

政教专刊部主办 组版:闫广明 责编:许晓辉 校对:白颖凯 电子信箱:llrbzhjb@163.com

全面建设清廉吕梁

汾阳市公安局「十廉行动」助推「清廉公安」建设

本报讯(记者 李雅萍)连日来,汾阳市公安局精心组织、统筹谋划、上下「廉」动,组织开展「十廉行动」,全警种参与、全层级动员、全方位实施,进一步营造警营崇廉尚洁浓厚氛围,助推清廉公安建设。

致「廉」信。该局印发《「树清廉家风 创廉洁家庭」倡议书——致家属一封信》,支部书记以「家访」形式,将《倡议书》送至警属手中,与警属拉家常、访民情,全面了解民警八小时之外的学习、生活及家庭情况,把厚爱送到家,认真听取家属对公安工作的意见和建议,积极营造「和谐警营 家属共建」的良好氛围。

书「廉」画。开展「清风颂廉韵 雅墨绘丹青——汾阳公安廉洁文化书画作品展」活动,民辅警们围绕廉洁文化进行主题创作,以廉洁书画、浸润廉洁警营。截至目前,共征集书法作品30余幅、硬笔字5幅、绘画作品4幅、刻画作品9幅,民辅警用优秀传统文化涵养克己奉公、清正廉洁的精神世界。

观「廉」地。组织开展廉政警示教育,党员代表们走进汾阳市纪委监委家风家训助廉基地,近距离感受以汾阳王郭子仪家风家训为典型的地方优秀传统文化,党员代表对郭氏清正廉洁的家风家训感受颇深,纷纷表示,要传承和发扬汾州的廉政文化精神,清清白白做人,干干净净做事,以良好的作风和扎实的工作为平安汾阳贡献自己的一份力量。

承「廉」诺。为促进党员民警进一步坚定理想信念,增强廉洁自律意识,激发干事创业的热情,该局各支部组织开展「重温入党誓词 深悟廉政意识」活动,进一步坚定理想信念、锤炼党性修养。

谈「廉」想。组织召开「汲取清廉力量 担当时代新人」座谈会,引导青年民警植廉于心、践廉于行,进一步在青年民警中树立清风正气,筑牢廉洁防线,扣好从警「第一粒扣子」。

看「廉」影。组织观看《零容忍》等廉政警示教育片,通过观看警示教育片,大家纷纷表示受益匪浅,在今后的工作和生活中,以案为戒,严守纪律底线,真正做到警钟长鸣,防患未然。

读「廉」书。组织民辅警开展读书活动,阅读《百年廉论》《扣好人生每一粒扣子》等廉政书籍,并结合自身本职工作分享学习和工作心得,通过共同学习、交流心得的方式筑牢廉洁意识。

听「廉」史。组织党龄在30年以上的老党员为新党员、预备党员、入党积极分子上党课,以史为鉴,以史为鉴,筑牢拒腐防变思想,守好自身廉洁自律堤坝。

述「廉」训。邀请离退休老民警开展「家风家训」故事分享会,从廉洁从政的角度出发,讲述如何通过树立清廉家风,家训达到廉洁自律、廉洁用权的目标,从而营造弘扬传统美德、树立文明家风、建设和谐警营家庭的氛围。

讲「廉」课。以「严守纪律规矩 永葆清廉本色」为主题,各支部书记讲廉政党课,深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,学习习近平总书记关于党风廉政建设、廉洁文化建设的重要论述,教育引导全体民辅警坚定拥护「两个确立」,坚决做到「两个维护」,着力锻造「三个绝对」「四个铁一般」的过硬公安铁军。

央视军事频道「老兵你好」栏目组走进孝义市录制节目

本报讯(记者 张娟娟)6月29日,央视军事频道「老兵你好」栏目组走进孝义市崇文街小学,以孝义市退役军人事务局组织开展的「退役不褪色,红星耀童年——老兵你好」进校园宣讲活动为主题,录制节目。

少年兴则国兴,少年强则国强。宣讲活动邀请抗美援朝老兵刘兴元、二等功臣尚海生、李世华老中青三代退役军人,向同学们分享那段峥嵘岁月,在孩子们的心中深深地播下一颗爱国主义的种子。

