今年我市计划建成100家标准化健康生活馆

本报讯（记者 李丽娟）“健康生活馆里有智能体质分析仪、耳温枪、血糖测试仪、血压计等各类医疗器具，如果有需要，参加过技能培训的单位工会人员就可以帮助职工进行检测，这对全面提升广大职工群众的健康水平确实是一件大好事。”说起健康生活馆的建立，市国税局职工们非常满意。

去年，为深入贯彻落实中共中央、国务院《健康中国2030规划纲要》文件精神，切实履行工会组织职能，全面提升我市广大职工群众的健康水平，市总工会决定在全市机关企事业单位中建立健康生活馆，这是工会拓宽服务领域、丰富服务内容的一项重要举措。

为做好此项工作，市总工会首先动员部署，与市六院联合下发《关于在全市机关企事业单位设置健康生活馆的实施方案》，明确时间进度和具体举措，做好各项准备工作。采取试点先行的办法，在全市选定20家重点企业、20家机关事业单位，结合单位实际情况，免费建立健康生活馆，馆内设置各种医疗自测设备、急救箱、健康书吧、心理咨询台等，通过平板电脑和手机移动平台采集健康信息，进行健康评估，动态追踪个人健康情况，提供健康教育、预防、诊疗、急救一体化的健康管理服务。

“去年，全市建立了48家健康生活馆，今年决定在全市建成100家标准化健康生活馆。”市总工会相关负责人表示，希望通过设置职工健康生活馆，实现单位与医院联合为广大职工提供心理咨询、健康管理等服务，让职工以更好的状态投入到工作中。

舞阳县总工会

创新服务载体 激发基层工会活力

本报讯（记者 李丽娟）“俺曾在东莞打工十多年，现在回乡创业，吴城镇政府为俺提供了创业场地，镇工会又为俺招来了工人，俺要把这些年积累的技术经验传授给乡亲们，带领他们一道奔小康！”近日，在舞阳县吴城镇创业基地，强力手提袋厂负责人张全山向记者讲述了他创业的心声。

张全山是舞阳县总工会外出务工人员服务站建设中培育、选树的外出务工人员先进典型。事实上，建设外出务工人员服务站仅仅是舞阳县总工会助力脱贫攻坚的一项举措。

2017年是舞阳县脱贫摘帽的决胜之年，该县总工会站位大局、创新载体，将脱贫攻坚工作和“创新服务年”活动有机结合，实现了“创新服务年”活动和脱贫攻坚工作的双丰收。

建设外出务工人员服务站，做好“双向”维权

外出务工人员服务站的主要任务是，准确掌握本区域外出务工人员的个人信息及联系方式；全面了解外出务工人员的合理诉求；培育、选树外出务工人员先进典型；协调、维护外出务工人员在输入地的合法权，既要“双向”维权，又要开展“双向”服务；帮助解决外出务工人员及家庭成员遇到的现实困难。

自全市外出务工人员服务站建设推进以来，舞阳县总工会以助力全县扶贫攻坚工程为依托，在全县全面建设外出务工人员服务站，取得了良好效果。

成立外出务工人员服务站建设指导小组，制订实施方案和工作台账；指导乡镇全部建立外出务工人员法律服务站，以法规宣讲、现场解答等形式让职工深入了解劳动法律法规；指导各乡镇建立在外人员信息库，通过引导企业和返乡创业人员在贫困村设立“扶贫车间”、“就业基地”等形式，鼓励在外人员回乡创业。

开展“助力脱贫攻坚 工会在行动”活动

按照“农民工走到哪里，工会组织就发展到哪里，工会之家的关爱和温暖就送到哪里”的工作思路，舞阳县总工会在全县规模以上的扶贫创业基地建立工会组织，把所有产业基地内的农民工和困难职工吸纳到工会组织中来，使各项政策向其倾斜。自“助力脱贫攻坚 工会在行动”活动开展以来，全县规模以上的扶贫创业基地已全部建立工会组织，吸纳工会会员865人，对208名困难农民工提供资助，并筹措10万元为基地内农民工赠送大礼包1100件，对评选的13名“创业励志之星”进行了表彰。

2017年，舞阳县总工会共派驻二十多名机关干部深入分包村近3000次，累计投入帮扶资金70多万元，为79名贫困户提供产业种植资金扶持；为近100名贫困户捐衣被200余件，购买过冬被子和生活用品近180件；为1963名村民开展免费义诊；组织近3000名村民开展脱贫攻坚知识有奖问答等，增强了所驻村的“造血”功能，壮大了集体经济，完善了基础设施，为舞阳县实现脱贫“摘帽”做出了应有的贡献。

