕春灌生产已全面铺开,农户忙生产的背后,是国网三门峡供电公司全力以赴的电力守护。该公司组建53支精干队伍,开展“起底式”

隐患排查,累计排查2967个农田井台区及配套设施,发现隐患并已整改到位。实地开展6场“安全用电进田间”活动,走访农户2000余户,发放宣传资料2000余份,面对面、手把手指导农户安全规范操作灌溉供电设备。对辖区211条10千伏灌溉线路进行特巡,提前制定《2026年春耕春灌供电服务保障工作方案》,严格执行24小时值班值守制度,坚持“先复电、后抢修”的处理原则,以最快的速度恢复灌溉供电。开辟春灌用电“绿色通道”,推行“一站式”“上门办”“限时办结”服务机制,大力推广“网上国网”APP线上办电,实现“足不出户、一键直达”。

国网三门峡供电公司将持续紧盯春灌用电需求,动态跟踪田间负荷变化,不断优化服务举措,以满格电力、贴心服务护航农业生产,为乡村振兴、粮食安全筑牢坚实的电力保障。

(孙鹏)



青年聚智赋能 监管护航民生

本报讯(记者梁媛)为引导青年干部树立和践行正确政绩观,激发其干事创业的积极性和主动性,近日,市市场监管局举办第二期“崤函市监青年讲坛”。

活动中,青年干部紧扣工作核心、聚焦群众关切,围绕居民水电气收费整治、投诉举报处理、食用菌技贸措施探究、普法实践经验分享、中药饮片产业监管、放心消费环境营造、网

络购物监管难题七大重点,结合岗位实际深入剖析、提出意见建议,充分彰显新时代青年干部的履职担当与务实作风。

此次青年讲坛,是青年干部展示自我、交流

提升的舞台,也是倾听青年心声、凝聚青年力量的重要举措。7名青年干部的发言,立足岗位、贴近实际,既有对工作实践的深刻总结,又有对未来发展长远思考,充分展

现了该局青年干部求真务实、勇于担当、善于创新的良好精神风貌。

市市场监管局相关负责人表示,将持续搭建青年干部成长成才平台,常态化开展交流研讨、调研实践等活动,不断激发青年干部的创新活力和工作热情,努力打造一支政治过硬、业务精湛、作风优良的青年干部队伍,为市场监管各项工作高质量推进提供坚实青春力量。

卸甲归乡耕沃野 军人本色映田园

本报记者 夏泽辉 通讯员 王治恩

清晨5点,天边刚泛起鱼肚白,竹林间鸟鸣清脆,灵宝市朱阳镇北洼嘉鑫农场的国旗在高杆上迎风飘扬。曾经的军人、现任农场主杨海印已开启一天的劳作。300多亩地在晨曦中苏醒,庄稼随风摇曳。这位皮肤黝黑、双手布满老茧的汉子,眼神比在军营、警队时更坚定,那是军人本色的延续,是主动作为、开辟新路的突围精神的生动彰显。

“我生在农村,长在农村,终要回到这片土地。”杨海印的话,展现出他心系群众、扎根人民的情怀,更是他勇于担当、甘于奉献的誓言。

转身:警徽到锄头

2001年,已在灵宝市朱阳派出所担任警长多年,对乡村怀有深厚感情的杨海印,做出一个让众人意外的决定:辞职返乡,承包土地。战友不解:“老杨,你这年纪,何必去吃种地的苦?”同事劝阻:“300多亩地,投入大、风险高,你考虑清楚了吗?”