老复员军人刘兴元、二等功臣尚海生用朴实的语言重现了往日在枪林弹雨中作战的场景,二等功臣李世华讲述了惊心动魄的缉毒故事。同学们听完故事后纷纷举手提问,表达他们对功臣的崇高敬意,争抢着向授课老兵索要签名。看着同学们一双双求知的眼神,老兵们深受感动。一名为孩子们送上「好好学习、报效国家」等激励语。

老兵们还和同学们在操场上一起玩拓展游戏,通过形式多样的活动,使同学们在欢乐中领悟到:危难时刻要团结一致、积极面对、永不放弃。「好久没有这么开心了,感觉自己变年轻了。」58岁的尚海生笑着说。

据悉,《老兵你好》是全国首档退役军人大型电视栏目。节目在5700万退役军人中,选取大时代、大事件中的老兵,遵循品德优秀、事迹突出、健康阳光、情感丰富的原则,通过访谈等多种方式,挖掘感人故事,展现真实情感,塑造新时代退役军人的群体形象。节目在基于真实情感的环节设置上,以热烈郑重的形式向老兵致敬,体现国家、社会和人民对老兵的尊崇,是新时代退役军人的礼赞舞台。

离石区首批暂予监外执行社区矫正对象病情复查审核医师受聘上岗

本报讯(记者 王涛)近日,离石区司法局根据《山西省社区矫正实施细则》第三十八条之规定,进一步规范暂予监外执行社区矫正对象病情复查审核工作,特聘用两名具有副高以上专业技术职称的医师组成病情复查审核小组,依据相关规定定期对15名暂予监外执行社区矫正对象的身体情况报告和定期的病情复查材料进行审查评估。

离石区司法局旨在通过此举切实强化对暂予监外执行社区矫正对象的监督管理,推进社区矫正工作规范化,防止「纸面服刑」现象发生,维护好法律尊严和社会公平正义,不断提升社区矫正工作质效。

文水县「四个聚焦」办好人民满意教育

本报讯 党的二十大报告指出,要办好人民满意的教育,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。近年来,文水县坚持以人民为中心的发展理念,聚焦立德树人、教育教学、民生关切和师资建设四方面,加快建设新时代教育强县,努力办好人民满意的教育。

聚焦立德树人,构建「五育并举」育人体系。一是实现思政教育全方位覆盖。深化新时代学校思政课改革创新,全面加强思政课建设和思政课教师队伍,构建中小幼一体化思政体系,落实中小学党组织书记、校长每学期为学生上第一堂思政课制度,提升思政课质量水平。二是强化体育、美育和劳育工作。坚持「健康第一」教育理念,科学指导学生参加体育活动。以培养学生审美和人文素养为核心,加强美育实践活动,推动美育课程综合性和融合性发展。鼓励支持各校因地制宜开展劳动教育,培养学生正确劳动观念和自觉劳动意识。三是全面加强心理健康教育。引进全国家庭教育品牌,构建「家庭、学校、社会」三位一体协同育人体系,全面提升中小学心理健康教育水平。四是大力营造尊师重教氛围。召开2022年教师节庆祝表彰大会,加大对教育工作先进单位、模范教师、尊师重教先进个人表彰力度。设立教师门诊挂号窗口,全县教职工每年免费体检一次,全县旅游景点向教师免费开放。发挥文水县崇文教育发展基金

平台作用,广泛吸收社会资金奖励、帮扶师生。聚焦教育教学,全面实施质量提升工程。一是实施学前教育推进工程。扶持普惠性民办幼儿园,完成育苗幼儿园市级认定工作。开展「一园对一校」结对试点工作,探索适宜幼小衔接的课程内容和方法途径,落实小学「零起点」教学和幼儿园去「小学化」倾向。投资近500万元提高37所公办普惠性幼儿园水平。二是实施义务教育优质均衡工程。优化调整学校布局,整合小规模小学32所、乡镇初中8所,成立九年一贯制学校7所。创新义务教育办学机

