



及时清扫门前雪

□ 李牧

今冬雪多,前段时间那场大雪尚未化尽,此刻又纷纷扬扬,雪舞漫天。冬天下雪好啊,“大雪兆丰年”嘛!雪中、雪后,大地银装素裹,空气清新,深吸一口气,瞬间觉得神清气爽。然而,凡事有利必有弊,下雪也一样。这雪落到地上,给行人带来诸多不便,尤其是人行道上,倘若不及时清扫,等积雪变成硬冰,走在上面,步步都要提一百个小心。

当然,可以选择闭门不出,静待雪化。可是,大部分人没得选,必须要按时上下班、上下学,每天要在这光滑的人行道上来来去去很多次。身强力壮者,走路小心点,这也不算什么大事。但是对老人、孩子和女士们来说,这恐怕就是一件很令人头疼的事情了。

因此,及时清扫人行道上的积雪就显得很要紧。否则,即便不考虑雪多路滑的问题,将来雪化之日,路上一片水渍,踩来踩去,水渍泥渍到处都是,也是有诸多不便的。

这事要解决其实很简单,只要在雪下之中,雪停之时,及时清扫就可以了。关键是要及时!刚下的雪,蓬松洁白,扫起来既轻松又干净。若等雪融化之后,再去清扫就费劲多了。及时扫雪,既避免了当下的路滑不便,又避免了久后的泥清水渍,做起来还蛮轻松,举手之劳,诸多利益,何不起而行之!而且,人行道两侧,单位、住宅楼、店铺等比邻而居,每个人、每家单位、每间店铺,无须多扫,只要把自家院门前、店门前、卫生区的人行道上的积雪及时清扫,连在一起,这人行道自然就平稳如昔了。

“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”诸位,为我们自己的老人和孩子,也为更多的老人和孩子,大家都立说立行,拿起扫帚,及时清扫门前雪吧!

人物速写

抖音里的“月岛”,生活中的“张紫冉”,她先天脊柱侧弯,无法正常行走,但一身坚韧,积极乐观——

用心修己 用爱暖乡

□ 本报记者 臧媛慧



“假如生活给我三天正常人的体验机会,我可以做什么有意义的事情呢?可是我想象不出自己直立挺拔的模样。”直立行走,一件对普通人再平常不过的事情,对于张紫冉来说,是一种奢望。

张紫冉是临县后月镜村人,先天性脊柱侧弯。随着年龄的增长和身体的发育,脊柱侧弯给她带来越来越多的不适,胸腔空间和心肺空间被压迫,一次感冒、几个台阶、百米距离,都让她的呼吸变得十分困难。鉴于手术的危险系数大和经济问题,全家人也不敢轻言手术。

大多人都以为在她的成长中一定遭受了很多冷言冷眼,张紫冉淡淡地笑道“并没有”。面对自己的身体缺陷,张紫冉的父母选择了

“挫折教育”,他们经常告诫她,“以后的路迟早要自己走,别人将来可以用身体、用体力换取生活所需,但她只能靠脑力靠学习。”

从小受父母严厉教育,张紫冉一直很独立。但是在大学校园,教室和宿舍的距离却显得遥远,专业课也向她的身体发出了挑战。原本初选的专业是学前教育,但其中的舞蹈课程让她无法应付。在择业和健康的双重考虑下,校方协助她换成了编辑出版专业。毕业后,她在家乡的一个电商园区就职,负责给其中一个公司做宣传工作,包括写材料、做公众号等各种各样的文字工作。由于这个岗位的可替代性比较弱,自己做的又得心应手,得到了大家的一致肯定,她建立了更强的自信,也感受到了

存在的社会价值。

慢慢地,张紫冉的眼界越来越广,去过西安、深圳等地方,看到了不一样的世界。但两年的奔波让她意识到:“看尽繁华,还是家乡最美。走得越远,家乡的轮廓越清晰。”她开始想着用自己的真心和余力为家乡做一些事情。

在自媒体飞速发展的时代,张紫冉也赶了一次时髦“未班车”。经过一段时间的准备和学习后,2021年11月底,她以“月岛”为名在抖音APP拍摄了第一条视频,自己写文案自己配音。作为一个新账号,播放量刚开播就达到4万,评论区里一片夸赞她的声音和文案。她想着朝这个方向发展,不管是琐碎的生活、内心的感受,还是旁人的故事、家乡的发展,“月岛”



春联映红艾掌村

1月17日,传统腊八节前一天,市图书馆、吕梁书法文化研究会、吕梁大地广告有限公司和山西商务国旅离石滨河酒店等联合来到柳林县抗日模范村艾掌村开展“春到万家 暖冬送福”活动。

活动给冬日的艾掌村带来了生气,村民

们纷纷涌向村委大院,来自市内的知名书法家们挥毫泼墨,笔走龙蛇,为村民送上红彤彤的春联、大幅的“福”字和象征吉祥如意的台历,村民们则用热气腾腾的糯米粥和油糕来招待客人,活动现场喜气洋洋,笑语喧哗,洋溢着暖暖的亲情和热烈的气氛。

抗战时期,艾掌村人抗日情绪高涨,仅有300多人的小山村,就有28名热血男儿加入抗日队伍,涌现出“兄妹三人同入伍”“父子二人参军”的感人事迹,和“妻子送郎上战场,母亲叫儿打东洋”的动人场面。

维小平 摄

如何预防坠积性肺炎?

