

新闻专递

平凡见真诚 热血亦豪情

——记第七届吕梁市道德模范张怀清

□ 本报记者 王涛

他是训练场上不服输的“男子汉”;他是十几年没回家过年的“不孝子”;他是危难时刻冲锋在前的“逆行者”……

好学求进 严于律己

作为一名共产党员,张怀清平时能刻苦钻研学习党的知识,坚持用党的路线、方针和政策来武装自己,用条条条例要求自己,用工作实践来提升自己,从而牢固树立正确的世界观、人生观和价值观。

在平时的生活中,作为一名基层干部、一名老党员、老同志,他充分发挥模范带头作用,自觉遵守纪律,主动接受监督,时刻用党员的标准严格要求自己,约束自己的言行,严于律己,进而用自己的言行举止去感染他人、激励他人,使战友带着昂扬的斗志和饱满的激情投入到日常的工作生活中,全心全意的守护辖区人民的生命财产安全。

立足岗位 甘于奉献

从穿上这身“火焰蓝”的那天起,“作为一名消防员,以自己的实际行动来服务队伍、献

身祖国、保卫人民”便深深地扎根在了张怀清心里。他是这么想,也是这么做的。

记得刚开始担任消防救援站副站长时,他的心理总是忐忑不安的,特别是对站管理不熟悉更是让他揪心。因为他深切地了解到,只有具备过硬的体能、技能,才能为全站指战员树立榜样,也才能真正地救民于危难中。每当想到他肩上这份责任,他就不由地陷入沉思。“面对重重困难,要勇往直前,不当逃兵”,他在心里默默地重复着。他充分利用一切有利时机,向同事和队友们学习业务,苦练体能。于是,不论是白天黑夜,还是刮风下雨,抑或是酷暑寒冬,你总能看到一个身影在操场上练习,在器材库里研究。同时,他自己还与其他干部交流管理方面的要点和经

然的槽罐车追尾,事故导致天然气泄漏,随时有爆炸危险,而且拉煤车上面有一人被困,情况十分危急。

险情就是命令。作为站长,张怀清迅速带队出发赶往事故现场。根据侦查以及现场人员描述,槽罐内装有22.4吨天然气,且正在发生严重泄漏。他深知液化LNG(天然气)爆炸的危害性。一旦发生爆炸,周围1公里内房屋都会震塌。于是,他果断命令扩大警戒范围,并迅速利用水罐消防车铺设干线水带对泄漏天然气进行稀释,同时派出破拆救援组对拉煤车被困人员进行破拆救援。

11月26日下午5时,在全勤指挥部和专家的决策下,张怀清带领胡敬瑾同志多次进入泄漏点进行调整水炮和水幕水带,保证不

器材装备性能早已了然于胸,但在熟悉训练中他不会有一丝懈怠;高温、血腥等场面早已见怪不怪,但每次的心理训练他总是冲在最前。“工作兢兢业业,任劳任怨”这就是他的标签。凡事他都一马当先,踏踏实实去完成。在训练场上,他不以自己是一名干部为借口而不参与训练,反而谦虚地向其他同志请教,哪怕是兵龄比他短的同志,他也能拉下面子,主动学习。

纪律是完成一切任务的保证,没有严格的纪律就不会出战斗力,就不能按质按量地完成好各项工作任务。因此,在平时的生活中,张怀清始终带头执行队伍的纪律,时刻以一名合格党员的标准来严格要求自己,处处用消防救援条令和各项规章制度来规范自己的言行。作为一名党员、一名干部,对上级和组织所交给的任务、工作,他一丝不苟,始终以最好的成绩完成任务,时时刻刻发挥一名党员骨干的模范带头作用。在各项工作中他积极主动,兢兢业业,把青春与力量无私奉献于祖国,奉献于人民,认真履行了一名消防救援人员、一名党员、一名基层消防干部的职责,他无愧于一名消防卫士。

张怀清工作作风踏实,作风优良,素质过硬,凭着对消防事业的满腔热情,对人民群众生命财产安全的高度负责,对专业技术精益求精,在平凡的岗位上辛勤地耕耘、默默地奉献,用汗水为闪光的消防救援徽平添了一道绚丽的光彩。

