

报名热线热得烫手

# “徒步沙河行”活动应者云集

**本报讯**（记者 马四新 实习生 牛强）“你好，我是文昌中学的。我想给学校的老师和学生报名参加‘徒步沙河行’活动，希望通过这次活动，给学校师生上一堂‘全民健身、热心公益’的实践课。”5月19日上午，活动组委会的报名电话几乎处于“被打爆”的状态，类似的报名电话，在记者采访的半个小时里，接了10多个。

组委会有关人员说，为了缓解电话报名的压力，从上周六开始，他们在万果园超市五一广场店服务台新增一

个报名点，可供现场报名。市民在超市购物之后，即可到服务台报名登记。

当天，记者在五一广场报名点看到，有不少市民咨询报名情况。李先生说：“我早就在报纸上看到这次活动的宣传，感觉很有意义，正好今天带着孩子来买东西，就顺便报了个名，我们一家三口报了亲子组。”

从年逾花甲的老者到10岁的孩童都愿意参与其中，无论是公务员、教师还是个体工商户、学生等都乐此不疲。多数市民纷纷表示就是想带着孩

子、带着家人或者是几个好朋友一块参加活动，领略沙河美景，亲近清新自然。

市民张女士打来电话报名，希望带着两个儿子来参加此次活动。有一市民咨询，能不能带着爱犬一起参加比赛，这样会增添很多比赛的乐趣，经组委会慎重考虑，为了安全起见，还是谢绝了这位市民的要求。

这场活动不仅受到了市区群众的广泛关注，而且还吸引了商水、西华等县的群众。其中西华县暴走队组织了

一支13人的队伍参加团体组的比赛，他们曾经有过徒步从西华到扶沟行走50多公里的经历。

组委会有关人员告诉记者，5月24日之前，市民可通过以下三种方式报名，一是拨打报名热线0394-8286928,0394-8599361；二是发短信编辑姓名、年龄、联系方式到18625729386；三是在万果园超市五一广场店客服台填写报名表进行报名。组委会提醒市民可根据自身情况，灵活选择以上报名方式进行报名。

## “健步走”队伍日渐壮大

**本报讯**（记者 马四新 实习生 牛强）五月的傍晚，当明媚的阳光散去了最后一丝余晖，华灯初上，沙河的柳堤更显妩媚动人。远远望去，一支整齐的队伍，伴随着节奏感极强的乐曲，迈着整齐的步伐，铿锵有力地前行。这是市区健步走爱好者们每天晚上的“必修课”，如今俨然成为滨河路上一道亮丽的风景。

谈起健步走运动，66岁的市民黄先生说出了自己与这项运动的不解之缘：“早在六七年前，只有我们三五个老友一块在沙河边走，渐渐地，健步走的益处被人们认可，通过口口相传，市民的参与热情也慢慢提高，目前，每天晚上都有100多人坚持在滨河路上健步走，最多的时候能达到150人。参与健步走的市民，有花甲老人，也有七年级学生，职业分布广泛，大家都乐在其中。”

为什么这项运动如此受人追捧呢？市民蔡女士告诉记者：“这跟它的特点有关系，健步走不受场地限制，

## 资深爱好者谈徒步走技巧

**本报讯**（记者 马四新 实习生 牛强）“徒步沙河行”是由周口市体育局、川汇区人民政府、周口报业传媒集团主办的一次大型公益活动，本次活动将于5月24日（本周六）在周口市体育中心举行。活动征集消息发出后，吸引众多的爱好者和普通市民报名参加。这项运动需要掌握哪些技巧，应该注意哪些事项呢？5月20日，记者采访了我市资深徒步走爱好者蔡淑勤。

已经坚持徒步走运动6年的蔡淑勤说：“徒步走，最重要的是要掌握好走路的节奏，太快和太慢都不好，根据自己的身高调整步幅和步频达到舒适的状态，手臂自然摆开，基本能达到军训时齐步走的标准就可以。看似简单的徒步走也需要科学的方法，才能达到最佳的锻炼效果。”

