

商水举办道德模范颁奖晚会

本报讯（记者 付永奇 通讯员 李滢 魏红）3月2日晚，商水县举办道德模范颁奖晚会。在甘肃金昌卧冰救人的王保华及其他24人被评为商水县道德模范，另有65人被授予“优秀驻村第一书记”“好婆婆”“好媳妇”等荣誉称号。曾受到国家、省级有关部门表彰的商水籍模范人物共20多人应邀参加颁奖晚会。

近年来，商水县以公民道德建设实施纲要为主线，积极培育和践行社会主义核心价值观，扎实推进公民道德建设，深入开展道德模范、“商水好人”以及“好婆婆”“好媳妇”评选活动，公民道德素质和社会文明程度不断提高，涌现出一大批名扬全国的英模人物。他们中有在甘肃金昌卧冰救人、入选“中国好人榜”的王保华，有在杭州爆炸事故中勇救遇险群众、荣获“见义勇为好青年”称号的“的哥”黄亚峰，有

向故宫博物院无偿捐献文物、荣获省“诚信之星”称号的农民何刚，有在新乡卫河舍己救人、英勇牺牲的李中义，有孝老爱亲、无怨无悔的质朴农民，有爱岗敬业、任劳任怨、无私奉献的干部职工，有默默无闻做慈善、做义工、做志愿者的身边好人等。

本次活动历时3个多月，经过宣传发动、群众推荐、组织审核、综合评定等程序，共评出25名道德模范、5名

“优秀驻村第一书记”、30名“好婆婆”、30名“好媳妇”。从外地赶回来参加颁奖晚会的王保华表示：“我只是做了一件自己应该做的事，社会却给了我这么多荣誉，特别是在家乡获得道德模范这一殊荣，我很高兴。今后，我会好好工作，传递正能量，为家乡争光。”

颁奖晚会上，道德模范代表宣读了《弘扬真善美 传递正能量》倡议书。

郸城表彰“十行百佳”标兵

本报讯（记者 徐松）3月3日，郸城县召开首届“十行百佳”表彰大会。县四个班子领导为来自全县各个行业和在全县“两建三扶四评”活动中评选出的孝老爱亲户、脱贫致富户、诚信守法户、清洁卫生户共670名先进代表颁奖。

当天，县人民会堂里，掌声雷动。来自各界的670名先进代表一一走上台，领取奖项。据了解，此次评选活动以“新时代·新郸城·新气象”为主题，旨在全面展示全县干部群众奋发向上、锐意进取的新时代风采，用榜样的力量激励和带动全县人民干事创业、弘扬正气，为实现郸城富民强县、全面建成小康社会汇聚正能量。

2017年，郸城全县上下攻坚克难、万众一心战贫困，以真心真情融入脱贫攻坚伟大实践；痛下决心、众志成城治洛河，把“打造洛河生态水系，美化老家郸城”的誓言铭刻在洛河岸边；拼搏进取、上下同欲创“四城”，成功创建省级文明城、省级卫

生城、省级园林城、省级双拥模范城；依靠群众、改善环境美家园，村容村貌、户容户貌明显改善；倡树典型、引领社会新风尚，扎实开展“两建三扶四评”活动，全县各级共评出2682户孝老爱亲户、2368户脱贫致富户、2534户诚信守法户、2306户清洁卫生户。

扶沟县群众欢庆元宵佳节

本报讯（记者 谢永静）唢呐吹起来，广场舞跳起来，狮子舞起来，旱船划起来……3月2日上午，扶沟县人工湖广场上热闹非凡，从四面八方涌来的人们聚集在一起，参加扶沟县2018年唢呐、广场舞大赛，欢庆元宵佳节。

当天，17支唢呐代表队使出浑身解数，拿出自己的看家绝活，吹响唢呐。唢呐声时而高亢嘹亮、时而婉转低沉，快时如万马奔腾、慢时如荷塘行舟，引得现场观众连连叫好。

来自全县的21支广场舞队伍以最好的状态展示各自的风采。伴着清新明快的旋律，“舞林高手”们脸上洋溢着幸福的笑容，跳起欢快的舞蹈，用优美的舞姿舞出新风貌，现场观众不停地欢呼鼓掌。

扶亭街道办事处福苑社区的大妈们身穿红色演出服，腰系绿绸带，挑着花篮，和着锣鼓点，扭着花步，跳出了活力，找回了青春。

有着市级非物质文化遗产“光环”的非遗镇大岗村舞狮队自然不会错过这场文化盛宴。大岗村党支部书记杨耀雨告诉记者：“我们舞狮队员中，老、中、青三代都有，岁数大的60多岁，年轻的才18岁。我们的演出可受欢迎了！”铿锵的锣鼓点中，狮子时而跃起、时而俯首，锲而不舍地追着眼前的绣球，但总是差之毫厘，逗得在旁观看的孩子们哈哈大笑。在观众热烈的掌声中，狮子“奋勇”登上了摆在桌子上的小椅子，现场顿时响起了叫好声……①7



