

# 郑州市应急管理局在经开区督导检查 建立长效机制 巩固综合减灾示范社区创建成果

本报讯 近日,郑州市应急管理局督导检查经开区综合减灾示范社区创建工作,实地查看灾害风险点、应急避难场所、社区微型消防站、应急物资储备点等场所。

范社区创建工作是激活社区防灾减灾“神经末梢”的重要抓手,要切实提升思想认识,强化统筹协调;要做好基层基础工作,进一步建立健全基层应急管理体系,确保综合减灾示范社区创建取得实效;要建

立长效机制,认真总结综合减灾示范社区创建工作经验,对已命名示范社区的动态管理,巩固综合减灾示范社区创建成果,建立社区防灾减灾长效机制。 记者 鲁慧

## 经开区政务服局召开营商环境评价指标体系培训会 全力做好营商环境评价工作

本报讯 为全力做好2022~2023年河南省营商环境评价工作,7月20日~21日,经开区政务服局召开营商环境评价指标体系培训会,为期2天的会议采取视频会议+网

络云培训方式进行,主要是对2022~2023年河南省营商环境评价指标体系、评价方法、评价数据填报注意事项等进行深度解读。此次培训进一步提升了填报人员对营商环境

评价指标体系的理解掌握能力,有利于准确把握营商环境评价的重点内容和关键环节,为下一步推进营商环境评价工作奠定了坚实基础。 记者 鲁慧

## 真训真练磨精兵 逢旗必夺展警风



本报讯 近日,交警十二支队在航海体育场开展全要素实战练兵比武竞赛的赛前全真模拟演练,通过交通指挥

手势、违法嫌疑车辆拦截与控制、摩托车警务驾驶技能等三个竞赛科目开展全要素演练。活动指出,要以沉着冷静

的心态,精神饱满的状态,以“瞄准第一、挑战第一、锁定第一”的拼搏精神争取拿到更好成绩。 记者 鲁慧 文/图

### 健康大讲堂

## 你知道什么是“三减三健”吗?

近年来,随着人们生活水平的提高,慢性病如高血压、高血糖、高血脂等疾病逐步成为威胁国人健康的头号公敌。为此,国家卫健委启动了“三减三健”的专项行动,倡导健康的生活方式。

### 减盐 成人每天不要超过6克

流行病学调查发现,吃太多盐,会升高血压,而大量科学证据表明,高血压会增加中风、心脏病的发生概率。高盐饮食也会增加胃病、骨质疏松、肾病等疾病的患病风险。中国居民膳食指南推荐:健康成人每人每天食盐摄入量不超过6克;2~3岁幼儿摄入量不超过2克;4~6岁幼儿不超过3克;7~10岁儿童不超过4克;65岁以上老人不超过5克。

### 减油 每人每天不要超过30克

油脂摄入过多会导致肥胖,还会增加高血脂、心脏病

糖尿病等疾病的患病风险。高油、高脂肪、高胆固醇,是高脂血症的危险因素,长期血脂异常可能会引发脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、动脉硬化等疾病。目前中国居民膳食指南推荐食用油是每天每人20~30克,但调查显示,目前我国平均每天每人摄入42克,全国约80%家庭用油超标。

### 减糖 总淀粉摄入量要控制

过多摄入糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性疾病风险有关,吃糖过多会导致蛀牙、加速皮肤老化,增加糖尿病、痛风、心脏病、肾结石甚至多种癌症的风险。世界卫生组织建议,成人每天吃的游离糖不要超过50克。专家建议,每人每天糖摄入量最好控制在25克以下。

