待王街道：讲好家风故事 弘扬文明新风

本报讯（记者**刘旭**）“婆婆生病卧床这七年多来，从每天洗脸喂饭、端屎端尿再到每周洗澡、理发，虽然辛苦，但能让老人干干净净、舒舒服服的，让过世的丈夫安心，再累也值了。邻居们常夸我，其实我只是做了儿女该做的事。”近日，在马村区待王街道举办的家风家教家庭故事分享会现场，锦华社区居民公认的“好媳妇”李海艳的分享让在场群众动容。

分享会上，来自待王街道辖区的9位优秀家庭代表用最朴实的语言讲出了自家“传家宝”的秘密，让优良家风化作滋润心田的甘霖。西待王村优秀家庭代表魏海军分享了与家庭成员之间相互关爱、相互扶持的温馨日常。小王村“好婆婆”卢俊香则分享了婆媳相处的智慧：“婆媳相处，贵在将心比心。”儿媳坐月子时，她每天变着花样做营养餐；儿子儿媳工作忙，她主动承担起照顾孙子的责任。如今，她的真心换来了儿媳无微不至的孝顺，每逢节假日，儿媳都会精心为老人准备礼物，经常带着老人出去旅游。魏海军、卢俊香等人的讲述如同一面面镜子，映照出良好家风的力量，让在场的每一位听众都深受感动和启发。

分享会现场，不少居民边听边抹眼泪。“原来总觉得自己家日子过得普通，今天听了这些故事才发现，平凡生活里藏着最珍贵的家风。”居民宋女士感慨道。另一位年轻妈妈则表示：“以后要常带孩子参加这样的活动，让他们从小懂得孝顺、责任和爱。”

近年来，待王街道持续深化家风建设，通过“最美家庭”评选、家风故事巡讲、家训格言征集等形式，让优良家风从“一家之事”变为“万家之风”。该街道还推出“家风积分制”，将尊老爱幼、邻里互助等行为纳入“最美家庭”考评，带动更多家庭见贤思齐。

家风正，则民风淳；民风淳，则社风清。待王街道相关负责人表示，这些鲜活的家风故事是基层社会治理的“润滑剂”，街道将继续以家风建设为抓手，通过开展各类弘扬家庭美德活动，充分发挥家庭建设涵养道德、厚植文化、润泽心灵的德治作用，让崇德向善的文明新风吹遍大街小巷，为基层治理注入更多“家力量”。

九里山街道 『花式』反诈宣传保护群众『钱袋子』

本报讯（记者**王颖**）“子女遇险急汇款，骗术可恨伤人心。父母牵挂常常在，哪个儿女不上心……”6月5日上午，一声声清脆明快的快板在马村区九里山街道演马社区党群服务中心东侧的小游园里回荡。

演马社区居民大多是退休矿工及其家属，老年人也是容易被诈骗的人群。为了增强辖区群众的反诈意识，社区工作人员将反诈宣传知识编成通俗易懂、朗朗上口的快板，邀请居民中有才艺的能人来说，这样的反诈宣传课堂受到欢迎。

听完一段快板，87岁的独居老人韩世兰不禁跟身旁的邻居老姐妹交流：“骗子的花样不断翻新，但咱不会上当。要问因为啥？社区的反诈小课堂常把骗术讲。”听到这，大家都露出了笑容：“对，天上不会掉馅饼！咱们记住一点：不听不信不转账。”树荫下，居民们搬着小板凳围坐一起，快板声清脆，笑声爽朗，大家直夸“小板凳反诈课堂”接地气。

而在九里山街道九里山社区，学反诈知识答题赢取“防诈骗鸡蛋”的活动也点燃了群众的热情。在社区新时代文明实践站，工作人员从生活中常见的诈骗案例说起，给居民分析诈骗背后的套路，并通过现场有奖问答的形式，让反诈知识入脑入心。