张怀清同志就是这样,时刻以习近平总书记“对党忠诚、纪律严明、赴汤蹈火、竭诚为民”的训词精神为己任信念,用自己的执着,用自己对党无比的忠诚写着着自己闪光的人生。

高质量发展调研行

精神文明建设

间断出水稀释。19时许,经专家现场勘查后,罐体排泄情况符合转移条件,可以对罐体转移进行护送,随后泄漏的罐体成功转移到离石区贺家塔村一个宽阔无人的地方,并利用一支水枪进行除水稀释,自然排空。历经5天4夜,险情被全部排除,未造成人员伤亡,交通恢复,高速公路又恢复了往日的畅通。

任劳任怨 模范争先

一直以来,张怀清把自己和站内的各项工作绑在一起了,积极与消防员们抱成一团。体能训练,5000米训练他不会少跑一步;

铁骨铮铮 冲锋在前

2020年11月24日8时55分,指挥中心接到报警称青银高速1010段,距离离石西收费站出口约10米处,一辆拉煤车与一辆载有天



近日,市科技局党总支组织党员干部和入党积极分子赴驻村帮扶点岚县普明镇开展“党建引领科技创新·心融聚力腾飞”主题党日。活动中,党员干部重温入党誓词,观看历史文物、图片展,进一步了解了八路军120师的革命事迹,深刻感悟革命先辈们百折不挠、不怕牺牲的爱国主义精神,增强了党性修养,汲取了精神力量。侯利军 摄

团市委在方山县马坊镇开展“三下乡”活动

本报讯(记者 李雅萍)盛夏骄阳似火,7月7日,团市委组织干部职工和青年志愿者积极落实我市文化科技卫生“三下乡”启动仪式暨集中示范活动工作部署和安排,来到方山县马坊镇开展政策宣讲、移风易俗专题微心愿兑换、成龙小铺揭牌以及青少年先锋课堂平安教育专场授课等活动,进一步把市域内更多优质资源系统集成、提档升级、扩容下沉,切实把文化大餐送到基层青少年身边。

活动中,团市委向马坊镇群众捐赠了价值一万二千元的学习物资、普法宣传资料等,充分满足基层群众对健康、学习物资和法律知识的需求。

参加活动的青年志愿者还设点“摆摊”,为青少年宣讲知识。围绕党的二十大精神 and 团的十九大精神,结合推进移风易俗建设文明乡风等内容,志愿者们将印制的倡议书、宣传册等送到青少年手中,并用通俗易懂的语言讲解生活常识、现场解答问题,鼓励大家身体力行,自觉移风易俗,厉行勤俭节约,主动践行新时代文明实践新风。同时举办了“心中有美好 所见皆风景”照片征集活动,通过现场征集笑脸、寄语、生态保护、移风易俗等方面的照片文字,积极引导青少年参与志愿服务,并根据其参与完成情况及兑换书籍、团扇、帆布包、扇子、人文地图等吕梁青年系列文创产品等。活动现场人山人海,参与群众热情满满,围在宣传展架前,认真挑选自己心仪的文创产品,并按照活动要求进行打卡登记。

活动中,团市委在前期调研基础上,确定在乡村学生、留守儿童、困境少年较多的方山县马坊镇寄宿制学校设立008号成龙小铺,向校方捐赠文具、体育用品、学习用品等物资,并宣读积分兑换规则。成龙小铺是一个以学期为标、年度

统筹、物资建库、积分兑换的激励式、引导式、教育式的公益激励项目,团市委统筹、筹集和投放物资,团市委负责指导监督,所在学校负责常态维护和积分实施,学校团委书记或少先队辅导员负责具体落实。在马坊镇寄宿制学校,团市委还邀请方山县天龙救援队、岚县公益365爱心协会的青年讲师,现场讲授互动性、趣味性强的能够让青少年主动参与的安全教育课堂。天龙救援队张红绘制了溺水风险地图,并从溺水的急救方法、游泳的注意事项、落水如何自救等方面,进行深入的讲解。通过问答、模拟表演的现场互动,让青少年主动参与到安全教育课堂中,用更直观的感受牢记青少年防溺水安全教育。

把温暖送进农村,把服务送进基层。团市委将持续开展“三下乡”活动,让农村孩子真正通过活动的开展长知识、添才干。

让代表建议“开花结果”

孝义市人大常委会健全“四督办一公开”机制

本报讯(记者 刘子璇 通讯员 赵梁 贾永春)近年来,孝义市人大常委会积极探索代表建议办理的有效途径,迭代创新代表建议督办方式,通过建立健全“四督办一公开”机制,压实办前、办中、办后责任,全面提高办理实效,促进代表建议办理工作水平和质量不断提升。

