

市政协共青团界、青联界别在发挥青年优势中履职担当

本报讯 市政协共青团界、青联界别两个界别,在市政协的坚强领导和大力支持下,珍惜履职平台,发挥界别优势,在政协会中会后常态长效化联组活动,在探索中创新,在调研中精进,同心一致将共青团界别和青联界别建设成为富有朝气、善于团建、执着奉献的优秀界别。三年来,两界别19位委员中有11人次评选为“优秀委员”;2023年度,4件提案入选三十个最佳提案,《党建引领小区治理》提案当选“一号提案”。

围绕中心大局履职。提案和社情民意是履职基本项目,两界别形成“全局视野、一线倾听、协商提升、呈交会办”的履职共识。聚焦积蓄发展动能,实施青联界别与吕梁青年商会的互动共建计划,团青界别委员农业龙头、产业链主、科技独角兽、商贸服务品牌企业走访交流行动,70%的青联界别委员加入青商会,委员穆映州、曹野入选省青联委员。聚焦创建文

明城市,2022年起连续三年分别在吕梁社区港、第二中学、第四中学召开委员与青年学生面对面热议互动;围绕市区交通优化、市民文明养成、青年居住旅游消费友好型城市构建等,组织委员与青年学生混编式讨论,征集城市新生代与以学生为枢纽社会单元对创文的奇智良谋。委员郝倩等提出的《党建引领、小区治理》提案列为2023年度重点提案,委员穆沛华、张国栋等提出的4件提案入选三十个最佳提案之列。

创建特色平台履职。以民生之乐为乐、以民生之忧为忧是两个界别委员的共同情怀。聚焦困境青少年关爱,2021年组织了杭州火灾壮烈牺牲的刘泽军家乡学校集体捐赠活动,在方山县峪口小学建成4.5万元标准的成龙小铺,与学校、家庭联动激励孩子们德智体美劳全方位的向上努力。随后,以团青界委员为主力,将成龙小铺延伸覆盖到吕梁市特殊教育学

校、文水县刘胡兰九年制学校以及位于黄河岸边的临县从罗峪九年制学校等10个城郊和乡村学校,保持高效率高质量运转。成龙小铺建设《人民政协报》刊载,入选国家乡村振兴局经典案例。聚焦问题青少年帮扶,2022年起,两界别与检察部门联合,在市区、孝义、交城、石楼试点建设了10个未成年人检察社会服务中心,开放式收集问题线索,协同帮扶少年成长。此外,界别委员广泛参与疫情防控、城市低收入家庭、新业态从业青年物资捐赠行动,委员冯勇斌提名吕梁市道德模范。

发挥倍增效应履职。两界别始终朝着扩大“朋友圈”、壮大发展聚合力的方向探索实践,努力构建团结示范格局。聚焦青联力量呈倍数增强,汇合共青团、青联界别示范影响,集中半年在全省率先完成13个县(市、区)青联组织的全覆盖,将青联“朋友圈”扩大至一千五百人级,更多吕梁籍青年人才汇聚在一起。聚

集团青互动面实现重点突破,在覆盖53个银行保险证券机构的金融领域、贯穿市域各层级的税务领域建成界别与青年群众对话机制,筹备建设界别与融合移动、联通、电信、铁塔在内通信领域的对话渠道,以期实现以对话促互动、以互动促发展、以发展促全局的生动场面。

政协界别履职彰显青年风采。市政协常委、团市委副书记郭峰在完成界别召集人工作的同时,率先垂范个人连续两年荣获优秀政协委员、优秀社情民意工作者,获得省志愿服务先进工作者、省禁毒工作先进个人等荣誉,撰写的《氢能与固废利用》提案入选三十个最佳提案,2023年被吸纳为省政协晋文化保护传承创新促进会首届会员。

坚守履职为民初心,牢记为美丽幸福吕梁作奉献的光荣使命,市政协共青团界、青联界别两个界别的履职历程焕发出蓬勃的青春气息,展现了青春的智慧和力量。(维晓利)

