

狗狗当街便溺,她用手抓起狗粪扔进垃圾桶……啄木鸟志愿者孙彩云——

做文明市民要身体力行

□记者 张洪涛文/图

12月10日,啄木鸟志愿者孙彩云手套塑料袋在路边捡狗粪的视频在微信群里疯传,大家被她从身边小事做起、随时随地进行志愿服务的精神感动,纷纷为她点赞。

记者在该视频中看到,在路边一家酒店门前,人们骑着电动车匆匆而过。孙彩云骑着电动车看到路边的狗粪后停下来,随后弯下腰,手上套着塑料袋,抓起狗粪放进路边的垃圾桶里。

11日,孙彩云告诉记者,10日7时50分许,她骑着电动车经过中心城区七一路时,看到一条白色大狗在路边拉屎,当时没有看到狗的主人。她停下来,掏出手机准备拍照发到啄木鸟志愿者微信群里,用图片的形式说明不文明遛狗、宠物狗随地大小便给大家带来的危害。可是当她掏出手机时,那条狗已经跑远了,只留下一坨狗

粪。孙彩云想找附近的环卫工人帮忙清理,但没有找到。她又往附近的酒店门口瞅了瞅,想找一把扫帚进行清理,也没有找到。

此时,路上行人逐渐多起来,有的行人看到那坨狗粪避而远之。一位行人匆忙行走,马上要踩上那坨狗粪。孙彩云赶紧喊:“小心脚下,小心脚下。”

“这个地方来往行人很多,如果不及时清理,被路人踩到,或者被电动车碾到,一会儿这里就会变得一片狼藉……”于是,孙彩云从口袋里拿出一个随身携带的塑料袋,套在手上,弯下腰,抓起狗粪放进路边的垃圾桶里。

孙彩云把清理狗粪的过程拍成视频,发到她的微信群里,告诉大家做文明市民要身体力行,要从身边小事做起,用自己的实际行动去维护自己的城市,让更多的人参与到志愿服务中来。

看到孙彩云发的视频后,不少志愿者被她的行为打动,纷纷为她点赞(右图)。大家表示,要积极行动起来,像孙彩云那样随时随地去做志愿服务,把志愿服务当成一件快乐的事情用心去做。

“我觉得做志愿服务可随时随地去做,像在大街上清理狗粪这样的事,我已经记不清做了多少次。”采访中,孙彩云表示,她是一名党员志愿者,她要发挥党员模范带头作用,让更多的人加入到志愿服务中来。

针对不文明遛狗现象,孙彩云建议,养狗的市民外出遛狗时,要随身携带一个塑料袋,狗拉屎后,就可以随时清理了。另外,她还呼吁广大志愿者和社会组织积极行动起来,引导广大市民自觉做到遛狗要牵绳,宠物狗随地便溺要及时处理,做文明市民,从自己做起。



2019《中国好声音》全国海选周口赛区

首场海选14人晋级

本报讯(记者 梁熙曾)12月8日,由浙江卫视、周口报业传媒集团主办,周口报业传媒文化体育有限公司、周口市星耀文化传媒有限公司承办的2019《中国好声音》全国海选周口赛区举行首场海选。经过激烈角逐,10名选手被淘汰出局,14名选手顺利晋级。

当日14时,2019《中国好声音》全国海选周口赛区首场海选在市博物馆西二楼的市群艺馆演播厅开赛。1号选手张哲以激情的歌声演绎了歌手达布希勒图的成名曲——《第三人称》。张哲的演唱征服了评委,成为直接晋级的首位歌手。直接晋级的第二位歌手是西华县迟营乡被年迈的父母骑着三轮车拉来参赛的残疾人选手——4号宋学辉。

他以轻快的歌声演绎了《公虾米》这首诙谐有趣倾诉爱情的歌曲,引起现场观众共鸣,直接晋级。

参加首场海选的24名选手分别是1号张哲、2号王琨、3号冷文斯、4号宋学辉、5号张容伟、6号沈绍鑫、7号管秀玲、8号谷顺杰、9号李申、10号刘瑾畅、11号常润泽、12号李富豪、13号赵庭、14号董万超、15号刘彪、16号郭蓬泽、17号马乾坤、18号禄彩玲、19号赵强、20号张莹莹、21号杨蓬源、22号轩林浩、23号李晨、24号朱宏伟。经过激烈角逐,现场有8名选手直接晋级,4名选手被淘汰,12名选手待定。随后,根据现场网络人气排名高低,12名待定选手中,6名人气排名较高的选手获得晋级。