“常见的养老诈骗都有啥？”“保健品诈骗、以房养老诈骗、低价旅游诈骗、代办养老保险诈骗、黄昏恋诈骗。”“接到自称公检法机关工作人员的电话，对方以各种理由让你交钱怎么办？”“不听不信不转账，快到社区找答案。”……有奖问答环节，居民每答对一题就可以获得一枚鸡蛋，大家争先恐后答题赢取鸡蛋，热情高涨。

“这活动办得好，不仅能学反诈知识，守好自己的‘钱袋子’，还能赢取鸡蛋。”76岁的梁秀琴老人喜滋滋地说。

为“小孩哥”讲解员点赞

□郭 剑

据《焦作晚报》报道，市博物馆拥有上百名小小讲解员，他们年龄不大，却本事不小，有的熟读唐诗宋词，有的精通文物知识，有的擅长讲述红色故事……小小讲解员，已成为该馆一道亮丽的风景线。笔者禁不住为“小孩哥”讲解员点赞，更为努力打造“明星小小讲解员”队伍的市博物馆竖大拇指。

博物馆是培养文化自信的沃土，它记录过去，更映照未来，通过展览和活动阐释历史文化、呈现社会变迁、凝聚精神共识。例如市博物馆专注讲好本土故事，致力于挖掘本土历史文化资源，通过战国错金银镶嵌绿松石带钩、青铜剑，西汉弩机、东汉蟠龙纹牌、明代夔纹扁足方鼎等展品，让历史文脉融入现代生活，为每个观众提供丰沛的文明滋养。

培养文化自信要从孩子抓起，“小孩哥”讲解员使这项工作具象化，也更接地气。一方面，“小孩哥”讲解员通过传播文物背后的历史故事、介绍家乡的优秀文化，提高了自身的文化素养，涵养了深沉的家国情怀。另一方面，“小孩哥”讲解员可以发挥榜样作用，吸引更多的同龄人接触了解焦作文物、爱上焦作文博，在他们的心中悄然点燃传统文化的火种。

历史文化资源并不是“老古董”，而是孩子们成长的“精神养分”。愿市博物馆培养越来越多“明星小小讲解员”，让历史文脉感染现代童心，使传统文化从孩子们的心里长出根须。

扬声器

6月13日，武陟县大封镇保安庄村高标准农田，村民驾驶多用途农机在播种玉米的同时铺设滴灌水管。今年麦收结束后，该镇全力抢种玉米，确保秋粮丰收。 **宋祖恒** 摄

文苑街道：宣传非遗文化 增强文保意识

本报讯（记者**付凯明**）为弘扬中华优秀传统文化，提高辖区群众对非物质文化遗产的认知，连日来，高新区文苑街道开展了非遗文化宣传活动。

活动期间，该街道组织志愿者深入滨溪社区开展“零距离”宣讲，向居民发放文化和自然遗产日宣传页，耐心地讲解非遗文化相关知识，并解答居民提出的问题。通过面对面交流，居民们对非遗文化有了更直观、更深入的认识，不少居民表示对非遗文化产生了浓厚的兴趣。为扩大活动影响力，营造浓厚的非遗文化宣传氛围，志愿者还在居民小区显眼位置悬挂宣传横幅，吸引了众多居民的目光，潜移默化地增强了他们的文化保护意识。

通过本次宣传活动，该街道辖区居民对非遗文化的认知度有了显著提升，对文化保护的重要性有了更深刻的认识，纷纷表示愿意为非遗文化的传承与保护贡献力量。

深耕

主办单位：焦作日报社
市农业农村局
总统筹：吕正军
统 筹：董 蕾

市人民医院获评“全国卫生健康系统先进集体”

本报讯（记者**韩笑**）近日，人力资源和社会保障部、国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局发布全国卫生健康系统先进集体、先进工作者、“白求恩奖章”获得者表彰名单，市人民医院获评“全国卫生健康系统先进集体”。这一国家级荣誉的取得，标志着市人民医院在医疗技术、科研创新、公共卫生服务等方面的全面突破，为推动区域卫生健康事业高质量发展树立了标杆。

