

四九寒天话健康

刘文华

1月17日将迎来四九。当窗凝望出霜花，呵气化成白雾，街上行人裹紧衣领匆匆而过，一年中最冷的日子，正式登场。

“三九四九冰上走”，这句耳熟能详的民谣，道出了四九天的凛冽。四九处在小寒与大寒之间，天地闭藏，万物蛰伏，人体亦随之进入养精蓄锐的黄金期。顺应这一自然节律，不仅容易忽视季节变化对身体的真实影响。暖气房里吃冷饮，深夜刷手机，晨起空腹喝冰水……这些看似平常的习惯，正在悄悄损耗阳气，打乱冬日应有的闭藏节奏。《黄帝内经》早

有提醒：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光。”现代医学研究也表明，寒冷会引发血管收缩、血压升高，心脑血管疾病和呼吸道感染在四九期间高发，正印证了“冬伤于寒，春必温病”的古老警示。

真正的冬季养生，不在过度进补，而在“守”与“顺”。饮食宜温热、忌生冷，羊肉、牛肉、姜枣茶等温性食物可助阳驱寒，但需因人而异，体质偏热或阴虚火旺者，宜选山药、百合等平补之品，避免盲目进补，“火上浇油”；起居讲究早睡晚起，保证充足睡眠；运动则宜缓不宜急，日出后散步、打太极、练八段锦，微微出汗即可，切忌大汗淋漓反伤正气。围中护颈，睡前泡脚、室内适度通风……这些看似琐

碎的生活细节，恰恰是融入日常的健康防线。

更深层次看，四九不仅是一个气候节点，更是一面映照人与自然关系的镜子。“冰上走”本身，就是一种与寒冷适度共处的提醒。适当的户外活动，接触清冽空气，能振奋精神、活络气血，有助于阳气升发。关键在于知进退、懂防护。健康，终究是与天地和谐共振的一种修行。民间素有“就怕四九天气暖”的说法，原意是担忧暖冬会削弱土地对越冬虫卵和病菌的自然抑制作用，影响来年的收成。从这个意义上说，尊重寒冷，直面寒冷，不是畏惧，而是理解极寒天气净化与蓄能的价值。

四九天的另一重意义，

在于它提供了一个“慢下来”的契机。寒风凛冽，户外活动减少，正是调养心神的好时机。围炉夜话、静读一书、陪家人喝碗热茶，这些朴素的日常，本身就是一种疗愈。中医讲“静则神藏”，现代社会的焦虑与浮躁，往往缺少这份冬日的沉静。

寒极必反，阳气将生。四九虽冷，却是春天的前奏，“五九六九，沿河看柳”的暖意已举目在望。在这个最需要“藏”的时节，少一点折腾，多一分顺应；少一些消耗，多一些涵养。唯有如此，才能在春回大地时，真正迎来身心的勃发与新生。



濮阳市举办特奥阳光小达人活动

本报(记者 王莹 通讯员 陈欢欢)

近日,2025年国际特殊奥林匹克东亚区特奥阳光小达人暨健康成长体验营活动在市特殊教育学校举行。活动由国际特奥会主办、市教育局、市残疾人联合会协办、市特殊教育学校等6家单位联合承办。

现场设置温馨签到墙,志愿者为每位小运动员发放姓名贴并协助完成登记。趣味热身环节中,孩子们在老师带领下参与彩虹伞游戏,在欢乐互动中迅速拉近彼此距离,现场洋溢着欢声笑语。

运动挑战环节精彩纷呈。“丛林探险”“欢乐保龄冲冲冲”“篮球小达人”“彩虹桥跳跳乐”等项目,让孩子们在志愿者“一对一”陪伴下体验运动乐趣。不少孩子在志愿者鼓励下突破自我,在趣味障碍中锻炼肢体协调能力。

本次活动还增设健康关怀环节,为孩子们的身心健康保驾护航。市中医医院医护人员细心开展口腔检查并告知注意事项,市眼科医院医生认真进行视力检测,志愿者在旁温柔引导,助力孩子们准确辨认视标。专业诊疗与细致关怀让孩子们倍感温暖。