双拥主题歌曲、双拥标识发布

今年是中华人民共和国成立75周年,也是新一届全国双拥模范命名之年。为深入贯彻落实习近平总书记关于双拥工作重要论述和重要指示批示精神,进一步唱响双拥主旋律,大力营造爱我人民爱我军浓厚社会氛围,全国双拥办组织创作了双拥主题歌曲,修改完善了双拥标识。

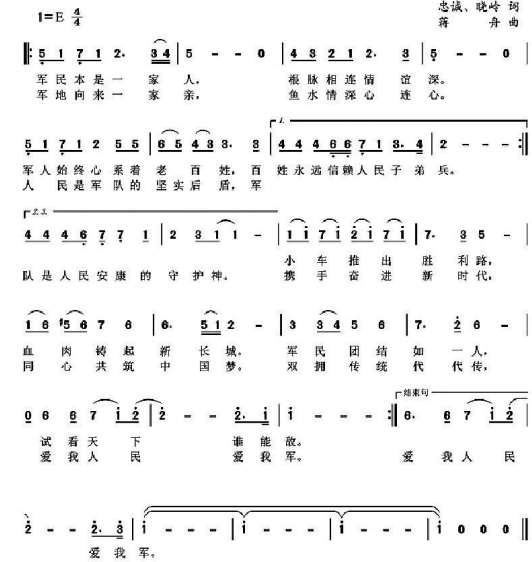
双拥主题歌曲以“爱我人民爱我军”为主题,深入贯彻落实习近平总书记关于双拥工作重要论述和重要指示批示精神,多维度展现双拥工作、军政军民团结的优良传统和特有优势,立场坚定、主题鲜明。将军民守望相助、血肉相连、精诚团结、敢于斗争等元素和壮阔的人民战争画卷、军民携手奋进新时代新征程的昂扬风貌等,有机融入到简洁凝练的歌词中,高扬主旋律、讴歌鱼水情,充分彰显军政军民团结的磅礴伟力,寓意深刻、内涵丰富。将充满温情的民歌曲调与气势恢弘的交响乐曲融合起来,用励人奋进的旋律、情真意切的音符,生动展现双拥优良传统、红色基因的赓续和奋进新时代新征程的昂扬斗志。各地要把发布宣传主题歌曲作为双拥宣传和全民国防教育的重要内容和有效载体,深刻解读主题歌曲的主旨内涵,引导广大军民增强大局意识和国防意识,赓续传承爱我人民爱我军的优良传统,坚定拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”。

新的全国双拥标识,由“五角星、同心结、长城、飘带、橄榄枝和双拥字母”为主要元素构成,以红色、金黄色为主色调。五角星代表中国共产党的领导,用橄榄枝、双拥字母、长城等元素拱卫,代表军政军民同心向党;“Y”分别取自拥军优属、拥政爱民第一个拼音字母,两“Y”相交处以双手相连共筑一颗心的造型为表现,寓意军政军民凝心聚力、同心合力,展现同呼吸、共命运、心连心的军政军民关系;长城代表钢铁长城和强大国防,寓意军民共筑长城,汇聚建设强大军队和巩固国防的磅礴力量;飘带代表“荣誉”,寓意弘扬双拥光荣传统,全社会崇尚拥军;橄榄枝代表“和平”,寓意军民共同维护国家安全和和平发展。标识色彩以红色和金黄色互为衬托,展现庄严与荣耀,红色寓意红色基因传承,金色寓意荣誉与荣光。各地要把宣传应用双拥标识作为深化双拥宣传和全民国防教育的具体举措,深入领会标识的内涵寓意,引导广大军民相互理解、相互支持、相互帮助,同心永向党、携手固长城、并肩卫和平。