□ 王尚宏

等症状时,应及时到呼吸内科就医,通过做血常规、痰培养、X线、胸部CT确诊。

四、如何预防坠积性肺炎?

1、防误吸。患者长期卧床,多数为误吸高危人群,出现经常性的进食呛咳,可考虑进行鼻饲,如肠内营养;在鼻饲过程中可将老人置于半卧位,与床面呈30~45度能有效防止误吸。如能经口进食的高危患者可适当增加食物稠度以防止有吞咽功能障碍老人发生误吸。

2、肺功能锻炼。对于意识清醒的患者,指导老人进行有效地呼吸功能锻炼,如深呼吸训练、腹式呼吸每天2次,每次5—10min。呼吸功能锻炼能使肺部充分膨胀,减少坠积性肺炎的发生。

3、口腔清洁。由于口咽部是消化道与呼吸道的共同开口处,长期卧床容易导致胃肠道细菌返流移行至呼吸道而导致肺部感染。

4、勤翻身、有效的叩背方式。长期卧床老人由于重力作用,痰液易坠积身体的低垂部位,故加强翻身拍背,可每2—3小时翻身1次,如果有条件可每日用电动排痰仪排痰3—4次。老人应取坐位或侧卧位,操作者右手掌屈成杯状,以手腕力量,从肺底自下而上、由外向内、迅速而有

节奏地拍打患者背部或胸前壁,震动气道,每一侧胸部叩击1—3min。叩击时不可用掌心或掌根,叩击力量适中,以病人不感到疼痛为宜;每次叩击时间以5—15min为宜,安排在餐后2h至餐前30min完成。

五、坠积性肺炎我们如何家庭护理?

1、叩击排痰法。这是常常使用的方法,非常有效,通过人工叩击胸部和背部产生的振动力量让附着在气管、支气管内的分泌物得以顺利排出。

2、体位引流。痰多而又无力咳嗽的患者,交替使用半卧位、仰卧位与侧卧位,有利于呼吸道分泌物的引流。可以与叩击法联合使用,效果更好。

3、湿化气道。采用生理盐水加适量化痰及支气管解痉药,通过雾化吸入,起到解痉、湿化气道、减轻呼吸道黏膜水肿、稀释痰液,促进排痰的作用。

4、吸痰管护理。咳嗽无力的患者,可使用吸痰管吸痰,注意动作轻柔,每次吸痰不超过10秒,连续吸痰次数不超过2次;吸痰管1次1换。

(作者单位:山西省汾阳医院)

市退役军人事务局举办“爱岗敬业 担当有为”主题演讲比赛

本报讯(记者 王洋)1月12日下午,吕梁市退役军人事务局举办“爱岗敬业,担当有为”主题演讲比赛。此次演讲比赛旨在激发全系统干部职工爱岗敬业热情和积极担当的主观能动性,使大家永葆昂扬的工作斗志和饱满的工作热情。

参加此次比赛的共有17位选手,选手们以抽签顺序依次登台。比赛中,选手们用简单质朴的话语和真挚饱满的情感,以小见大、以情动人,声情并茂地讲述着一个个立足于岗位、担当作为、甘于奉献、履职尽责的典型事迹和感人故事。比赛气氛热烈,选手们或激情飞扬,或娓娓道来,抑扬顿挫的演讲,感人至深的事迹,赢得现场阵阵热烈的掌声。这是一场展现选手们昂扬斗志的比赛,更是一次对爱岗敬业精神的崇高礼赞。

经过2个多小时的激烈角逐,评委们从参赛选手演讲内容、语言表达、综合印象、会场效果等多个维度,采取现场评分、当场充分、公示得分的方式,对所有参赛选手进行了评分,共评出一等奖1名、二等奖3名、三等奖5名、优秀奖8名。

“此次演讲比赛为年轻的职工队伍搭建了一个良好的风采展示平台。我希望全系统干部职工通过此次比赛,更加深刻认识到爱岗敬业精神的重要意义,以更加饱满的热情投入工作、以更加务实的态度对待工作、以更加扎实的作风做好工作,为更好服务退役军人贡献出更大力量,助力全市退役军人工作更高质量发展。”市退役军人事务局局长刘瑞锋说。

巩固提升全国双拥模范城

坠积性肺炎是一种多原因,如骨折中风脑损伤等导致患者长期卧床,呼吸道分泌物难于咳出,积聚在小气道的肺炎。现在,就让我们来学习一下长期卧床的老人如何预防坠积性肺炎,让我们了解早预防。

一、坠积性肺炎如何产生的?

