

中国首届慈善马拉松赛准备就绪
周日鸣枪开跑

本报讯(记者 奚娜)记者昨日从马拉松赛组委会获悉,2016 河南诚森周口马拉松暨中国首届慈善马拉松赛各项筹备工作已基本就绪。本周日(12 月 18 日),来自世界各地的 5000 余名选手将在我市中心城区上演一场激动人心、精彩纷呈的体育盛会。

 据介绍,本次比赛吸引了 5000 余人报名参加,其中全程马拉松 1500 人,半程马拉松 1600 人,迷你马拉松 2100 人,报名选手的年龄主要分布在 10 岁至 60 岁之间。据统计,此次比赛有 60 名外籍选手参赛,他们分别来自肯尼亚、埃塞俄比亚、乌干达、日本等国家。

 “医疗救护方面,我们共安排了 26 辆救护车随时待命,设置了 24 个

本周日 6 时起市区部分道路临时交通管制

本报讯(记者 奚娜)记者昨日获悉,随着 2016 河南诚森周口马拉松暨中国首届慈善马拉松赛的临近,市公安局交通管理支队发布公告,12 月 17 日 8 时起到 18 日比赛全部结束,取消比赛线路两侧道路临时停车泊位,禁止一切车辆停放,禁止堆放除保障比赛以外各类物品,违反规定者,市公安局交警部门将依法对违停车辆拖移处置,以保障比赛的正常进行。

 据介绍,为保障比赛的顺利进行和道路交通安全有序,赛事期间,市公安局交警部门将对部分道路分时、分段采取临时交通管制措施。比赛当天,除持有 2016 周口马拉松暨中国慈善马拉松赛通行证的车辆外,禁止机动车于管制时段在以下道路双向通行,同时与管制道路相交的路口严禁一切车辆通行。12 月 18 日 6 时起,市体育中心院内及南门、北门和西门、兴旺路、政通路(文昌大道口以南)、人和路(文昌大道口以南)、庆丰东路及周口大道(颍河路至文昌大道转盘含路口)路段实施交通管制;12 月 18 日 7 时起,周口大道(文昌大道转盘至商周高速路口)、太清路(上海大众至淮阳西关转

专家支招如何正确跑马拉松

本报讯(记者 奚娜)“马拉松赛是一项长距离有氧运动,如果准备活动不充分,比赛时很快会出现疲劳、肌肉僵硬和酸痛、呼吸急促,甚至不想继续跑下去。因此,只有做好充分的准备活动,才能适应比赛的需要,更好地进入运动状态,避免运动损伤和发生意外。”近日,记者就如何正确跑马拉松采访了川汇区体育运动学校田径高级教练李国民。

 李国民告诉记者,经常跑步锻炼身体,第一次参加马拉松比赛的选手,比赛前不仅要做好训练,还要在比赛前一周一周合理搭配饮食,保证良好睡眠;没有进行过跑步锻炼,第一次参加马拉松比赛的选手,比赛前最好做一次体检。另外,业余马拉松运动员可在赛前 2 小时适当吃一些糖补充比赛能量消耗。“参加马拉松赛,鞋子的选择很重要。”李国民说,比赛时应当选用胶鞋或越野跑鞋,鞋内的海绵最好是泡沫橡胶的,这种鞋具有较大的缓冲性和保护作用,使脚掌不

聚焦 2016 河南诚森周口马拉松暨中国首届慈善马拉松赛

遗失声明

- 中国移动通信集团河南有限公司周口分公司遗失空白增值税专用发票 2 份,发票代码:4100153130,发票号码:03510782、03510783,未盖发票专用章,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 川汇区诚悦家电服务部税务登记证副本遗失,税号:41270219931008501201,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 沈丘县诚基水业有限公司增值税普通发票(三份)不慎丢失,发票代码:4100161320,发票号码:09589798、09589796、09589790,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 郭新延位于鹿邑县城关镇县府东街 126 号的土地证丢失,证号:0020561,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 周口惠众旅行社有限公司开户许可证丢失,核准号:J5080000579001,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 凡树云坐落在项城市交西街(新农路南 2 胡同 15 号)的一处房屋产权证丢失,证号:002201,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 项城市第三粮油购销有限公司不慎将财务专用章、法人印章章丢失,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 张阳(身份证号:411002197010162153)在兰亭山水汇林凤凰苑三期购买的 1 号楼 209 室购房收据及购房合同不慎丢失,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 李昊典丢失机动车销售统一发票及合格证,发票代码:141001620076,发票号码:00186633,车架号:LGBW1PE05GR029436,合格证号:WAC2X1001135212,发动机号码:E046958A,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 淮阳县鲁台镇卫生院刘凤霞护士注册证丢失,证号:201141020754,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 商水县谭庄镇曹敬位于周豫路中段路南一间门面房的房屋产权证不慎丢失,证号:0062,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 周口市通达运输公司豫 P8R60 挂营运证丢失,营运证号:411627005229,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 河南平安运输集团有限公司豫 P8U16 挂(营运证号:411620025397)、PH864 挂(营运证号:411620036852)营运证丢失,声明作废。
- 2016 年 12 月 16 日
- 周口市宇畅运输有限公司豫

社会民生

平凡人生 人间大爱
——淮阳爱心人士陈慧的公益路

记者 马四新 实习生 乐辉

 陈慧,淮阳县刘振屯乡尚庄村人。就是这位平凡的 70 后女子,多年如一日,坚持做好事做善事,用自己的一颗爱心温暖着周围的人,照亮着淮阳爱心公益的天空。

 陈慧小时候家里困难,受到了许多好心人的救济。雪中送炭的恩情总让人记忆犹新,那时候的陈慧就暗暗下了决心:一定要好好努力,以后有出息了,也要做一个乐于助人的人,来报答那些好人。陈慧毕业后,先后务过农,办过工厂,开过公司,通过辛勤打拼,逐渐闯出一片天地。从此,她走上了一个回馈社会、关注弱势群体的公益路。

