

全省高中公开评选 1414名省级三好学生

本报讯(记者 王红)10月29日,记者从省教育厅获悉,今年我省计划在全省普通高中公开评选1414名三好学生和709名优秀学生干部。其中,省会郑州计划评选119名三好学生、60名优秀学生干部。

按照要求,省级三好学生和优秀学生干部在全日制普通高中(含民办学校)一至三年级的学生和学生干部中评选。参评河南省普通高等学校三好学生、优秀学生干部者,需德智体美等方面全面发展,在同学中起模范作用。参评者除学习成绩优秀外,还需积极参加各种集体活动和公益劳动、社会实践活动,努力锻炼身体,身心健康。其中,优秀学生干部还要具备一定的组织协调能力和在同学中有较高威信,能出色地承担管理工作,有实绩,受到师生好评。

评选期间,各地将设立举报电话,接受社会监督,对弄虚作假和违规操作者,一经查实,即取消评选资格,并对责任人严肃处理。

义诊送工地 关爱暖人心

本报讯(记者 刘玉娟 通讯员 朱英霞 汪昕)近日,我市郑东新区体育公园党群服务中心与盛世年华党群服务中心联合辖区一家大药房及社区卫生院,走进市体育公园在工地,为外来务工人员开展义诊发放爱心药箱。

在工地的一间简易房里,社工和志愿者们搭起了临时“健康中心”,社区志愿者为工人们一边认真把脉、量血压、做记录,一边仔细询问他们的身体状况,并针对身体情况给予相应的意见。同时为每位工友发放爱心药箱,耐心指导患者科学用药,提醒患者注意卫生、合理饮食,方便工人在遇到紧急情况的时候做自我急救。

“真的太感谢你们了。药箱里的东西这么齐全,连冬天的冻疮膏都有,再也不怕手冻裂了。我都不知道该说什么才能表达我的激动心情。”一位来自江苏的工友手拿药箱激动地说。



昨日,亚星社区党支部和亚星盛世物业党支部共同举办以“和谐家园 文明相伴”为主题的“盛世家园杯”彩绘活动,引来不少居民点赞。

卫视来选秀 看重俺社区

本报讯(记者 党贺喜 通讯员 朱素娟)这两天,家住未来路街道燕庄花园社区的居民像“中大奖”一样快乐无边——安徽卫视《一起来跳舞》海选活动在此举行,社区300余人踊跃参演,走上草根选秀的“星光大道”。

在27日和28日两天的比赛时间里,选秀活动分为6组比赛,22支表演团队在燕庄花园南院广场打造了一场不一样的广场舞盛宴。

比赛开始,火车头艺术团《开门红》、燕庄花园金燕靓丽模特队《烟花三月》、福华舞蹈艺术团《荷塘月色》、市直机关艺术团《和谐中国》、园田舞蹈队《新天地》等精彩舞蹈轮番上演,活力四射、异彩纷呈。最后,比赛前三名的名单揭晓。

得知获奖舞蹈团队将有机会参与北京节目录制时,获奖团队激动无比,点赞这次海选活动说:“这样的活动真好,有这样的舞台肯定我们,我们有了更多信心去创新我们的舞蹈,会坚持带领更多的人认识、加入这样的广场舞大家庭。”

安全生产警钟长鸣

省安监局要求

研究农村灾害事故规律 落实农业农村安全监管

本报讯(记者 黄永东 通讯员 赵安童)省安监局近日召开会议,要求全省安全监管战线为推进乡村振兴战略做出应有作为。

会议指出,乡村振兴战略是党的十九大提出的一项重大战略,是关系全面建设社会主义现代化国家的全局性、历史性任务,是新时代“三农”工作总抓手。全省安全监管系统必须切实提高思想认识,深刻理解乡村振兴战略的重大意义,以更高的自觉性、更强的责任感推进乡村振兴战略作出安全监管战线应有的作为。

