

破“方寸”之顽疾 做光明守护者

——县人民医院眼科优质服务小记

“徐主任，我的眼睛现在能看到远处的高楼了，还能看到树叶在晃动，太好了，太感谢你们了，我现在的心情都特别好！”眼科病房内，刚做完玻璃体切除手术的李先生正高兴地感谢眼科主任徐旭亚和眼科医疗团队。

据了解，李先生多年前被诊断为糖尿病，由于血糖控制不稳定，出现了糖尿病视网膜病变、眼底出血，视力逐年下降，手术前仅能看到两米以内的物体。为避免病情进一步恶化，徐主任带领眼科医疗团队经过详细的检查和缜密的术前讨论，制定了周密的手术治疗方案，为李先生进行了玻璃体切除术和视网膜光凝术，手术过程十分顺利。

术后复查，李先生左眼玻璃体腔积血被吸收，黄

斑水肿明显改善，经过徐主任精湛的手术技术以及眼科医护团队精心的护理，李先生的视力明显提高，看东西比以前清晰很多，生活质量得到很大提升。

县人民医院眼科团队在该院党委的正确领导及科室主任徐旭亚的带领下，认真贯彻落实“优化营商环境、改善服务态度”各项工作部署，在技术领域不断探索创新、稳步发展。2022年眼科全年手术量1498台次，玻切手术78台；2023年第一季度手术637台次，玻切手术27台，均比去年同期上升了50%。县人民医院眼科团队在护理服务上坚持从患者角度出发，不断提高服务意识、创新服务理念，想患者之所想，急患者所急，帮患者所需，解患者所难，致力于成为父城百姓的“光明守护者”。（李文雅）

（上接第一版）一路听、一路议，大家在思考的是本乡镇下一步创“星”、争“星”、追“星”工作中的良策妙计。

接下来如何集中力量攻坚、顺利完成创“星”目标，是亟需思考和解决的问题。李庆从29项创建任务、八大助力、五星工坊等方面提出意见。“五星”支部创建要逐项分析研究，多沟通、多交流，总结分享好经验、好办法，打通创建的“堵点”“难点”，做到逐项研究与重点突破相结合、细化任务与强力推动相结合、补齐短板和增强优势相结合，推动“五星”支部创建工作由点串线、由线到面的提升。

这是一次“大体检”，在相互对比中找差距、补短板、促提升

一个观摩点就是一道亮丽的风景线，一次观摩就是一次有效的“充电”。为了让此次观摩活动观出压力、评出动力，特设置5万、3万、2万的先进奖励资金。

“创建工作中大家干劲很足，想问问你们是用什么方法全面带动党员群众真正明白‘干什么’‘怎么干’‘咋干好’？”

“围绕培育‘一村一品’，推动农户‘绑定’合作社、合作社‘绑定’龙头企业的‘双绑’机制有什么好的做法吗？”

……

这种随机提问，贯穿观摩始终。

——大营镇清凉寺村：“我们建立‘党员联户、干部包片、支部会商’机制，按照‘村到组、组到户、户到人’原则，合理划分4名网格长，12名网格员，实现职责层层划分，确保人人都参与、户户有人管，打通联系服务群众‘最后一公里’。”党支部书记王学锋说。

——龙王沟示范区龙泉寺村：“我们建立‘双绑’机制，以‘租赁+村集体入股’等多种形式，依托榨油厂、渔具电商直播基地等龙头企业以及其他小微企业，发展电商直播、渔具加工等产业，拓宽群众就业渠道，给群众创造更多创业机会。”党支部书记孙凯说；

……

一问一答，也是看是否有真作为、真担当。李庆说：“通过实地观摩，看到了各村‘五星’支部创建工作的创新思路和举措，就如何提升创建标准提供了看得见、摸得着、可借鉴的蓝本。”

这是一次“大培训”，在交流探讨中学经验、理思路、提素质

观摩团一路看、一路学，一路评、一路议，从清晨到日暮，从首站龙王沟示范区龙泉寺村到最后站肖旗乡张伍庄村，现场观摩了“五星”支部创建工作中的好做法、好经验。尽管步履匆匆，但目之所及，是新模式不断涌现；心之所感，是新思路竞相涌流。

——石桥镇党委副书记姚轶培说：“收获很多，压力很大！下一步，我们要积极学习借鉴，将把所看所观所想积极融入到‘五星’支部创建工作中去，继续积极谋划，全力创‘星’。”

——前营乡党委副书记杨飞说：“这次的观摩学习让我深刻感受到，我县‘五星’支部创建工作高歌猛进、成效显著，各观摩点特色鲜明、符合本村实际，农村面貌发生了翻天覆地的变化。”

——杨庄镇党委副书记朱晓培说：“这次观摩，让我最震撼的是全县‘争星’‘创星’热情高涨，如火如荼；我们的环境、产业、乡风等方面竞相绽放，多点开花。”

……

这一路，大家越看越提气，越看越振奋，看到的是各村对标提升、比学赶超、竞相出彩的良好创建局面，听到的是百折不挠、奋力赶超的铿锵足音，感受到的是全县321个村“五星”支部创建的强劲脉搏。

