

医者仁心传递信阳大爱力量 凡人善举延续他人生的希望

# 王雅诗今日赴郑州捐献造血干细胞

本报讯(记者 杨长喜) 3月2日,市红十字会、潢川县政府、县委宣传部、县文明办、县卫健委、县红十字会、团县委、县妇联等单位联合举行欢送仪式,欢送王雅诗赴郑州捐献造血干细胞。王雅诗是潢川县第4例、全市第39例、全省第1075例非血缘关系捐献造血干细胞的志愿者,也是我市今年第一例捐献者。

1996年出生的王雅诗是潢川县双柳树镇卫生院的一名医务工作者。2019年,在潢川县红十字会举行的造血干细胞宣传活动中,她果断报了名并采集了血样,成为中华骨髓库一员。去年年底,她接到了跟一位患者初步匹配成功的消

息,在被询问是否愿意继续捐献的时候,她毫不犹豫地同意了。经过体检、高配等程序,王雅诗符合捐献条件。她于3月3日赴郑州做捐献前的准备,并将于9日进行干细胞采集。“能在自己力所能及的范围内帮到别人,我非常高兴,作为中华造血干细胞库的一名志愿者,能够有机会用自己的实际行动实践自己作为志愿者的誓言,我感到非常荣幸。”王雅诗说,“出生在现在这个很好的时代,我始终认为在社会中你所遇到的善意远远多于恶意,我想把仁爱之心、无私奉献的中华美德传承下去。为社会奉献绵薄之力的同时,也让自己实现人生价值。”

“这是一份爱心,更是一种无私的奉献精神,这种大爱善举,体现了王雅诗医者仁心、大爱无声的情怀,彰显了热心公益事业的高尚情操,更弘扬了人道、博爱、奉献的红十字精神。”欢送仪式上,市红十字会党组书记陈明清说。

据了解,我市是从2007年开始启动造血干细胞血样采集宣传动员工作的。近年,依靠各级党委、政府和各部门的有力支持和高度重视,依托社会各界的大力支持和积极配合,开展了广泛深入的宣传动员活动,做了大量扎实而富有成效的工作。截至2021年底,我市已完成造血干细胞志愿者入库5178人,成功捐献38人。

## 4月16日至17日举行 我省上半年自学考试今起报名

本报讯(记者 李亚云) 昨日,记者从我市教育部门获悉,我省2022年上半年高等教育自学考试今起报名。考生报名和缴费时间为3月3日9:00至7日18:00。网上打印准考证时间为4月11日9:00至17日14:45。考试将于4月16日至17日举行。

根据相关要求,中华人民共和国公民,不受性别、年龄、民族、信仰、职业、文化程度的限制,均可报名参加高等教育自学考试。

考试实行网上报名、网上缴费。考生需登陆“河南省高等教育自学考试考生服务平台”(zkwb.haeea.cn)进行报名。

首次报名考生报名流程:网上注册个人基本信息→上传考生本人照片、身份证正反面照片→网上报名课程→网上缴费→信息审核合格→报名结束。

非首次报名考生报名流程:网上核对个人基本信息→上传考生本人身份证正反面照片→网上报名课程→网上缴费→信息审核合格→报名结束。

考生在报名期限内及时登录网上报名系统查看审核状态,审核未通过的考生,应及时根据提示修改个人信息,重新提交接受审核。如有疑问,请立即与所在地招生考试机构联系,逾期视为自动放弃报名。



新学期开学之际,潢川县公安局组织民警走进校园开展禁毒宣传教育活动,现场解答学生的提问,并向学生发放禁毒宣传资料,有效提高了广大青少年识毒、防毒、拒毒意识。图为昨日该局民警深入辖区小学开展禁毒宣传活动。

刘明军 摄

## 约吧! 我市十大赏花线路“上线”

本报讯(记者 马依钜) 春暖花开,大别山革命老区信阳迎来缤纷花季。3月1日,市文化广电和旅游局适时发布春季十大赏花路线,邀请各地游客共赏大别山花季。

我市物种资源丰富,乡村振兴蓬勃,具有得天独厚的原生态景观。近年,各县区精心打造的乡村旅游、乡村振兴产业集聚效应也已显现。进入春季,连片的樱花、油菜花、桃花、梨花、郁金香、杜鹃花、格桑花、桐花等渐次绽放,美不胜收的信阳赏花季将一直持续到5、6月。

记者获悉,我市春季十条赏花线路如下:赏樱花线路,最

佳观赏期为2月下旬—4月,最佳观赏地有鸡公山、南湾、浉河区、平桥区、新县、光山县等多地;赏油菜花线路,最佳观赏期为3月上旬—4月,最佳观赏地有平桥区、新县、罗山县、淮滨县等地;赏桃花、杏花线路,最佳观赏期为3月中下旬,最佳观赏地有鸡公山、浉河区、平桥区、新县、息县等地;赏郁金香花线路,最佳观赏期为3月—4月,最佳观赏地有固始县西九华山景区、羊山新区百花园;赏杜鹃花线路最佳观赏期为4月下旬—5月中旬,最佳观赏地有新县、商城县、罗山县等地;赏牡丹花、月季花线路,最佳观

赏期为4月初—5月中旬,最佳观赏地有新县、淮滨县、息县、潢川县等地;赏芍药花线路,最佳观赏期为5月中下旬—6月上旬,最佳观赏地有新县许湾乡等地;赏格桑花线路,最佳观赏期为5月—6月,最佳观赏地有鸡公山景区平汉铁路老火车沿途、罗山县高店乡张河村等地;赏梨花线路,最佳观赏期为3月—5月,最佳观赏地有平桥区龙井乡、潢川县隆古乡桂花岭园艺场等地;赏桐花线路,最佳观赏期为4月上旬,最佳观赏地有新县、商城县金刚台猫儿峰景区等地。

## 孩子的早餐 这样吃更健康

(接上期)

### 2. 富含碳水化合物

这也就是我们常说的主食,是人体能量的主要来源。在中国家庭中,早餐主食通常是粥。其实碳水化合物种类很多,如包子、面条、红薯等,日常注意粗粮和细粮相结合,主食控制在80—100g。建议多吃粗粮,增加膳食纤维摄入,可以选择杂粮粥、燕麦片、豆包、全麦面包、红薯、玉米等食物。

### 3. 有新鲜蔬果

绝大多数人没有在早餐时吃蔬菜水果的习惯。有研究显示,早晨摄入维生素可以使人精神饱满,

蔬菜水果不仅能为机体提供维生素,还可提供膳食纤维和矿物质。新鲜蔬果至少二选一,摄入150—200g比较适宜。

《中国居民膳食指南2016》建议,平均每天不重复的食物种类数在12种以上,按一日三餐分配,早餐至少摄入4—5种食物。另外建议每周2—3天适当增加坚果类,不仅可以补充丰富的脂溶性维生素和磷脂,且有助于机体合成胆碱,促进神经元之间的信息传递。

(张丽)  
(未完待续)

**预防疾病 共享健康**  
**信阳市疾病预防控制中心**

## 声明

兹有信阳市医药(集团)有限责任公司第二分公司原行政公章壹枚(编号不详),因不慎丢失,特声明作废。