

漯河市2021年1月份“十佳市民”事迹简介

王斌 敢于担当主动作为



王斌，男，48岁，汉族，中共党员，市委市政府督查局督查三科科长。作为一名督查干部，他始终敢于担当、勇于攻坚，较好地完成了负责的工作。尤其是全市创文攻坚以来，他主动作为，干在最前线，深入查找市区路段、农贸市场、老旧小区存在的突出问题，并列出问题清单，要求相关部门整改落实。对于工作中发现的问题，他敢通报、敢红脸、敢碰硬；对于工作中遇到的困难，他敢提问、善解决、敢问效，使督导工作不走过场、不流于形式。创文创卫督导工作开展以来，他先后参与督导路段、农贸市场、老旧小区、“散乱污”企业的整治数百次，赴各县区督查督办100余次，发现梳理问题800余条，下发督查整改通知单70余次，有效推动了问题整改和工作落实。

(市创文办推荐)

李娜 滋润桃李共成长



李娜，女，45岁，汉族，市第二实验小学教师。从教25年来，她不忘初心、牢记使命，立足本职、无私奉献。疫情防控期间，她及时与一线医护和防疫值班人员家庭学生联系，为他们提供一对一的线上辅导二十多次。2017年暑假，她去四川旅游时遭遇了九寨沟地震，处于震中的她义无反顾地参加照顾老人、儿童的工作，尽显人民教师本色。她虽患有腰椎间盘突出、颈椎间盘突出等疾病，但从未耽误一节课。她响应号召，做好教育扶贫工作。在临颍县石桥乡支教时，她挨家挨户走访，了解学生家庭情况，每个课间都和学生谈心，放学后还为一些有特殊情况的学生辅导作业，用真心与热情对待每个孩子。近年来，她先后到舞阳县章化镇、太尉镇，召陵区万金镇、青年镇为老师上示范课，与他们共同学习、共同提高。

(市教育局推荐)

韩付国 义无反顾救人



韩付国，男，50岁，汉族，临颍县王岗镇纸坊村村民。2020年12月11日中午，村民郭某在村中寻找孙子。韩付国听说后，立即帮助郭某一起寻找。后来，韩付国发现孩子落入村中一个猪粪池内，只露出了鼻子和嘴巴，情况十分危急。当时气温较低，韩付国顾不上脱棉衣，奋不顾身地跳下去营救。抓到孩子后，由于粪污太深加上粪池坡陡，抱着孩子的韩付国无法上岸，赶紧大声呼救。随后，村民赶来，一起把孩子救上岸。韩付国抱着孩子将其送到家，并帮忙拨打120。由于当时气温较低，韩付国在粪池中待得时间较长，事后连续几天身体不适。韩付国不顾个人安危、见义勇为的行为得到了广大群众的好评，其事迹也被媒体相继报道。

(临颍县委宣传部推荐)

蔡朝君 传递社会正能量



蔡朝君，女，37岁，汉族，九三学社社员、漯河艺多多口才学校创办人、市青年讲师团成员、漯河共青团“红色文艺轻骑兵”轮值团长。她充分发挥学校品牌优势，定期组织参与各类实践活动，弘扬优秀文化，传递社会正能量。她成立新时代好少年——共青团“小小红色文艺轻骑兵”，开展文艺演出二十余场，邀请500余名少年儿童参加。她组织策划的“我爱家乡”青少年朗诵大赛，吸引2000余名中小學生参加。她经常带领学校师生到郾城区特殊教育学校慰问，多次被中国艺术教育公益活动组委会评为最美艺术校长、爱心公益大使。在她的帮助下，3名聋哑儿童摘得全国曹灿杯朗诵大赛河南赛区总决赛一等奖。在疫情防控期间，她组织学校老师为医护人员子女义务授课，并为47名医护人员子女提供价值100多万元的学习卡。

(团市委推荐)

