

# 名医基层送健康 义诊科普双发力

## 陕州区陕州中学：聚智谋划高考备考

本报讯(记者夏泽辉)4月10日下午,郑州大学第一附属医院携手三门峡市中心医院专家团队,走进涧河街道第二社区卫生服务站,开展健康科普课堂与义诊活动,用专业医疗服务温暖民心,100余名社区居民现场参与,受益良多。

活动中,科普环节干货满满。郑州大学第一附属医院神经内科蒋岩岩博士聚焦帕金森病的预防、诊断与康复,用通俗易懂的语言为居民讲解疾病常识,破解认知误区;三门峡市中心医院骨科副主任医师朱晓川,围绕老年人高发的膝关节

炎,从病因、症状到日常防护、规范治疗,进行深入浅出的讲解;三门峡市中心医院足踝外科主管护师穆晓红,现场演示、手把手教学,为居民带来简单易行、实用性强的居家康复指导,助力居民科学守护身体健康。

科普活动结束后,义诊环节随即拉开帷幕,现场气氛热烈而有序。多位帕金森病患者、长期受膝关节炎等骨科顽疾困扰的居民,早早排起长队等候咨询。专家们始终保持耐心细致的态度,逐一为群众查体、阅片、问诊,细致询问

病史、查看病历资料,精准分析病情,不仅为每位群众提供了个性化的治疗方案和康复建议,还耐心解答大家关于慢性病管理、日常保健等方面的疑问,用专业与温情化解群众的烦忧。

“以前去郑州挂专家号,来回要折腾一整天,费时又费力。现在好了,郑州大学第一附属医院的专家直接来到家门口,还有咱们市中心的专家全程陪同,看得仔细、讲得明白,真是为我们老年人解决了大难题!”一位坐着轮椅前来咨询的老人,握着专家的手感慨道。

据了解,本次活动是三门峡市人民政府与郑州大学第一附属医院长期合作的生动实践,更是两院深化协同、惠及民生的具体举措。据悉,2025年12月双方签署长期合作协议后,正全力构建“郑州大学第一附属医院+三门峡市中心医院紧密型城市医疗集团+县域医共体”的三级协同医疗体系,通过专家下沉坐诊、技术精准帮扶、医疗资源共享等方式,打破优质医疗资源壁垒,让黄河金三角区域群众足不出户,就能便捷享受到优质医疗服务。

本报讯 为精准推进高三复习备考,破解备考瓶颈,近日,陕州中学班子成员和全体高三教师齐聚一堂,共谋2026年高三学子高考备考大计。

首先,985教学部主任张伟娜传达学校二轮复习备考工作安排,明确以限时练为核心抓手,紧扣专题复习需求,严把试题精选、细致批改、精准讲评三道关口,集中突破备考重难点,全力帮助学生高效提分、冲刺高考。

接着,九大学科代表结合外出学习经验与本校备考现状,围绕学科优势、薄弱环节、备考盲点及后期备考举措,逐一分享学习成果,制定针对性方案。语文组立足构建完备知识体系,深化教考衔接,强化读写融合与精题训练;数学组依托系统复习夯实基础,狠抓教材回归与分层训练,同步兼顾学生心理疏导;英语组夯实词汇语法根基,聚焦语篇提升与

写作体系搭建。物理组侧重新题型、跨章节综合题训练,巩固基础优势;化学组推进分层教学,强化实验实操与答题规范性训练;生物组发挥团队协作优势,紧盯新动向,严抓审题与答题细节。政治组深化教研资源共享,深挖教材内涵,紧扣时政热点开展教学;历史组以微专题突破难点,完善知识框架,规范答题逻辑;地理组深耕课标教材,营造浓厚备考氛围,提升学生知识应用能力。

陕州中学校长程昕蕾对做好备考工作提出殷切希望,一要精准定位、定向攻坚,持续发挥备考优势,聚焦薄弱环节,破解备考盲点;二要强化教研、深耕课堂,提高课堂效率,提升训练质量,确保备考扎实有效;三要暖心护航、全面保障,丰富体育活动,加强心理疏导,以体强心,身心共育,全校上下精准施策,全力以赴,助力陕州学子圆梦高考。(程昕蕾 裴国林 宁旭霞)

## 澠池县南村乡西山底村：庙会搭台传新风 文明聚力促振兴

本报讯 近日,澠池县南村乡西山底村千年黛眉庙会如期举办。当地以“传统民俗+文明实践”为抓手,将政策宣讲、移风易俗、乡风培育融入庙会烟火气,让古老民俗成为传播文明新风的鲜活平台,为乡村振兴注入强劲精神动力。