市城乡一体化示范区

述责述廉动真碰硬 质询评议“辣味”十足

全面从严治党永远在路上。作为市城乡一体化示范区2018年度第一个大会，述责述廉大会开启了今年示范区全面从严治党大幕。1月11日，在示范区2017年度述责述廉会议上，尖锐辛辣的质询成为会议关注的焦点。会上，示范区3名领导班子成员、10名区直单位主要负责人以及“两镇”党委书记现场述责述廉，并接受党工委副书记王彦民，区党工委委员、纪工委书记李国平的现场质询。

述职述廉过程中，各单位“一把手”不回避问题，不仅报告了落实全面从严治党主体责任情况，还对廉洁自律情况、干部作风情况、工作落实情况等进行了汇报。“部分制度的约束力不强，对工作中存在的廉政风险点排查不细，流于形式”，“执纪监督问责手腕不硬，失之于宽、失之于软”……坦诚的剖析、有针对性的措施让与会者感受到了他们整改的决心。

之后的质询和评议环节是整场会议的“高潮”。具体会被问到什么问题，“一把手”们事前并不知情。党工委副书记王彦民一连串充满“辣味”的质询让他们脸色发红、额头冒汗。在最后的民主评议环节，所有参会人员以不记名的形式对述责述廉对象进行了民主评议，其结果将纳入领导干部个人年度考核内容，并作为干部选拔任用、评先评优和单位落实全面从严治党主体责任考核的重要依据。五个多小时的会议，全程严肃认真，气氛融洽，达到了预期目的。

“王书记的提问句句切中要害、点到实处。落实全面从严治党主体责任任重而道远，我们要更加努力前行。”虽然外面寒风刺骨，但走出会场后，部分“一把手”还是红着脸、冒着汗。 汪帅兵

市农科院

荣获河南省科技进步二等奖

本报讯（记者 于文博）1月15日，记者从相关部门获悉，市农科院“高油高产稳产芝麻新品种漯芝16号和漯芝19号的选育与应用”荣获2017年河南省政府科技进步二等奖。据了解，这是市农业科学院芝麻研究团队第三次获此殊荣。

据了解，随着近些年食品业的发展，全国对芝麻需求量逐年增加。为了提升芝麻的产量和品质，市农科院于1996年系统开展芝麻高油高产、抗病耐渍优异种质创制和新品种选育工作，培育出高油、高产、稳产芝麻新品种漯芝16号和漯芝19号，整体技术水平国内领先。

漯芝16号和漯芝19号品质优异，且具有高度抗病耐渍抗倒抗逆性，已成为河南、安徽和湖北的主导品种，累计推广面积达934万亩，新增产值14.44亿元。

立足沙澧创大业

——漯河“经开杯”首届创新创业大赛侧记

■本报记者 周鹤琦
通 讯 员 曹群仙

在这里，一群满怀科技创新创业梦想的有志者聚集到了同一个竞技舞台；在这里，人们看到了企业理想的实现和区域经济社会发展的希望……

近日，漯河“经开杯”首届创新创业大赛盛大启幕，再次点燃了经济技术开发区这片发展热土创新创业的熊熊火焰，来自全区经济效益稳定、管理制度健全、有成长潜力、吸纳就业能力强、带动各类群体创新创业潜力大的多家企业集聚一堂，共赴一场“科技论剑”的高峰对决。

大宗肉类跨境电商项目优势在哪里？项目意义是什么？具体融资方案如何操作？……大赛开始之初，河南金之谷食品有限公司有关负责人所做的《大宗肉类跨境电商项目》路演便让现场众人眼前一亮。短短五分钟的时间里，汇报人瞄准电商体系图谱，立足开发区发展实际，谈创意、谈项目、谈可行性操作，妙语连珠，现场不时响起阵阵掌声。在提问环节，更赢得了在场评委的频频颔首。

随后，极耐高低温钢丝编织缠绕橡胶软管项目、新材料项目、金刚石制品项目、“一带一路”穆斯林服饰项目等一个个思维活跃、创意十足的优秀项目路演相继登台，或结合了开发区发展特色，或顺应了国家创新创业发展方向……各大创新型企业纷纷拿出自己多年的研究心血，在这个创新创业的舞台上大显身手，将本届大赛推向了一个又一个高潮。