全国双拥办要求,要广泛传唱双拥主题歌曲。结合庆祝新中国成立75周年和“弘扬双拥光荣传统、汇聚强国强军伟力”双拥主题宣传教育等活动,适时组织军地单位共同奏唱双拥主题歌曲,采取在主要媒体播唱、组织演唱、网络传唱、群众咏唱等形式,在全社会广泛宣传歌唱双拥主题歌曲,营造爱我人民爱我军浓厚社会氛围,激励广大军民更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,同心合力,勇毅前行,奋进新征程、建功新时代,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业做出新的更大贡献;要积极推广应用双拥标识。双拥标识主要应用于双拥主题建筑、各类双拥场所、宣传产品、双拥主题网站(页),以及与双拥工作相关的各类公益活动;不得用于商标、商业广告、商业活动以及其他营利性活动。各地双拥办要结合年度双拥工作积极推广应用双拥标识,全面展示新时代双拥工作风采。要结合本地实际,坚持实事求是,有计划、有步骤地逐步组织更新替换旧的双拥标识,防止造成铺张浪费;要进一步加大宣传推介力度。融合运用“报、网、端、微、屏”等资源,综合运用“文、图、声、光、电”等形式,全方位、多层次对双拥主题歌曲、双拥标识进行发布宣传,形成必要声势,营造浓厚氛围。各地双拥办可协调当地广播电视台在适当频道(栏目)相对集中时间播放、宣传主题歌曲;要在官网官微等媒介贴挂双拥主题歌曲、双拥标识,便于广大军民传唱和下载使用。

爱我人民爱我军

——新时代双拥之歌



图为新时代双拥之歌“爱我人民爱我军”乐谱



图为新的全国双拥标识

多棱镜

要褪去『书生气』

□ 冯海砚

大多数到村工作大学生在农村工作很长一段时间,还是觉得自己很难融入农村,真正走进农民心里,在具体的工作中总会有被抵触或质疑的情况发生,究其原因,还是因为他们一时半会难以摆脱“书生气”,与村民关系走不近,使得工作迟迟打不开局面。

如何更快更好地融入农村,就要想办法褪去“书生气”。首先要从语言交流上进行突破。到村工作大学生要学着说一些地方方言,不要张口闭口普通话。尽管这是基本的工作要求,但是村里人总觉得

这是“城市腔调”,没有一点亲近感。久而久之,不会讲当地话,无形中产生隔阂、增加距离感。要想同村民掏心窝子说话,就要学着村里人说话,虽然调子不一定对,但是味得对。要逼着自己适应当地的语言习惯,这样才能敲开群众家门,坐到田间地头、锅台炕边,进而让村民打开“话匣子”,说出“心里话”;再者要摘下“高学历”的帽子,多讲一些接地气的话语,要主动和农民学习,学习当地文化习俗,学习村情民情,学习基本的农业知识,要把村民当老师,多向村干部取经,向村里的“行家里手”请教。

总之要想真正熟悉村情、掌握民意、破解发展难题,就要经常在乡间土路、农家别舍走一走、看一看,把“办公室”搬到田间地头,把走村入户、东奔西跑作为家常便饭,真正用脚步丈量问题,在调研走访中找到问题,提出办法,解决问题。自然而然,腿走酸了、鞋走破了、脸晒黑了,“书生气”也就褪去了,这样村情民意也掌握了、工作思路也明确了、“疑难杂症”也就突破了!

我们说心脏就像一个永远不停歇的水泵,不断地将人体中富有营养的血液通过心脏的收缩和舒张泵出,再通过人体的血管输送到全身各个器官与组织。一旦这个泵本身出现各种机械故障或老化,进而发生机构上的变化和机能下降,不能输送足够的血液,就会出现心力衰竭。假如当血管里突然多了很多液体,需要快速循环时,泵会因突然抽吸的血液变多,超出能力范围而劳累;或者泵每次工作遇到的血管阻力过高,导致泵的工作负荷大大增加,长此以往,心脏就会逐渐增大,最终它的收缩和舒张功能不堪重负,就会发生心力衰竭。

心衰的原因是什么?由于任何原因的初始心肌损伤(如心肌梗死、心肌病、血流动力学负荷过重、炎症等),引起心肌结构和功能的变化,最后导致心室泵血和(或)充盈功能低下。目前已明确,导致心衰发生开展的根本机制是心肌重构。临床上可见心室容量的增加,心室形状的改变,横径增加呈球状。

了解了什么是心力衰竭之后,有人会问,那在日常生活中的,有没有什么症状可以提示我们,知道自己可能发生心力衰竭呢?