西山底村黛眉庙会历史悠久,每逢盛会,周边新安、义马、澠池等地的商贩和游客纷至沓来。在3700余年树龄的“黛眉周柏”下,特色农产品展销、民俗文艺演出轮番上演,现场人声鼎沸、热闹非凡。南村乡依托庙会人气集聚的优势,组织新时代文明实践志愿队,把文明宣传阵地搬到庙会现场,让传统庙会既有浓郁的民俗味,又有浓厚文明风。

理论宣讲接地气,政策讲解入民心。宣讲员摒弃照本宣科的方式,用乡土语言与群众拉家常,围绕乡村振兴、惠民政策、社会主义核心价值观等内容,结合基层生产生活实际,把党的理论政策转化为通俗易懂的大白话。从孝老爱亲、邻里互助,到勤俭持家、诚信经营,一个个鲜活的身边事例引发群众强烈共鸣,大家驻足聆听、频频点赞。

移风易俗入人心,摒弃陋习树新风。志愿者穿梭在人群与摊位之间,向商户和群众发放移风易俗、抵制高价彩礼的倡议书,面对面宣传婚事新办、丧事简办、厚葬薄葬等文明理念,引导大家自觉摒弃大操大办、铺张浪费等陈规陋习,让“简办红白事、彩礼不攀比”的文明观念逐步深入人心。

庙会现场还为群众免费提供咸米饭、十碗席等特色美食,让大家在逛庙会、赏大戏、品佳肴的同时,潜移默化地接受文明熏陶,让文明新风浸润庙会的每个角落。

据悉,南村乡将持续推动新时代文明实践与传统民俗深度融合,不断丰富活动形式、创新宣传载体,让文明新风扎根乡间、浸润人心,以淳朴民风、文化润民为抓手,助力乡村全面振兴。(王超 贺小星)



赛场展风采

4月10日,三门峡市第一小学教育集团建设路校区成功举办春季运动会,精心设置跑步、跳远、拔河等多项赛事。赛场上,少年们奋勇竞速、挥洒汗水,充分展现出朝气蓬勃、奋勇拼搏的青春活力。图为参赛选手正全力开展拔河比赛。尚栋 摄



巡察促治理

近日,灵宝市各巡察组以“致力振兴、志在富民、高效治理”为重点,紧盯民主痛点、堵点,扎实开展对村巡察工作,以严格监督守民心、护民利。图为巡察组工作人员向村民了解村里惠农政策落实情况。杨蓓蓓 摄

## 电影院里说安全

本报讯 4月11日,三门峡市公安局交通管理支队联合三门峡日报小记者中心,组织260余名小记者及家长走进电影院,开展“拒绝酒驾醉驾 开车不喝酒 喝酒不开车”主题交通安全宣传活动,以亲子互动形式普及安全知识。

活动开场前,现场播放拒绝酒

驾醉驾宣传短片,讲解酒驾醉驾法律规定、认知误区,破除群众侥幸心理,帮助亲子快速树立安全出行意识。

随后的交通安全知识问答环节掀起活动高潮,5组亲子家庭上台比拼,围绕酒驾醉驾界定、出行安全等知识展开答题互动,小记者与

家长积极配合,在轻松氛围里牢记安全知识。

活动尾声,小记者代表化身“交通安全小小倡导者”登台倡议,呼吁大家坚守交通底线,争做文明交通践行者,真诚的发言赢得全场掌声。交警为其颁发交警小熊,鼓励大家持续传播安全理念。

此次活动通过短片科普、互动问答、少儿倡议的形式,依托亲子共育实现安全宣传入脑入心,达到“教育一个孩子、带动一个家庭、影响整个社会”的效果。据悉,三门峡交警将持续拓展宣传阵地,开展更多交通安全宣讲,筑牢道路交通安全防线,守护群众平安出行。(李娜 南飞燕)



寻味比萨香

为提升小记者动手能力,培养兴趣爱好,4月12日,三门峡日报小记者走进必胜客三门峡万达店,动手制作比萨,感受劳动的乐趣,过一把“小厨神”的瘾。尚栋 摄



彩鸢伴成长

4月7日,三门峡育才小学以“筝舞童心 健康同行”为主题,举办首届风筝节放飞仪式。此次活动让学生在动手实践与协作放飞中感受传统民俗魅力,培养团队精神,激励全体学子心怀理想、勇敢向上、快乐成长。程程 摄