会议要求全省安全监管系统,一要积极关心“三农”工作,进一步提升对实施乡村振兴战略重大意义的认识,加强对推进乡村振兴的原则要求、重大任务和方法举措的把握,增强责任感使命感、主动性自觉性,为建设农村美、农业强、农民富的目标不懈努力。二要高度重视农村安全,紧密联系实际,深入研究农村灾害事故规律,深刻汲取事故教训,举一反三,坚持问题导向,针对农业农村安全监管薄弱环节,推动安全隐患排查治理,切实将农业农村安全监管工作落到实处。三要切实加强农村安全监管,深化“放管服”改革,推进审批服务便民化,采取有力措施,严厉纠正损害涉农利益行为,自觉主动维护农民群众根本利益。



人物名片

2014年1月22日5时30分,98岁的女医生胡佩兰在郑州去世。这位获评2013年央视“十大感动中国人物”的苍生大医,留给世人的最后一句话是“病人看完了,回家吧”。二七区建中街社区卫生服务中心,是胡佩兰坐诊长达20年的地方,她虽然已经离世,但这里的“胡佩兰爱心门诊”一直在继续坐诊。胡佩兰的学生、也是她最得意的弟子唐利平,和其他妇科医生在这里接诊,传承老师的大爱,像老师一样为患者排忧解难。

最近,社区卫生服务中心升级,从交通路碧波园珍宝大世界附近,搬到了陇海路与大学路交叉口向东100米路南,位于陇海高架大学路上桥口南侧。然而无论医院搬到哪里,门诊调到几楼,胡佩兰的精神一直在这里发扬光大。

郑州,是一座大爱之城,从2006年至今,涌现了多个“感动中国”人物,特别是从2013年至2015年,连续三年都有来自河南郑州的人物感动中国:2013年的“苍生大医”胡佩兰、2014年的“中国好邻居”陇海大院、2015年“卖唱育孤”的王宽家,而且他们的报道都是由郑州报业集团旗下的郑州日报、郑州晚报等最早推出,持续报道,产生影响,引起全社会的关注。

近段时间,郑报融媒推出的2018郑州国际马拉松系列报道,也引起了郑

籍感动中国人物的关注,他们本人及精神传承人都积极报名参赛。11月3日,正式开跑当日,参赛的跑友中,会有一个“感动中国人物”的跑团,成为活动中闪亮的风景。

在郑州国际马拉松进入倒计时的阶段,记者对几位郑州籍“感动中国”人物及精神传承人进行了专访。今天,我们要讲的是2013年央视“十大感动中国人物”胡佩兰的精神传承人、她的得意弟子唐利平的参赛故事。

感动中国人物胡佩兰的精神传人唐利平: 我很自豪能代表老师参赛

郑报融媒记者 张翼飞 文/图

“老师经常告诫我们,要是只想着挣钱,就不用跟着她了;要真想学着医、治病救人,就留下来”

由于社区卫生服务中心刚刚搬到新的地址,有些居民和患者还不知道,所以当记者上午9时赶到时,二楼妇科候诊的人还不多,所以唐利平有时间跟记者说话。而之前在交通路上时,十多平方米的诊室内外经常有人排队,不少患者并不是辖区的居民,都是慕名而来。

唐利平那时从早到晚,至少要看二三十个病人,身心俱疲。但她几乎每天都是这样度过的。作为胡佩兰的亲传大弟子,坐在老师曾经坐诊20年之久的座位上,她必须要像老师做得一样好。现在刚搬来患者有点少,她还有点着急,拜托记者把社区卫生服务中心的新址告知大家,不怕自己忙碌,就怕耽误患者看病。

30年前,唐利平大学毕业,想拜胡佩兰为师。她说第一次见到老师就惊讶不已:那天上午老师一共看了46个病人,都是直呼名字。更让她感叹的是,在拨打病人电话时,老师不需要电话本,都记在了心里。随着接触渐深,胡佩兰的“心里只装着病人,很少想到自己”的敬业精神和仁爱之心,更是无数次令她感动。

为了每天能在8点半赶到诊室,胡佩兰常常早上5点起床,简单吃点早饭,窝在沙发上,紧盯着电话。那个电话中

有她和司机的约定,只要电话响三声,她就下去。遇到天气不好,劝她别去她就会生气:“这样的天气,病人还来找,说明他们很着急,我咋能不去呢?”

