

党旗在基层一线高高飘扬

市妇联“十个一”让“庆七一”系列活动走新更走心

本报讯（记者 冯海观）为深入学习贯彻党的二十大精神，弘扬伟大建党精神，进一步引导党员传承党的革命传统和优良作风，教育引导党员牢记初心使命，激情拼搏，奋发进取，全面推动妇联工作创新发展，在建党102周年到来之际，市妇联以“十个一”为载体，开展了丰富多彩的“庆七一”活动。

讲一次专题党课。市妇联党组书记、主席薛全平从中国妇女运动发展史党的二十大精神在新征程上有效发挥桥梁纽带作用等三个方面，为大家讲授了“深入学习贯彻党的二十大精神 在新征程上有效发挥桥梁纽带作用”专题党课，激发党员干部深入学习贯彻党的二十大精神，在新征程上勇担使命、踔厉奋发，为推动吕梁高质量发展贡献巾帼力量。

过一次政治生日。薛全平为党员代表赠送政治生日贺卡和《习近平走进百姓家》一书，并作了政治生日寄语，她希望，全体党员干部要时

刻牢记自己是一名共产党员，注重党性修养，增强党员意识，在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，踔厉奋发，勇毅前行。

分享一次入党初心。三名党员代表分别分享了自己入党初心，通过叩问入党初心，向党表明自己的决心和努力方向，激发党员干部积极践行入党誓言，坚定履行责任与担当，为党的伟大事业贡献更多力量。

诵读一次红色经典。四名同志依次诵读了《草地夜行》《中华颂》《艰难的国运与雄健的国民》等红色经典。一篇篇感人肺腑的红色经典篇目，歌颂了中国共产党人为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的使命担当，感染了在场的每个人。

观看一次红色电影。集中观看了《红色娘子军》，通过观影，让党员干部更充分了解了红色娘子军的传奇历史，坚定了继承和发扬革命前辈光荣传统的决心和信心，懂得了幸福生活的来之不易，激发了为党、为祖国干事创业的激情。

开展一次主题党日。联合离石区妇联和离石区文化和旅游局赴离石区于成龙廉政文化教育基地开展了“清风沐机关 廉韵润初心”主题党日，参观了家风家教馆、勤政爱民馆、吏治清明馆、廉政业绩馆和亲民六戒馆等展馆，观看了《廉吏于成龙》实景剧表演，进一步激励党员干部以“一代廉吏”于成龙为榜样、以“清廉”为标尺，扎实做好自己的本职工作，勇于担当作为。

组织一次专题学习。带领机关全体人员学习了全国妇联关于认真学习宣传贯彻《习近平关于妇女儿童和妇联工作论述摘编》的通知精神，以及全国妇联、省妇联深入学习贯彻《习近平关于妇女儿童和妇联工作论述摘编》座谈会精神等，并就学习宣传贯彻工作进行安排部署。

重温一次入党誓词。在于成龙廉政文化教育基地，市妇联党组书记、主席薛全平带领全体党员干部面对鲜红党旗，举起右拳，庄严宣誓，重温

入党誓词，用饱满的热情再一次向党和人民作出郑重承诺，进一步坚定了党员干部听党话、跟党走、为党和人民的事业奋斗终身的初心使命。参与一次居住地小区（网格）治理。鼓励机关党员干部在八小时外积极参与一次居住地小区（网格）治理，按照社区所需，自身特长，开展各类志愿服务，为社区的环境改善、治安稳定，为社区居民的安居乐业、邻里和谐，贡献智慧和力量。

感悟一次廉洁文化。将传统艺术与廉政文化结合起来，体验了清廉烙画的制作，“荷花”“竹”等一幅幅清廉烙画作品从党员干部手中“诞生”，传递着清正廉洁的正能量，也增强了大家对廉洁文化的认同感和践行廉洁文化的使命感。

市妇联党支部“十个一”“庆七一”系列活动，进一步宣传贯彻了党的二十大精神，提升了组织的凝聚力、战斗力，激发了全体党员在自身工作岗位上的创先锋、做表率、添光彩的信心决心。