随着各项活动圆满结束,优秀运动员接过沉甸甸的奖状和精心准备的奖品,脸上洋溢着自豪与喜悦。

此次活动不仅为特殊儿童搭建了展示自我、交流互动的运动平台,也传递了包容关爱的社会理念。孩子们在运动中锻炼技能、收获友谊、建立自信,在陪伴中感受社会温暖与善意。



1月13日,市民在濮阳义乌国际商贸城选购春节饰品。随着丙午马年春节临近,我市各大商场上新了灯笼、春联、年画、福字、马元素装饰品等洋溢着节日气氛的年货。



1月1日起,华龙区孟轲乡举办“村BA”社区篮球联赛,10支球队132名居民参赛。赛事以篮球为桥,联结政企民,点燃群众文体热情,为基层治理现代化注入民生活力。图为1月10日的联赛现场。

中原油田地面工程抢维修中心

践行“枫桥经验” 激发和谐动力

“单位大,责任更要扛得稳。队伍稳,发展才能走得远。”在中原油田地面工程抢维修中心日前召开的党委理论学习中心组学习会上,该中心对进一步凝聚企业向心力、激发和谐动力提出了新目标、新要求。

近年来,随着注采专业化管理改革推进,油田本部原四个采油厂的操作岗职工划转至地面工程抢维修中心管理。截至目前,该中心总人数已达3700余人,队伍呈现出员工多、特殊情况人员多、潜在稳定风险多、纠纷化解难度大等特点。该中心着力将“枫桥经验”融入队伍建设,以“小事不出班组,大事不出工区,矛盾不上交”为目标,切实维护了中心的和谐稳定,为改革发展注入源源不断的新动能。

责任落到人 网格筑屏障

“关键人、关键事、关键处、关键时,每一个环节都不能失守。”在稳定工作会议上,这一要求成为各级管理人员的行动指南。

稳定不能只靠口号,必须依托严密的组织和明确的责任。该中心构建起“党委—工区、项目部—班组—职工”纵向责任链条,并与采

油厂等甲方单位强化横向联动,形成内外协同的“四位一体”责任体系。《维护稳定工作责任划分及考核办法》出台后,稳定责任得以量化、具体化,每月考核奖惩分明,对履职不到位者严肃问责,真正实现了压力层层传导。

沟通零距离 服务在心坎

“职工有诉求,我们就要有回应。能办的快办,难办的想办法办。”这是该中心在月度“员工有话要说”征集活动中对全体职工的承诺。

该中心将“枫桥经验”中“依靠群众、预防在前”的理念,转化为“情况掌握在一线、感情融洽在一线、问题解决在一线、措施落实在一线、工作推进在一线、矛盾化解在一线”的务实行动。干部常态化下沉班组,在现场感知情绪、在一线解决问题。

此外,该中心通过“员工有话要说”线下征集、“抢维修服务直通车”线上平台和热线电话,构建了“提出—汇总—受理—督办—反馈”全流程闭环机制。针对偏远工区饮水不便等问题,该中心快速响应并落实解决方案。2025年以来,职工合理诉求办结率与满意度均达

100%,信任感、归属感显著增强。

关爱到身边 平安护根基

职工健康连着家庭幸福,也关系队伍稳定。面对队伍年龄偏大、慢性病较多的实际,该中心建立了“领导班子包片、支部书记主责”的健康管理体系,推行高血压分级干预、返岗健康评估等措施,形成筛查、监测、干预、适配的全链条健康守护机制。

同时,该中心常态化开展急救培训,并将急救电话号码制成便签发放至每个岗位,为职工生命健康提供保障。近年来,多起突发健康状况因发现早、处置及时而转危为安。综治调解室借鉴“枫桥经验”,耐心倾听、积极疏导,成为职工愿说话、解忧的“温馨驿站”。

该中心持续把职工需求作为工作方向,把职工满意作为衡量标准、把职工信任作为动力源泉,在改革发展中赢得了职工的强大支撑,呈现出稳向好、稳中提质的良好发展态势。通过践行“枫桥经验”,该中心不仅激发了内部和谐的动力,也为企业长远发展奠定了坚实的基础。