制,城区优质学校牵头与乡镇学校联合成立11个学区,共享教学资源。深化教学改革,健全县、学区、校三级教研机构,搭建全县中小学大教研活动平台,实施集体教研机制。落实「双减」政策,规范作业布置、批改和评价,严控考试频次,减轻学生课业负担。三是实施高中教育质量提升工程。联合北师大实施文水中学学科提升实验项目,积极应对高考制度改革,全面提升高中教育教学质量。文水二中与江西金太阳教育公司签订协议,从高效课堂、高考备考、集体教研等方面对教师集中培训,提升教师专业素养和课堂驾驭能力。创建艺体类

特色高中,推进社会艺体类培训机构进校园,减轻艺体特长生经济负担;文水二中组建艺体活动社团,指导艺体特长生训练;刘胡兰中学特招女子篮球特长生和田径特长生,推动学校多元化特色化发展。四是实施职业教育基础服务能力提升工程。指导职业中学与企业合作建立技能人才培养基地,推进产教融合,提升职业教育办学水平和吸引力。推进刘胡兰实训基地建设项目,山西徐特立高级职业中学二次深化设计项目等,为职业教育能力提升提供坚实保障。

聚焦民生关切,推进学校治理能力提升。一是健全完善学校章程和教育督导。推动全县中小学建立学校章程,实现学校管理制度化、现代化。重新划分督学责任区,聘任22名专、兼职责任督学,对全县中小学《义务教育管理标准》贯彻落实情况和幼儿园办园行为进行全面督导,推动学校管理标准化、规范化。二是加强学校安全能力建设。落实常态化疫情防控措施,全面构筑免疫屏障。广泛开展安全主题教育进校园活动,开展各类专题讲座420余次,安全演练160余次,全县中小学幼儿园封闭管理、一键式报警、护学岗设置、专职保安实现100%全覆盖。三是坚决整治校

吕梁全面深化改革进行时

制,城区优质学校牵头与乡镇学校联合成立11个学区,共享教学资源。深化教学改革,健全县、学区、校三级教研机构,搭建全县中小学大教研活动平台,实施集体教研机制。落实「双减」政策,规范作业布置、批改和评价,严控考试频次,减轻学生课业负担。三是实施高中教育质量提升工程。联合北师大实施文水中学学科提升实验项目,积极应对高考制度改革,全面提升高中教育教学质量。文水二中与江西金太阳教育公司签订协议,从高效课堂、高考备考、集体教研等方面对教师集中培训,提升教师专业素养和课堂驾驭能力。创建艺体类

特色高中,推进社会艺体类培训机构进校园,减轻艺体特长生经济负担;文水二中组建艺体活动社团,指导艺体特长生训练;刘胡兰中学特招女子篮球特长生和田径特长生,推动学校多元化特色化发展。四是实施职业教育基础服务能力提升工程。指导职业中学与企业合作建立技能人才培养基地,推进产教融合,提升职业教育办学水平和吸引力。推进刘胡兰实训基地建设项目,山西徐特立高级职业中学二次深化设计项目等,为职业教育能力提升提供坚实保障。

聚焦民生关切,推进学校治理能力提升。一是健全完善学校章程和教育督导。推动全县中小学建立学校章程,实现学校管理制度化、现代化。重新划分督学责任区,聘任22名专、兼职责任督学,对全县中小学《义务教育管理标准》贯彻落实情况和幼儿园办园行为进行全面督导,推动学校管理标准化、规范化。二是加强学校安全能力建设。落实常态化疫情防控措施,全面构筑免疫屏障。广泛开展安全主题教育进校园活动,开展各类专题讲座420余次,安全演练160余次,全县中小学幼儿园封闭管理、一键式报警、护学岗设置、专职保安实现100%全覆盖。三是坚决整治校

(王富贵 王瑶 王嘉浩)

全市首季国家医疗相关标准执行竞技赛开赛

市人民医院承办



本报讯 7月2日,在市卫健委的指导下,市人民医院承办全市首季国家医疗相关标准执行竞技赛,全市各级医疗机构精心准备的12个案例参赛,280余名医务人员观摩了本次比赛。