本报讯 6月27日上午，吕梁市国动办党组前往下乡帮扶点石楼县龙交乡黑龙沟村开展党员组座谈会。市国动办干部职工及黑龙沟村全体党员参加了此次座谈会。

会上，市国动办党组书记赵如宁带领与会人员对黑龙沟村老党员进行了走访慰问。在困难党员张文武家中，赵如宁倾听老人讲述工作生活经历，关心询问生活起居和身心健康。接着，来到王吉明家中，详细了解他的家庭、生活和身体状况，叮嘱有困难及时向村里和驻村干部反映。看到老党员们神采奕奕、身体健康，赵如宁表示老党员、老干部为党和国家的事业作出了重要贡献，是黑龙沟村的宝贵财富。乡党委、村干部要时刻把老党员和困难党员的冷暖放在心上，多走访、多了解、多关心他们的日常生活，想方设法帮助他们解决实际困难，尽最大努力让老人家享受丰富多彩的晚年生活。

在座谈会上，石楼县龙交乡党委书记文斌对黑龙沟村基本情况进行了介绍，并对市国动办驻村工作队人员的选派以及乡村振兴工作开展情况给予肯定，并希望进一步围绕当前及今后的工作重心，抓主抓重，继续做好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作。

赵如宁指出历经102年的历史征程，我们党已经进入一个新的历史发展时期。回首建党102年来的伟大成就，我们无比骄傲和自豪；展望未来，我们满怀信心和希望。我们要在县委、县政府的领导下，全面贯彻落实科学发展观，围绕构建和谐社区，狠抓作风与效能建设，振奋精神，锐意进取，扎实工作，确保各项任务全面完成，为加快推进黑龙沟村建设而努力奋斗！

会议最后，市国动办领导为党员干部送上慰问品，并合影留念。赵如宁希望全体党员干部对党忠诚、担当作为，踔厉奋发、举旗争先，携手同行共创黑龙沟的辉煌明天。

（吴树峰 刘慰）

吕梁市国动办开展「庆七一」话帮扶活动

石楼县检察院举办「七一」专题党课

本报讯（记者 刘少伟 通讯员 王彩霞）

加强党性修养，涵养检察底色。为深入学习贯彻党的二十大精神，加强党员干部的党性修养，凝聚思想共识，推动检察事业高质量发展，6月26日，在“七一”建党节即将到来之际，石楼县人民检察院组织专题党课，由该院党组成员、主持日常工作的副检察长、党支部书记刘晓勇结合检察工作以及自身思考，以《加强党性修养，涵养检察底色》为题给全院干警上了一堂主题鲜明、内容丰富的专题党课。

刘晓勇围绕“什么是党性修养”“为什么要加强党性修养”“如何加强党性修养”等三个方面，全面阐述其对检察队伍建设方面的理解与想法，贴近实际，触动思想，进一步坚定了干警的理想信念，增强了干警的党性修养。

此次党课传精神、释政策、讲道理，主题鲜明、重点突出、条理清晰，对全体干警具有很强的教育指导性。干警们纷纷表示，将以此次党课为契机，在接下来的工作中进一步加强党性修养，增强服务大局的志气、激励奋进新征程的骨气、不断提升做好新时代检察工作的底气，乘风破浪，勇毅前行，以饱满的精气神投入到检察工作中，努力做一名有信念、有担当、有温度、有底线的新时代检察人。

孝义市大孝堡镇“庆七一”书画作品展精彩纷呈



日前，由孝义市大孝堡镇主办的“致经典 扬清风 庆七一”学习宣传贯彻党的二十大精神书画作品展精彩开展。

本次书画作品展，广泛征集大孝堡镇内政企个人原创作品近百幅，作品反映了中华优秀传统文化，讴歌时代发展，礼赞伟大成就，展现祖国大好河山，体现了中华人民共和国的发展变化，展现出良好的社会风貌。

此次活动的举办是大孝堡镇庆祝中国共产党

成立102周年，宣传贯彻落实党的二十大精神，习近平总书记关于中华优秀传统文化的重要论述的具体行动，旨在积极培育和践行社会主义核心价值观，传承红色基因，弘扬红色文化，激发爱党爱国热情。参观的干部群众一致认为，我们党在长期革命和建设过程中，孕育了具有鲜明时代印记的红色文化，积淀形成了展现中国共产党精神品质和优良传统的红色基因，这是我们党承接历史、现实和未来的精神纽带。生生不息、薪火相传、催