作为豫北地区历史悠久的三级甲等综合医院，该院始终秉承“厚德至善、求实尚臻”院训，持续强化内涵建设。近年来，该院学科建设成果斐然，拥有省级医学重点学科6个、省级临床重点专科6个、省级医学重点实验室1个、省级工程研究中心1个、省级工程技术研究中心2个。卒中中心连续五年稳居全国百强，胸痛中心、房颤中心等七大国家级诊疗中心通过认证，构建起覆盖全生命周期的健康服务体系。与国家呼吸医学中心建立深度合作，在钟南山院士团队指导下，学科建设与人才培养实现跨越式发展。

该院紧扣“人民至上、生命至上”理念，以改善患者就医感受为出发点，推出多项便民就医举措。牵头成立紧密型城市医疗集团覆盖四大院区及社区卫生服务中心，推动优质医疗资源下沉基层；新门急诊楼暨医学研究中心投入使用；健康科普专家团队深入机关、社区开展义诊讲座，年均服务群众超10万人次。

近年来，该院坚持“医教研协同”发展战略，获河南省科技进步奖2项、医学科技奖42项，牵头制定多项省级诊疗规范。在河南省授予我市的11个“2024年河南医学科技奖”中，该院占据8个席位，其中二等奖1项、三等奖7项。同时，该院积极履行公立医院公益属性，在疫情防控、紧急救援等重大任务中冲锋在前，荣获“河南省疫情防控新阶段工作集体记大功”称号。2024年，该院顺利通过三级甲等医院复审，国家公立医院绩效考核成绩位列全省前列。

扫码看视频

名医面对面

精神分裂症不可怕 专家教您如何应对

——市第四人民医院精神二科医师康瀚云做客本报《名医面对面》

专家简介

康瀚云，青年医师，临床工作7年余，熟悉青少年情绪障碍、焦虑症、抑郁症、精神分裂症等，擅长对青少年情绪障碍、青少年自伤、自杀行为的相关治疗。

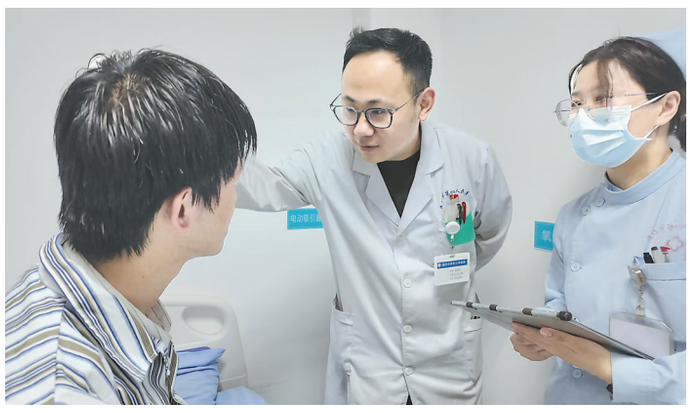
在大众印象中，精神分裂症常被蒙上“不可理喻”“危险”等标签。但事实上，大多数精神分裂症患者和正常人一样，并没有攻击性，他们只是需要更多的理解和帮助。精神分裂症的早期症状是什么，又该如何治疗呢？本期节目邀请市第四人民医院精神二科医师康瀚云，就精神分裂症的相关话题与网友们沟通交流。

康瀚云在节目中讲到，精神分裂症属于重型精神疾病，它的核心特征是患者会出现感知、思维、情感和行为等多方面的异常。这种疾病通常起病于青少年或成年早期，病程较长，需要长期干预。大多数新发的精神分裂症主要是以幻听为主要症状的，病史早期可能仅仅只有幻听，随着疾病的发展，可能会有更多的症状体现出来，比如情感淡漠、社交退缩、语言贫乏；远期可能会有“认知症状”，比如注意力、记忆力下降。病情的早期识别很关键。如果一个人突然变得孤僻、敏感多疑，或者原本开朗的人逐渐对社交失去兴趣，甚至出现明显的行为异常（比如自言自语、莫名发笑）就要警惕。精神分裂症有遗传相关的因素，有家族史的发病率确实高于没有家族史的，但没有家族史也有发病的概率，重要的是及时发现、及时诊治。