### 健康口腔 事关全身健康

世界卫生组织(WHO)将

牙齿健康确定为人体健康十大标准之一。牙齿健康的标准是:牙齿整洁、无龋齿、无痛感,牙龈色泽正常,无出血现象。

### 健康体重 每年量身高称体重

肥胖对健康的危害是全方位的,不仅可导致严重的心脑血管疾病、内分泌代谢疾病,还可以引起呼吸、消化、运动系统障碍,并与多种恶性肿瘤的发生有关。

### 健康骨骼 关乎晚年生活质量

骨质疏松和骨关节炎都是健康骨骼需要关注的内容。人体骨钙的流失往往并不能很快显示出来,容易让人们忽视。而骨关节炎一般与中老年人的活动过量、不注意保护关节有关。当软骨老化磨损,暴露关节的神经和血管,硬骨互相摩擦就会引发疼痛和发炎。当软骨磨损持续加重,就会引发各种症状。

## 公交志愿服务进社区 贴近乘客听民声

本报讯 近日,郑州公交徐亚平志愿服务队走进社区,开展了乘客满意度调查活动,活动吸引了300余名市民参加。

当天上午9时,徐亚平志愿服务队志愿者们来到郑州公交经开第八大街公交场站,向附近社区居民发放问卷调查表,从候车时间长度、换乘便捷度、车内卫生环境、车长服务态度、出行信息服务等几个方面展开意见征集。

此次满意度调查活动得到社区居民的大力支持,市民认真填写调查问卷,并提出宝贵意见和建议,“咱们的295路公交车在小区门口就有站牌,平时候车间隔很稳定,而且上车后几乎都有位置坐,并且车长们的服务也很到位,希望继续保持。”调查活动中,乘客黄女士对志愿者说。“虽然小区门口开通了295路公交车,但是平时想去福塔公园纳凉不是很方便,希望能加开或者在原有的线路进行调整优化。”社区居民王先生表达了



自己的看法。

志愿者在收集满意度调查的同时,还主动向市民发放《郑州市文明行为促进条例》《郑州市城市公共汽车客运条例》《优选公交 文明出行》等,不仅宣传了定制公交、特色旅游专线车等公交信息,倡导绿色出行和文明出行,而且提升了周边市民的文明素养。参与调查的市民表示,这样的活动不仅畅通了市民诉求渠道,更拉近了公交公司与乘客的距离,是公交服务民生的有力举措,希望继续保持并发扬下去。

记者 鲁慧 通讯员 丁晓广 文/图

## 公交安全小课堂 夏季安全有保障



本报讯 炎炎盛夏来临,江河、溪流成了人们避暑的好去处,放了暑假,孩子们更是喜欢在水边嬉戏,感受清凉。但是夏季也是溺水事故的高发期,为进一步加强安全意识,提高自我保护能力,守护生命安全,7月21日,郑州公交徐亚平志愿服务队联合跨世纪米勒幼儿园来到经开第八大街公交场站开展夏季安全小课堂活动,赢得了小朋友及家长们的赞许。

活动中,首先,跨世纪幼儿园的小朋友们在老师的带领下来到了公交车上参观。B17路车长刘晓丹为大家讲解了交通安全知识和文明乘车的相关内容。刘车长首先向小朋友们介绍了灭火器的使用方法和要领,同时也详细地介绍了公交车上的“逃生锤”“应急阀门”以及车顶“应急出口”等逃生秘籍。小朋友们情绪都很高,纷纷表示今天学习了很多公交车乘坐安

全知识,也表示以后乘公交车一定会遵守乘车规则,排队上车,主动给有需要的人让座。

随后,四车队管理人员赵冰拿来救生衣和安全绳,讲解如何预防溺水及溺水救护方法和中小学生的“防溺水六不准”安全教育知识,增强小朋友们的安全防范意识。小朋友们聚精会神地听,积极举手回答问题、参与互动。最后,46路车长丁晓广邀请小朋友们实际操作救生衣和安全绳的使用方法,把安全的种子种在每一位小朋友的心中。

暑期安全“不放假”,郑州公交徐亚平志愿服务队将开展形式多样的志愿服务,不断总结、提高,把安全工作做得更好、更实、更细,为广大市民营造更加安全便捷的乘车环境。

记者 鲁慧 通讯员 丁晓广 文/图