正月十五闹元宵

3月2日，农历正月十五，是元宵节。在淮阳，城乡群众纷纷走上街头，逛庙会，观赏划旱船、挑花篮等民间文艺表演，处处洋溢着喜庆的节日氛围。

记者 侯俊豫 通讯员 高尚华 摄

3月5日“学雷锋纪念日”

“光头哥”免费为市民洗车一天

本报讯（记者 张志新）雪天开私家车免费接送市民；春节前夕，驱车千里到上海接患癌老回家；春运期间，组建“爱心车队”供市民免费搭乘……提起这些善举，大家一定还记得爱做好事的“光头哥”赵明礼。

赵明礼经营了一家汽修店，因为留着光头、喜欢做好事而被周口市民亲切地称为“光头哥”。

3月4日，赵明礼致电记者说：“3月5日是‘学雷锋纪念日’。为了学习雷锋精神，当天，我会暂停营业，免费为市民洗车一天。”

3月4日下午，当记者来到赵明礼位于市区建安路与育新路交叉口向东100米路北的汽修店时，赵明礼和店里的员工正在检查洗车设备、打扫店里卫

生，提前做好准备工作。

赵明礼说，自从做好事受到称赞后，他备受鼓舞。他说：“每做一件好事，我心里都会高兴上好几天，内心觉得无比幸福。以后，我要以雷锋为榜样，继续把好事做下去。”

临走时，记者注意到赵明礼的爱车。除了在前、后车后张贴着“‘光头哥’爱心车队”和“安全把您送到家”的标识外，他又在车身左右两侧张贴了雷锋的头像，还写上了“学习雷锋树新风 免费接送市民”和“学习雷锋好榜样 传递社会正能量”的标语。

“我已经想好了，3月5日当天，除了为市民免费洗车外，我还要开着车上路免费接送市民。”赵明礼笑着对记者说。

罗庄社区征迁工作启动

本报讯（记者 张劲松）3月3日上午10时许，伴随着大型工程机械的轰鸣声，东新区文昌办事处罗庄社区征迁拆除工作开始。记者了解到，从3月1日征迁工作启动以来，该社区已经腾空房屋200多处。

文昌办事处主任李向锋介绍，2月22日上班后，文昌办事处举全办之力，分6个工作组投入到罗庄社区征迁工作的宣传发动中，每个工作组有两名班子成员带队。3月1日上午10时，组织召开了罗庄社区征迁工作动员大会，宣布谁先腾空房屋谁先选房。为了能选到满意的房子，当天，罗庄社区街道上车水马龙，群众搬迁热情高涨。3月2日凌晨3时许，有群众到征迁指挥部排队，等待验收房屋腾空情况，天亮时已经排成了近百米的“长龙”，总计有359户等候验收。为了提高效率，3月2日上午，文昌办事处分两个工作组进行验收，直到3月3日凌晨1时才验收完毕，200余户居民的房屋腾空情况验收合格。3月4日上午，记者在现场

看到，征迁群众正在冒雨搬家。

“社区党支部书记张国强第一个带头拆除了自家的房屋，给大家树立了榜样。目前，罗庄社区征迁工作进展顺利。”文昌办事处副书记曾兴介绍，社区主任朱美玲家的房屋是第二个拆除的；村委委员朱华伟家的房屋面积最大，他家是第三个拆除的；目前，社区党支部副书记朱二升及部分村干部亲属等6户的房屋均已拆除。“由于要留出道路供居民搬家，估计几天后才能开始大面积、全方位的拆除工作。”曾兴告诉记者。

李向锋介绍，罗庄社区共有征迁户711户。此次征迁工作模式较之前有所创新，就是房屋丈量评估后，无论签不签协议，只要腾空房屋，能够顺利通过验收，且自愿拆除，居民就可以挑选自己中意的安置房。“为了达到3月底净地出让的目标，确保万达广场项目4月份顺利开工，我们计划用20天内完成罗庄社区征迁拆除工作。”李向锋如是说。

本周我市降水量偏多

本报讯（记者 王凯）上周末开始，我市出现了大风降水天气，气温下降明显。本周，我市仍将出现降水天气，降水量和去年同期相比明显偏多，并且本周多日将出现3级到4级的偏北风。

据市气象台介绍，昨天8时，在5500米高空，低槽位于延安、汉中到贵阳一线，短期内东移影响我省，6日至7日再次有低槽东移影响我省。昨天8时地面图上，我省处在南高北低的气压场里。受此影响，预计本周我市降水量为8mm至17mm，较历年同期平均值9mm偏多；周平均气温为6.5℃至7.5℃，较历年同期平均值7.1℃偏低，周极端最低气温在0℃左右。本周虽然降水集中在周三，但是连续多日的大风天气也应引起市民注意，外出做好防范。

