

# 我市中小学2026年寒假时间确定

义务教育阶段2月6日开始放假

本报讯(记者 张勤 王红)昨日,郑州市教育局发布关于2026年寒假工作安排的 通知,义务教育阶段学校寒假于2月6日始,3月4日止,3月5日报到;普通高中学校寒假时间于2月10日始,3月3日止,3月4日报到。

幼儿园在不影响幼儿家长工作的前提下,可妥善安排寒假期间教职工的休息时间。郑州市属职业学校寒假起止时间,由各校根据有关规定,结合本校实际情况自行安排,并将具体安排报职教处备案。

郑州市属高校的假期工作安排,按照

省教育厅的统一部署和要求进行。

郑州市教育局要求,各学校要科学安排各项工作,要严格落实考试管理的要求,规范考试命题,合理控制考试难度,提高命题质量。小学一二年级不进行纸笔考试。严禁面向小学各年级和初高中非毕业年级组织区域性或跨校际的考试。义务教育学校日常考试实行等级评价,考试结果不排名、不公布,以适当方式告知学生和 家长,坚决克服唯分数的倾向。

各学校要统筹假期作业总量,优化作业结构,创新作业类型,合理布置书面、科学探究、体育锻炼、艺术欣赏等多样化作

业,充分发挥作业育人效能。指导学生科学规划假期作息,合理使用手机等电子产品,积极参与劳动体验和社会实践等活动,着力培养责任意识、创新精神和实践能力,促进学生全面健康成长。

各学校要建立健全家校有效沟通机制,把做好家庭教育指导服务作为重要职责,督促家庭履行主体责任。引导开展家庭文化培育,传承优良家风,培养孩子良好思想品德、行为习惯和健康身心。结合实际开展家访工作,了解学生假期学习生活、思想情绪等,及时提供指导和帮助。

各学校要在放假前,通过多种形式做好涵盖传染病防控、防火、防溺水、食品安全、网络安全、交通安全等在内的安全专题教育,全面提高师生的安全意识和自我防护能力。组织人员对学校进行一次全面的安全隐患排查和整治,同时做好日常巡查,确保学校假期安全稳定。采取开展安全提醒、走访学生家庭等方式把安全教育从课堂转移到家庭,从校园拓展到校外。

各地各学校要统筹安排好假期工作,提早谋划新学期工作,科学制定工作计划,确保年度工作任务顺利完成。

## “三九”天昼夜温差大

最高气温进入“过山车”模式

本报讯(记者 张华)1月8日将进入数九寒天的“三九”,一年中最冷的时节即将到来。1月7日,郑州晴冷在线,中午前后阳光充足,午后最高气温达到10℃。不过,受弱冷空气影响,北风较大,阵风达到6级左右。

今后5天,郑州最高气温波动回升,开启“过山车”模式。9日,郑州市最高气温达到近期高点,将直冲15℃。但是受到冷空气影响,10日~11日,郑州市最高气温再跌至个位数,12日起,最高气温将再度回升至14℃左右。

虽然最高气温起起伏伏,郑州市最低气温却持续在零下或者1℃至2℃,导致昼夜温差较大,预计多日温差超10℃,最大温差14℃,早晚出行需加强保暖。

## 河南110:亮剑中原护万家平安

本报记者 张玉东

1月10日,全国第六个中国人民警察节即将到来,这一天同时迎来了110报警台诞生40周年的重要时刻,也标志着我省110自1996年开通以来,已走过了30年的风雨历程。

三十载风雨兼程,三十载初心如磐,河南110以永不消失的电波为纽带,将平安的承诺送进千家万户,用忠诚与担当守护着中原大地安宁。

数据见证为民初心

在刚刚过去的2025年,河南公安机关聚焦建立完善“情指行”一体化运行模式下的接处警新机制,持续推进110快速反应机制和接处警规范化建设,持续深化110与12345等平台对接联动,持续强化涉企警情处置,为维护全省社会大局稳定作出积极贡献。

