

# 提高健康意识 倡导健康生活方式

## 中牟县卫计委积极开展健康生活方式日宣传活动



健康生活方式推广活动现场

“大婶你看,这把雨伞上面印制有健康生活方式四大基石,也就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,目的是防治慢性病,倡导健康生活方式……”9月1日上午,新世纪广场行人如织、热闹非凡,由中牟县卫生计生委组织的健康生活方式推广活动在新世纪广场火热开展。中牟县卫计委主任王进兴、副主任朱志强参加现场宣传活动。

活动现场,雨伞、围裙、膳食宝塔(冰箱贴)、BMI转盘、限油壶、限盐勺、宣传读本等一经展出,马上吸引过往市民们驻足观看。工作人员分别对膳食宝塔食物分层和合理膳食能量配比、BMI转盘体重指数的测量方法、限油壶限盐勺的使用方法以及最佳食油、食盐量等健康生活方式知识进行了详细的讲解。

听完讲解,过往市民在血压测量、血

糖检测、健康咨询等台面接受免费的健康检查和防病问诊项目。

此次宣传活动共有7家医疗卫生单位、40余名医护人员参与;制作宣传条幅7条,宣传版面10块,设立咨询台7个,血压测量点9个,血糖测量点5个;测量血压130人、检测血糖100人、接受健康咨询150人,全民健康生活方式宣传资料500余份,健康支持小工具(限盐勺、控油壶、冰箱贴、BMI转盘)500余套,围裙100条,雨伞50把。

通过本次全民健康生活方式日宣传咨询活动,向居民宣讲全民健康生活方式行动知识,广泛传播慢性病防治知识,倡导健康生活方式理念,引导居民广泛参与全面健康生活方式行动,积极营造健康的社会支持性环境。

记者 张朝晖 通讯员 李珂君 文/图

### 商都路小学

## 召开开学典礼,吹起了新学期的号角

9月6日上午,中牟县商都路小学全体师生迈着欢快的步子走进校园,操场的主席台上,“从小学习做人,从小学习立志,从小学习创造”火红的大字迎着初升的晨曦,期待着一场别开生面的开学典礼!

在嘹亮的国歌声中,伴随着五星红旗冉冉升起,全体师生正式迎来了充满收获与喜悦的2016年秋季。张书学校长为新学期典礼致辞,他总结了商都路小学团结奋进、勇

于创新的精神,高度赞扬了全校师生在学校管理、教育教学、德育管理各个方面取得的成就,展望未来,商都路小学将会带领全体师生走向更加辉煌的明天,希望全体教师再接再厉,高歌猛进,成就孩子们的梦想,成就自己的美好人生!

新教师代表和学生代表发言都充满了对新学期的期望和憧憬,带着满满的幸福走向新学期的征程,将会用最大的热情和努力迎

接新学期、新生活。

大队辅导员惠红娟老师向全体少先队员提出了新学期的要求,鼓励学生努力做优秀的少先队员,为学校的美好景愿献出自己小小的力量!

五彩纷呈的烟花腾空而起,蓝天白云下一片欢声笑语。每个人的眼神中展露着坚毅和激情,商都路小学的明天一定会更加美好!

记者 张朝晖 通讯员 黄果

## 湖北小伙为证明“清白” 被骗6万多元

如果你突然接到陌生电话,并收到“公安局通缉令”,你会不会赶紧转钱给“安全账户”以证“清白”?近日,在中牟县八岗镇八岗村工作的湖北籍21岁小郑遭遇此事,通过银行ATM和支付宝先后两次转给陌生人68181元,发现受骗后,小郑去当地警方报警。中牟时报 冯俊超

### 以“证明清白”为由骗取钱财

9月4日下午,小郑接到一个陌生电话,电话自称是工号为1004的联通工作人员,该“工作人员”叫出了小郑的名字,并告知他的电话将在2小时内强制停机,因为他在上海宝山营业厅贷款300余万元未还,公安局已经协调联通公司给予他销号处理。小郑当时吓出了一头冷汗,他自己并未贷过款,更不会在上海贷款。“是不是自己身份证被盗用而贷的款。”这时,该“工作人员”接着询问,这个贷款是不是小郑本人所为,小郑矢口否认。“工作人员”说上海公安局的人已经发出了通缉令,建议他立即报警,不过在当地报警是没有用,需要跨省报警。并给了小郑一个所谓的上海某个区的公安局电话。