分层分级严督办,形成强大督办合力。一般建议专门督办。由孝义市人大常委会相关专门委员会和常委会相关工委牵头督办,充分发挥各工委的专业优势,对各自对口工作部门、对口联系单位承办的建议分领域、分批次进行全过程跟踪督办,形成督办合力。重点建议重点督办,由人大常委会副主任重点督办,人大常委会委员、常委会相关工委负责同志具体督办。人大代表实时督办,代表可以通过代表联络工委或者孝义市智慧人大平台了解建议的办理情况,可以向承办单位提出询问,也可以约见承办单位负责人,对代表建议办理情况面对面监督。

创新方式强督办,构建立体化督办体系。依托平台督办,将全部代表建议录入智慧人大平台,实时更新建议办理情况,实现代表建议提出、交办、答复全过程公开,接受代表和社会监督。践行一线督办,逐一重点建议进行全面督查,定期组织人大代表通过实地调研、视察等方式及时了解建议办理情况,分领域、分批次“面对面”听取办理进度汇报。专门会议督办,人大常委会召开前,人大常委会专题听取和审议“一府一委两院”关于代表建议办理情况的专项报告,并印发全体代表。

在确定部分承办单位后,向市人大常委会会议报告代表建议办理情况,听取包括当年代表所提建议办理情况,当年和上一年答复函中承诺解决事项的落实情况。聚焦关键细督办,建立闭环督办流程。紧盯办理时效,各承办单位“倒排工期”,确保建议办理工作在规定时间内办结。紧盯办理质量,对每件建议答复报告都要批注具体意见。

结果导向实督办,确保建议办理质量。开展满意度测评,办理结束后,组织召开相关负责人和代表“面对面”答复会,对建议办理情况进行满意度测评,测评结果向社会公开。严格责任追究,根据督办情况和测评结果,对存在不重视代表建议办理工作,敷衍塞责、相互推诿、逾期不办,无正当理由未在时限内办理等有关事项的单位,责令限期整改,或建议有关机关、组织依法追究有关责任人的责任。

全市首个村级首席法律咨询专家工作室落地

本报讯(记者 冯海砚 通讯员 王永卫)7月6日,全市首个村级首席法律咨询专家工作室在交城县洪相镇成村揭牌。这是交城县法学会为满足人民群众日益增长的高品质法治需求,扎实开展“两为三服务”实践活动,推动法学资源力量向基层延伸和覆盖的又一具体探索。

为贯彻落实吕梁市法学会提出的“两为三服务”要求,去年以来,交城县法学会在乡村法治建设调研中了解到,成村既是全县的第一大村,也是矛盾纠纷、信访突出的一个重点村,急需法治服务入驻,助力乡村基层社会治理。县委政法委主动对接,积极服务,带领法学法律工作者进驻该村开展法治宣传教育,矛盾纠纷调解,积极搭建平台载体,在服务“两委”中心工作、服务人民群众等方面做了大量卓有成效的工作,切实增强了基层组织和群众的法律意识和法治观念,为民主法治建设提供了强有力的保障。

据介绍,成村位于交城县城南1公里处,常住人口9998人,属于交城辖区第一大村。在该村设立“首席法律咨询专家工作室”后,交城县法学会将派驻一名首席法律咨询专家和三名法治实践联络员,突出“靶向”和“智慧”优势,为村“两委”提供法律服务,防范法律风险;开展“个性化”法律咨询、“点单式”矛盾纠纷调解,把更高的法治服务送到村民身边,帮助基层党组织和人民群众解决工作中遇到的热点、难点问题,打通法学会法治实践“最后一公里”。

如何防治骨质疏松

□ 高艳娥

骨质疏松是现阶段最为常见的疾病,且发病率会随着年龄的增长而不断地增加,特别是在骨密度降低时,会出现腰酸、背痛、弯腰、驼背等多种现象。骨质疏松的发病率还占据慢性疾病第七位,是影响中老年人身体健康的三大疾病之一,患病人群特别容易出现骨折,一旦骨折后,完全康复率较低,那么到底什么是骨质疏松?到底该如何防治呢?

