

省十三届老健会在濮阳闭幕

我市代表团获得团体奖 47 个

本报讯(记者 窦娜)记者昨日获悉,经过6个多月的展示交流,河南省第十三届老年人体育健身大会(以下简称省老健会)于10月19日下午在濮阳市闭幕。我市代表团表现优异,在14个大项中获得团体奖47个。

据介绍,本届省老健会由河南省体育局、省委老干部局、省老年人体育协会共同主办,共设置了台球、钓鱼、气排球、健身秧歌、网球、乒乓球、象棋、围棋、桥

牌、持杖健走、太极拳(剑)、健身气功、柔力球、门球、广场舞、健身球操等16个大项90个小项,涵盖球类、操舞类、武术类、棋类、民俗类、健走类等6个方面,分别在郑州、周口、平顶山、濮阳等13个省辖市举办,来自全省的28个代表团和部分行业协会组队参加,参赛运动员、教练员4400多人,加上裁判员、工作人员和志愿者等,参加总数超过1万余人次。

“本届老健会我市选派了200余名

运动员参加了14个项目的交流,取得了较好成绩,充分展现了我市老年人积极、健康的精神风貌,以及对美好生活的追求。”市老年人体育协会相关负责人介绍,本届老健会我市代表团收获颇丰,获得优胜奖15个、优秀奖18个、体育道德风尚奖14个、个人金牌83个,并被授予“体育道德风尚代表团”称号。同时,我市老年人体育协会荣获贡献奖、组织奖。

近年来,我市老年人体育各项事

业取得长足发展,老年人体育组织不断夯实,健身设施场地建设力度不断加大,体育活动蓬勃开展,老年人健身热情持续高涨。2015年,我市成功承办省十二届老健会开幕式和省老年人体育工作现场会,被授予特殊贡献奖,为促进全省老年人体育事业发展作出了积极贡献。去年,我市承办了省第十三届运动会,并在8个老年组项目中取得较好成绩。②3

书海徜徉染墨香“海量阅读”启智识 开发区实验学校课堂鼓励读“闲书”

“读模式,开学后便在小学部推广。”每学期每位学生大约能读8到10本经典书籍。”该校教务主任孙启荣说。

小学部的学生对于课堂上的课外阅读,充满了极大热情。在他们看来,能在课堂上看自己喜欢的课外书,是件特别快乐的事情。“我读过《古诗接龙》《宋词一百首》,极大丰富了我的知识。”就读该校四年级的周口报业小记者自信地说。

对于“海量阅读”模式,学生家长石方非常认可:“在小学期间,‘海量阅读’可为孩子的知识储备和表达能力打下坚实的基础。”

为锻炼周口报业小记者的采访能力,活动结束后,部分小记者就“海量阅读”的方法和技巧等问题采访了老师。②3

商水农商银行 以金融活水滋润扶贫“责任田”

劳动力转移培训、产业扶贫等各项扶贫政策,增加贫困户的收入,为贫困户早日脱贫奠定基础。

小贷精准滴灌。今年,该行把向贫困户发放“户贷户用”贷款作为主抓手,对有经营项目但缺少资金的贫困户进行大力支持,实施精准滴灌。各支行会同所在乡镇扶贫办对辖区贫困户进行再摸排,了解实际情况,掌握贷款需求,及时跟进办理贷款手续,第一时间把贷款发放到贫困户手中。对到期归还再贷的贫困户个人贷款,进一步简化手续,提高审批效率,确保不增加贫困户负担。截至9月末,该行今年发放“户贷户用”扶贫贷款1088万元,金额2366万元。

强化整改落实。该行定期开展扶贫工作回头看,对新增贫困户进行相应的建档立卡、评级授信、贷款发放等工作。同时,该行对原贫困户户建档立卡、评级授信,对有经营项目贫困户发放贷款的全覆盖情况,已发放扶贫贷款的金额、利率等是否符合政策等进行全面自查,及时跟进、整改。对各级党委政府、人民银行、银监局、省联社等组织的扶贫工作检查发现的问题建立整改台账,明确责任人、整改要求、时间节点、验收部门等要素,逐项整改,逐项销号。①6