一场场路演，是创业激情的交融；一次次答辩，是创业智慧的交锋。整个比赛过程精彩纷呈，竞争异常激烈。参赛企业经历了洗礼和挑战，而观众则受到了深深的震撼。经过激烈角逐，“一带一路”穆斯林服饰项目从10个项目中脱颖而出，最终摘得本届大赛一等奖的桂冠；锐锋金刚石制品项目、品智新材料项目分别荣获二等奖；邦利成的数字展示与智慧视窗项目、大象物流的智慧物流项目、罗弗文具的高分子粘土材料项目分别荣获三等奖。本届大赛画上了一个圆满的句号。

“比赛中各参赛企业表现出来很强的竞争意识和极大的参赛热情，赛出了风格、赛出了水平、赛出了精神。”经济技术开发区党工委委员、工会主席牛书军表示，本届大赛旨在积极贯彻创新型国家战略，更好地落实国家、省、市、区关于创新创业的工作部署，充分发挥国家级孵化平台的助推作用，激发开发区中小企业的创新活力，全面整合全区创新项目资源，把开发区打造成全市创新创业的引领高地。同时，展示开发区创业风采，弘扬创新精神，营造创业生态环境；发挥典型示范引领作用，推动大众创业、万众创新深入开展，促进全区经济又好又快发展。

1月15日，在我市刚设立的豫中南农贸物流交易中心无公害蔬菜自检站，工作人员在对进出该交易中心的农副产品进行实时抽样检测。据了解，这是我市在市区设立的第四个无公害蔬菜检测站点。目前，我市的无公害蔬菜检测站点已覆盖11个农贸市场和双汇连锁超市配送中心。 本报记者 胡鸿丽 摄

在河南青少年生态环保攻坚行动中表现突出

我市4青年5团体受表彰

本报讯（记者 张俊霞）1月14日，记者从团市委获悉，我市朱勇飞、李薛童、赵丽秋、高新亚4名青年志愿者近日被团省委、省保护母亲河领导小组办公室评为“绿风尚·青年环保先锋”优秀个人，漯河市青年志愿者协会、漯河市公益顺风车协会、漯河农科院青年植保服务队、漯河市第四高级中学、漯河医学高等专科学校阳光环保社5个青年志愿服务组织被评为“绿风尚·青年环保先锋”优秀团体。

“绿风尚”河南青少年生态环保攻坚行动开展以来，在团市委的积极倡导和组织下，全市各级团组织和广大青年积极投身环保活动，立足漯河生态环保工作实际，积极参与环境生态治理，传播绿色理念、践行绿色生活、培育绿色队伍、倡导绿色生产、建设绿色工程，先后开展了“青春为两城同创添光彩”、“绿色骑行”、“同植清风林 绿满沙澧城”、“保护母亲河”等系列环保生态宣传实践活动，涌现出了一大批优秀青年及团队典型，为全市打赢环保攻坚战做出了积极贡献。

市妇联

为共建村学生送去爱心棉衣

本报讯（记者 周鹤琦）在寒假即将来临之际，1月16日，市妇联在共建村——召陵区东城办坡李小学举办了“爱心棉衣，情暖冬日”关爱活动，为学生们送去了价值1万多元的棉衣，并邀请心理咨询师郭君丽，为学生们举办了一场儿童性安全教育知识讲座。

活动中，市妇联的党员志愿者们为学生们穿上爱心棉衣，随后带领孩子们做了“五毛一块”、“找朋友”等游戏。游戏结束后，郭君丽为三年级至六年级的学生们作了儿童性安全教育知识讲座，引导学生提高自我保护的意识和能力。

冬季体育锻炼要注重科学

俗话说得好：冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。寒冬季节，坚持室外锻炼，可以有效提高肌体抗寒能力，减少患贫血、感冒、扁桃体炎、气管炎和肺炎等疾病的风险。

那么，冬季体育锻炼都适合做哪些运动呢？

1.慢跑。慢跑是一项很理想的运动项目，能增强血液循环，改善心功能；改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻脑动脉硬化，使大脑能正常工作。跑步还能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥健美。对于老年人来说，跑步能大大减小患肌肉萎缩及肥胖症的可能；减少心肺功能衰老的现象；能降低胆固醇，减小患动脉硬化的几率，有助于延年益寿。