何秋生 为扶贫呕心沥血



何秋生，男，55岁，汉族，舞阳县委老干部局局长、县脱贫攻坚办副主任。自2016年任舞阳县脱贫攻坚办副主任以来，他的足迹遍布全县14个乡镇394个行政村。2017年，省级脱贫攻坚核查时，舞阳县取得人口漏评率0.2%、脱贫人口错退率0.12%、贫困发生率1.19%、群众认可度为99.5%的优异成绩。几年来，他通过深入调查研究和深度思考，探索出针对性、实用性较强的脱贫攻坚工作机制，被全省推广；参与和主导的经验型做法被《中国日报》《河南日报》及河南电视台等媒体报道。他先后受到多个地市及全省30多个贫困县进行交流培训和脱贫经验宣讲，荣获市脱贫攻坚先进个人、基层党员干部教育培训“百优师资”等称号。

(舞阳县委宣传部推荐)

乔元清 做消费者的贴心人



乔元清，女，24岁，汉族，市市场监管局科员。她虚心好学、勤奋踏实、忠诚履职，全年通过12315热线受理消费者咨询、投诉、举报3000余件，接待群众来访6次，均妥善解决。疫情防控期间，12315热线受理量井喷式增长，她主动请战，投入消费维权工作。2020年1月26日（大年初二），她连续接线11个小时，下线时，声音已经嘶哑。接听来电时，遇到投诉人不清楚投诉的具体地址时，她主动帮助查询确认；面对情绪失控的消费者，她冷静疏导，用平和温柔的语气耐心为其讲解相关法律法规。2020年4月，一位老人来电，投诉自己买的保健品没有功效，想要厂家退款，但忘记了厂家的相关信息。了解情况后，乔元清耐心帮助老人查找厂家、沟通解决，最终帮助老人解决了问题。

(市市场监督管理局推荐)

孙元华 耐心为患儿服务



孙元华，男，52岁，汉族，漯河医专三附院医生。参加工作近30年来，他始终秉持“医者仁心、全心全意为患者服务”的理念，坚持“能吃药不打针，能打针不输液”的原则，赢得患者好评。他经常会早早地到儿科病房，耐心了解每一个患儿的病情，提出专业的诊疗意见，使每一个患儿都能得到精心的治疗和优质的护理。他经常加班加点，只要患儿病情有需要，就赶到医院进行诊治。他坚持在技术上精益求精，不断钻研业务，练就一身过硬的本领。一次，一个发热4天的患儿前来就诊。经检查，他意识到这是临床上一种很少见的疾病——川崎病，后又进一步检查并确诊。经过及时治疗，该患儿康复出院。多年来，他致力于科室团队的发展和进步，帮助年轻医生迅速成长，积极提升团队业务水平。

(漯河医专三附院推荐)

高博 赵延稳 营救轻生男孩



高博，女，26岁，汉族。赵延稳，女，31岁，汉族。二人系市公安局110指挥室辅警。2020年12月12日22时46分，赵延稳接到一男子报警：自己13岁的儿子离家出走，请求帮助查找。接警后，赵延稳迅速指派辖区民警与报警人见面，并在金山路沙河桥附近帮助查找。高博及时与报警人联系，登记出走男孩详细特征，向市区巡防单位发布协查通告。当晚23时24分，赵延稳接到报警：交通路漯河大桥上，有一个男孩欲轻生。经赵延稳和高博分析研判，认为两起警情中的男孩极有可能是同一人。高博及时与报警群众联系，得知欲轻生男孩穿着和离家出走男孩相符。最终，欲轻生男孩最终被成功营救。此事先后被央广网、大河网等多家媒体报道。

(市公安局推荐)

许智勇 甘于奉献热心公益



许智勇，男，50岁，汉族，中共党员，源汇区十三届、十四届政协委员，漯河柳江医院党支部书记。参加工作26年来，他踏实肯干、任劳任怨，并热心社会公益，乐善好施，在扶危济困、义诊帮扶等方面做了大量工作。多年来，他多次带领医疗队深入乡村为群众义诊、免费检查，为群众节省检查费用近10万元。在日常工作中，他高标准要求自己，不畏困难，甘于奉献，经常加班加点，舍小家顾大家，毫无怨言。由于常年劳累，许智勇患上了高血压、腰椎间盘突出等多种慢性疾病。但是许智勇从未停下工作的脚步，积极为广大患者服务，用责任和担当，用奋斗和奉献，使柳江医院进一步成长和发展。

(源汇区委宣传部推荐)

