

南阳车务段 3 天累计发送旅客 12.75 万人

元旦假期 市民出行热情高

本报讯（记者 王宜迪 通讯员 王甜）元旦假期期间，南阳车务段累计发送旅客 12.75 万人，比去年同期增长 8.9 万人，增幅达 231%。其中，客流高峰日出现在 2023 年 12 月 30 日，当天该段共发送旅客 4.84 万人。

元旦假期天气晴好，便于市民乘坐火车外出游玩。本次假期期间客流以短途为主，主要集中在郑州、洛阳、安阳等地，长途客流相对平稳。假期期间，铁路部门实行高峰运行

图，根据客流情况安排运力，满足假期旅客出行需要。南阳车务段管内各客运站根据客流高峰时段情况，优化各项服务举措，不断提升服务质量。在天桥、进出站口等重点区域，安排专人做好旅客乘降、换乘引导，优化旅客进出站流线，提高旅客进出站效率；做好重点旅客出行服务，党员服务队、青年志愿者服务队主动服务、有序引导；同时加大保洁和设备运维，确保车站电梯、直梯、自助售票机、检票验

证闸机等服务设备正常运行，全力保证候车环境干净整洁。

铁路部门提示，春节临近，南阳车务段管内各站客流热度不减，铁路部门将根据客流变化科学安排运力，努力满足广大人民群众出行需求，列车具体开行情况以铁路 12306 网站（含手机客户端）公告为准，请广大旅客合理安排行程，预留充足时间进站乘车，旅途中加强自身健康防护，做到文明出行，共同维护良好旅行环境。①5



龙年主题产品热销

近日，各种龙年主题产品纷纷上市，成为当下热销商品。图为万悦城工作人员展示龙年主题的黄金商品。①5

本报记者 刘佳霖 摄

慢起身、多补钙、应用辅助工具

这份老年人防跌倒指南请收好

□本报记者 王渊博

寒冷冬日，不少老年人因路面过于湿滑而极易跌倒，摔伤严重的会造成骨折。南阳市第二人民医院骨一科主任王刘玉提醒，老年人多骨质疏松，摔倒后腕部（桡骨远端）、肩部（肱骨近端）、髋部（股骨近端）、腰部（腰椎）最易发生骨折。骨折病人长期卧床，最常见的并发症有压疮、坠积性肺炎、下肢静脉血栓形成等。其中最严重的是深静脉血栓脱落引起的肺栓塞，可危及生命。

跌倒对老年人危害这么大，有没有预防措施？王刘玉介绍，防老年人跌倒需要从老年人身体状况、老年人所处的环境以及辅助工具应用三方

面进行。从老年人自身因素来看，患有心脑血管疾病、体位性低血压、帕金森病、认知功能障碍、糖尿病足、眼疾等疾病的老年人，更易跌倒。如果患有以上疾患，建议积极治疗原发病，从根源上治疗。在预防体位性低血压时，老年人晨起时应做到“3个30秒”：先在床上平躺30秒，等完全清醒后坐起来等30秒，坐稳站立起来再等30秒，站稳以后方可行走。

日常生活方面，老年人应在浴室铺设防滑垫，自身行走不稳的老年人应在他人的搀扶下洗浴。平时打扫屋子后，应等地面完全干燥后再让老年人行

走。老年人起夜时，走廊应留置辅助照明灯，洗手间内物品要放置整齐，老年人房间至洗手间的通道不要放置杂物，以免影响老年人通行。

应用辅助工具可以避免不少跌倒危险。洗手间坐便器旁安置扶手，可便于老年人下蹲、站起。出门时，给老年人配备应用助行器、手拐能增加稳定性。老年人穿鞋要大小合适、穿防滑能力高的鞋，避免穿有鞋带的鞋，以免踩到鞋带摔倒。

王刘玉提醒，老年人应注意预防骨质疏松，每年至少进行一次骨密度监测，通过口服钙片、VD3、骨化三醇、多晒太阳等方法补钙。①5



中国体育彩票
公益体彩 乐善人生

开奖公告

排列 3/5 (24002 期)	5 4 4 4 4
7 星彩 (24001 期)	9 8 8 4 3 1 9

(以当日开奖公告为准)

汉冶街道鸭电社区

点亮群众“平安灯”

本报讯（通讯员 李秋 渠元航 王艺颖）“广大居民注意啦：防火、防盗、防诈骗，注意安全。”最近一段时间，每天晚上，宛城区汉冶街道鸭电社区辖区内，由小喇叭轮番播放的安全提醒都不绝于耳。这是该社区治安巡逻队每天都要开展的夜间巡逻。

自“五星”支部创建工作开展以来，鸭电社区以创建“平安法治星”为突破口，坚持防范在先、源头治理，紧密结合“六防六促”和“三零”创建，常态化开展夜间治安巡逻，为辖区群众安居乐业创造良好法治环境。

该社区治安防范巡逻队在辖区内进行巡逻的同时还开展了以治安为主题的宣传活动，在巡逻过程中提醒辖区居民外出时关好门窗、水、电和燃气，提醒居民注意人身安全。同时，做好辖区内的安全隐患排查，及时发现

问题，及时上报。通过常态化治安巡逻工作的开展，该社区进一步提高了居民安全防控意识，有效预防了各类违法犯罪活动，切实维护了社会治安秩序，全面提升了辖区群众的安全感、幸福感和满意度，受到了群众的一致好评。①5

西峡县桑坪镇

助力讨薪暖民心

本报讯（通讯员 胡喜娥）日前，西峡县桑坪镇组织信访办、执法大队、派出所、人社所等部门成立工作专班，集中力量对辖区用人单位、工矿企业、建筑工地开展摸排，把化解拖欠农民工工资问题、保障农民工工资支付作为一项民生实事抓紧抓实，发现问题隐患，及时核实处理。

工作专班在排查中获悉，邓州市韩某等 8 人在该镇塘呀村美丽乡村工程中从事路面标线施工作业，且于 2023 年 11 月底完工。但包工头李某以资金周转不开为由，拖欠韩某等 8 人工资 27000 元，并拒接电话。专班工作人员多方打听，辗转西峡、西坪多地找到李某，通过司法途径协调，李某于 2023 年 12 月 20 日将韩某等 8 人剩余的工资全部结清。

目前，该镇共协调处理拖欠农民工工资问题 4 件，依法依规协调兑现农民工工资 17.8 万元，涉及农民工 86 人，及时化解了信访矛盾，有力维护了农民工的合法权益。①5