 无私奉献,真诚献爱心

 2012 年,陈慧得知城关镇张庄高楼村盲人李满堂的生活困难,第一时间赶



周口协和骨科医院脊柱二科
椎间孔镜治疗腰椎间盘突出有特效

本报讯(记者 史书杰)日前,周口协和骨科医院斥资 100 多万从德国进口椎间孔镜设备,治疗患者腰椎间盘突出症有特效。这项技术不但恢复快,而且创伤小,减轻了患者的经济负担。

 患者李某腰疼两年了,不能正常走路,只能弯腰走路,痛苦不堪。后慕

 名来到周口协和骨科医院脊柱二科,

 被诊断为腰椎间盘突出严重突出。该科主任刁文博迅速为患者制定最佳手术方

 案,并为患者采取经皮微创椎间孔镜下髓核摘除术,手术仅半个小时,患者立即下床行走,手术取得圆满成功。

 “用微创治疗腰椎间盘突出,可以

 说是此项手术的一次革命。它颠覆了传统的疗法,让患者在局麻和清醒状态下看到手术全过程,创面仅仅 6 毫米,减轻了患者痛苦,手术后患者可下床行走,同时缩短了住院时间。目前,此项技术在豫东是比较先进的。”刁文博介绍说。

改善就医环境 提升服务质量
——记快速发展的周口市人民医院

记者 史书杰 通讯员 范莉

 “俺是被家人拉过来的,来的时候浑身抽搐,不能行走,神经内科李彩霞医生每天给俺针灸、艾灸,推拿按摩,配合吃药,现在能下床走路了,生活也能自理了,十分感谢医院。”来自小桥社区的赵国强高兴地对记者说。

 这是该院神经内科开展中医疗疗治疗患者成功的缩影。

 周口市人民医院神经内科是以治疗中风脑病为基础的中医特色突出的脑血管病专业化科室,积极开展传统的针刺、拔罐、穴位注射及艾灸、针灸、中药敷贴等非药物疗法,配合中药辨证治疗,效果明显。

 多年来,该院在院长皮精英的带领下,改善患者就医环境,提高医疗服务

 质量,得到患者好评。

 为改善患者就医环境,该院积极争取中央预算内投资项目资金,投资金额 2500 万元,新建设病房楼一幢。该病房楼地下地上共 12 层,建筑面积 13892 平方米,是一幢集标准病房、手术区、ICU、消毒中心、中央空调、中心供氧为一体的现代化、规模化、科技化医疗大楼。全楼设置病床 300 张,可满足不同群体的诊疗要求。该病房楼的投入使用,医院就医条件得到极大改善,有效扩大服务的内涵和外延,提高医疗服务的内在品质,提升全区医疗保健水平,为川汇区及周边地区的群众求医治病带来极大便利。

 “我是这里的老病号,一年来个一两次,患糖尿病 30 多年了,到这里看

 病都找张春霞医生,她不但医术好,而且服务也好,有什么不明白的,她不厌其烦地解释,我们患者都很信任她。”川汇区三里店的杨莹华老人说。

 这是记者在该院内内分泌科见到的场景,也是该院提高服务质量患者的心声。

 为了提高服务质量,落实责任,该院制定严格的管理制度,明确各级责任体系,做到分工明确、责任到人、流程合理、便捷高效。严格建立医院管理体系,落实各级各类岗位制度,实行首诊医师负责制,三级医师查房制度,加强了医疗质量控制,定期对科室进行考核,并对考核较差的给予处罚。强化医疗服务,并将医务工作者的薪酬待遇与诊疗服务情况挂钩,实行绩效考核,激发了职工干事

拍卖公告

 受委托,我公司定于 2016 年 12 月 24 日上午 9 时在项城市人民路西段丛碧国际酒店二楼莲花厅 举行项城市公务用车制度改革取消车辆拍卖会。主要品牌有帕萨特、北京现代、桑塔纳、丰田、本田、别克、五菱等约 80 辆(具体车辆品牌型号见清单)。

 请有意竞买者于即日起向我公司咨询详细情况,于 2016 年 12 月 23 日下午 18 时前交纳规定数额的竞买保证金,并持有效证件到我公司办理竞

 买登记手续(以实际到账为准,不成交者保证金全额无息退还)。

 展示时间:2016 年 12 月 22-23 日

 展示地点:项城市新区新华书店院内

 报名地点:丛碧国际酒店

 咨询电话:0394-8860000 0394-8998000

 工商监督电话:0394-8394038

 河南奥客信拍卖有限公司

 2016 年 12 月 16 日

 00344325,特此声明。

 2016 年 12 月 16 日

 ●周口市颍河岩土工程有限公司营业执照副本丢失,注册号:411600100006922(1—1),声明作废。

 2016 年 12 月 16 日

 PZ1045(营运证号:411620053778)营运证丢失,声明作废。

 2016 年 12 月 16 日

 ●魏伯轻不慎将西华培华学院应用英语专业毕业证书丢失,证书编号:114001200906000754,声明作废。

 ●河南平安运输集团有限公司豫 P8U16 挂(营运证号:411620025397)、PH864 挂(营运证号:411620036852)营运证丢失,声明作废。

 2016 年 12 月 16 日

 ●周口市宇畅运输有限公司豫