此次观摩是对全县“五星”支部创建工作的大盘点、大检阅，更是对今后工作的再鼓劲、再动员，既让与会人员增强了信心、感到了压力，更让大家明确了努力方向。

“下一步，我们将以此次观摩活动为契机，持续推进‘双月观摩、季度展评’活动，进一步聚焦问题补短板、聚合要素强动能、聚力目标抓创建，通过‘双绑’机制，引导企业把合适的生产加工环节布局到农村，吸纳农村富余劳动力就近就业，实现乡村组织增能、产业增值、集体增收、群众增富。”李庆表示。（李鑫）

颈椎难受不能乱治

由于不良的体态姿势，长期伏案的工作习惯，长时间玩电脑手机，越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适，结果适得其反。东南大学附属中大医院中医骨伤科副主任医师屈留新提示，常见的错误方式有以下四种。

错误一：“吊”脖子。这种方式其实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式，但它并不适用于治疗肌肉劳损。建议大家在进行治疗牵引治疗前，一定要到正规医院明确诊断，切不可盲目自行操作，以免造成二次伤害。

错误二：长时间仰头看手机。很多人知道低头看手机会伤害颈椎，那反过来，一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎？其实，长时间保持一个姿势，不论是低头还是仰头，对颈椎压迫类似，都可能造成肌肉劳损。因此，不要保持同一个姿势时间过

长，要定时放松身体。

错误三：大幅扭动脖子。有些人喜欢大幅扭动脖子，让其发出咔咔声，觉得整个人都舒服了。其实，颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差、磨损关节面退变，出现颈椎病的前兆。如果长期反复这样做，很可能加速颈椎的退变。需注意，颈椎出现响声后，最好不要继续摇头晃脑，否则可能引发头晕、恶心呕吐等症状，甚至发生颈椎错位等严重情况。

错误四：多睡硬床板。目前，并没有研究能证明睡硬床板对颈椎有好处。而且硬邦邦的床睡起来，可能更让人浑身不适，让肌肉无法得到放松，影响睡眠。

那么，如何正确预防颈椎病呢？1. 建议平时要多做户外运动，游泳、打羽毛球、放风筝等都能很好地放松颈部。2. 纠正坐姿，避免低头久坐。3. 选择合适的枕头及睡姿。枕头宽度应达肩部，中间低、两端高的元宝形枕头对颈椎病患者有很好的支撑作用。枕头要枕在颈部和肩部中间，支撑颈部的生理曲度。如果出现疼痛剧烈、活动受限、眩晕、四肢乏力等症状时，应及时到医院就诊。

来源《生命时报》

春日到，正是尝鲜好时节。春笋是一年中最鲜美的笋，其因脆嫩爽口、甘甜鲜美、食而不腻的特点备受人们青睐。但如食用不当，春笋也可能变春“损”。

笋具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素等特点。粗纤维比较难消化，过量食用后会刺激肠胃，损害胃黏膜，出现消化不良、胃胀反酸等不适症状；严重的还会导致消化道血管受损，引发消化道出血，出现呕血黑便等并发症。

肠胃功能不好，特别是有胃溃疡、十二指肠球部溃疡的患者，食用后易引起消化道出血。服用非甾体类消炎药的病人，特别是因心血管疾病服用阿司匹林，骨伤疾病服用散利痛、西乐葆等，禁忌吃笋。这类药物对胃肠道有刺激，容易使胃黏膜有损伤，如果再吃笋，伤上加伤。

来源：学习强国



如何正确给宝宝防晒

随着天气慢慢变热，防晒工作又要提上日程了，关于宝宝防晒的问题，家长不妨多了解一下。

小于6个月的婴儿皮肤娇嫩，不建议使用防晒霜，最好用物理方法防晒，如戴宽边遮阳帽、打遮阳伞、穿长袖衣裤等；为避免维生素D缺乏，可在适当的时间段每天进行1次至3次日光浴，每次10分钟左右。

年龄大于6个月的婴幼儿除了上述防晒措施外，还可以佩戴质量合格的墨镜，或在暴露部位涂抹防晒霜。防晒霜分为物理性、化学性以及物理/化学混合性等种类，儿童使用含有氧化锌的物理性防晒霜比较安全。防晒霜一般建议在润肤霜之后使用，并在外出前15分钟至30分钟足量、均匀涂抹在所有暴露部位，特别是额头、鼻子、耳朵等容易晒伤的部位；因汗液稀释、防晒霜自身降解等各种原因，外出后2小时至3小时需要补涂。

专家提醒，如果婴幼儿不慎出现轻微晒伤，如皮肤变红或脱皮，要尽早转到阴凉处，用冷毛巾湿敷晒伤处，缓解肿胀；轻度晒伤可涂炉甘石洗剂，止痒作用；晒伤严重者，如出现水泡、局部烧灼感或皮肤剥脱等，建议去医院就诊。

来源：新华网