

平安守护“不打烊”

□记者 韩志刚

值班、接处警、备勤……今年春节假期,顾向庭依然是在忙碌中度过。

45岁的顾向庭,是市公安局太昊路分局治安管理服务大队代理副大队长兼中队长。2007年,他从部队转业到市公安局太昊路分局,成为一名片警。多年来,他一心扑在工作上,从未休过一次年假,逢年过节值班、备勤更是家常便饭。顾向庭的辛勤付出也换来了丰厚回报,办公室里悬挂的一面面锦旗就是证明。“我局辖区保持发案少、秩序好、群众满意、社会稳定的良好局面,顾向庭功不可没。”市公安局太昊路分局有关负责人告诉记者。

从穿上警服那天起,顾向庭就立志做一名优秀的人民警察。他刻苦钻研业务知识,向身边的老同志请教学习,不断提高实战技能,很快成了治安工作的行家里手。

治安工作千头万绪,忙的时候,顾向庭和同事一天接处警数十起。“做好治安工作,关键在于掌握情况,这是最笨的办法,也是最有效的办法。”顾向庭告诉记者,他经常放弃节假日和休息时间走村入户,深入群众了解民情,用脚拉近和群众的距离。担任中队长后,顾向庭仍坚持到辖区走访群众,认真处理每一起警情。最令顾向庭自豪的是,辖区21个行政村8万多人,大多数居民都认识他。

“你把群众放在心上,群众才会把你当成亲人。”顾向庭感慨地说。2014年,他走访群众时了解到,一位农村老太太的14岁孙子一直没有上户口。老太太的丈夫去世,儿子离婚后离家出走,只有孙子与她相依为命,家庭生活困难。了解情况后,顾向庭立即着手调查,但时隔多年,行政区划调整,办理难

度可想而知。他毫不气馁,多方奔走,走访其邻居、村干部等,调查核实情况,完善相关资料,连续工作十几天,最终为老太太的孙子解决了“黑户”问题。老太太十分感动,请邻居骑车载她到市公安局太昊路分局,给顾向庭送去了一筐桃子和一面锦旗,以这种朴实的方式表达最真诚的谢意。

服务群众全心全意,打击犯罪毫不手软。辖区某村的张三(化名)父亲在村里横行霸道,有一次竟因琐事用车将人撞成轻伤。顾向庭接到报警后,克服种种阻力展开调查、固定证据,最终将相关人员绳之以法。群众闻讯无不拍手称快。事后,当地村干部和群众数十人带

着锦旗赶到市公安局太昊路分局,当面向顾向庭表示感谢。在打击“黄赌毒”“盗抢骗”专项行动和“三大攻坚”等攻坚战中,顾向庭带领民警共打击处理违法犯罪嫌疑人138人,起诉55人,强制戒毒5人,破获诈骗案件39起,有力地打击了犯罪分子的嚣张气焰,为辖区群众安居乐业创造了一个良好的治安环境。

多年来,顾向庭在办理各类案件中秉公执法,没有出现一起因执法过错引起的群众上访事件。由于工作成绩突出,顾向庭连续5年被评为优秀共产党员和优秀公务员,两次荣立三等功,2017年被评为市平安建设先进个人。①5

“墙上爱心饭”公益广告开拍

本报讯(记者 姬慧洋)“我们拍摄这个公益广告的目的是让更多的人了解、参与到‘墙上爱心饭’这个活动中来,用自己的力量去帮助那些需要帮助的困难群体。”3月5日,记者从团市委相关部门获悉,“墙上爱心饭”公益广告于3月6日正式开拍,这是团市委组织拍摄的第一个公益广告。

据悉,“墙上爱心饭”公益广告时长1分钟,由郑州“三年二班”影视文化传媒集团承制,所有参演人员通过招募选出。“在短短的1分钟内,要表现出爱心人士帮助弱势群体,但又不能单纯地表

现给予和接受,这对摄制方来说是个不小的考验。”团市委相关工作人员说。

“我们打算在拍摄短片时采取左右分屏的表现手法,直接鲜明地表现出爱心人士和弱势群体之间的差异和联系。”“三年二班”相关负责人说,“在人物设计上,我们选取了一位公司职员和一位清洁工老人为主要人物。通过分屏展示双方工作、吃饭的情景,表现出两人生活条件的差异。公司职员虽然捐赠了爱心饭,但也享受了清洁工的劳动成果。所以爱心饭不是单纯的给予,而是一份社会爱心的传递。”①8

我市农耕文化“走亲”到北京

本报讯(记者 王晨)3月4日下午,在我市华威民俗文化博物苑内举行了向北京张一文化艺术馆捐赠农耕文化藏品仪式。裴李岗文化石磨盘、石磨棒,汉代石磨等这些能代表周口地域农耕文化符号的藏品将“走亲”至北京。

2017年,华威民俗文化博物苑与川汇区有关部门联合举办了16场“豫东农耕文明图片巡展”,展示了豫东农耕文明的厚重。如今,裴李岗文化石磨盘、石磨棒,汉代石磨等具有代表性的周口

农耕器具将在北京展示,希望能让在外工作生活的周口人不忘初心、记住乡愁。

市博物馆负责人介绍,周口是农业大市,裴李岗文化石磨盘、石磨棒距今已经有7000多年的历史,汉磨距今也有2000多年的历史,这些器物是周口农耕文明悠久厚重历史的见证。我市华威民俗文化博物苑向北京张一文化艺术馆捐赠农耕文化藏品,对周口农耕文化是一次很好的宣传展示。①2