人奋进的红色基因谱系，遍布祖国大江南北，贯穿我们党成长壮大的102年风雨历程，镌刻着各行各业楷模的辉煌印记，谱写了新时代廉政文化创新发展的璀璨华章。该镇负责人表示，此次书画展是提升政企队伍文化自信、文化自觉、文化品位，推动精神文明建设的具体行动，也是广大职工以画传情，以书咏志，为丰富群众文化生活提供的一道文化大餐。

曹皓翔 摄影报道

实践出真知

□ 刘方怡

在“青春兴晋”大学生“返家乡”暑期社会实践活动中，我参加了离石区莲花池街道丽景街社区工作，主要负责解决社区居民疑难问题，核查社区常住人口以及撰写社区公众号文章等工作。

社区作为组成社会的基本单元，其性质较为独特，是国家与社会的接口，其工作繁杂琐碎，其宗旨是方便群众，服务社会。很荣幸我可以成为社区服务的一份子，在这里我学到了很多，明白了社区工作者的不易与艰辛，同时也很高兴可以为打造和谐稳定社区贡献自己的一份力量。

刚进入社区时，我对社区工作不是很了解，多亏了工作人员耐心地指导，如今的我才可以独立地帮助居民解决一些简单的、常规的问题。每天的工作结束后，我会帮助社区撰写公众号文章，在撰写过程中如果遇到相关专业性问题我会虚心地向社区工作人员请教，在社区实践的这段经历将会为我以后的工作打造坚实的基础，很感谢那些帮助过我的工作人员，谢谢他们耐心地指导。

我很荣幸可以在这短短的半个月里参与社区举办的清除城市“牛皮癣”活动，活动过程中，大家三两一组，深入到社区各个角落并仔细排查，面对形形色色的小广告，有的用铲子铲，有的用湿抹布擦，有些粘得牢固不易清理的小广告，就用手将其撕下，想尽各种办法与“牛皮癣”作斗争。经过一上午的共同努力，共清理沿街门面20余处，巷道11条，有效维护了社区环境的干净整洁。通过这次活动我明白了参与文明城市创建工作既是责任，也是义务，我们理应为践行者，积极参与到文明城市创建的行列中来，共同为文明创建贡献自己的一份微薄之力。

（作者系山西财经大学国际贸易学院2020级贸易经济一班学生）

类风湿关节炎患者除了关节滑膜、软骨及关节周围的韧带、肌腱和骨骼会发生损害外，还有部分累及到心、肺、血管等多个器官和组织，造成机体多系统损害。那么，类风湿关节炎到底是什么病？类风湿关节炎是如何引起的？有哪些临床表现且对人们的身体有哪些伤害？日常的护理方法都有哪些？就让我用这篇文章为大家简要介绍一下。

首先，最重要的就是清楚了解什么是类风湿关节炎。类风湿关节炎是一种无法根治的慢性免疫系统疾病，多发于中年女性。主要以关节滑膜炎为主，患者大多表现为全身性、对称性、周围性、侵犯关节往往以小关节为主，包括：腕关节、近端指间关节、掌指关节等、膝、踝、肘等关节次之；一般表现为受累关节肿痛同时伴有功能下降，出现舞蹈症、心肌炎的症状。严重者会导致自身残疾或因并发症引起机体多系统病变，危及生命。

其次，要了解类风湿关节炎是如何引起的。在医学上，对于类风湿关节炎的病因尚不明确，目前还处于探索阶段。但大量研究显示，遗传、自身免疫、感染、吸烟等因素会对发病有较大影响。①遗传。根据对数据分析

发现，遗传因素不仅决定着患者是否容易患上类风湿关节炎，还与病情严重程度和治疗使用药物的效果等有着密不可分的关系。因此，如果父母一方患有类风湿关节炎，那么其子女罹患此类疾病的可能性将明显高于常人。当然，这并不是说子女一定100%会患病，只是属于易感人群。②自身免疫。一般的类风湿关节炎属于一种常见的自身免疫疾病，即患者自身免疫系统出现问题，将自身的关节组织定义为“非我”进行攻击，从而导致关节韧带、软骨、滑膜等出现炎症反应；③感

