

政教专刊部主办 组版:李牧 责编:冯海砚 校对:刘挺 电子信箱:llrbzhjb@163.com

你看,那黄色丝绸作沙,学生们身着特色民族服饰,仿如古老丝绸之路上的行者,穿过沙漠,跨过戈壁,一出别出心裁的创意节目《丝绸之路》,不禁让人如身临丝路画卷之境,更是将校园文化与国家“一带一路”文化完美结合在一起,让学生感受时代脉搏,激起浓厚的民族自豪感;

你听,运动员“坚决服从裁判、尊重对手、尊重观众,以饱满的热情认真比赛,发扬顽强拼搏精神,赛出风格、赛出水平”的决心,裁判员“恪守本职、团结协作、秉公执法,做到严肃、认真、公正、准确”的承诺,回响上空,诠释着中华体育精神的无穷魅力。

5月14日上午8时,吕梁师范高等专科学校田径场彩带飞舞、彩旗飘扬,1700多名师生身穿盛装,喜气洋洋,场面甚是壮观,这个年轻的学校迎来了属于自己的首届运动会。

红旗飘扬,昂首阔步,目光如炬,面容坚毅,国旗护卫队迈着庄严而整齐的步伐,在全体师生目光的注视下擎红旗而来,拉开了运动会开幕式的序幕。

踏着青春的节拍,伴着激昂的旋律,军乐队、彩旗队、裁判员以及各系方阵依次入场。各方阵队身着整齐的服装,喊着响亮的口号,精神抖擞、斗志昂扬,独具一格的队形变换,极富特色的舞蹈动作,和着或激越、或舒缓的音乐,为现场师生带来了一场别开生面的视觉盛宴,整个运动场掌声不断、欢呼声四起,气氛一浪盖过一浪。

乒乓球赛、游泳、举重……身形矫健、充满活力的体育系代表队成员模仿着各项体育运动的动作,他们每一次奋力地跃起,都像敲击生命的律动,每一次一往无前的冲刺,都像点亮梦想的萤火。在尽情展示青春之美、运动之美的同时,也诠释着拼搏这一体育运动的精髓;计算机系56名健儿组成的方阵走来,预意着56个民族团结进取,他们步履铿锵,落地如战鼓擂擂,他们目光如剑,出鞘便披荆斩棘;旅游管理系的文艺展演更为独特,不仅有专业特色,更有文化内涵,学生们用丝绸作沙,带来了极具特色的《丝绸之路》,表演的同学们如同古老丝绸之路上的行者,带着坚韧与勇气,穿过沙漠,跨过戈壁,架起文化传播之桥梁……

各方阵入场完毕后,主持人庄严宣布全体起立。雄壮嘹亮的国歌声响起,鲜艳的国旗在1700多双眼睛的注视下,映着初升的太阳冉冉升起,在田径场的上空高高飘扬。

入场仪式结束后,当运动会宣布开幕的一声令下,田径场彩烟腾空而起,绚烂夺目,掌声雷动,将活动再次推向最高潮。“希望全体运动员赛出风格,赛出水平,享受体育带来的快乐,展现吕梁师专学子良好的精神风貌,并预祝每一位运动员能尽情地绽放自己的精彩!”学校负责人的一番简短致辞,更是让师生内心澎湃、热情沸腾。

运动员代表和裁判员代表先后登台宣誓,一声声誓言,一句句承诺,回响在吕梁师专的上空,是对中华体育精神最好的诠释。开幕式后,“龙舞神韵”吸引全场目光,朝气蓬勃,魅力四射,演绎生生不息的“吕师”精神,一招一式,尽显中华武术神韵,也舞出了“吕师”学子的青春与豪迈。