坠积性肺炎是由于长时间卧床,如骨科大手术后或者是截瘫患者,一些脑卒中后遗症患者,呼吸道分泌物坠积于肺部,年老体弱难于咳出分泌物,由于重力作用积聚于后背,成为细菌良好培养基,导致发生坠积性肺炎。老年长期卧床患者坠积性肺炎发生率可达65.8%,由于肺部感染长期不愈,反复发作,成为重症老年患者直接或间接死亡的原因,严重影响患者的预后。据国外相关报道,其病死率达33%—71%。其致病菌多为条件致病菌,具有对常用抗生素不敏感,治疗效果欠佳的特点。

二、坠积性肺炎高危因素

1、年龄。随着年龄的增长,老年人肺泡和毛细血管周围的弹性纤维逐渐减少,呼吸肌弹性减弱,回缩能力下降。这种现象易造成排痰不利、痰液淤积,诱发肺部感染。同时,老年人免疫功能低下,基础疾病多,也是造成坠积性肺炎的重要因素。

粉丝的人群数不断上涨,两个月就达到了四千人。

张紫冉说,无论在成长、学习还是工作中,感受到更多的是善意与温暖。在象牙塔和谐的环境里,她也不断与自己的身体和解,逐步重建更完整的自己。她开始在网上大胆讲述自己的身体状况,但出乎意料,网友坦然接纳了她的真实。“人类特别样本”的标签让她在互联网上的新身份变得更加生动立体,变成了人们口中的“网红”,如今她已经拥有1.2万粉丝。她和其中一个做过直播的粉丝经常交流,再加上志同道合的好朋友,他们共同注册了乌托邦传媒公司。

从一开始拍自己的视频,到为一些店铺做宣传,再到为政府部门拍摄宣传片。2022年,临县被山西省商务厅认定为全省培育100个乡村e镇项目地区之一。由于小有名气,她和合伙人被邀请到了数字经济创业园,开始为自己的家乡“抛头露面”。

他们从临县丰富的旅游资源拍起,花了整整三天,跑遍了临县的各个景点,尽管是三伏天,太阳晒得身上都掉了一层皮,但他们依然热情似火。为了达到最好的效果,她自费买了很多衣服。“当时没有想到流量,就觉得这个事情很有意义。”尽管最后的成品略有瑕疵,但他们要传达的东西已经做到了。这个创业小团队,从“小我”拍到“大我”,从“小情”拍到“大爱”,通过镜头不断地去介绍家乡、解读家乡,宣传家乡的农特产品和人文资源,通过互联网把这一方水土的馈赠带到更多人面前。

从更关注别人对自己的评价,而现在自己代表的是临县人的风貌,代表的是90后年轻人的风貌,代表的是女性人群,代表的是身体有残缺的人群。张紫冉说,这大概就是从“小我”到“大我”的转变与升华,爱所爱之人,做为之事,献毕生之力。

“我不是没有遇到苦难,而是我把苦难忘记了。现在我不再想象自己直立挺拔的样子,比起躯体的健全,人格的矫正更为重要。”她叫张紫冉,也叫“月岛”,尽管身高只有一米三,尽管身体残缺,但她身上散发出来的光芒却异常强大!

咳嗽不用管 扛一扛就能好吗?

一部分人认为,咳嗽尤其是慢性咳嗽不用治疗,“扛一扛就过去了”。其实,如果患者在咳嗽刚发生时,得不到及时有效的治疗,很容易使咳嗽迁延不愈。反复剧烈的咳嗽,会影响休息、生活,甚至会引起支气管黏膜破裂、气胸等并发症

慢性咳嗽久咳不愈,明确病因后需要用一些止咳药物。对于一些咳嗽合并症状,也要特别小心,如合并痰中带血等症状,需要及时去医院检查,排除肺癌、肺结核等疾病的可能

咳嗽不能随便扛 对“咳”下药很关键

多数咳嗽是由于各种原因导致咳嗽反射异常活化而出现的病理性咳嗽。咳嗽的病因很多,根据不同的病因咳嗽有不同的分类,不同类型的咳嗽用药可能完全不同

一咳嗽, 就立马喝止咳糖浆?

市面上的止咳糖浆有些成分是化痰止咳的中成药,对于一些因气候变化咳嗽有痰的患者来说可能有效,但中药的治疗最好在中医医师指导下用药

还有一些止咳糖浆含有一些镇咳的西药成分,如可待因等,不宜随便服用,特别是针对咳嗽有痰的患者不宜宜

此外,可待因等药物具有一定的成瘾性,儿童尤其不宜随便服用