小郑立即拨打了“报警电话”,接电话的是一

个自称上海某区的公安干警汪科长,“汪科长”通过微信发给小郑两张图片,看到图片,小郑彻底蒙了,一张是小郑的身份证信息,一张是上海市公安局发出的通缉令,而通缉的对象就是小郑本人。

“汪科长”说:“你的所有银行卡将被冻结,电话即将停机,如果你想证明自己的清白,需要将卡里的钱转到‘安全账户’,并写下‘承诺书’,需要配合‘警方’调查才能证明自己清白。”

小郑此时已经身不由己,在“汪科长”指引下,小郑先后通过ATM和支付宝先后转给“安全账户”68181元。

汇过钱后,等待被证明清白的小郑感觉不对劲,此时他打刚才的电话,再也打不通了。目前,小郑已向当地公安部门报警,案件正在调查中。

### 电信诈骗花样繁多 遇到诈骗请及时报警

据警方通报,目前电信诈骗案件花样不断翻新,而且都有专门的剧本,诈骗团伙成员分角色扮演不同身份人员进行作案。警方列举了电信诈骗十种类型手段:虚构“退还车船税”、“退还社保医保补贴金”;冒充公安、法院、检察院工作人员;虚构“中奖信息”;虚构“低价购物”;发送“汇款指定账户短信”等信息;冒充银行、邮政、电信部门工作人员;盗取QQ号码冒充亲朋好友;“你的孩子受伤急需手术费”;“猜猜我是谁”冒充你的熟人;冒充部队工作人员。

警方提醒,犯罪分子往往以案件涉密、案情重大等为要求受害人保密,此时一定要第一

时间与家人、朋友联系,说明情况,征求意见;若犯罪分子以贩毒、走私、洗黑钱为借口,或以退税、中奖为诱饵诈骗,要及时与公安等部门联系,辨别真伪;遇到自称熟人、学校教师或子女要求紧急汇款,特别是声称子女被绑架,要第一时间与相关人员联系核实,并立即报案;在银行或柜员机办理转账手续,一定要听从银行人员提示,认真阅读告示,若遇英文界面不了解操作内容时,一定要向银行人员求助。

“那些所谓证明清白都是骗人的,无论哪种诈骗,第一时间找当地警方报案确认,才是最正确的选择。”中牟一公安民警说。

## 中牟一男子无证驾驶30年 开车上路与交警“捉迷藏”

一位有着30多年“驾龄”的老司机竟然没有驾驶证!9月5日17时,中牟县交警大队三中队民警孙卫军、白永华、赵晨阳等人在中队长李根岭的带领下,在辖区仓狼路上进行正常巡逻执勤。当巡逻到郑徐高铁项目部门前时,一辆自卸货车由南向北行驶过来,这辆货车车身破旧,牌照模糊。当前正是严查渣土车、淘汰老旧车的关键时期,李根岭等民警立即将该车拦下。

面对交警的询问,这位司机语无伦次。通过警务通核查,这名驾驶人叫曹某,中牟县狼城岗镇人,52岁,未取得机动车驾驶证。

当民警对曹某驾驶的自卸货车进行检查时,却又发现这辆“豫H61332”自卸货车竟然是套牌车。交警遂依据《道路交通安全法》相关规定,对曹某作出了罚款4500元,拘留

14日的处罚。

据曹某说,他不到20岁就学会开车了,到现在驾龄已有30多年,曾开过农用车、低速载货汽车,拉过砖、拉过沙,一般都在窑厂附近干活,基本不上大路。前不久,他买了一辆没手续的破车,随便找了个车牌挂到了车上,然后就开始给奶牛养殖场送饲料。自认为不跑多远,不会有什么事,想不到最终还是被交警查获。

至于开车上路怕不怕被交警查到,曹某坦言一直在与交警玩着“躲猫猫”,“怕查,有时上路看到交警查车就吓得不能行,生怕被逮着。只要发现前面有交警执勤,见路口就拐弯,真是没路口时就把车停在路边,人下车,把车锁死,等交警走了我再走。”

记者 张朝晖 通讯员 胡云峰 张玉明

## 郑州李先生到医院为周豫龙捐款

近日本报刊登了中牟县建设路小学的四六班学生周豫龙的不幸遭遇后,在郑州的李先生给记者打电话,表示要为周豫龙捐献1000元钱,李先生又发动身边的朋

友捐助了数千元送到医院。“我住的地方离孩子住的医院很近,有时间了就去看看,或多或少都能帮助他点。”李先生说。

中牟时报 郭倩楠