经过激烈角逐,市人民医院、山西省汾阳医院、孝义市人民医院、交城县人民医院、方山县人民医院等分别荣获一、二、三等奖。

本次竞技赛为我市感控专业人员搭建了一个相互学习的平台,增强了各医院间的沟

通、交流,进一步激发了大家学标准、用标准的热情,推动全市各级医疗机构贯彻落实医院感染核心制度,助力医疗质量和安全持续改进。

(张文琴 乔转)

新闻专递

关爱老年人,从预防老年病开始

□ 李芳

随着老龄化现象越来越严重,慢性病也随之增加。有研究表明,65岁以上老年人发病率为5.56%,且每增长5岁,发病率增长一倍,85岁以上人群中,有一半以上人患有不同程度的慢性病,如高血压、糖尿病、心脏病、脑卒中、老年痴呆等,其中高血压和糖尿病最为突出。因此,预防老年病早期预防是必不可少的。

学会健康运动

常言道,生命在于运动。世界卫生组织认为,最好的运动是步行。老年人步行的保健处方即「三」「五」「七」。「三」:即每周至少运动150分钟,每次30分钟,餐后1小时运动最佳,运动强度以微微出汗为宜,坚持做到有恒、有度。「五」:是指每星期要运动5次以上,只有规律性运动才有效果。「七」:是指运动后,心率+年龄=170。例如:50岁人运动后,心率要达到120次/分(即170-50=120)。这种中等强度的运动能保持有氧代谢。特别要注意,在开始锻炼时,运动量不能太大。要循序渐进地进行运动锻炼。运动量过大,心率过快,会变成无氧代谢,不利于身体健康。

学会健康饮食

对于老年人来说,健康的饮食习惯可以预防各种疾病的发生,包括减肥、控制饮食总热量、限制动物脂肪和食盐的摄入、不饮酒或少饮酒、戒烟等,这些措施有利于防治动脉粥样硬化及降低动脉僵硬度。

碳水化合物、蛋白质和脂肪这三大营养物质是人体必需的物质。新鲜水果、新鲜蔬菜,可以多吃,可以适当吃;如富含蛋白质的瘦肉、奶制品,富含淀粉的食物和蔬菜,可适量吃,也可以适当喝酒,如不含酒精的啤酒和低度啤酒;如富含脂肪的食物及含糖食品,最好不吃为宜。

预防睡眠障碍

有学者研究,睡眠呼吸障碍是脑血管病脑梗塞患病独立的危险因素。由于老年人心脏血管弹性不好,如果休息不好,心脏供血不好就会发生心悸、胸痛等不适症状。如果再加上睡眠呼吸障碍,问题就会更为复杂。而老年人自有他的生物节律,与成年人、青少年相差很大。快速眼球睡眠(即有梦的睡眠)和深睡眠(即无梦的睡眠)明显减少是老年人的特点。因此,老年人养成定时睡眠是必不可少。如老年人发生睡眠障碍时,应先用物理疗法,如:正念疗法、身体扫描等方法帮助睡眠,如使用睡眠药物时应

十分谨慎,要综合评估,根据个人的具体情况在医生的指导下遵医嘱应用药物。

春捂「815」减少老年病

我国民间有「春捂秋冻」的养生方法,说的是春季不要过早脱掉棉衣,使身体热能调节与环境温度相对平衡,从而达到防病强身目的。春捂的关键是遵循「815」原则,根据自己的体质捂好不同的部位,能起到预防和减少气管炎、高血压、心脑血管疾病等的作用。

「815」原则,是指昼夜温差≥8℃,上衣可稍微穿薄一些,下身裤子不能减,要继续捂;如连续3天平均温度在15℃以上,则不宜再捂了,否则会火上、血压升高。但是,体弱者或高龄老人捂的时间可稍长,这样有利于身体适应气温变化而减少疾病。当日昼夜温差大于8℃时,人体血管会随着温度变化,气温高舒张,气温低收缩,此刻,如不注意保暖,会造成血流血压波动范围较大,从而诱发心脑血管疾病。特别是血黏度高、血管硬化的老年人,更容易诱发心肌梗死、脑梗死等疾病。

学会自评健康

随着我国经济社会的快速发展和人民生

业务探讨