染。据大量临床试验证明，微生物感染是类风湿关节炎发病的后天诱因中较为重要的因素。其中，以支原体、细菌，特别是结核分枝杆菌最为常见，有先天遗传的易感体质应尽量减少与之接触；④吸烟。据统计，长期抽烟或长期接触二手烟的人相较于普通人，患类风湿关节炎的概率更高，且患病后更容易引发肺部纤维化等疾病。所以易感体质在日常生活中要尽量远离烟草。

再次，要对类风湿关节炎的临床表现和对人们身体有哪些严重伤害有充分的认识。

类风湿关节炎在临床上，主要表现为关节、肌肉出现游走性酸楚、红肿、疼痛。包括但不限于：①晨僵。对于类风湿关节炎极为常见，约有95%的类风湿关节炎患者会出现

这种症状。一般在患者早晨或睡醒之后，会出现病变关节会出现发紧、僵硬、活动受限等情况，影响患者做出起身、握拳等动作。对于症状较轻的患者，这种情况会随着清醒后的缓慢活动而逐渐缓解或消失。对于症状较重的患者，这种情况会持续一整天而得不到缓解。因此，临床上也会结合持续时间来判断病变活动的程度；②关节肿痛。关节发炎后，患者病变关节就会出现肿胀、疼痛等症状，且关节月肿胀，疼痛越明显。这种症状一般以腕关节、近端指尖关节、掌指关节较为明显，

□ 郭丽芳

膝、肘、肩等关节次之；③关节畸形或强直。关节炎症会有一定几率对相关病变节附近的肌肉、韧带及关节囊等造成破坏，从而引发关节脱位或半脱位，表面看上去就是出现了某种变形，如鹅颈畸形、扣眼畸形等。

类风湿关节炎未发病时几乎不会有任何感觉，可一旦发病会令患者苦不堪言，且极易引发身体其他部位的病变：①引发肾病。患者为了减轻病情带来的痛苦，会长期使用抗类风湿药和非甾体消炎镇痛药，这些都会引发肾功能障碍。建议老年人和有肾病患者在用药时谨遵医嘱；②引发皮肤病。较为常见的就是类风湿结节。一部分恶性类风湿关节炎患者会出现坏死性脉管炎，从而引发紫癜、溃疡和坏疽等混合性皮肤病变；③引发呼吸

道疾病。长期患病的老年人有一定几率会患上胸膜炎和间质性肺炎等呼吸道疾病；④引发眼病。类风湿关节炎患者有30%左右的概率患上干燥综合征，这种症状会引起眼周干燥，角膜、结膜不适，甚至会引发巩膜炎、虹膜炎；⑤引发心脏病。类风湿关节炎有20%以上概率同时患有心包炎，严重时可能引发左心衰竭。

最后，对于类风湿关节炎患者的日常护理及预防也需要格外注意。①要防止风寒湿邪侵袭。要尽量避免阴寒、潮湿环境对关节的影响。寒暑交加之时，不要贪凉、暴食冷饮。居住的环境要时刻保持干燥，注意向阳、通风。忌穿湿衣、湿鞋，忌用潮湿被褥；②要保持适量运动。

运动能够促进机体血液循环，提高自身免疫力，可以有效地防止绝大多数疾病对身体的侵扰。但运动时也要做好关节的保护，切忌过度、过量、过劳，才能远离类风湿关节炎；③要保证饮食营养。在食物中，如木耳、丝瓜等食物能够有效地缓解疼痛，提高机体免疫力，有效降低血液粘稠度，可以在饮食中适当增加这类食物的摄入量。但要尽量避免吃容易上火的食物，因为人体在上火以后，关节就会变凉，反而会加重病变；④保证睡眠充足。作息规律，睡眠质量好，就能够让肝脏得到充分的休息，进而使机体不受风邪病痛的侵扰。因此，中老年人保证充足的睡眠是预防护理风湿性关节炎的关键。

（作者单位：吕梁市人民医院）