唐利平说,胡佩兰老师去世前的一天,她去看望病中的恩师,想多陪老人待一会儿,却被恩师撵回了医院。“病人是主要的,不要看我。”这也是胡佩兰最后一次对唐利平说的话。

社区服务中心的其他几个大夫,也是胡佩兰的学生,她们都说,老师经常告诫我们,要是只想着挣钱,就不用跟着她了;要真想学着医、治病救人,就留下来。

“相信如果知道郑州发展这么快,变化这么大,老师也会倍感欣慰!”

唐利平说,现在周一到周日上午,她都在这里坐诊,只有周日下午能休息。为了保持有一个健康的体魄为患者服务,她平时最经常的健身方式是健步走。她家在管城区住,每天晚饭后,都到离家比较近的东西大街上的商城遗址公园走上一个小时,基本上在10000步左右。

她还谈起了活了将近百岁的胡佩兰老人的健身之道:“我的老师身体很好,临终都没有大的疾病。她很注重健身,身体能活动的时候,经常到公园散步。还自己摸索出了一套健身操,带着我们学生一起练。她喜欢走路,上班都

夜跑,因为爱所以不知疲倦

郑报融媒记者 郭韬略 陈凯 刘超峰

夜幕下,如果到了艺术中心附近,一定会看到这样一群人:围绕着CBD内环奔跑。他们就是在郑州跑友圈内颇有名气的郑东新区CBD夜跑团,自从2014年成立以来,夜跑团风雨无阻,每天准时“打卡”。他们也会组团参加国内的马拉松赛,几年下来,足迹已经遍布全国。

2014年,还不到30岁的王辉烦恼于参加工作之后身体不断发胖,从而萌生了跑步锻炼的想法,便和几个朋友“约起”。环境优美、路宽车少的郑东新区CBD成为他们理想的跑步场所。时间一久,眼看着跑步的人越来越多,王辉就萌发了组建一个夜跑团的想法,“主要是为了大家方便交流”。从最初的QQ群,到现在的微信群,CBD夜跑团现在的成员接近2000人。

冬天晚上7点半,夏天晚上8点,每天夜跑团的成员都会准时集中在艺术中心广场前,在热身之后开跑。围着内环跑两圈,全程6.66

公里。当然,这只是“标配”,能力强的团员可以自己加量。

“爱上跑步是一种‘病’,得上了就很难治好。”在CBD夜跑团的微信公众号上,有这样的文字。这话在39岁的跑友李斐那里得到了验证。同样是出于减肥的初衷,2016年李斐加入了夜跑团。从加入跑团到现在有两年多的时间,李斐从刚开始的“菜鸟”,到后来能跑10公里,再到去年首次跑了半马,而现在,他已经跑到了上海、西安、无锡等好几个全马,今年的郑马,他也报名参加了全程马拉松,完全是“停不下来”的节奏。

从开始跑步时的160多斤体重,到现在130多斤,李斐可以说圆满实现了自己当初的减肥目标。但是已经舍不得跑步了:“我的成绩不算好,也就是5小时30分左右,但我知足。不会强求自己再去提高成绩,但跑步一定会坚持,这是一个非常健康的生活习惯、一种健康的生活态度。”

“郑马”跑友看过来

科学饮食 “轻松”参赛

马拉松是一项对身体能力要求很高的运动,赛前科学饮食对于参加马拉松比赛的选手来说往往能达到事半功倍的效果,一来可以帮助提高身体的能力,二来可以让身体变得“轻松”,更利于参赛。因此,参加“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛的跑友,在赛前一定要科学饮食。

马拉松比赛前该如何科学饮食呢?“马拉松比赛前的饮食还是要跟平时一样,不过多注意补充碳水化合物。因为马拉松会消耗身体储备的糖原。食物除了要满足其热能和液体平衡需求外,还应注意食物的体积小,重量轻,易消化。”河南省人民医院营养师赵永芳说。

赵永芳告诉记者,现在已经临近比赛,更要远离辛辣、刺激性的饮食,减少脂肪摄入,尤其是大鱼大肉和饮酒,更要坚决说“不”!“高脂肪食物摄入过多,将会大大影响比赛时的身体状态,容易使身体在比赛中产生大量乳酸,一旦肌肉乳酸堆积过多,就会产生酸痛感,影响参赛。”