杨海印心中早有盘算。在派出所工

作的这些年,他见过太多农村困境:年轻人外出务工,土地撂荒,村庄空心化。每次下乡调解纠纷,望着荒废的田地,他满心焦灼。“我是农民的儿子,也是退伍军人,中国人民的饭碗要牢牢端稳,我就该冲在前面,为国家粮食安全贡献力量!”他将个人“小梦”融入国家“大梦”,在乡村振兴新战场主动出击,用行动诠释“哪里需要,就到哪里去”的使命担当。

攻坚:荒野变良田

承包的300多亩地多为丘陵荒地,土壤贫瘠,荒草丛生。第一年春天,杨海印带着50名民工拓荒。无机械化设备,便一锹一锹挖;顶烈日劳作,夜晚宿临时窝棚。3年间,他手上血泡破了又起,终成厚厚老茧。

农业技术的难关更难跨越。军人出身的他,对农业生产一窍不通。他请教老农,跑农科院访专家,去先进农场取经。第一季作物因病虫害、干旱、施肥不当等问题长势不佳。那段时间,他天天泡在地里,观察记录,调整方案。军人的韧劲让他攻坚克难、步

步为营,在荒野上创造奇迹,将不可能变为可能。

砺心:风雨折筋骨

农场刚有起色,命运却给了杨海印沉重一击。长期操劳的妻子确诊癌症晚期。白天他在地里忙活,晚上去医院陪护。他承诺:“等丰收了,带你去旅游,好好休息。”妻子却摇头说:“没事,地里庄稼要紧,大家都指望你呢。”

临终前,妻子只留下“把地种好,别放弃”的嘱托。处理完后事,杨海印在田埂上坐了一夜。战友劝他转包土地、回城生活,可次日清晨,他却扛着锄头走进田间,背影更显沉默坚定。他把悲伤化为力量,将承诺扛在肩上,在至暗时刻坚守阵地。

丰收:泥土中生长期

凭着不服输的韧劲,杨海印摸清了农业生产规律。他引进优质玉米品种,采用无人机打药除草等技术,亩产比当地平均水平高20%。2021年,农场首次盈利,他购置农机、平整土地,建成高标准农田。

如今,农场年产玉米25万斤、优质大豆5万斤,成为当地名副其实的种粮大户,每年吸纳周边50余名劳动力就业。昔日荒山坡变成绿意盎然,这不仅是个人奋斗的胜利,还是协同奋战、共建家园的成果。他带领乡亲共同致富,将“我”变成“我们”,在乡村振兴画卷上描绘出团结奋斗的底色。

信念:梦想不褪色

有人问杨海印是否后悔当年选择,他望向生机勃勃的土地说:“当过兵、穿警服、做农民,身份在变,退伍不褪色。土地不辜汗水,乡村振兴需要我们这样的人扎根。”

从保家卫国的军人,到守护平安的警察,再到耕耘希望的农民,杨海印的人生轨迹回归土地,却开辟了更广阔天地。“为什么我的眼里常含泪水,因为我对这片土地爱得深沉。”他的田园梦,是个人梦想,更是乡村振兴者的中国梦。在这片土地上,这位永远的“兵”,将继续守护田园,让梦想在泥土中开花结果。

学思践悟树政绩 实干担当促发展

经济开发区党工委以读书班引领干部树立正确政绩观

本报讯 按照学习教育有关要求,3月22日至23日,三门峡经济开发区党工委用两天时间,采取领读研学、集中自学和交流研讨相结合的方式,举办树立和践行正确政绩观学习教育读书班。

会议强调,一要提高政治站位,深刻领会树立和践行正确政绩观的重大意义,以理论清醒保证政治坚定,以思想自觉引领行动自觉。二要把握核心要义,厘清正确政绩观的实践路径。要结合经济开发区实际,正确处理“显绩”与“潜绩”等关系,一以贯之、一抓到底。三要坚持学以致用,以正确政绩观引领全区高质量发展。坚守立党为公,筑牢绝对忠诚政

治底色;恪守为民造福,站稳人民至上根本立场;坚持科学决策,提升高质量发展质效;践行真抓实干,弘扬务实担当优良作风;牢固树立“功成不必在我、功成必定有我”的境界与担当,聚焦产业升级、创新驱动、城市提质、民生福祉等重点任务,用实干实绩书写发展新篇章。四要强化责任落实,确保学习教育走深走实见行见效。全区各级党组织要扛牢政治责任,将学习教育同落实中央、省委、市委决策部署结合起来,同落实全区工作部署结合起来,抓好学习研讨、问题查摆、整治整改各环节,以推动高质量发展高效能治理的实绩检验学习教育成效。(邵宗波)