首届运动会在这场富有团结与力量的表演中落下帷幕。接下来,参赛学生和教工共2个组别7支代表队将以更加饱满的热情在28个比赛项目中展开激烈角逐。



市退役军人事务局与中石化吕梁分公司签署优待合作协议

本报讯(记者 王雅妮)为激励社会各界关心关爱退役军人、参与支持拥军优抚,进一步增强退役军人荣誉感、获得感、幸福感,近日,市退役军人事务局与中国石化销售股份有限公司吕梁分公司共同举办以“扛起石化担当 增添拥军活力”为主题的拥军优抚合作签约暨启动活动仪式。

活动中,中石化工作人员为在场退役军人发放中石化宣传资料并进行APP认证。持优待证的退役军人及烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属,可根据合作内容享受优惠。在山西中石化网点办理中石化加油卡,下载注册易捷加油APP并绑定加油卡。进行认证并审核通过后,加油支付时即可享受优惠。这是我市贯彻落实国家退役军人事务部工作要求的重要举措,是引入社会力量参与退役军人优抚、优待工作的有益尝试。市退役军人事务局负责人表示。

此次签约仪式的成功举行,不但印证了中石化对国防建设和军人福利的关注和支持,更昭示着中石化在自身发展自愿愿意肩负起与军队共同前行的使命和责任,在互惠互利的基础上,共同推动中国军队建设和新时代国防事业的发展!

巩固提升全国双拥模范城

吕梁习知双语中学向思政实践课要学生全面发展实效

本报讯(记者 刘子璇 通讯员 武志雄)近日,吕梁习知双语中学举行国防教育进校园主题活动,初一年级全体学生开启上半年第二次思政实践课集中活动,现场庄重、热烈。

队列展示、集体宣誓、聆听讲座、模拟打靶、战车体验等一系列体验式、情景式、互动式的实践活动,充分展示了双语学生的综合素养和协作配合能力,生动诠释了该校将国防“绿”融入思政“红”特色教育教学理念,体现了学校用思政教育不断开创学校教育教学新局面的累累硕果。

参训学生纷纷表示,活动不仅增强了自己国防意识、树立了强烈的责任感使命感,同时也锻炼了体能,培养了自己的坚强意志和团队合作精神。作为新时代的青少年,要继承和发扬革命传统,听党话、跟党走,树立远大理想,努力刻苦学习,长大后报效祖国、服务人民。

学校负责人表示,学校将继续深耕思政沃土,以爱国主义教育、“四史”教育为主要特色,把思政教育元素融入各项管理,鼓励学生当民族复兴重任的时代新人。

的快乐,展现吕梁师专学子良好的精神风貌,并预祝每一位运动员能尽情地绽放自己的精彩!”学校负责人的一番简短致辞,更是让师生内心澎湃、热情沸腾。

运动员代表和裁判员代表先后登台宣

誓,一声声誓言,一句句承诺,回响在吕梁师专的上空,是对中华体育精神最好的诠释。开幕式后,“龙舞神韵”吸引全场目光,朝气蓬勃,魅力四射,演绎生生不息的“吕师”精神,一招一式,尽显中华武术神韵,也舞出了

“吕师”学子的青春与豪迈。首届运动会在这场富有团结与力量的表演中落下帷幕。接下来,参赛学生和教工共2个组别7支代表队将以更加饱满的热情在28个比赛项目中展开激烈角逐。



离石区阳光社区“一钩一织”送母恩

本报讯(记者 王瑞)为弘扬中华民族孝老爱亲传统美德,丰富辖区居民精神文化生活。离石区凤山街道阳光社区组织开展了“温馨五月花,感恩母亲节”系列活动。活动邀请辖区居民及学生参加。

活动开始,阳光社区邀请到辖区内居民钩织爱好者刘老师,向大家详细讲解手工编织的

基本手法,钩花所需要的钩针、毛线、剪刀等工具以及钩针的针法和颜色搭配的小技巧。紧接着,刘老师为大家进行现场示范,左手绕线,毛线从五指间绕过,右手握钩针,一钩一拉就完成了第一步,大家纷纷动手尝试。活动中,大家不时切磋交流着钩织技巧,一根针,几根线,“永不凋零的幸福花”逐渐成型,大家看着自己亲手编织的