练集镇:遍访贫困户 寒冬暖民心

本报讯(记者 付永奇 通讯员 李汝涛)“现在的收入有多少?住院看病报销了多少钱?过冬的棉衣棉被有没有?还有什么困难没有解决?”12月10日,商水县练集镇党委书记张妍燕、镇长刘景明顶着寒风,冒着雨雪,来到闫桥村闫留中、闫广仁等11户建档立卡贫困户家中,带头开展遍访贫困户活动。

每到一户,张妍燕、刘景明都与他们促膝长谈,及时向贫困群众传达上级最新的扶贫政策,详细了解他们的生活近况和面临的困难,鼓励他们积极面对生活,增强脱贫信心,通过自身的努力和政府帮扶措施,实现稳定脱贫,走向美好生活。

为深入推进精准扶贫、精准脱贫工作,近日,练集镇开展镇党委书记、村支部书记、驻村第一书记三级书记遍访贫困户

活动,全面深入掌握贫困家庭致贫原因、生活现状、家庭收入等,重点查找“一收入、两不愁、三保障”方面存在的问题和“应享未享”的扶贫政策,掌握第一手资料,做到底数清、情况明、对症下药。

该镇坚持“现场工作法”,对排查出的问题,现场办理、现场解决。不能现场解决的,建立问题清单和整改台账,限时办理。截至目前,该镇已为贫困户解决基本生活、患病就医、子女上学、住房安全、政策落实五个方面的问题200余个。

“目前,我镇遍访贫困户活动有序开展,要求基层党员干部要真正把群众装在心里,做到心到、身到,访出问题、问出困难,一户户认真分析,一户户制定措施,确保全镇2020年小康路上不漏一人。”谈到遍访活动时,张妍燕如是说。



服务零距离 提升满意度

周口市七一路公安分局不断加强队伍建设,牢固树立“群众事,无小事”服务理念,创新便民举措,简化办事流程,争取让群众“少走一步路、少盖一个章、少过一道坎、少等一分钟”,能一次办结的绝不让跑第二趟,将高质量、高效率的服务惠及于民,增强了群众的获得感,提高了群众的满意度。图为该局户籍民警在加班加点为群众办理户籍业务,让群众“只跑一趟”,立等可取。

记者 卢好亮 摄

高血压防治知识(五)

高血压科普知识(防治篇)

对于确诊高血压的患者,应立即开始生活方式干预,限盐减重多运动,戒烟限酒心态平。

1.减少钠盐摄入:每人每日摄入不超过6克钠盐,可使收缩压下降2~8毫米汞柱。2.减轻体重:减轻10公斤可降低收缩压5~20毫米汞柱。3.规律运动:中度强度运动,每次30分钟,每周5~7次,可使收缩压下降4~9毫米汞柱。4.戒烟。5.限制饮酒:男性每日饮酒白酒不超过1两、葡萄酒不超过2两、啤酒不超过半斤,女性减半。6.心理平衡:减轻精神压力,保持心情愉悦。

原发性高血压患者须终身用药。不能因为一时的血压下降,就停止用药,更不能因为“是药三分毒”不肯用药。

下面这几类药高血压患者最好不要吃。一些药物会升高血压,还有些药物甚至可能让血压升高到比较危险的程度。这些药物在其他人身上的可能没有什么影响,但高血压患者用药的时候,

要注意。

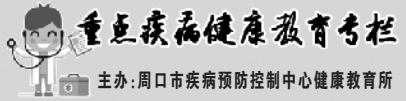
退热止痛药:常用止痛药中的一些成分,比如布洛芬、萘普生,都会对血压产生影响。可以选对乙酰氨基酚。

感冒药:这类药多是复方制剂,含有多重成分,有些减轻鼻塞的成分会影响血压。另外,有些减充血剂还可能影响降压药的效果。可以选抗组胺药。

避孕药:避孕药中的雌激素会增加发生高血压的风险。

保健品:对于高血压患者来说,保健品也不能乱吃。天然植物药也可能升高血压,比如麻黄、人参。

高血压患者应在上述生活方式干预的基础上,在专科医生的指导下合理用药。(周口市专科病医院高血压防治中心主任 唐玉清)



决胜全面小康,让中原更加出彩

决胜中原