高霞 照顾瘫痪丈夫11年



高霞，女，45岁，汉族，郾城区新店镇会喜蜜蜂育种场负责人。高霞和丈夫王会喜育有一儿一女。2009年，两人在外地打工时，王会喜骑摩托车时发生事故，脊椎被砸断，身体多处骨折，手术费需要二十多万元，这对当时的高霞来说是一笔巨款。她东拼西凑，凑足了手术费。虽然丈夫生命得以挽救，却因此高位截瘫。高霞未曾想过放弃，用自己瘦弱的肩膀扛起了这个上有双方父母，下有一双学龄儿女的家庭。实干+机遇，让高霞有了创业致富的想法。她牢牢抓住机会，成立了会喜蜜蜂育种场。育种场初具规模后，高霞不忘帮扶邻里，带动附近几十户村民养殖蜜蜂。高霞以坚贞爱情照顾高位截肢的丈夫，以浓浓亲情照顾父母、公婆和年幼儿女，以淳朴乡情帮扶邻里，多次被评为好媳妇、养殖能手等。1月25日，《大河报》报道了高霞照顾瘫痪丈夫及创业带富邻里的感人事迹。

(郾城区委宣传部推荐)

健康生活从限盐开始

食盐的主要成分是氯化钠。在日常生活中，食盐是人体所需钠的主要来源。钠参与人体水的代谢，保证体内水的平衡，调节体内水分和渗透压，并维持体内酸碱平衡及血压正常，是胰液、胆汁、汗和泪水的主要成分。同时，钠还能增强神经肌肉的兴奋性。人体如果缺钠，会出现头眩晕乏力、食欲不振、恶心呕吐、反应迟钝、低血压等症状。

既然钠对人体这么重要，那我们每天吃盐是不是多多益善呢？并不是这样。正常人体钠的摄入和排出量处于一个平衡状态，钠的排出主要通过肾脏，长期食用过多的食盐，不仅会增加肾脏负担，还容易

引发高血压，同时增加心脏病、脑卒中、中风等心脑血管疾病和肿瘤（胃癌、结肠癌等）发生的危险。高盐饮食还与肥胖、骨质疏松、肾炎等多种疾病的发生有密切相关。可以说，多吃盐对人体是没有好处的。

一个人每天要吃多少盐合适？《中国居民膳食指南（2016）》中建议成人每天食盐摄入量不超过6克，《健康中国行动（2019~2030）》中将健康人盐摄入推荐量正式更新为每天5克。

同时，我们要警惕看不见的盐。有很多食品中含有较多的盐，比如深加工食品（方便面、罐头、香肠、腌肉肉类等）、调味品（味

精、鸡精、酱油、豆瓣酱等）、甜品（冰淇淋、蛋糕、面包、话梅等）、零食（饼干、薯条、果脯、肉干等）。大部分食物的配料表中并不会直接标注食盐含量，而是用钠含量反映（1克钠约相当于2.5克盐）。所以，大家在选购食品时要注意钠含量的标注，在享受美味的同时，不要吃进太多的“隐形盐”。

那么，在日常生活中，怎样吃盐才能避免超标呢？市疾控中心建议大家通过以下方法，减少盐的摄入量：

- 1.使用限盐勺，减少烹饪用盐量，菜品出锅时再放盐。
- 2.少吃含盐量多的食品，多食

用新鲜蔬菜。

- 3.食用包装食品时，注意查看标签，了解盐（钠）的含量。
- 4.外出就餐时，告知餐厅菜品

要少放盐和调味品。（了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号）

市疾病预防控制中心提供



孩子为什么爱发脾气

市民王女士：我家孩子在幼儿园表现很好，到家后就像变了个人，说脏话，走路不规矩。跟他讲道理，效果不明显，尝试惩罚他，亦未收效。怎么办？

市精神病院心理咨询师冯玉霞：父母要寻找自身原因，不要一味责骂孩子。不少家长往往因为工作忙、压力大，没时间陪孩子，有的甚至当着孩子的面吵架。此时，孩子是孤独和无助的，只能通过发脾气引起大人注意。家长可尝试以下办法：