“对于刚参与徒步运动的人来说，要均衡发力，不能前半程发力过猛，结

果后半程只剩下大口喘气，要根据路线的长短，合理分配体力，平时还要注意体能的储备。”蔡淑勤说，“如果想获得一个理想的锻炼效果，需要长期的坚持，徒步沙河行活动的路线和行程设计都很不错，全程8公里左右，能达到较好的锻炼效果。”

蔡女士说：“还有一点就是要量力而行，适度最好。由于每个人的体质不同，身体情况各异，平时锻炼可以由慢到快，距离由短到长，参与这次运动，要根据自己的身体状况来决定如何走完全程，有能力的市民可以在规定的时间完成比赛，努力争取获得抽奖的机会”。

谈起应该注意的事项，蔡女士提醒，徒步结束后，最好坐下来将两腿向前伸直，双手轻轻拍打大腿肌肉并揉捏小腿肌肉；回到家后，可以先用热水泡脚，这样既可以加快整个下肢的血液循环，又可以使全身得到放松。

## 申办省运会 徒步沙河行

永超、朱自宇、方正4位同学见状冲上去，追回劫匪1000多米，与一名出租车司机合力擒获劫匪，最终追回现金8000元。随后，4位少年把劫匪扭送到公安机关。

当日21点42分，淮阳一高四位学生擒凶事迹在央视四套再次播出。

## 央视报道淮阳一高四学生擒凶事迹

勇擒抢匪的故事进行了报道，并对他们义勇为的事迹给予了高度赞扬。

下午1点53分，时长1分钟19秒的新闻报道在中央电视台新闻频道播

出，通过播放事发当日的现场监控，再现了4月27日下午，淮阳县润德商场附近发生的一幕。一位老太太被劫匪抢劫后摔倒在地，淮阳一高学生徐凯、高

## 商水县人民医院

### 弘扬焦裕禄精神 办群众满意医院

记者 史书杰



自己的行动履行着“白衣天使”的神圣职责，她们扶老携幼，主动帮助那些行动不便的人取药、送标本、陪同检查，她们抬担架、举吊瓶、推轮椅，病人痛苦时，她们的眼神流露的是关切，病人康复时，她们的话语中是祝福。一言一行总关情，不是亲人胜似亲人，丝丝细雨中有她们护送病人的身影，大雪纷飞时，也曾留下她们搀扶老人的串串足迹。

服务中心人员在指导病人就医的过程还细心观察病情，有一次，一位前来就诊的男性病人，面色苍白、大汗淋漓。她们立即让病人坐下休息，并请来内科医生给病人进行初步诊断，心电图室人员及时做心电图，结果显示，患者为急性心肌梗塞。

她们又给病人拿来了“速效救心丸”，并护送病人入院。病人康复出院时，逢人就说：

“是商水县人民医院无私救助给了我们

的亲人第二次生命，这天大的恩情我们终生难忘。”患者出院时，该院根据其家庭实

际困难，免除其大部分医疗费用。

### 办群众满意医院

通讯员 黄莹

由于该院抢救及时，措施得当，才避免了不幸发生。患儿家长非常感动，买来了鞭炮，送来了锦旗，上书：“医德高尚情无价，不是亲人胜亲人。”

#### 诚信为民 积极救助贫困病人

诚信是中华民族的传统美德，也是医院在竞争中生存的根本。该院一贯坚守“诚信第一，生命至上”的原则，在竞争中求生存，在竞争中求发展，几年来，救助危重病人不计其数，不论职位高低，也不论富贵贫穷，医院都给予积极的救治，受到社会的广泛好评。

2013年7月的一天，该院“120”接到路上老人求助电话，一位老人晕倒在柏油路上。“120”急救车迅速赶到现场，接诊医生发现老人已出现高热、昏迷、休克，病情十分危重。时间就是生命，接诊人员不得不半点犹豫，立即采取急救措施，当时，烈日当空，地面温度特别高，老人双下肢严重灼伤，医护人员小心翼翼地将老人搬上救护车，火速送往医院抢救。