作品,成就感溢于言表。随后,阳光社区联合离石区书果星球共同举办了“大声说出爱 做智慧妈妈”专题讲座,邀请家庭指导师杨老师为大家进行“做智慧妈妈”专题讲座,为社区居民带来了一场精彩纷呈的知识盛宴,大家纷纷表示,通过这次讲座,对家庭教育有了更深刻的认识和理解。互动环节中,孩子们在老师的帮助下,将自己的心意通过诗歌表达出来,并为妈妈们献上提前准备好的康乃馨,大声说出对妈妈深藏已久的感谢和爱。

“通过开展‘温馨五月花 感恩母亲节’系列活动,不仅丰富了社区居民的文化生活,体验到了手工制作的乐趣,还增进了亲子关系,给孩子和家长提供了表达爱的平台。”凤山街道阳光社区负责人表示,“下一步,凤山街道阳光社区将继续举办更多的文化活动,为居民提供更多展示才华和表达情感的平台,共同营造一个和谐美好的社会环境。”

小儿腹泻知多少

□ 王小艳

腹泻是儿科常见的疾病,腹泻病俗称“拉肚子”,是我国5岁以下儿童的主要死亡原因之一,是由多病因、多因素引起的一组疾病。主要表现为大便次数增多,每日3次以上,甚至可达10次以上,且大便性状有改变,可表现为稀便、水样便、粘液便或脓血便,常伴有发热、呕吐、腹痛,重者可出现水、电解质、酸碱平衡紊乱和全身中毒症状。

腹泻的分类

(1)按病程分为:急性腹泻病程小于2周,迁延性腹泻病程2周—2月,慢性腹泻病程大于2个月。

(2)按病因分为:感染性腹泻和非感染性腹泻。

小儿感染性腹泻常见的病毒有:轮状病毒和诺如病毒。轮状病毒是两岁以下儿童腹泻的主要原因,起病急,呕吐常先于腹泻出现,腹泻频繁,可伴脱水 and 酸中毒,部分有发热和上呼吸道感染症状,为自限性疾病,病程多在7天左右;诺如病毒易聚集性发作,起病急,以呕吐更为突出,常伴有腹痛、发热、乏力等,也可有呼吸道症状,可伴脱水,自限性疾病,自然病程3—7天。

非感染性腹泻:又称功能性腹泻,由乳糖酶缺

乏引起的腹泻、过敏性腹泻、消化道以外的全身性疾病诱发的腹泻。

(3)按疾病的症状可以分为:

轻度腹泻:大便次数增加,呈黄色或黄绿色便,有酸臭味,少量粘液。大便常规可见大量脂肪球。多以胃肠道症状为主,无脱水和全身中毒症状,常由饮食因素或肠外感染所致。

重度腹泻:消化道症状有腹泻加重,呕吐明显,有粘液血样便,常有腹痛和腹胀。有明显的脱水、酸中毒、电解质紊乱和全身中毒症状,多由肠道内感染所致。

迁延性和慢性腹泻常伴有营养不良、贫血、免疫功能低下、生长发育落后等并发症。

小儿腹泻最怕脱水,在家庭护理中如何判断小儿的脱水程度呢?

在家庭护理中我们可以通过观察孩子的精神状态、皮肤弹性、黏膜、前囟、眼窝、皮肤温度、尿量、脉搏及血压等情况进行脱水程度的评估。

如果精神状态稍差,皮肤弹性尚可,皮肤黏膜稍干燥,前囟及眼窝稍有凹陷,四肢末端温暖,尿量稍少,脉搏和血压都正常就属于轻度脱水;