全省110报警服务台指挥调度抓获各类现行违法犯罪嫌疑人5.18万余人,接报处置群众各类求助434.66万起,协助找回走失人员13.54万人次,为危重病人开通绿色通道服务7073人次,紧急救助轻生、溺水、火灾等受困群众6.12万人次,110平均满意率达99.06%。在打击违法犯罪、维护社会治安、服务人民群众、保障社会安宁等方面交出优异答卷。

从“匪警电话”到现代化指挥中枢

30年来,河南110始终坚持走高质量发展之路,由最初单一的“匪警电话”发展成为现代化综合情报指挥中心:

1996年,河南第一个110报警台在郑州市公安局设立;  
1997年,全省所有省辖市和县级市、县公安局全部设立110报警台;  
2005年,全省市县110、119、122“三台合一”;  
2015年,河南省反虚假信息诈骗中心成立;  
2020年,全省110组织开展“我为群众办实事”实践活动;  
2023年,全省110与12345全部建成对接联动机制;  
2024年,全省110与12355、12388全部建成对接联动机制,遇青少年、妇女儿童等突发警情或求助时,多方协同联动、高效处置,全力保障青少年和妇女儿童合法权益。

珍惜公共资源 正确拨打110

110报警服务台是全社会的公共资源,2022年4月23日,国务院办公厅专门下发指导意见,明确110与12345的受理范围。110主要受理刑事类、治安类、道路交通类警情、危及人身和财产安全或社会治安秩序的群体性事件以及其他需要公安机关处置的与违法犯罪有关的报警。非紧急求助、投诉、举报和意见建议等请拨打12345热线。“公安110,为民保安宁。12345,服务找政府”。

目前,110均不同程度地受到无效报警、重复报警、恶意骚扰报警等困扰,严重占用了真正需要紧急报警群众的生命救助通道。希望大家珍惜110、爱护110,正确使用110。对恶意骚扰110正常工作的违法行为,公安机关将依法追究相关人员法律责任。

民生E站

## 冬季护唇,选对唇膏是关键

医生:6种成分不要选

本报记者 黄栖悦

寒冬凛冽,气温骤降,空气也愈发干燥。随之而来,唇部干裂起皮成了不少市民的烦心事,润唇膏因此成为大家随身必备的“过冬神器”。然而,一个令人困惑的现象也随之而来。明明唇膏不离手,嘴唇却陷入“越来越干”的怪圈,甚至出现脱皮、刺痛等不良症状……这问题或许是唇膏成分惹的祸。

1月6日下午,记者走访郑州多家护肤品专营店、三福等精品百货店发现,润唇膏已占据货架C位。凡士林经典款、薄荷清爽款、水果香型款等各色产品整齐陈列,价格跨度从十几元的平价单品到上百元的小众品牌一应俱全。“这个牌子的薄荷唇膏卖得好,涂上去凉丝丝的,瞬间就告别油腻感,嘴唇摸起来特别清爽。”三福的一名售货员推荐道,“年轻人都爱这种清爽劲儿,觉得涂完不仅舒服,还能缓解嘴唇发干发燥的不适感。”记者随即查看该款唇膏的成分表,薄荷醇、樟脑、人工香精等成分赫然在列。

对此,郑州市第七人民医院皮肤医疗美容科主治医师任娟解释:“市面上部分润唇膏添加的成分,虽然能带来短暂的清爽体验,实则会破坏唇部的天然保护屏障,加剧干燥问题。”唇部皮肤厚度仅为面部皮肤的1/3,且没有皮脂腺和汗腺的加持,本身就缺乏锁水能力,在冬季低温干燥的环境下,更需要温和的成分来悉心呵护。

她特别指出,薄荷醇、樟脑、酒精、香精、果酸、羊毛脂这6种成分,正是导致唇部“越润越干”的元凶。“薄荷醇和樟脑之所以能带来清凉感,是因为它们刺激了唇部皮肤的冷觉感受器,与此同时会加速唇部水分的蒸发,让嘴唇在短暂清爽后陷入更严重的干燥状态。”而酒精具有强挥发性,不仅会带走唇部表面的水分,还可能破坏皮肤角质层的完整性;香精则是公认的常见致敏原,容易引发唇部过敏、红肿,间接加重干燥脱皮症状;果酸成分虽能去除角质,但唇部皮肤过于脆弱,频繁使用会导致角质层变薄,彻底失去抵御外界刺激的保护作用;还有部分人对羊毛脂存在隐性过敏反应,使用后会出现唇部瘙痒、干燥加重的情况。