中原银行周口分行 多措并举建好人才培养“蓄水池”

备干部素质。在后备干部的培养上,该行采取坚持理论学习与实践锻炼相结合的方式,帮助后备干部从高潜人才转变为具备管理胜任能力的管理后备。通过组织自主阅读打卡、管理能力与工作技能提升专题培训、领导力素质拓展训练等,全面提高了后备干部的管理知识储备。

目前,该行第一届后备干部特训营已完成后备干部拜师仪式正式进入轮岗锻炼阶段。下一步,将继续针对后备干部多样化的学习需求、成长规律和发展方向,采取个性化的培养方案,帮助后备干部砥砺品质、增长才干,让经过实践、条件成熟的老年干部水到渠成走上与之相匹配的工作岗位,接稳、接好分行事业的接力棒,让人才队伍成为分行发展的重

要助推力。(冯新)①9



外地种植户前来采购芦荟苗,芦荟种植户喜笑颜开。



芦荟种植初具规模。

开栏的话:

中共中央国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》将居民健康素养水平列为健康中国建设的主要指标之一,提出到2020年全国居民健康素养水平要达到20%。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括三方面内容:基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能。提升健康素养是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。

无论是在发达国家还是在中国,高血压都很普遍。近几年,高血压发病率呈逐年上涨趋势。2016年,国家卫计委发布的数据显示,我国18岁以上居民高血压患病率为25.2%,但高血压的知晓率、诊疗率和控制率则非常低。我们往往认为,高血压是中老年人才会得的病,但实际上,我国成年人高血压患病率已超过30%,也就意味着3个成年人就有1个高血压患者。因此,我国成年人健康的“头号杀手”就是高血压。高血压危害如此巨大,但大众对其却不重视,这跟大多数高血压患者无症状或者仅仅有一些如头晕、头疼、眼花、耳鸣、失眠、记忆力减退等不太典型的症状有关。很多患者根本不知道自己血压高,是体检或偶尔测量血压时才发现的。因此,建议成年人每年至少要测量一次血压。

高血压防治知识(一) 高血压科普知识(认识篇)

1.什么是高血压?

在静息(安静)状态下,非同日三次测量收缩压(高压)均大于或等于140mmHg、舒张压(低压)大于或等于90mmHg者,确诊为高血压。

2.多长时间测量一次血压?

高血压是最常见的心脑血管疾病,可能危及每个人的健康,因此健康成年人每年至少测量一次血压。

3.怎样测量血压比较标准?

现在通用的是汞柱式血压计或符合国际标准的电子血压计。只要在平静状态下测量都是可以的。

2008年,原卫生部首次发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。2015年12月30日,国家卫生计生委办公厅在此基础上进行修订,印发了《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》(简称《健康素养66条》),提出了现阶段我国城乡居民应该具备的基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、健康基本技能等,是各级卫生计生部门、医疗卫生专业机构、社会机构、大众媒体等向公众进行健康教育和

开展健康传播的重要依据。

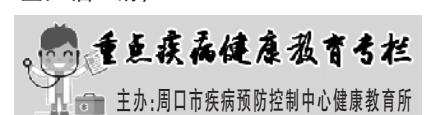
为提升城乡居民健康素养水平,根据国家“中央补助地方健康素养促进行动项目”工作安排,结合我市实际情况,特在《周口日报》开设“重点疾病健康教育专栏”,针对高血压、糖尿病、季节流行病、食品安全、口腔卫生、无烟生活、科学就医、合理用药等重点领域的健康问题,进行科普知识传播和普及,希望大家认真学习,掌握健康知识和健康技能,会防病、少生病,提高生活质量,健康水平。

于没有明显的症状,许多高血压患者拒绝降压治疗或不能规律服用降压药,从而引发心脑血管疾病。

7.早期控制高血压有什么好处?