运动强体魄

4月3日,三门峡市东风小学举行以“健康运动强体魄,东风少年展风采”为主题的2026年春季运动会。全校师生在赛场上奋勇争先、团结拼搏,充分展现了新时代少年昂扬向上的精神风貌。孙慧洋 摄



童眼看三国

4月11日,三门峡日报小记者走进新华书店,参与四大名著之《三国演义》品读活动。活动引导小记者们在经典阅读中增长见识、提升品位,让书香浸润童年,不负美好时光。程倩 摄

## 我的乐园

三门峡市第三实验小学四(4)班 侯梓彤

百草园是鲁迅儿时的乐园,乡下的天窗是茅盾儿时的乐园,河岸边的小树林是法布尔儿时的乐园,而多姿多彩的小记者活动中心,便是我心中最喜爱的乐园。

走进门,一眼就能看到巨型电子屏,整块大屏几乎占满整个墙面,它像一位满腹学识的老师,时刻为我们推送新鲜实用的课外知识;室内一排排桌椅摆放得整整齐齐,如同身姿挺拔、列队等候迎接我们的亲密小伙伴;浅蓝色的墙壁温柔又明亮,让人一走进场地,心底就涌起惬意的感觉。

在这里,最让我难忘的是第一次上台演讲。轮到我上台时,在大家热切期待的目光中,我深吸一口气,昂首挺胸地走上讲台,声情并茂地诉说着对家乡的热爱之情,声音响亮,感情饱满。台下接连响起阵阵热烈的掌声,身边的小伙伴

纷纷向我竖起大拇指。我圆满完成了演讲任务,心底充满了自豪与欢喜。

趣味满满的小红花拍卖会,更是人人期待的特色活动。辅导员站在讲台前,细致介绍每一件竞拍好物的特点,我们全员手持日常参与实践活动积攒的小红花,踊跃参与现场竞拍。奖品有顺滑的中性笔、荧光闪闪的荧光笔、软软的泡泡球,还有可爱的卡皮巴拉背包和安静书……大家举着小手喊价,笑声此起彼伏。我用攒了好久的小红花,拍到了梦寐以求的背包,心里乐开了花。

小记者活动中心珍藏着我成长路上的欢声笑语,留存着我童年最珍贵的美好回忆。我在这里勇敢突破自我,在这里收获友谊与快乐,在这里慢慢蜕变成成长。这方温暖的小天地,就是我童年时光里,无可替代的乐园。

(辅导老师:紫藤儿)

## 鸡蛋壳的奇妙一日

三门峡市滨河小学二(10)班 高启源

早上,小蚂蚁、小青虫和小蝴蝶在公园的草地上玩捉迷藏。忽然,小青虫“呀”地叫了一声,圆滚滚的身子滚着一个亮晶晶的东西,大声喊:“伙伴们快来看,我找到一个鸡蛋壳。”小蚂蚁晃着触角跑过来,眼睛亮得像小星星,开心地说:“太好啦!我们用它做跷跷板吧。”它们找来一根小木板架在蛋壳上,小青虫脸绷得紧紧的,使劲往下压,把小蚂蚁翘得老高老高。小蚂蚁晃着小短腿喊:“快放我下来!”旁边的小蝴蝶扇着翅膀,笑得前仰后合。

过了一会儿,大家都玩累了,小蚂蚁指着蓝蓝的天空,提议道:“我们坐蛋壳去天上玩好不好?”它们把蛋壳当成热气球底座,风姐姐轻轻一吹,蛋壳就晃悠悠飞了起来。小蚂蚁和

小青虫趴在蛋壳边,看见云朵像棉花糖,大树像小绿伞,忍不住连连赞叹:“哇,太美妙啦!”

到了下午,天空突然下起了倾盆大雨。它们用手挡住雨,不知该怎么办才好。突然,小蝴蝶机灵一动,扇着翅膀喊道:“快躲到蛋壳下面来!”于是3个小伙伴紧紧地挤在蛋壳“小伞”里,听着雨点“噼里啪啦”唱歌,静静地等待着雨停下来。

天黑了,它们把蛋壳当成暖暖的小床,用软软的树叶当被子。小蚂蚁打了个长长的哈欠,轻声说:“晚安,我的好朋友!”3个小伙伴伴着月光,安安静静地躺在蛋壳小屋里睡着了,梦里还在想明天又会有什么新奇的冒险呢。(辅导老师:孙婷婷)

小记者佳作