“比赛前4天,饮食上跟平时一样,食物应该是高碳水化合物、低脂肪、少量蛋白质、富含维生素无机盐并有充足水分;比赛

前3天,继续摄入碳水化合物,米饭、面食都是不错的选择,同时搭配适量的蛋白质和蔬菜。赛前要把身体调理到最佳状态。此时,体重略有增加也是正常现象;比赛的前两天,不要尝试新的食物,少吃不易消化吸收的食物,比如萝卜、豆类等,以免跑马拉松赛时造成肠胃不适,导致腹痛。”赵永芳介绍说。

在赵永芳看来,比赛前一天和比赛当天的科学饮食尤为重要。“比赛前一天,跑友结伴来到比赛地,少不了聚会。这时一定要控制自己,当地特色小吃等赛后吃也不迟。比赛前少吃不易消化、吸收的食物,比如萝卜、豆类等,避免第二天造成肠胃不适。吃好晚餐,食用75克~150克碳水化合物(主食)的低脂膳食。”

“比赛当天起床时先喝一杯温开水,帮助肠道排空;在比赛开始前2~3小时进食完毕,食物体积小,重量轻,能量充足(1000千卡左右),如全麦面包、馒头都可以。一般不宜换新的食物或改变饮食习惯,避免不良的胃肠道反应和心理反应。”赵永芳最后说。

本报记者 陈凯

市长电话一周综述

工地夜间施工扰民 相关部门重点管控

本报讯(记者 刘玉娟 通讯员 段宝玉)上周,市长电话受理指挥系统共受理电话14971个,电子邮件457封。其间,向全市市长电话网络单位转办2563件,按期回复2498件,回复率为97.3%。主要涉及水电气暖、环境污染、人社工资、市容环卫、交通安全、社会治安、劳动保障等方面问题。

施工扰民问题,督促整改。市民赵先生反映:西四环与莲花街交叉口向北1000米范围内的西四环高架工地,每晚22:00后施工噪音较大。市长电话转市建委调查落实,后回复:郑州市四环路道路管理中心安排人员对施工噪音情况进行调查,经核实,四环快速化项目夜间施

工内容主要为钢筋绑扎和混凝土浇筑作业,确实存在施工扰民现象。为缓解施工对周边居民生活影响,市建委要求各项目部全力做好如下工作:一是控制施工时间,二是控制作业噪音,三是控制光污染。同时,市四环路道路管理中心将对该路段进行重点管控,加强巡查,如发现扰民行为将及时制止。

用水量异常问题,协调解决。市民黄女士反映:其为高新区通和明境台小区(电厂路与五龙路交叉口向北)居民,平时家中用水量3个月25吨左右,现在3个月使用了380吨,用水量存在异常。市长电话转市自来水公司调查落实,后回复:市自来水公司工作

人员在抄表时发现此户水量较大,立即通知用户关闭了家中阀门,查找漏水点。经排查确认,客户水表后到家之间的管道存在漏水,导致该户用水量激增。根据《郑州市城市供水管理条例》第3章第18条相关规定:注册水表以下供水设施由业主负责管理、维护。工作人员告知用户需自行维修,同时考虑到表后管道漏水产生的水费,非用户主观原因造成的,经上报审核批准,市自来水公司按照第一阶梯水价对该户进行收费。用户黄女士对此表示认可并结清了相关水费。

共享单车乱停放问题,整改落

实。市民付先生反映:金水区花园路与农业路交叉口向南100米路西,公交站牌人行道上大量的共享单车乱停放。市长电话转金水区文化路街道办事处调查落实,后回复:花园路与农业路交叉口附近居住人口众多,人流密集,自全市开展交通秩序整治以来,办事处专项交通秩序整治分队按照“集中停放、摆放有序”的原则,每天安排20多人,常态化清理辖区乱停乱放的非机动车和共享单车。下一步,文化路街道办事处将继续保持交通秩序整治工作长效常态化,深入开展宣传工作,努力创造干净整洁、安全有序、文明和谐的市容市貌。