

# 菏泽5人入围山东好人之星评选

## 分别为侯海强、许付林、王福庆、孙倩文、李玉真

本报菏泽11月6日讯(记者李德领) 6日,第80期山东好人每周之星候选人评选活动启动,菏泽有5人入围,分别是侯海强入围助人为乐之星评选,许付林、王福庆入围见义勇为之星评选,孙倩文入围敬业奉献之星评选,李玉真入围孝老爱亲之星评选。

据了解,为推动学雷锋活动常态化,根据省委办公厅《关于深入开展学雷锋活动的实施意见》(鲁办发[2012]6号)精神,经研究决定,分别在助人为乐、见义勇为、诚实守信、

敬业奉献、孝老爱亲五个方面,在全省广泛开展“山东好人——每周之星”推荐评选活动。

“山东好人”候选人每月5日公示,接受群众投票,当月22日结束。网络投票每个IP地址每天限投1次,每次限投4个候选人。结合网上投票和专家评审结果,每周从候选人中推出一名“山东好人之星”,并在网上公布,其他候选人均为当月“山东好人”。

侯海强是鄄城县“爱心”志愿者协会会长,此次入

围助人为乐之星评选。一群人一条心温暖一座城,2015年协会成立至今,只要听说哪里有人需要帮助,他就会第一时间去核实情况,然后制定帮扶计划,从来不会错过每一个应该帮扶的人。他的善举就像黑夜里的一束光,照亮了每个地方。

许付林是单县莱河镇半坡村村民,此次入围见义勇为之星评选。今年10月4日,许付林从丁楼集上买化肥回家的路上,得知有人落水,跳进又凉又深的水里将人救起。

王福庆是临矿集团菏泽煤电公司郭屯煤矿机修厂职工,此次入围见义勇为之星评选。他常说:“当别人处于危难时,如果咱能帮把手,就一定要帮,因为我相信好人一定有好报”。这是王福庆经常教育子女的一句话,他是这样说的,更是这样做的。

孙倩文是牡丹区实验中学的一名地理教师和班主任,此次入围敬业奉献之星评选。从教以来,她把课从区里讲到省里,每年获得各种荣誉,学校信任她,孩子们也很喜欢

她,尊敬她。面对着这些纷纷而至的荣誉和孩子们的尊敬,孙老师越来越感到责任之重大,对教育的思考也越来越多,越深入,她越明白:教育的意义不仅仅是传授知识,更是让人拥有健康的思想和健全的人格。

李玉真是鄄城县富春乡尹庙行政村村民,此次入围孝老爱亲之星评选。已到70岁的她无怨无悔伺候着98岁公公,她让传统的孝道充满每个细节,用一己之力为年迈的公公撑起了一片天空。

## 偷走8盆花换来7天行拘

### 开发区民警迅速破案,市民送锦旗致谢



失主送来锦旗。

本报菏泽11月6日讯(记者赵念东 通讯员李增强) 近日,恒盛大市场一门店业主将一面印有“执法如山态度热情 办案公正一心为民”的锦旗送到佃户屯派出所,对民警迅速抓获“偷花贼”、追回被盗8盆兰花表示感谢。

10月24日中午,菏泽市公安局开发区分局佃户屯派出所

接到恒盛大市场一业主报警,称放在门市门口的兰花被人盗走了8盆。接到报警后,派出所值班民警迅速到达现场调查,根据现场情况立即调取了门市内的监控录像,发现在24日凌晨3时42分一中年男子骑一辆三轮车将8盆兰花盗走。

根据这一线索,民警调取“天网”监控进行视频追踪,锁

定嫌疑人为附近一小区居民曹某。民警将曹某抓获归案,并在其家中阳台找到被盗的8盆兰花,全部追回物归原主。曹某交代,其23日外出钓鱼时经过恒盛大市场,看到门市门口的兰花,便想“据为己有”,24日凌晨,将8盆兰花盗走。

目前,开发区警方对曹某依法予以行政拘留7日的处罚。

## 鄄城交警走进校园

### 为师生上交通安全课

本报菏泽11月6日讯(记者崔如坤 通讯员冯全标) 为进一步提高中小学生学习交通安全意识和自我保护能力,确保师生出行安全,6日下午,菏泽市公安局交警支队鄄城大队走进该县育才中学,为该校500余名师生上了一堂生动的交通安全课。

课堂上,民警运用通俗易懂的语言,针对学生特点

和年龄层次,重点讲解了如何安全步行、安全骑车、安全乘车等方面的交通安全常识。结合实际教育孩子们遵守交通安全法律法规,提升自我保护能力,增强交通安全意识、文明意识,养成良好的交通习惯,杜绝横穿公路、翻越护栏、乘坐超员车、在公路上追逐嬉戏打闹等行为。