本报记者 史式灿 通讯员 通讯员 杨涛 姚赛赛

致敬! 48岁男子捐出器官挽救5个家庭

本报(记者 吴丹)1月13日,冬日的寒风依旧凛冽,龙都大地上却涌动着一股温暖人心的力量。年仅48岁的李长波,一位来自台前县的普通农民,因呼吸衰竭走到了生命的终点。然而,他的生命并未因此终结,而是以一种更加崇高的方式得到了延续。

在市红十字会人体器官捐献协调员的见证下,李长波的家人强忍悲痛,遵照其生前的深切愿望,作出了一个既艰难又伟大的决定——捐献他的肝脏、肾脏和眼角膜。

这份沉甸甸的“生命礼物”,如同冬日里的一缕阳光,成功挽救了5位濒危患者的生命与健康,为5个原本绝望的家庭重新点燃了生活的希望之火。

李长波自幼身体素质出众、正直善良,练过舞狮,做过司机和保安,无论身处何种岗位,都全力以赴。尤为令人敬佩的是,身为稀有“熊猫血”拥有者的他,坚持每年无偿献血,用无声的善举为素不

相识的人送去生命的温暖与希望。

2008年,四川汶川大地震的灾难深深触动了李长波的心灵。他毫不犹豫地投身到志愿者行列中,与同事们一同奔赴灾区,在残垣断壁间奋力救人、转移群众、搬运物资,用实际行动诠释了“奉献”二字的深刻内涵。这段刻骨铭心的经历,不仅让他深刻体会到了生命的脆弱与珍贵,更在他心中种下了一颗希望的种子——去世后捐献器官,挽救他人生命,让自己的生命以另一种形式延续,变得更有意义。

如今,这颗种子已生根发芽。经过严谨的医学评估和匹配,捐献手术在指定医院顺利完成。李长波的肝脏和两个肾脏成功移植给了三位重症患者,为他们带来了新生;他捐献的眼角膜,也让两位患者重见光明,重新感受到世界的多彩与美好。

“李长波用行动诠释了什么是大爱无疆,在这个寒冷的冬日里,他让我们感受到了温暖与希望的力量。”市红十字会负责人说。

2025年12月濮阳居民消费价格温和回升

本报(记者 张西恒)1月13日,记者从国家统计局濮阳调查队获悉,2025年12月濮阳市CPI(居民消费价格指数)环比上涨0.4%,同比上涨0.8%。

各类商品及服务价格环比变动情况显示,2025年12月,八大类价格环比呈“五涨一降二平”态势。其中:其他用品及服务类上涨3.2%,食品烟酒类上涨1.1%,生活用品及服务类上涨0.6%,衣着类上涨0.2%,医疗保健类上涨0.2%;交通通信类下降0.2%;居住类、教育文化娱乐类持平。食品价格中,鲜菜价格上涨7.1%,鲜果价格上涨10.5%,水产品价格上涨3.2%,粮食价格上涨5.8%,蛋类价格上涨3.1%,粮食价格下降

0.1%,水产品价格下降0.9%,畜肉价格下降2.5%。

从各类商品及服务价格同比变动情况来看,2025年12月,八大类价格同比呈“四涨四降”态势。其中:其他用品及服务类上涨17.7%,生活用品及服务类上涨3.3%,食品烟酒类上涨2.1%,衣着类上涨1.5%,交通通信类下降2.9%,居住类下降0.6%,医疗保健类下降0.4%,教育文化娱乐类下降0.2%。食品价格中,鲜菜价格上涨29.1%,鲜果价格上涨10.5%,水产品价格上涨3.2%,粮食价格上涨0.2%,畜肉价格下降6.1%,蛋类价格下降19.7%。

范县纪委监委

以有力监督守护百姓“养老钱”

本报(记者 王莹 通讯员 张瑞方)近日,范县纪委监委在走访中发现,由于民政、公安等部门间信息未能及时共享,加之个别工作人员责任心不强,导致部分已故老人的高龄津贴未能按规定及时停发。这一典型案例不仅造成财政资金的流失,也暴露出生生资金监管中的漏洞。