- 1.多些关心。家长每天留出一些时间与与孩子相处，任何时候都不要忽略孩子的感情。如耐心听孩子讲在幼儿园或学校发生的趣事，随时与其互动等。
- 2.及时引导。一旦发现孩子有发脾气的迹象，要设法安抚，并耐心引导孩子说出原因。
- 3.给予奖励。表扬孩子好的行为比惩罚错误行为有效。家长可以作记录引导孩子，如不说脏话给1颗星，累积5颗星可以拥有一样玩具、8颗星可以去郊游等。
- 4.适当惩罚。如果孩子行为出格，可以没收其玩具或取消看动画片的时间。需要注意的是，把孩子独自关到屋里可能导致其做出更激烈的行为。

如果家长按照上述建议实施后仍然没有效果，建议家长到幼儿园了解情况，也可求助心理医生。

冯玉霞



冯玉霞，主治医师，国家二级心理咨询师，漯河市精神病院心理科兼精神科男病区主任。她从事精神科临床二十多年，曾在江苏省苏州广济医院及河南省精神病院进修，临

床经验丰富，可以对精神分裂症、双向情感障碍、酒依赖及酒精所致精神障碍进行早期干预及诊断治疗，擅长治疗抑郁症、焦虑症、强迫症、失眠症及儿童孤独症、多动症、抽动障碍、老年期各类精神障碍等。



诚信二院·健康万家

“笑气”应用于口腔科的优势

氧化亚氮又称一氧化二氮，有轻微麻醉作用，并能致人发笑，俗称“笑气”。该气体与麻醉药不同，它是一种吸入性镇静镇痛药，既可以止痛，又可以使患者放松，具有明显抗焦虑作用，患者处于清醒而不是麻醉状态。

很多人尤其是儿童，对牙科的治疗存在不同程度的紧张与恐惧心理，专业上称之为“牙科恐惧症”。这类患者不能很好地配合医护人员的治疗，甚至会延误疾病的最佳治疗时机。为了解决此类患者的畏惧心理，市二院引进“笑气”镇静镇痛系统，采用“笑气”镇静下微创舒适化拔牙技术，配合超声骨刀、骨钻等，让患者能够在清醒的状态下，身心

放松、无痛、舒适地配合医护人员完成牙齿的治疗。

氧化亚氮可应用于拔牙、补牙、根管治疗、牙齿修复、牙周治疗、种植牙等治疗，可实现无痛化、舒适化的就医感受，特别适用于对牙科治疗有恐惧心理和怕疼痛者以及高血压和心脏病患者的牙科治疗等。

市二院口腔科主任王应顺介绍，“笑气”镇静镇痛应用于口腔科的明显优势在于以下几点：

- 1.镇痛迅速。吸入体内只需要30~40秒即产生镇痛作用，再加以局部实施麻醉，2~3分钟即可进入麻醉状态。
- 2.镇痛效果可靠。据报道，经氧化亚氮麻醉，大部分患者无

疼痛，只有极少数的患者有轻微疼痛，临床治疗效果较好。

3.镇痛作用强于麻醉作用。在持续吸入氧化亚氮麻醉过程中，患者处于清醒状态，从而可以主动配合治疗，避免全身麻醉可能产生的并发症。

4.术后恢复快。治疗后2~3分钟即可行走，休息10~20分钟即可出院回家。

5.镇痛方式简单。吸入镇痛，避免了静脉注射镇痛药的疼痛。因此，氧化亚氮麻醉特别适用于儿童牙病的治疗。

6.易于接受。氧化亚氮麻醉在吸入时不仅对呼吸道无刺激，还有香甜的味道，被患者特别是儿童患者接受。市二院提供



王应顺，市二院口腔科主任，河南省医院管理协会会员、漯河市口腔协会副主任委员，曾在郑大一附院、省口腔医院、第四军医大学进

修，从事口腔专业30余年，擅长牙体牙髓病及牙周病的治疗，对于断牙再接、人工种植牙、三叉神经痛、唇腭裂、颌骨骨折、口腔修复、美国隐形义齿、烤瓷牙能够精工细作，对儿童牙畸形、成人牙正畸及美容牙能熟练操作，对于口腔科疑难病症的治疗有独到之处。