在没有家属在场的情况下，医院领导高度重视，院长梁金泉要求医护人员：不惜一切代价抢救老人生命，不管是否与家属取得联系，我们都要尽最大努力。

医护人员放弃下班休息时间，轮流照顾病人，在没联系上家属的情况下，值班医生赵寅杰顾不上吃饭、休息，制定治疗方案，值班护士贾露不怕脏、不怕累，精心护理病人，

医护人员轮流守护在患者身边长达21小时之久，直到第二天上午11时，在当地派出所的帮助下，才与患者家属取得联系，这时老人病情已趋于稳定。病人家属非常感动，

他说：“是商水县人民医院无私救助给了我们

的亲人第二次生命，这天大的恩情我们终生难忘。”患者出院时，该院根据其家庭实

际困难，免除其大部分医疗费用。

#### 加班加点 利民便民无怨无悔

细节体现真诚，开展诚信服务，方便患者就医，推行临床路径管理和优质护理服务。

商水县人民医院便民措施从细微处入手，坚持合理检查，合理收费，合理用药，降低医疗费用，减轻群众负担。

坚持实行“一日清单制”，让病人明明白白消费，并在门诊大厅设立电子显示屏、宣传栏，公示药品价格及各项检查收费标准，设置醒目标志

和显著标识。该院医政科编写《就医指南》，

指导患者就医、检查以及检查前后的注意事项。

为了解决参合患者看病难问题，该院于2013年12月20日推行参合患者“先住院后付费”服务——凡参合患者，住院时凭

农合本、户口本、身份证等相关证件，签订《住院治疗费用结算协议》，不交押金就能

得到治疗，患者出院结算时，除去新农合报

编者按：高考将至，我市广大考生正在进行艰苦的复习准备。考前不到二十天时间，与第一轮复习全面梳理知识、夯实基础的复习策略相比，在最后冲刺阶段复习的主要任务是什么，应当采取哪些复习策略呢？考试期间，要注意哪些答题的技巧？针对上述问题，本报联系我市一高二高的高级老师为广大考生支招。

## 语文：重温旧题 全面把握

□记者 李一

高考即将来临，市二高语文高级教师宋担峰建议广大考生，现阶段考生应该重温旧题，注意知识的查漏补缺，做到全面把握。

宋担峰说，现阶段考生应少做模拟题，做题应做到限时限量，按照每分钟一分题目的原则在规定时间内完成规定题量。除做模拟题外，考生还要回归基础。首要一条是“背”，把名词、字音、字形、成语等需要背的内容背会。同时，要将以往的旧题、错题翻出来归纳整理，重温旧题的同时也是梳理知识的过程。此外，考生可按照知识点和类别把错误分门别类整理清楚，分析错误，找出错题的原因，避免再犯类似错误。

“一篇作文，半壁江山。”宋担峰建议考生还应通过升格自己的习作，把比较好的写作方式确定下来，从而保证在考场上时间较短的情况下能把作文顺利写好。针对近期习作，对照优秀

作文发现审题、结构、选材、表达等方面不足，进行针对性的修改和提升，这样才能做到心中有好文章，并知道如何写就好文章。

“语文的学习虽然更强调平时的积累，但在临考的最后阶段，我们更应该掌握一些应考的‘答题技巧和套路’。”一高语文高级教师赵景华建议，首先，基础题解题过程中，病句要注意一些关键点，比如出现关联词，首先想到搭配是否正确，然后看看使用是否正确，再看看是否会出现“成分残缺”等类型错误。古诗文阅读答题时，要把文言实词考查字词放到文中，筛选文章信息时一定看清题干给出的筛选条件，注意对象、时间、范围是不是所要求的选项。翻译句子时一定是某些字词有活用，或是些常用的句式。诗歌鉴赏做题时要明确诗歌一般考查内容、手法和情感三个方面。

