

郑州银行中牟建设路支行开业仪式隆重举行

郑州银行 BANK OF ZHENGZHOU



开业当天市民围观舞狮表演

7月19日上午,郑州银行中牟建设路支行开业仪式隆重举行。郑州银行中牟建设路支行全体工作人员、金融单位和企业界代表等参加了开业仪式。

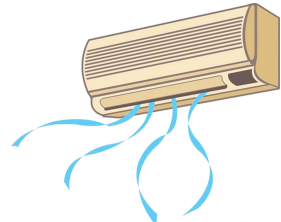
据了解,郑州银行中牟建设路支行将坚持“服务地方经济、服务中小企业、服务中牟居民”的原则,为企业和居民提供方便、快捷的金融服务。中牟建设路支行负责人表示,将在总行的统一领导下,按照高起点起步、高标准管理、高质量运行的要求,以优质的服务、优异的成绩为当地经济和社会发展做出积极贡献。

通讯员 马沂峰 文/图



空调病的预防

中牟中医院 宋永磊



“空调病”又称“空调综合征”,是指长时间在空调环境下工作学习的人,因空间相对密闭,空气不流通,致病微生物容易滋生,且室内外温差较大,机体适应不良,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状,常有一些皮肤过敏的症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。

那么,如何预防空调病呢?

一、使用空调必须注意通风。每天应定时打开窗户,关闭空调,增气换气,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。

二、要注意不宜长期处于低温空调环境。据研究表明人体最适宜的温度为26℃,即便如此也要适时地从空调房间出来采采天地之阳气,以顺应自然达到“春夏养阳”的目的。夜间睡眠最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全,睡前适当活动,有利于促进血液循环,预防空调病。若长期在空调室内者,应该到户外活动,多喝水,加速体内新陈代谢。

三、在空调环境下工作、学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上。大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,这样的低温会刺激血管急剧收缩,导致关节受损、受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等。年轻女性则容易出现月经失调,很多白领女性整天处于低温空调下,同时又要穿短衣短裙,本来体质就相对较弱,手脚散热很快,造成血管舒缩失调。这样的寒冷刺激很可能影响卵巢功能,使排卵发生障碍,出现月经失调或肚子疼得厉害。

四、应经常保持皮肤的清洁卫生。这是由于经常出入空调环境,冷热突变,皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞,引起感染化脓,故应常常洗澡,以保持皮肤清洁。

五、配用有效的空气净化器和加湿器,改善室内的空气质量。在空调房间里配置空气杀菌消毒功能的净化器和空气加湿器,可以提高室内空气的洁净度和湿度,有效地降低通过空调管道进入室内空气中的有害物质,防止细菌滋生以预防呼吸道感染及过敏反应的发生。

六、不要在静止的车内开放空调,以防汽车发动机排出一氧化碳回流车内而发生一氧化碳中毒的意外事件。

让公益之花绽放中牟

7月17日上午,中牟义工协会和河南省残友培训就业孵化基地举行了志愿者服务基地挂牌仪式。今后,中牟义工协会将与河南省残友培训就业孵化基地合作,不定期地开展打扫卫生、理发洗头、文艺表演等多种形式的服务活动。

上午8:50,中牟义工协会一行50余人,驱车来到位于官渡镇的河南省残友培训就业孵化基地。残疾人见到义工们特别开心,因为义工是他们的老朋友了。现场看到,有十几个略显稚气的孩子也参加了这次义工活动。孩子们穿上义工服显得很兴奋,干起活来也是有模有样,不怕脏不怕累,你追我赶,干完活后累得小脸通红,可他们丝毫不觉得疲惫,兴致勃勃

地跟着基地工作人员学泥塑。

河南省残友培训就业孵化基地总经理王绍军说:“中牟义工协会多次在基地做义工活动,我打心眼里感谢他们!今天在这里举行志愿者服务基地挂牌仪式,对于基地来说也是一件喜事!”

中牟义工协会会长姚晓生表示:“今天,我们不仅仅是把牌子挂在墙上,更重要的是把服务社会、奉献社会的精神印在心上,落实在行动上。今后,我们会尽自己所能,给残疾人朋友做些事情,倡导扶残助残的良好风气。”

中牟网总经理王根民表示:“义工志愿者这种奉献、友爱、助人的精神值得大力宣扬。希望能有更多的爱心人士加入



志愿者为居民免费理发

到义工队伍之中,加大公益活动的宣传,增强人们的慈善公益意识,努力让公益之花绽放中牟。”

通讯员 马沂峰 田旭 文/图

中牟贾鲁河生态治理工程 生态修复,河道变风景

近年来,中牟县致力于建设“城乡一体、产城融合、环境优美、社会和谐”的都市型田园城市,说到环境优美的田园城市,就不得不说生态水系建设,贾鲁河生态治理工程就是中牟县创建生态水城的重要举措。今年,中牟县政府更是将贾鲁河生态治理工程列入十大重点工程项目进行推进,力求改善中牟生态环境,打造中牟的碧水蓝天。

据了解,贾鲁河在中牟的历史上流淌了两千多年,从发源地新密向东北流经郑州,后经中牟入开封,过尉氏至周口,最后汇入淮河。是河南境内除黄河以外最长、流域面积最广的河流。

近年来,中牟县经济建设取得了长足的发展,但是随之而来的城市生态环境也遭到了不同程度的破坏,特别是贯穿城区的贾鲁河变成了一条黑河、臭河。为提升城市形象,打造中牟的碧水蓝天,中牟县政府实施了贾鲁河生态治理工程,这也是中牟生态水系建设的重要组成部分。

贾鲁河生态治理工程包括贾鲁河万三路桥至农科所桥段,工程集防洪、景观于一体,将河道建设和城市发展融为一体,全面融入“游憩、景观、休闲、健身、生态、低碳、人文”等元素,通过“一河、二带、三区、多节点”景观结构建设,按50年一遇防洪标准设计,两岸宽度140米至210米,全长8.9公里,总投资5.67亿元,整个工程共分为河道绿化、水工、园建、地被绿化和堤顶道路五个部分实施。目前,贾鲁河生态治理工程中牟段已基本完工,下一步将重点做好工程验收、后期管护和基础设施完善等工作。

据中牟县水务局总工程师韩献中介绍,通过综合治理,将有力改善和提升中牟水生态环境,使其游憩开发与景观规划、水文化、历史文化有机结合起来,形成独特的旅游景观资源,将贾鲁河打造成中牟县城一条优美亮丽的生态风景线。

贾鲁河生态治理是中牟打造生态水系建设的一项重要工程,同时也是改善

中牟百姓人居环境的重大举措,对此,中牟县政府高度重视,将其作为2016年县政府十大重点工程项目,中牟县贾鲁河生态治理工程建设指挥部,协调解决工程建设中遇到的问题,为顺利、快速完成工程任务保驾护航,韩献中说。

“游园、小径、通幽、溪水,如今,贾鲁河畔碧水蓝天,绿意盎然。贾鲁河上,波光粼粼、绿色荡漾,宛如天水一色。生态水系建设把荒芜散乱的河道变成了亮丽的城市花园,这条古河重新焕发了活力和生机。”中牟县贾鲁河生态治理工程建设指挥部成员苏富增动情地说。

工程已经完工,效果也已经凸显,特别是从高空俯瞰这条焕发活力和生机的贾鲁河,一个字“美”。天蓝、水清、树绿,贾鲁河生态治理让中牟的百姓看到了碧水蓝天,享受到了中牟生态水系建设的成果。

记者 张朝晖
通讯员 王彦法 李超 文/图

