

杭州亚残运会上,勇夺两金一银,邓州市体育学校教师李露—— “这是我运动生涯的荣耀时刻”

□本报记者 王雪 全媒体记者 王丙双 通讯员 朱永奇 文/图



10月28日晚,杭州第4届亚残运会圆满落下帷幕。此次亚残运会共有亚洲44个国家和地区的3000多名运动员参加了本次比赛。在田径女子400米T47级决赛中,邓州市体育学校教师李露以58秒52的成绩再次夺得金牌。

至此,李露在亚残运会田径赛场斩获两金一银,站在领奖台上,看着国旗缓缓升起,李露笑容灿烂,“这是我运动生涯的荣耀时刻”。

她凭实力进入国家队

李露,邓州市高集镇后李村人。4岁多时,她因意外失去左小臂。15岁时,邓州市残联来李露所在的学校选拔田径苗子,在校长的引导下,李露被教练相中。自此,她从校园走进了田径场。

事实证明,李露确实是一块练田径的好料,在残联的田径队训练3天后,她就在自己的第一场100米

比赛中拿下冠军。之后,一步一个脚印,李露的成绩不断提升。从市队到省队,再到国家队,她的舞台越来越大,拿到的奖牌也越来越多。2016年里约残奥会,李露曾以58秒09的成绩夺得女子田径T46级400米决赛冠军。全运会、亚运会、世锦赛、奥运会上,李露都拿到了冠军,她实现了自己体育生涯的大满贯。

她带领学生追逐梦想

作为教师的李露,性格阳光开朗,始终坚持以自强不息的体育精神感染和激励她的学生们。训练之余,李露始终牢记自己的初心使命,经常到邓州市各学校作报告,把自己多年来学到的运动技能、运动经历、励志故事等进行分享,鼓励更多的孩子通过体育收获健康、收获快乐。

李露还被多所学校聘为少先队、共青团校外辅导员,助力邓州市体育教育事业高质量发展。李露对自己未来的职业规划是当一名教练员,把职业生涯当作另一个运动赛场,发现并培养更多优秀学生,帮助

他们超越自我,超越极限,追逐梦想。在今年的河南省第十四届运动会暨第八届残疾人运动会上,李露带领着邓州市的多名青少年运动员收获7金4银1铜的好成绩。

竞技体育非常“残酷”,如何让自己保持良好的竞技状态?对此,李露笑着回答:“第一要自信,第二要自律,第三要自强,这六个字,我一直用来激励自己。尤其是要自律,自律的人是最可怕的,我可能就是那个可怕的人。接下来,我将会更加努力训练,保持竞技状态,争取明年站上巴黎残奥会的领奖台。”②③

灵活就业人员 12月底前须缴清养老保险费

进入2024年后,2023年度养老保险费无法补缴

本报讯(记者曹蕊)11月1日,记者从市社会保险中心获悉,今年我市灵活就业人员养老保险费须在今年12月底前缴清,进入2024年以后,2023年的养老保险费无法补缴。

据市社会保险中心相关负责人介绍,根据河南省人社厅《关于我省灵活就业人员缴纳企业职工基本养老保险费有关问题的答复意见》,“灵活就业人员可按月、季度、半年或年缴费。缴费时,最早可从当年1月起缴纳,不能跨自然年度向前缴纳或补缴。本自然年度结束时仍未完成缴费的,灵活就业人员的征缴计划不再执行。”今年,广大灵活就业人员养老保险费须在今年12月底前缴清,进入2024年以后,2023年的养老保险费无法补缴。

我市灵活就业养老保险今年缴费标准最低8386元,最高

41928元。在退休年龄方面,灵活就业养老保险的男性退休年龄为60周岁,女性为55周岁。在到达法定退休年龄时累计缴费满15年,即可享受退休待遇,不足15年的,需要向后延长缴费至满15年后享受待遇。在待遇水平方面,2022年,我市企业退休人员月均基本养老金为2667元,灵活就业人员养老金的计算办法与企业职工一致。

目前,灵活就业人员可按月、季度、半年或年缴费。缴费时,最早可从当年1月起缴纳,不能跨自然年度向前缴纳或补缴。当年费用必须在本年12月底前缴清,本自然年度结束后,当年的费用无法补缴。缴费支持线上、线下两种途径,推荐使用“微信河南税务公众号”中的“社保费缴纳”功能,直接选择“灵活就业养老缴费”即可办理。②③

肠癌患者趋向年轻化

专家建议:日常生活要合理饮食、经常运动

□本报记者 王渊博

日前,大学生小明(化名)因为肚子痛到医院就诊,19岁的他被确诊为结肠癌。经过多方打听,家人陪小明到市第一人民医院胃肠外科一病区就诊,在完善相关检查后,该病区主任马沛向小明及家人全面分析其病情,为其制订了详细的手术方案并顺利实施手术,日前小明已康复出院。

肠癌为什么会找上年轻人?马沛表示,遗传因素在结直肠癌的发病中起着重要作用。约有三分之一的结直肠癌具有一定的遗传性。研究发现,临床上有20%的患者具有家族病史,其中15%为家族聚集性肠癌。这些家族聚集性肠癌的发生,多是由于共同的生活环境和饮食习惯所致。

此外,“三高”饮食也是引起肠癌的重要因素。长期摄入高脂肪、高热量、高油脂的食物,使得胃肠道在消化时分泌过多的胆汁。这些多余的胆汁在肠道细菌的作用下

会转化为具有致癌作用的二级胆酸,长期作用于肠黏膜,容易诱发癌变。

运动量的不足也是助长肠癌的原因之一。缺乏运动会致身体抵抗力下降、胃肠道蠕动速度变慢,这些因素在一定程度上增加了身体患癌的风险。

马沛表示,即使有癌症家族史,并不意味着后代一定会患癌。恶性肿瘤的发生是遗传因素和环境因素共同作用的结果,通过改善后天的生活方式,我们完全有可能降低癌症的风险。马沛建议,改变高脂肪、高蛋白、低纤维素的饮食习惯,少吃熏烤类的、腌制的、油煎油炸的食物,增加蔬果粗粮,果蔬中的膳食纤维能够促进肠道蠕动,减少废物在肠道中堆积;尽量保持每周3次30分钟以上运动,运动可以显著降低肠癌的风险;重视早期筛查,肠癌的特点是缓慢生长,高危人群要重视肠镜筛查。②③

南阳市集邮协会换届改选拟任协会负责人公示

根据协会《章程》规定,南阳市集邮协会第八届理事会换届选举大会即将召开,经第七届常务理事会第九次会议提名审议,推荐产生了第八届理事会负责人候选提名,现将拟任协会第八届理事会负责人候选名单公示如下:

姓名	拟任协会职务
魏建峰	会长
王朝红	副会长
朱登峰	秘书长

公示时间7天(11月3日至11月9日),公示期间,如有意见,请来电或口头方式向南阳市集邮协会秘书处反映。

联系方式:0377-63037228
联系人:张琳 13673775860

南阳市集邮协会秘书处
2023年11月3日