健康 知识

离石“村医”充电

本报讯 (记者 冯海砚) 6月12日,由离石区医疗保障局主办、吕梁市会计学会承办的2024年度离石区医疗保障局定点医疗机构人员(村医)业务培训班开班,离石区定点医疗机构人员(村医)170余人参加培训。

此次培训旨在加强区定点医疗机构工作人员熟悉掌握医保政策及平台操作流程,提高定点医疗机构人员的医保知识水平、专业技能和综合素质。离石区医疗保障局与市会计学会共同精心策划、细心准备、用心组织,邀请理论扎实、实操经验丰富的行业专家授课。人保财险吕梁市分公司社保业务部经理袁师就基本医保及大病保险政策进行讲解。培训还专门设置定点药店医保基金监管及常见问题、戮力同心强化行业自律,齐抓共管牢筑基金安防等课程。

吕梁市检察机关开展“信访法治化”宣传活动

本报讯 (记者 王洋 通讯员 冯卫军) 根据《关于开展全省检察机关信访工作法治化宣传月活动的通知》部署,近日,吕梁市两级检察机关举办“信访法治化”宣传活动。此次活动旨在推动全市检察机关信访法治化进程,用扎实的工作回应人民群众的期盼,努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义。

吕梁市两级检察机关在人流密集的地方开展了“全面推进信访工作法治化,切实维护好群众合法权益”宣传活动,通过悬挂横幅标语、摆放宣传展板、面对面答疑解惑

等方式,向过往群众介绍“检察机关依法依规处理信访事项引导图”、“依法依规信访路线图”,引导群众有序走访、文明理性表达诉求,让人民群众了解“信访法治化”,熟悉“信访法治化”,切实树立依法信访,合法维护自身权益的理念。

为了拉近与群众的距离,两级检察机关还以电子屏滚动宣传、发放“信访法治化”手提袋、“设摊位”等群众喜闻乐见的形式全方位、多角度解读《信访工作条例》,加深群众对控申检察职能的了解,引导人民群众依法表达诉求、正确选择信访渠道、理性维护权

心力衰竭你我知

□ 苏文珍

睡觉垫1个枕头就能安睡,最近需要垫2个甚至3个以上才能睡觉,否则就会出现胸闷气促的症状,这也是提示心力衰竭的表现之一。

第六食欲不振、恶心呕吐、腹胀不适。如果最近经常出现食欲不振、恶心呕吐,腹胀不适,要引起重视,这可能是心力衰竭的表现之一。

以上六点症状都是心力衰竭的早期信号,一旦发现自己有上述症状,要尽早到正规医院心内科就诊,及时控制疾病进展,防止疾病恶化。

那如果在家里,发生心力衰竭,有没有办法自己急救呢?当然有,首先要让病人安静,如果家里有氧气瓶的,可以马上吸氧,把患者的衣领口解开,让患者取舒适卧位,将双下肢沿着床沿自然下垂。可以用胶带轮流结扎四肢,每一肢体5分钟左右,然后再松5分钟,家里如果备有硝酸甘油或者利尿剂的(托拉塞米片、氢氯噻嗪片或者螺内酯片),可以舌下含服1片硝酸甘油或者2片利尿剂,并限制患者饮

水量,同时迅速拨打急救电话120,及时送患者到附近医院就诊。

最后说说我们的饮食及运动,饮食方面要平衡钠盐的摄入。食盐是主要升高患者钠离子水平的食物,日常生活中,我们要清淡饮食,低热量,易消化,每日食盐控制在5克(G)以内,大约一啤酒盖,尽量避免食用咸鱼、腊肉等腌制的高钠成分食物。其次限制水的摄入,每日水的摄入也是少量多次,总量不超过1500毫升。并注意钾的摄入。蛋白质充足,碳水维持在250克—350克/天,尽量选择在中停留时间短,排空快的碳水化合物,这样可以减少心脏受胃膨胀的压迫,常见的有米飯、粉条、面条、馒头、避免粗杂粮,如燕麦片、玉米及薯类。

心衰的治疗目标不仅仅是改善病症、提高生活质量,更重要的是针对心肌重构的机制,防止和延缓心肌重构的开展,从而降低心衰的死亡率和住院率。

(作者单位:吕梁市人民医院)