## 市直机关第二届职工运动会

### 首个比赛日 6个赛事开战

**本报讯**（记者 姜娜）5月20日是市直机关第二届职工运动会的第一个比赛日，记者了解到，当天共有6个赛事相继开赛，分别是乒乓球、门球、羽毛球、篮球、广播体操和象棋比赛。

伴随着充满活力和动感的广播操音乐，当日上午，来自市直机关的15支参赛队伍、371名干部职工参加了在市体育馆举行的广播体操比赛。参赛选手精神饱满、士气高昂，身着统一服装、动作整齐划一，从伸展运动到整理运动，每一招一式精准有力、连贯、自然，把广播体操简单规范、明快流畅的风格特点充分展现出来，比出了士气，赛出了水平，赢得了评委和观众的好评，展现出了机关干部职工健康向上的风采。

抢断、投篮……动作连贯，一气呵

成。当日8时30分，篮球赛在市体育中心室外篮球场正式打响。记者看到，比赛现场气氛热烈，观众呐喊助威声此起彼伏。据介绍，此次比赛共有27支参赛队287名运动员参赛。

此外，在羽毛球场馆进行的羽毛球比赛、在综合训练馆进行的乒乓球比赛、在老年人健身活动中心门球场举行的门球比赛和在市体育中心体育馆会议室举行的象棋比赛同样精彩，选手们个个充满激情，活力无限，上演了一场场激烈的争夺赛，让现场观众直呼过瘾。

据了解，本届运动会的成年组比赛项目分别是：篮球、网球、乒乓球、太极拳（剑、扇）、拔河、健身舞蹈、第九套广播体操、长跑、中国象棋和中华龙舟。老年组的比赛项目是：门球、乒乓球、太极拳、中国象棋和跳棋。

社会各界表扬信69封，各科共收到锦旗16面，人民群众满意度逐渐上升，群众满意度达95%以上。

#### 形式多样 丰富职工文化生活

多年来，该院重视职工思想文化建设，组织开展医护人员爱岗敬业活动，加强医德医风教育，办公室还组织编写《职工必读》，要求广大职工认真落实各项核心制度，落实岗位职责，牢记为民服务宗旨。该院连续三年成功地举办庆祝护士节文艺晚会，医护人员自编、自演、自导，形式多种多样，内容丰富多彩，如形体表演、舞蹈、小品等。晚会的成功举办，不仅提高了医院的知名度，增强了职工的凝聚力、向心力，也极大丰富了职工的文化生活，受到社会的广泛好评。

商水县人民医院坚持以科学发展观为统领，大力开展党的群众路线教育实践活动，全院干部职工同心同德、开拓进取，医疗服务水平全面提升，社会影响力进一步扩大，学科建设成效显著，党的群众路线教育实践活动取得成效，行风建设进一步加强，工作作风切实转变，取得了良好的社会效益。该院广大干部职工牢固树立质量意识、服务意识、安全意识，始终把人民群众的利益放在第一位。在完善设备设施、改善医疗环境的基础上，不断加强内涵建设，落实河南省卫生厅“以病人为中心，优质服务60条”，把举办学术讲座和远程教育有机结合起来，丰富了医护人员的理论知识，增强了医院综合实力，提升了技术水平。2013年自ICU重新开业以来，成功抢救了无数危重患者的命，为商水人民群众的健康做出了贡献！

一份耕耘，一份收获，通过商水县人民医院人的不懈努力，他们用爱的音符在平凡岗位上谱写了一曲曲动人的篇章。2012年被河南省爱卫会命名为卫生先进单位，连续三年荣获周口市消费者协会“优质服务单位”和“消费者信得过单位”等荣誉称号。

该院以实际行动感动了社会各界，受到了人民群众的广泛赞誉。近三年来，收到



商水县人民医院鸟瞰图