“很多消费者陷入‘越干越涂,越涂越干’的恶性循环,根源就是选错了唇膏。”任娟强调,优质润唇膏的核心作用是锁水保湿、修复屏障,而非追求转瞬即逝的清爽感。

那么,冬季究竟该如何正确选择润唇膏,又该如何科学护唇?任娟结合临床经验,给出了一套实用的护唇指南。选对成分是关键。消费者应避开薄荷醇、樟脑、酒精等刺激性成分,优先选择以凡士林、角鲨烷、维生素E、神经酰胺等为主要成分的产品。这些成分能形成透气保护膜,有效锁水并修复唇部屏障。质地选择因人而异:易干裂脱皮者宜选质地厚重的膏状,日常通勤则可选轻薄的啫喱状。此外,尽量选择无香精、无色素的产品,降低过敏风险。在日常护唇方面,任医生也给出提醒:不要频繁舔唇,唾液中的淀粉酶会破坏唇部保护膜,加剧水分流失;切勿手撕死皮,可用温热毛巾敷唇3~5分钟,待死皮软化后用棉签轻轻擦拭,再涂抹润唇膏;冬季外出建议佩戴口罩,减少唇部与冷空气、寒风的直接接触,降低水分蒸发速度。若唇部出现严重干裂、出血、瘙痒等症状,单纯依靠润唇膏无法缓解时,应及时前往医院皮肤科就诊。

冬季护唇,选对唇膏是关键。避开刺激性成分,坚持科学护唇,才能彻底告别“干唇”烦恼,拥有水润饱满的双唇。



市民热线

## 游园塑胶跑道“伤痕”累累

回复:整修已经列入计划

本报记者 汪永森 实习生 牛芳颖 文/图



“跑道这有破损(如图),公园里锻炼的老人和玩耍的儿童很多,一不小心就容易出事故。”近日,刘女士向郑州日报“市民热线”反映,郑州慈善文化园塑胶跑道破损严重,希望相关部门采取措施进行修整。

郑州慈善文化园(又称管城慈善园)位于紫东路与豫英路交叉 口东南区域,在原游园基础上融入了雕塑、宣传牌、景石石刻、书法等多种慈善文化元素,形成了集景观与公益教育于一体的公共场所,是郑州市首个慈善文化主题园区,2021年12月16日正式开园。

1月1日,记者来到郑州慈善文化园,游园内花木绿植较多,路灯等设施完备,园区地面清洁卫生,周边有正商华钻湾景、正商华钻汇景、紫南花园、东瑞园等居民小区,前来游园的市民较多。

刘女士所说的红色塑胶跑道环绕园区一周,其中东南区域的球场覆盖较多,但开园4年之后塑胶跑道和球场出现了大面积破损,红色跑道上铺设的黑色橡胶颗粒裸露,部分区域甚至露出水泥路面。

刘女士表示,慈善文化园作为我市的特色游园,已经成为周边居民日常休闲的重要场所,每

天到此散步、娱乐的人很多,早晚有人在此运动健身,园区内虽有路灯照明,但是塑胶跑道坑洼不平存在安全隐患,一不小心就会被绊倒。

7日上午,记者拨打管城区绿化所电话,工作人员表示此前已接到该问题的反映,近两天已经安排人员将部分受损塑胶面层掀起,提醒游园市民在休闲运动时防止意外情况出现。目前,该问题已经反映给上级领导,对受损塑胶场地的整修已经列入计划,但具体的整修日期和是否仍使用塑胶材料,还处于研究阶段。

公益广告

从小培养 助人为乐

传承中华好风尚

中宣部宣教局 中国文明网