浓浓桑梓情

□记者 谢永静

平整洁净的水泥路通到村民的家门口,耸立的太阳能路灯照亮群众夜间出行路,各式各样的健身器材静候乡亲们来锻炼,简洁明快的文明乡风宣传画龙点睛般点缀着洁白的墙壁,道路两侧看不见农村常见的篱笆菜园和生活垃圾,路遇的行人脸上都洋溢着幸福的神情。3月3日,记者在扶沟县汴岗镇李庄村看到了一个美丽乡村,而这一切都与一位叫李永利的老人息息相关。

原籍李庄村的李永利,今年已79岁,现长居上海。虽远离故土,但牵挂家乡的心,他从未放下。

“俺村地势洼,只要一下雨,道路泥泞不堪,村里的老人和孩子都不敢

出门,怕摔倒出事儿。”李永利的侄子李留同向记者介绍了过去的李庄村。2017年,农村人居环境改善工作正式铺开,适逢李永利返乡探亲,眼看着乡亲们出行如此困难,他决定捐资120万元为村里修路。宽4米的水泥路通到了每家每户的门口,让每一位村里人出门都不再发愁。

李留同说:“今天你们来得早了,要是晚上,这一片可热闹了。路灯底下,有拉家常的,有玩健身器材的,跳广场舞的能跳到晚上10点多!”健身器材和跳广场舞所用的音响设备是李永利为丰富乡亲们的业余文化生活而专门添置的。从过去天黑就窝在家里不出门的寂寞无趣,到现在的多姿多

彩,李庄村群众的生活因李永利而变得精彩。“俺大爷去年回来时,给村里80岁以上的老人每人封了一个1000元的红包。”李留同的话,让记者想起了一个成语——薪火相传。李永利传承给乡邻的是一种孝亲敬老的乡风。

李永利造福乡邻的义举始于十余年前。2006年,返乡的李永利看到村里的小学房屋破烂不堪、教学器材简陋短缺,“孩子们是家乡的希望和未来,我要给他们建所新学校”。在李永利的劝说下,其子女不顾自己的公司正上新项目,资金也有缺口这一情况,捐资20余万元为村里建起了希望小学。

李庄小学内平整的水泥路两侧红叶石楠和大叶女贞郁郁葱葱,洁净的

教室外墙上悬挂着励志宣传画。“李大爷为咱村的孩子办了一件大好事。以前的旧教室不少都是危房,而且还漏雨。李大爷出钱盖的教室都十几年了,还跟新的一样宽敞明亮,雨下得再大都不漏!”校工贾月琴告诉记者,李永利还先后捐资4万余元为孩子们添置了课桌、板凳、体育器材,给孩子们送来了书包、文具等。

穷则独善其身,达则兼济天下。李永利身上有着中国古代士大夫的悲天悯人情怀,他把关爱带给了更多的孩子们。2014年4月,他在扶沟县高中设立励志奖学金,每年拿出21万元奖励90名品学兼优的学生。4年来,已累计发放奖学金84万元,为360名优秀学子送去了浓浓的爱意和深切的关怀。在他的感召和鼓励下,很多获得奖学金的学子考入国家重点院校,并将在圆梦的路上继续前行。

从来没有过豪言壮语,李永利老人如同他给村里搭建的路灯一样,虽然默默无闻,但为他人照亮了前行的路!①8

送大奖到农家

3月5日,郸城县宁平镇组织宣传队,敲锣打鼓,为“两建三扶四评”模范家庭送去了“十行百佳”表彰大会颁发的奖品——电视机,以让先进者荣光,激励群众崇尚孝老爱亲、脱贫致富、诚信守法、清洁家园的文明新风,万众一心打赢脱贫攻坚战。像宁平镇一样,郸城县其他乡镇在该县首届“十行百佳”表彰大会之后,也陆续开展送奖品上门活动。

记者 徐松 摄



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5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	
	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	项目名称	工作进度
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%	—	

高血压患者记住“三少四多” 有效稳定血压

高血压患者生活中应该如何稳定血压呢?今天给大家介绍“三少四多”原则,高血压患者只要坚持,相信一定会很好地改善病情。

少食晚餐

年龄高血压患者应选择清淡的晚餐,食量也不应该太多。晚餐建议选择食用容易消化的食物,并搭配些汤水,不要担心晚上尿频不敢喝水。饮水量如果不足,可能造成晚间血液黏稠,导致血栓的形成。

少疲劳

心脑血管疾病通常在早上发病,其中一个原因是上午11时之前,人的血压和其他时间相比较最少要高出5毫米汞柱。为尽量减少疲劳的发生,应避免参与让人感觉疲劳的聚会。结束一天的工作后,收拾干净书房或者办公室,以避免次日工作时看到凌乱的工作场所,影响情绪,造成血压升高。

少饮用咖啡

据研究,一天里,假如饮用两杯咖啡,人的血压会自然增高2至3毫米汞

柱,这是由于咖啡碱会造成血管收缩,有引发高血压的可能。

多进行有氧运动

有氧运动时,心律、呼吸都会加速,身体代谢水平提升,氧气需求量增加。虽然有氧运动对常人的血压情况来说,影响相对较小,但对高血压患者的血压影响情况就比较大了。可选择的心有行走、慢跑、打太极等等。

多吃大蒜

平均每日食用2至3瓣大蒜,是一种很好又简便的降压方法。

多饮用橙汁

橙汁里含有非常丰富的维生素C。部分研究人员认为,维生素C对血管扩张有帮助。每天服用60毫克维生素C片,或多食用蔬菜、柠檬及其他酸味水果,也能起到相同的功效。

多食用香蕉及酸奶

香蕉、酸奶所含的矿物质钾成分较高,对控制血压很有帮助。

(周口市疾病预防控制中心健康教育所所长 邓莉)