具体预报如下：周一，多云间晴天，4℃至10℃，偏北风3级左右。周二，晴

天转多云，3℃至8℃，东北风3级左右。周三，阴天有小到中雨，1℃至5℃，偏北风3级到4级。周四，多云转晴天，0℃至10℃，偏北风4级左右。周五、周六，晴间多云，3℃至15℃，偏南风3级到4级。周日，晴天转多云，8℃至17℃，偏南风3级左右。

医学专家提醒，春季里，人的肝气比较旺盛，酸味的食物有强肝的功能，使得本来就偏旺的肝气更旺，而肝气过于旺盛，会损伤脾脏功能。酸性食物包括淀粉类、谷类、甜食类、煎炸食物、调味料、泡菜等，应该少吃。甘甜适于脾，适当进补一些甘甜类的蔬菜瓜果，可以补益肾脏。甘甜类的食物有菠菜、黄花菜、韭菜、卷心菜、油菜花等。同时，还可以适当进补山药、大枣、板栗等，这类食物有补充气血、助消化等功效。①8

（线索提供：任晓燕）

周口市中心城区棚户区（城中村）改造征迁及安置房建设工作进度表

征迁工作指挥部办公室制										2018年3月4日									
	计划征迁任务		协议签订完成情况		交房验收完成情况		房屋拆除完成情况				安置房建设情况		项目名称	工作进度					
	户数（个）	面积（平方米）	户数（个）	面积（平方米）	户数（个）	面积（平方米）	户数（个）	面积（平方米）	户数完成百分比	面积完成百分比									
川汇区	13198	4065802	13007	3947726	11306	3463603	10729	3316175	81.29%	81.56%			建设嘉苑	正在对施工单位进行招标					
													七一嘉苑	完成了四项审批					
													贾鲁嘉苑	正在进行生活区临建及施工现场平面布置图策划和建设区域内的拆迁工作					
													金海嘉苑	正在进行围墙、临建房、施工便道建设和建设区域内的拆迁工作					
													高尚嘉苑	完成了四项审批					
经开区	1657	632950	3461	1257238	3284	1194740	3139	1143331	189.44%	180.64%			运粮河畔	安置区围挡正在施工，项目修建性详细规划已经通过专家评审					
东新区	3382	1263000	6682	2695321	6682	2695321	6682	2695321	197.58%	213.41%			顺和家园	正在进行场内建筑垃圾清理和临建布置					
													泰和家园	正在进行土方开挖和临建施工					
													德和家园	已完成四项审批，安置区一期围墙已拉设完毕					
													诚和家园	已完成四项审批，安置区围墙已拉设完毕					
													丰和家园二期	已完成四项审批，正在开展安置区用地范围内的征迁工作					
港区	1500	450000	5562	1685286	4183	1271632	3079	936629	205.27%	208.14%			未来家园三期B区	完成了四项审批					
合计	19737	6411752	28712	9585571	25455	8625296	23629	8091456	119.72%	126.20%			—						

高血压患者除了控盐,饮食上还需要注意什么?

我国成年人高血压患病率已经达到了25.2%，也就是4个成年人里就有1个高血压患者，60岁以上老年人中每2个人就有1个高血压患者。别看高血压平时好像没有多大的危险性，其实它与脑卒中、心梗、肾病等严重疾病都有一定的关系。

高血压患者除了需要控制盐的摄入量，还要注意以下八个方面：

避免高能量

高血压患病率随着BMI增高而显著增加。所以应控制油脂、单糖、双糖的摄入，适当多吃富含膳食纤维的食物，如海带、魔芋、海藻、玉米、土豆、南瓜等。

高钾

与钠的升高血压作用相反，钾有降血压作用。1mmol钾的降血压作用可以抵消3mmol钠的升血压作用。钾含量丰富的食物有蔬菜、水果和豆类。

低钠

没有任何肾脏疾病者，可以选择高钾低钠盐。

摄入充足的优质蛋白

多摄入牛奶、鸡蛋、鱼禽畜肉等动物性食物中的蛋白质以及坚果、豆类

中的优质蛋白质。

补充钙、镁

钙、镁的摄入都与血压呈负相关。钙摄入充足可以预防高血压，镁稳定血管平滑肌细胞膜上的钙通道。

补充维生素

膳食中，维生素含量丰富有助于预防高血压，尤其是维生素A、C、E一起抗氧化，可以保护动脉血管内皮细胞免受自由基的侵害，防止血管内皮细胞受损伤。

摄入充足膳食纤维

哈佛大学的研究显示，每日膳食纤维的摄入量低于12g，高血压的患病率增加60%。

戒烟戒酒

吸烟导致血液中一氧化碳浓度升高，血管壁缺氧，血管内皮细胞损伤，血管通透性增强，一方面容易导致血栓的形成，另一方面容易致使尼古丁蓄积，促进去甲肾上腺素释放，使血管收缩。国内的研究显示，每日酒精的摄入量超过78g，高血压的发病率是普通人的2倍。

（周口疾病预防控制中心健康教育所所长 邓莉）

《重点疾病健康教育专栏》

主办: 周口疾病预防控制中心健康教育所