骨质疏松常见的症状有哪些?疼痛——骨质疏松最为常见的症状之一,会沿着脊柱不断向两侧扩散,具体表现为:仰卧或是坐位时疼痛会相对减轻,而直立后伸或久坐、久立时疼痛会不断加剧,且白天的疼痛比较轻,一旦到了夜间和清晨时期会呈现出加剧趋势,弯腰、运动、咳嗽、大便等较为用力疼痛会加重。

身高缩短、驼背——人的颈椎椎体前部多为松质骨所组成,此部分是身体的重要支柱,承受较大的重量负担,导致其极易产生变形,造成驼背现象的产生。人体共有24节椎骨组合而成,正常人的椎体高度通常为2厘米,老年人骨质疏松会造成椎体被压缩,致使椎体椎体缩短2毫米,身高也随之缩短。

骨折——人的身体一旦丢失骨量达到20%以上,就会导致骨折现象的易发。骨质疏松所导致的骨折在老年前期以桡骨远端骨折最为常见,老年期后最为常见的则是腰椎和股骨上端骨折。而骨折问题出现后,会直接导致患者出现慢性疼痛、活动受限,严重者甚至还会出

现生活不能自理的现象。

呼吸功能下降——脊椎一旦受到压缩性骨折后,会造成其往后玩去、胸廓出现畸形,导致肺活量和最大换气量显著减少,造成患者出现胸闷、气短甚至是呼吸困难的现象。

什么原因导致骨质疏松的产生呢?雌激素的下降——雌激素会直接刺激到骨质的形成和抑制骨质的分解,雌激素对骨的作用为抑制骨吸收,女性产生骨质疏松的原因之一是因为在绝经后导致雌激素缺乏,从而缺少雌激素对破骨细胞的抑制作用,导致破骨细胞不断增加,直接加速了骨质疏松。

遗传因素——此方面主要是指骨髓的大小、骨量、结构、微结构及内部特性等,如父母骨质疏松也会对子女骨质疏松发病率提高具有一定的影响。

营养不良——由于人体所摄取的钙不足,或者是经常使用一些高蛋白、高盐的食物,以及嗜酒、嗜烟等,此种不健康的饮食习惯也会直接导致骨质疏松的产生。

患有疾病的人——患有疾病的人也是导致骨质疏松的原因之一,如肝病、糖尿病、高血压、甲状腺功能亢进、僵直性脊柱炎、某些癌症等,

都是影响骨质疏松的原因之一。

长期服用药物的人——长期服用影响骨代谢药物的人,也会引发骨质疏松,如利尿剂、抗凝剂、抗凝血剂、胃药等。

不健康的生活方式——不健康的生活方式也是引发骨质疏松的原因之一,如长期卧床,缺少运动的人,且在日常生活中过多的饮用咖啡和饮用茶叶的人,也更容易引发骨质疏松。

预防骨质疏松从哪些方面做起呢?(1)增加钙质摄入:充足摄入钙质是维持骨骼强度和密度的关键。含钙质丰富的食物有食用含钙丰富的食物:奶类食品:纯牛奶、酸奶(特别是乳糖不耐受可选)、奶粉、乳酪等;海产品:虾、虾仁、虾米、紫菜、海带、沙丁鱼等;豆类及豆制品:豆腐干、素大肠、素鸡、干张、豆浆、黑豆等;蔬菜类:金针菇、萝卜、香菇、木耳、小白菜、油菜、雪里蕻、芹菜等。

(2)维生素D的摄入:维生素D有助于身体正常吸收钙质,从而有助于增强骨骼。日常饮食中富含维生素D的食物有鱼肝油、肝脏和某些蘑菇等。

(3)定期运动:适当的运动可以增强骨骼强度和整体身体健康。例如,步行、跑步、爬楼梯、健身房等有助于增强骨骼。

(4)控制饮食:避免过度饮酒、吸烟和多吃咖啡因等对身体有害和影响骨骼密度的食物。

(5)骨密度检查:如果您年龄超过50岁,或有家庭骨质疏松症,或有骨折风险,则应向医生申请骨密度检查。这有助于及早发现和及时治疗骨质疏松。经皮椎体球囊扩张成形术是一种微创治疗技术,该技术只需在腰部背部经皮穿刺经椎弓根进入椎体通过球囊将椎体撑开,注入骨水泥起到稳定的支撑作用,由于此技术具有创伤小、效果好、恢复快、花费少、下床早、并发症少及术后无疼痛的优点,近年来在国内很多医院已陆续开展,该项技术已成为临床治疗老年骨质疏松性压缩骨折的重要手段,为重塑老年人的脊柱健康带来了福音。

骨质疏松症是许多人晚年生活的常见。然而,无论您现在年纪有多大,都可以通过行动来减少骨质疏松的风险。这一点非常重要:如果您能够采取预防措施,那么您将能够维持健康的骨骼和生活的方式。(作者单位:吕梁市人民医院)

业务探讨