康瀚云也呼吁全社会对患者多一分理解、少一分歧视。家属的支持、社会的包容，加上规范治疗，可以帮助患者早日回归正常生活。

广大读者和网友想了解详情，可登录焦作网www.jzrb.com，进入网络直播点击收看《名医面对面》栏目，或关注焦作日报全媒体平台，扫码即可观看视频。

扫码看视频



康瀚云在查看患者病情。 本报记者 **陈天昊** 摄

出品团队

●策 划：曾琳琳
●脚本执笔：韩 笑
●录 制：陈天昊 石媛媛 毋千举
●摄 影：陈天昊
●技 术：刘 佳 陈 婷 施筱雯
●剧 务：王雪静
●链 接：登录焦作网www.jzrb.com进入网络直播收看本期节目，同时关注焦作日报全媒体矩阵。

焦作中医大讲堂

腿肚抽筋痛难忍 点按此穴速缓解

——焦作市民间名中医、解放区新华西社区卫生服务中心中医科主任常虹为你支招

焦作市民间名中医、解放区新华西社区卫生服务中心中医科主任常虹。 本报记者 **陈天昊** 摄

穴位名称：支沟穴

穴位位置：手平伸掌向下，腕背侧横纹上3寸，尺骨与桡骨间隙中。

主治：疏利三焦，舒筋通络，聪耳利胁

【专家支招】

大家好，我是常虹。腿肚抽筋是中老年人比较常见的疾病之一，常在夜间、运动后突发，尤其是夏季空调凉风等时时困扰我们的日常生活。今天就给大家介绍一个有效缓解腿肚抽筋的穴位——支沟穴。

支沟穴，手少阳三焦经腧穴，手少阳五输穴之经（火）穴，善于疏利三焦、舒筋通络、聪耳利胁，位于手平伸掌向下，腕背侧横纹上3寸(手掌四指并拢距离)，尺骨与桡骨间隙中。治疗腿肚抽筋，根据“上病下取”“交经缪刺”原理，左侧腿肚抽筋，取右侧支沟穴，同样，右侧腿肚抽筋，取左侧支沟穴，可用针灸或拇指指端按压支沟穴，垂直用力，力量由轻到重，持续按压，边按压，边活动患侧小腿，手法宜重不宜轻，以产生向手腕部放射感为佳。此穴还有治疗便秘的功能。

主持人：今天的节目中，中医专家常虹给大家介绍了缓解腿肚抽筋的穴位——支沟穴的位置和按摩方法。您学会了吗？更多节目详情欢迎大家关注焦作日报全媒体平台。下期节目再见！

扫码看视频

专家简介

常虹，焦作市民间名中医、焦作卫生医药学校讲师、焦作市解放区新华西社区卫生服务中心中医科主任。河南省百姓学习之星、焦作市中西医结合眩晕专业委员会副主任委员、焦作市中西医结合儿童康复医学专业委员会副主任委员。擅长运用传统中医药、针灸、推拿、火针、穴位埋线等疗法治疗颈肩腰腿痛、耳鸣、耳聋、失眠、头痛、抑郁症以及胃肠疾病等各种亚健康身体调理。

出品团队

●策 划：曾琳琳
●脚本执笔：石媛媛
●录 制：陈天昊 韩 笑 毋千举
●摄 影：陈天昊
●技 术：刘 佳 赵银岷 施筱雯
●剧 务：王雪静
●链 接：登录焦作网www.jzrb.com进入网络直播收看本期节目，同时关注焦作日报全媒体矩阵。