免费学!“天鹅夜校”春季班开始报名

本报讯(记者夏泽辉)3月23日,记者从市文化馆获悉,由三门峡市文化广电和旅游局主办、三门峡市文化馆承办的“天鹅夜校”2026年春季班今天正式开放报名,16门精品公益课程让市民在闲暇时光收获文化滋养、提升艺术素养。

具体报名时间自3月25日上午10:00至3月26日上午10:00,逾期将关闭报名通道。培训时段定于4月7日至5月29日,每周周二、周三、周四18:00—19:30,具体上课时间以最终课表为准。培训对象面向18—60周岁市

民,所有报名学员须经三门峡市文化馆及任课老师审核通过后,正式开班学习。报名需关注“三门峡市文化馆”官方公众号,进入报名通道参与报名,本次招生实行实名制报名,名额有限,报满即止。为确保报名顺利,建议大家提前在报名小程序(我的一实名认证)完善个人信息。此外,本次“天鹅夜校”春季班为公益培训,不收取任何学费,仅部分课程需缴纳低额材料费。若有报名相关疑问,可拨打咨询电话0398-2772952(培训部)进行咨询。

宣讲润心 向光重生

心理宣讲为服刑人员注入前行力量

本报讯 3月18日上午,三门峡市心理健康指导中心组织灵宝市第二人民医院心理咨询师团队,走进监狱开展“重启人生,从心出发”心理健康专题宣讲活动,为服刑人员进行专业心理疏导。

宣讲活动以“抓希望”暖场游戏开场,轻松互动打破现场拘谨,帮助大家敞开心扉。许雪琴医生通过“雨中人”绘画活动,引导服刑人员梳理情绪、正视压力,让大

家在自我觉察中迈出心灵调适的第一步。活动最后,全体人员齐唱《从头再来》,在歌声中坚定改过自新、重启人生的信念与决心。

此次活动是灵宝市二院心理团队首次面向服刑人员开展专业服务,进一步拓展了心理健康“六进”服务范畴,为特殊人群的心理矫治、助力其顺利回归社会提供了有力支持。(彭艳梅)

3月28日(周六)晚8:00,初三公益直播课 精准提分 高效升格 中考英语作文从完成到完美

本报讯 少年辛苦终身事,莫向光阴惰寸功。为帮助我市广大学子备战中考,本报与三门峡市教育局联合推出“2026河南中考公益直播课”。课程开播以来,凭借授课教师的精心备课和精彩讲解,获得了学生及家长的广泛好评,观看人数达数万人次。本周六晚8:00将继续

单位简介:

三门峡市外国语高级中学教育集团甘棠学校,是三门峡市教育局直属的九年一贯制公办学校。该校贯彻“立德树人,全面发展,办好人民满意教育”方针,秉承“拒绝平庸,追求卓越”校训,认真践行“仁爱育德,博爱育人”教育理念,奋力打造豫西教育高质量发展园区。

老师简介:

高海霞,三门峡市外国语高级中学教育集团甘棠学校英语教师,中学高级教师,河南省学术技术带头人、教育学会外语教学专业委员会会员,省级骨干教师,三门峡市有突出贡献的优秀教师。多年担任毕业班英语教学工作,具有丰富的教学经验。



三门峡市教研室 中考英语专题解析

2026年3月28日(周六)晚8:00

授课老师:高海霞

中小学教师 河南省骨干教师 河南省学术技术带头人 三门峡市有突出贡献的优秀教师

扫码添加【中报君】进群【听直播】 提前一天进群,不拥挤抢先看直播 名师公益直播每周持续更新

3月28日(周六)晚8:00,初三公益直播课 精准提分 高效升格 中考英语作文从完成到完美

推出2026届第17期三门峡中考公益直播课。

本周直播课程是英语,由三门峡市外国语高级中学教育集团甘棠学校高海霞老师授课。高海霞将系统梳理中考英语书面表达备考策略,聚焦词汇、句式、结构、立意四维升级路径,指导学生由基础写作向高分佳作进阶,实现写作能力全面提升。

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“2026三门峡中招君”为好友,进群听课。本周六晚8:00,不见不散。(本报记者)