## 鄄城召开职业卫生

### 安全知识培训会议

本报菏泽11月6日讯(记者崔如坤 通讯员侯凤玉) 近日,鄄城召开全县职业卫生安全知识培训会议。会议要求,安监、卫生、劳动等相关部门要各司其职,各负其责,协调配合,强化执法监督;各企业务必认真贯彻《职业病防治法》,真正把职

工健康和生命安全当作头等大事来抓。

会上,鄄城县安监局针对职业安全法律法规知识对与会人员进行了培训辅导,县卫生局分析了全县职业病防治工作形势,县卫生监督所对职业病防治知识进行了培训。

### 遗失声明

★巨野县华润运输有限公司鲁RJ6197营运证(营运证号:371724356832)不慎遗失,声明作废。

★巨野县凤凰街道办事处中心幼儿园的增值税发票不慎遗失,发票代码3700173320,发票号码25372438,声明作废。

★鄄城嘉远物流园有限公司于2018年11月5日之前刻制的单位公章丢失,声明作废。

## 降温正当时,心脑血管疾病多留心



目前华北处于冷高压区,不断有冷空气从低层南压,西南地区也不断有暖湿空气,向黄淮地区输送,受其影响,菏泽近日维持阴雨天气,气温较低。菏泽市疾控中心专家提醒市民,面对这骤降的温度,心脑血管疾病患者尤其要注意身体,避免寒冷的天气成为心脑血管疾病的导火索。

“气温下降,心血管、脑血管受冷刺激后,血管收缩,血流减缓,再加上出汗少,饮水少,高血压患者血压容易增高,容易出现脑出血;强冷刺激也可以使心肌耗氧量增加,也容易

出现心梗。突然降温还容易让人出现鼻塞、发烧、咳嗽等呼吸道感染症状,呼吸道疾病和肺部感染通常是心脏病、心肌梗塞等心血管疾病的重要诱因。”市疾控中心专家说。

### 为何秋冬季节易频发心脑血管疾病

秋冬季节,天气寒冷,血管收缩变细,容易引起心脑血管供血不足。

秋冬季节天气干燥,呼吸会消耗大量水分,加上日常补水不足,导致血液黏稠度过高,进而使血液流通不畅,可致使血管堵塞。

秋冬季节,室内外温差较大,血管的剧烈收缩易使血管壁上附着的斑块脱落,斑块随血液流到狭窄的地方就容易堵

塞血管。

### 五类人群应引起高度重视

中老年人身体机能退化,身体抵抗力普遍下降。如出现心慌气短、四肢麻木、听力视力下降等不良反应,应引起警惕。

肥胖的人除了脂肪过多外,往往还伴随着血液中的胆固醇超标,这就为心脑血管疾病埋下了病发的隐患。因而肥胖的人在日常生活中应特别注意,防范心脑血管疾病的发生。

压力过大会影响到整个神经系统,导致精神紧张,从而引起人体器官功能紊乱乃至失衡,如此一来极易造成动脉硬化,诱发心脑血管疾病。

吃得多,摄入的热量就多,

多余的热量很可能就会转化为脂肪,从而导致肥胖,诱发心脑血管疾病。

抽烟、喝酒会对血液循环及内脏造成伤害,进而出现血流不畅、血管痉挛等问题,最终极可能会导致心脑血管疾病的发生。

### “防治六法宝”促进血管健康

健康的生活方式是防治心脑血管疾病的关键所在,包括防寒保暖、平衡心理、合理膳食、适量运动、戒烟限酒和科学用药。

#### 防寒保暖

血管尤其是冠状动脉秋冬季寒冷时容易收缩,痉挛,发生供血不足,并可能导致栓塞,要特别注意保暖。大风降温时,要避免迎风急走,同时要根据天

气情况,及时增添衣服。

#### 平衡心理

养精调神,保持良好心态,避免情绪激动、过度劳累,生活无规律。

#### 合理膳食

建议心脑血管病人养成低盐、低脂、低糖饮食习惯。增加纤维膳食,多吃玉米、麦麸、豆类、海带、蔬菜、水果、洋葱、大蒜等食物。减少脂肪和胆固醇的摄入量,避免食用高胆固醇食物。

#### 适量运动

坚持每天运动1小时,包括太极拳、游泳、徒步8000至10000步等,以运动后自感身体轻松为准。

#### 科学用药

要在医生指导下合理使用防治心脑血管病的中西药,切勿擅自停药。