及早发现高血压,及早治疗和控制高血压,就能尽量减少高血压对心脑血管造成的损害。临床研究表明,收缩压或舒张压每降低10mmHg或5mmHg,脑卒中发生危险即可下降35%至40%,心肌梗死发生危险下降20%至25%,心力衰竭发生危险减少50%。

(周口市专科医院高血压防治中心主任 唐玉清)

 重点疾病健康教育专栏
主办:周口市疾病预防控制中心健康教育所

市应急管理局组织干部职工集中收看《榜样4》专题片

本报讯(记者 张志新)为深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,发挥共产党员的引领示范作用,营造学习先进、争当先进的良好氛围,10月21日晚,市应急管理局组织全体干部职工集中收看中央组织部和中央广播电视台联合录制的《榜样4》专题片。

《榜样4》聚焦“不忘初心、牢记使命

命”主题,集中讲述了优秀共产党员坚定信仰、担当作为、服务群众、无私奉献的精神风貌,深刻诠释中国共产党人“不忘初心、牢记使命”的执着坚守。节目讲述了战功累累、淡泊名利的隐名英雄张富清;敢于吃亏、乐于吃亏的农村党支部书记李连成;初心不灭、青春不悔的扶贫第一书记黄文秀;把水上邮路变成爱心邮路、致富邮路的水上投递员唐亚;宁愿一人脏、换来万家净的环卫工人李萌;保持党员和军人本色、大山深处“羊书记”隋耀达;坚守发展航天事业、建设航天强国梦想的嫦娥四号总指挥、总设计师叶培建等一批优秀共产党员的先进事迹,令人感到无比的感动与敬佩。

观看《榜样4》后,该局全体成员纷纷表示要以榜样为镜、以优秀共产党员为标杆,坚守共产党人的初心和使命,勇于担当,敢于作为,以对党和人民高度负责的态度,全力维护人民群众生命财产安全和社会稳定,推动全市应急管理工作迈上新台阶。②3

在各类新闻报道中,我们常会看到一些硫化氢中毒事件。硫化氢是一种无色带有臭鸡蛋味的气体,有剧毒。人吸入高浓度的硫化氢后,数秒内便可导致死亡。硫化氢中毒常发生在腌菜池、沼气池、地窖或疏通下水道、阴沟、隧道,以及某些化工生产过程中。那么,市民该如何预防硫化氢中毒呢?

1.在进入可能有硫化氢产生的场所作

业时,必须是有资质、经过安全培训的

情况下进入作业。②3

◆为进一步增强广大群众的交通安全意识,减少道路交通事故发生,倡导群众遵守交通法规、安全文明出行,10月19日,鹿邑县开展了交通安全宣传活动。

◆10月20日,鹿邑县华博学校特邀周口市安监局消防培训讲师,为110余名教职员进行消防安全知识培训,进一步加强学校安全工作,增强师生消防安全意识。

应急与安全

应急指挥中心热线电话:(0394)8286998

周口报业传媒集团 联办

生产安全事故与隐患投诉电话:12350

商水县应急管理局 组织全体党员干部接受革命精神洗礼



本报讯(记者 张志新 文/图)为深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,10月20日,商水县应急管理局组织全体党员干部先后到西华杜岗会师纪念馆、扶沟吉鸿昌将军纪念馆(如图),参观红色教育基地,接受革命精神洗礼。

在西华杜岗会师纪念馆,该局全体党员干部瞻仰彭雪枫将军戎装塑像,认真观看东进序曲、会师杜岗、誓师东征、丰功伟绩四个展区,并怀着崇敬的心

情,学习彭雪枫、张震等革命先驱的廉洁故事,感受他们为党和人民的事业,为革命事业,不惜鲜血和生命,践行初心使命的大无畏革命精神。

随后,大家怀着无比崇敬的心情参观扶沟吉鸿昌将军纪念馆内的资料和文物,听取工作人员的详细讲解,深刻缅怀吉鸿昌将军的成长经历和革命历程,切身感受其大无畏的革命精神。

参观结束后,大家纷纷表示,要进一步转变工作作风,紧紧围绕县委、县政府中心工作,切实做好脱贫攻坚“百日会战”等各项工作,确保“不忘初心、牢记使命”主题教育取得实效。②3