2.徒步。徒步，坚持持久好处很多，会使人走出疲惫的状态精神焕发。但是徒步的方式很有讲究。散步式：功效是可缓解压力。每次2公里左右；散步频率每分钟50~70步，每周3~5次，步态放松。阔步式：功效是可增强骨骼和肌肉。每次2~3公里，每分钟不少于100步，每周4~5次，要加大步幅。竞走式：功效是可控制体重。每次不少于3公里；每分钟不少于100步，每周不少于4~5次。快步式：功效是可促进心脏健康。每次2~3公里；步频：每分钟120步左右，每周3~4次。

3.骑自行车。自行车能预防大脑老化，提高神经系统的敏捷性。现代运动医学研究结果表明，骑自行车是异侧支配运动，两腿交替蹬踏可使左、右侧大脑功能同时得以开发，防止其早衰及偏废。能提高心肺功能，锻炼下肢肌力和增强全身耐力。此项运动不仅使下肢髋、膝、踝3对关节和26对肌肉受益，而且还可使颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉、关节、韧带也得到相应的锻炼。

尽管冬季体育锻炼好处多多，但一定要注意运用科学的方法，避免给身体带来不必要的伤害。

首先需要注意的是，冬季是一年中的闭藏季节，人体的新陈代谢水平相对缓慢，阴精阳气也都处于藏伏之中，所以运动锻炼中要注意精神内守，避免阴精阳气外泄。具体方法是：一、准备活动要充分，待热后脱去一些衣服，然后加大运动量；二、不要过于剧烈运动，避免大汗淋漓；三、锻炼后，要及时擦干汗液，若内衣已潮湿，应尽快回到室内换上干燥衣服。

为留守儿童播撒爱的阳光 ——记市心理咨询师协会副会长兼秘书长王焯

■本报记者 李丽娟

她是一位优秀的心理咨询师，累计无偿教学、接受咨询1000多个工作日；她是众多孩子眼中的“糖果妈妈”，也是很多人心目中的“最美志愿者”。她叫王焯，是市心理咨询师协会副会长兼秘书长，也是市心理咨询师协会志愿队队长。

八年多来，王焯带领志愿者团队，关爱未成年人心理健康，帮助更多留守儿童走出心理困境，为他们快乐成长创造了良好的心理环境。

2011年冬天，王焯带领市心理咨询师协会志愿者，对接了召陵区实验中学留守儿童相对集中的一个班级，开办了为期一年的“心动力工作坊”。有一次课程结束后天已漆黑，外面积雪覆盖，寒风刺骨，开着车几乎看不清路，半道上车窗玻璃出现故障无法关上，冷风呼呼地往车里灌。距离市区十几公里的路，王焯足足走了两个小时。这一年，王焯带领志愿者团队开办了十期“心动力工作坊”，她们一次次和学校、班级协调上课时间，一遍遍电话沟通志愿者们辅导的课程内容，力争让每一场活动达到预期效果。经过一年的不懈努力，她们所辅导的班级精神面貌有了很大变化，学习、卫生、纪律、体育样样成绩全年级第一，很多孩子通过一对一的心理咨询，打开心结，变成了一个个自信、活泼的阳光少年。

2015年12月~2016年3月，王焯带领志愿者团队走遍了临颍县81所“留守儿童之家”，举办了“轻松学习、快乐成长”心理健康知识讲座，“暖手行动”，“微心愿”等团体活动103场，对60多名留守儿童进行一对一的心理辅导，万余名留守儿童从中获益。后来，王焯和志愿者们重新命名了团队名字——“糖果妈妈”，希望她们遇到的每一个留守儿童，都能感受到如糖果般甜蜜的妈妈的爱。

2017年，王焯和志愿者团队找到四所留守儿童相对集中的学校——召陵区坡李小学、源汇区三里桥小学、郾城区坡陈小学、郾城区孟庙小学，派驻了四支“糖果妈妈”志愿团队，每周固定在周五下午值班，义务接受孩子们的咨询，带领孩子们做心理游戏、沙盘游戏、绘画治疗等等。同时，她们也挑选了召陵区的漓江社区，作为一个固定的辅导站点，在寒暑假和节假日开展关爱留守儿童活动。通过系列活动的开展，“糖果妈妈”让这些留守儿童体验到了被肯定、被赞美的愉悦，培养了孩子们的自信心。

“‘不忘初心，牢记使命，砥砺前行。’这是党的十九大召开后，我常常告诉自己的一句话。我希望自己和团队能够一直走下去，帮助更多留守儿童敞开心扉，快乐成长，让更多留守儿童的父母意识到陪伴的重要性，让留守儿童这个名词渐渐消失。”王焯告诉记者。