2025年以来,该县纪委监委针对专项整治中发现的居民死亡后仍违规领取养老金、部分养老机构挤占挪用专项资金等问题线索,坚持问题导向,以分类处置、严肃查办为抓手,深入整治群众身边不正之风和腐败问题,以“小切口”推动“大治理”。截至目前,该县纪委监委已立案查处6起失职渎职案件,给予党纪处分7人,追缴违规资金6.21万元。

整治过程中,该县纪委监委注重科技赋能,创新运用大数据监督手段,打通公安、卫健、民政等部门数据壁垒,通过比对公安户

口注销、卫健死因监测、民政火化名单等信息,精准发现60名死亡人员未及时上报、仍继续领取高龄津贴等问题。目前,涉及资金已全部追回,相关责任人员被严肃问责。

该县纪委监委坚持标本兼治,推动相关职能部门深入剖析案件暴露出的制度漏洞和监管短板,督促民政部门下发各类工作提示、通报共计165份。针对资金发放、日常监管等方面存在的共性问题,该县纪委监委压实主体责任,督促民政局出台《范县养老服务机构标准化管理规范》《范县民政局内部财务管理办法》,指导各乡镇修订完善相关制度26项,推动形成靠制度管人、管事、管钱的良好长效机制。

该县纪委监委相关负责人表示,下一步将持续聚焦民生领域突出问题,强化日常监督与专项监督结合,以精准有效的监督执纪回应群众关切,守护好人民群众的“养老钱”“保命钱”。

爱心公益行动助迷途少年重拾信心

本报(记者 吴丹)1月12日,华龙区人民检察院工作人员组织多名处于人生关键转折点的迷途少年,走进丽萍爱心志愿服务队,开启了一段重塑心灵、找回自我的特别旅程。

没有传统的说教,取而代之的是一系列充满温情的实践活动。全国道德模范宋丽萍以温和的笑容和耐心的指导,手把手教少年们叠衣服、为老人理发、修剪指甲,每一个细节都透露出对少年们的关怀与期待。

活动伊始,少年们稍显拘谨,眼神中交织着迷茫与忐忑。在宋丽萍的鼓励与引导

下,他们从最初的笨拙到后来的游刃有余,每一次尝试都凝聚着不懈的努力与汗水。从叠衣到理发,再到为老人修剪指甲,通过实践,少年们学会了关爱他人、敬畏生命,更重要的是,他们找回了久违的自信与勇气,为未来的道路奠定了坚实基础。

“孩子们,一时的迷茫不过是成长路上的小插曲,只要心中有爱,勇于伸出援手,就能发现自己的价值所在。愿你们带着这份温暖与善意,勇敢地迈向未来,活出自己想要的精彩人生。”宋丽萍深情寄语,同时,她呼吁社会各界给予迷途少年更多的关注与支持,共同为他们的成长撑起一片蓝天。

瑞众人寿濮阳中支

组织开展防范非法金融宣传

本报 为切实提升社会公众对非法金融活动的认知和防范能力,1月12日,瑞众人寿濮阳中支积极响应监管部门号召,组织开展防范非法金融宣传活动,将金融知识送到群众身边。

当天,工作人员通过悬挂条幅、发放宣传折页及现场讲解等方式,多角度向过往群众普及防范非法金融知识。宣传折页内容涵盖非法集资、网络诈骗、金融诈骗等常见非法金融活动的特征、表现形式、常见手段及防范措施等。活动现场,工作人员一边向群众发放宣传折页,一边结合典型案例,为大家详细讲解非法金融活动的

危害和防范要点。通过工作人员的宣传讲解,群众对非法金融活动有了更深入的了解,增强了风险防范意识,提升了自我保护能力。不少群众表示,将把学到的知识传递给身边的家人和朋友,让更多人了解非法金融活动的危害,共同防范非法金融风险。

下一步,瑞众人寿濮阳中支将持续加强宣传教育工作,创新宣传方式,丰富宣传内容,常态化开展防范非法金融宣传活动,为维护金融市场稳定和人民群众财产安全贡献力量。

(孙万苍)