

参观军事装备 了解周口文化

太康 40 余名留守儿童进城学本领

□记者 窦娜 文/图

本报讯 “同学们,这里是位于周口公园的周口国防园,目前园区已接收空军、海军、原二炮、原济南军区装备部捐赠的各类退役武器装备 20 余件……”10 月 7 日,在市机关事务管理局、周口市三川社义工服务中心的组织下,太康县高朗乡中黄行政村玉皇岗小学的 40 余名留守儿童走出校门,到周口国防园、周口市博物馆参观学习。

当日 10 时许,在讲解员的带领下,学生们在周口国防园参观了坦克、火箭炮、榴弹炮、高射炮、飞机等军事装备(如图),增长了国防知识,受到了爱国主义教育。随后,在主办方志愿者的带领下,学生们在军舰旁齐唱国歌共同庆祝祖国生日。

11 时许,学生们乘车到周口市博物馆参观。一下车,他们便被恢弘大气的周口市博物馆外观所吸引,迫不及



待地想要“一探究竟”。走进博物馆,学生们对馆内陈列的历史文物表现出

极大的兴趣。在讲解员精彩的讲述中,学生们被展厅中的精品文物吸

引,并深深折服于周口厚重的历史文化。

之后,在市行政中心机关餐厅,市机关事务管理局志愿者为学生们准备了丰盛的午餐。周口市三川社义工服务中心为学生们上了一堂生动、有趣的食品安全知识课,并为每位学生发放了书包、笔等文具。在电影院,学生们享受了一场精彩绝伦的视觉盛宴。

“今天非常开心,不仅见到了真的飞机、大炮,还了解了周口的历史文化,知道了女娲、老子的故事。”六年级学生黄子涵说。

市机关事务管理局驻太康县高朗乡中黄行政村第一书记李东升告诉记者,此次活动旨在巩固脱贫攻坚成果,丰富贫困村少年儿童精神生活,树立孩子们浓厚的爱国主义情怀,激发他们奋发图强,长大后奋勇拼搏、报效祖国的信心和决心。②8

全国青少年校园足球邀请赛周口开赛



10 月 3 日上午,2020 年“丰厚杯”全国青少年校园足球邀请赛在周口开赛,来自广州、郑州、长沙、石家庄、周口的 18 支高中、初中校园足球队分成 4 个组,在周口市体育中心开赛。

据了解,各小组角逐结束后,胜出的球队将开展交叉赛,随后进入总决赛。

记者 梁照曾 摄

志愿者捡千元现金送还失主

□记者 张洪涛

本报讯 10 月 2 日下午,在周口中心城区建安路上的美好家园小区门口,志愿者孟冲把捡到的钱包归还给了失主,让他一直悬着的心终于放了下来。

今年 26 岁的孟冲,是周口市环境保护协会的一名志愿者,平时经常参加志愿者服务活动,这让他树立起了“赠人玫瑰,手留余香”的理念。

10 月 1 日上午 9 时许,孟冲在自家楼道的拐角处,看到一个黑色的钱包掉在地上,把钱包捡起来打开后发现里面有 1000 多元现金,还有驾驶证和购物券等。“失主发现钱包丢失,肯定很着急,可能会回来

找”。抱着这个想法,孟冲拿着钱包,站在原地等待。时间一分一秒过去,也不见失主前来认领。无奈,孟冲只得把钱包拿回家,并委托母亲按照驾驶证上的信息试着与失主取得联系。

母亲很快联系上失主,在确认无误后,孟冲和失主电话商定第二天在美好家园小区门口见面,并把钱包交给了失主。

10 月 2 日下午,失主紧紧握住孟冲的手,感激地说:“谢谢你帮我找到钱包,里面还有驾驶证,要是丢了可麻烦了。”

“真的没啥可感谢的,能力所能及地帮助他人,我感觉很快乐。”孟冲告诉记者。②8

顽童手指被卡 消防员成功施救

□记者 王凯

本报讯 10 月 7 日下午 4 时许,一位老人带着孙子非常着急地来到周口市消防救援支队郸城县消防救援大队求助。

原来,因为孙子淘气贪玩,将一枚玩具灯罩上的钢片套在了右手食指上玩耍,谁知手被卡得红肿,钢片却怎么也取不下来,疼得哇哇大哭。无奈之下,老人来到消防部门求助。救援人员见此情形,急忙想办法施救。但由于钢片卡得太紧,将外围的钢片剪掉后,挨着手指部位的钢片却无法使用剪刀,救援一度陷入困境。最后,尝试了多种方

法之后,在两名救援人员的密切配合下,终于成功取下了全部钢片。

据老人介绍,刚开始看到孙子拿着钢片玩耍并没在意,发现时孙子已经疼哭,钢片却无论如何也取不下来。“看到手指上套的钢片取不下来,我赶紧抱着他到附近一个电焊工那儿去求助,但由于卡得太死,没办法取下,才想到和消防部门联系,请求帮助。没想到这么危险,差点坏事……”

消防员提醒家长:在照看孩子时要尽量避免让小孩接触容易卡手、脚的物品,一旦发生意外,不要采取过激方法避免二次伤害,第一时间向消防部门寻求帮助。③5

全国高血压日: 市疾控中心支招预防高血压

□记者 黄佳

本报讯 2020 年 10 月 8 日是第 23 个“全国高血压日”,今年的活动主题是“18 岁以上知晓血压”。10 月 8 日,市疾控中心在人民路市专科医院门诊楼前开展了形式多样的宣传咨询活动。

活动现场,市疾控中心工作人员就测量血压、血糖等问题,向过往群众宣传“合理膳食,适量运动”、“健康心率、健康血压”等知识,并耐心向群众进行详细讲解和指导。

高血压是最常见的慢性病之一,是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素,我国因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡的 40%以上,约 70%的脑卒中和约 50%的心肌梗死与高血

压密切相关。

市疾控中心慢性病防治科副科长马培云介绍,随着生活水平的提高和生活方式的改变,高血压疾病呈现出年轻化态势。18 岁以上成年人需要定期自我监测血压,至少每年测量 1 次血压,超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群,应经常测量血压。

如何预防高血压?马培云介绍,经常性的身体活动可预防和控制高血压,如健走、游泳、太极拳、家务劳动等,活动量一般应达到中等强度;高盐饮食增加高血压患病风险,成人每天食盐摄入量不超过 5 克;减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量使用烹调油,多吃蔬菜和水果;吸烟者应尽早戒烟。