作品,成就感溢于言表。

随后,阳光社区联合离石区书果星球共同举办了“大声说出爱 做智慧妈妈”专题讲座,邀请家庭指导师杨老师为大家进行“做智慧妈妈”专题讲座,为社区居民带来了一场精彩纷呈的知识盛宴,大家纷纷表示,通过这次讲座,对家庭教育有了更深刻的认识和理解。互动环节中,孩子们在老师的帮助下,将自己的心意通过诗歌表达出来,并为妈妈们献上提前准备好的康乃馨,大声说出对妈妈深藏已久的感谢和爱。

“通过开展‘温馨五月花 感恩母亲节’系列活动,不仅丰富了社区居民的文化生活,体验到了手工制作的乐趣,还增进了亲子关系,给孩子和家长提供了表达爱的平台。”凤山街道阳光社区负责人表示,“下一步,凤山街道阳光社区将继续举办更多的文化活动,为居民提供更多展示才华和表达情感的平台,共同营造一个和谐美好的社会环境。”

山西省汾阳医院护理队伍在全市护理岗位技能竞赛中斩获第一名

本报讯(记者 张娟娟)近日,从山西省汾阳医院了解到,该院护理代表队在吕梁市总工会、市卫健委组织开展的“吕梁市护理岗位技能竞赛”中获得理论和技能综合成绩第一名。

竞赛内容分专业理论考试和技术操作考核,理论考核以案例分析为主,技术操作采用“两人一组赛道”形式。第一赛道为呼吸心跳骤停患者救护,包括胸外心脏按压、简易呼吸器使用、非同步电除颤等急救技能比拼。第二赛道包括注射给药、经气管插管吸痰、口腔护理等在内的机械通气患者气道护理。比赛内容贴近临床、贴近岗位、贴近患者,赛程设计新颖、严密,重点考查参赛选手的知识应用能力、临床思维能力、操作执行能力、分析解决问题能力及人文关怀沟通能力。

为迎接此次大赛,该院护理部认真组织和实施了选手的遴选、培训和参赛前集训,同时邀请具有丰富临床经验的老师组成教练团队,制定周密详细的备赛计划,对选手进行点对点、一对一集中培训,专家主任亲临现场指导鼓舞,参赛科室大力支持,选手全力以赴。

“我们将以此为契机,以赛促学、以赛促教、以赛促用,加强全院护理人员的护理综合能力水平训练,进一步提升全院护理工作质量,更好地为患者提供优质、便捷、高效的护理服务。”该院相关负责人表示。

准确合理,配制时最好使用温开水或凉开水。虽然配方明确,我们不建议自己配制口服补液盐;(2)要一次整袋配制,不建议一袋分几次溶解(不准确地拆分,会影响渗透压和电解质浓度);(3)不要为了口味或补充营养而添加糖、牛奶、果汁等(可能改变渗透压);(4)放凉了不能直接往里加热水,可以隔水加热,配好的溶液可以冷藏保存24小时,但要注意避免污染。(5)患儿自腹泻开始就应口服足够的液体以预防脱水,口服补液盐每次稀便后补充一定的量:(< 6月 50ml/kg/d, 6月—2岁 100ml/kg/d, 2—10岁 150ml/kg/d, 兑水频服,直至腹泻停止)。

汇总起来一句话:按照说明书一次配置无添加,按照需要少量多次口服,可以预防和纠正脱水、电解质紊乱和酸碱失衡。

不是所有的腹泻均需使用抗生素。急性感染性腹泻以病毒为主要病原,常为自限性,过度使用反而会引起肠道菌群紊乱、加重腹泻的风险。

那么小儿腹泻可以预防吗?适当的预防腹泻可大幅降低感染性腹泻的发病率。主要措施包括:培养良好的卫生习惯、注意个人卫生和环境卫生;提倡母乳喂养;积极防治营养不良;疫苗接种等等。

(作者单位:吕梁市人民医院)

健康 知识

口服补液盐(ORSⅢ)的注意事项:

(1)无论是哪种口服补液盐均需严格按照药物说明书正确配置,以保证其渗透压和糖盐配比