

幸福花开廿里铺村

——市第三人民医院获评2023年“双百”帮扶先进单位侧记

□本报记者 张武杰

环境变美了,心情舒畅了,生活越来越好……1月15日,记者走进北关柏庄镇廿里铺村,洁净的村巷四通八达,景观绿植赏心悦目。得益于农村人居环境整治提升“双百”帮扶工作的开展,市第三人民医院携手该村村民,用辛勤的付出浇灌幸福花开。昔日“灰头土脸”的小村庄“颜值”提升,一幅优美幸福的美丽乡村画卷正徐徐铺开。

“以前,我们村的路坑坑洼洼,晴天一身土,雨天一身泥,出行很不方便。后来,市第三人民医院帮我们把村里的路硬化了,还经常有志愿者帮助我们打扫卫生、清理垃圾,村里人居环境变好了。”廿里铺村党支部书记秦合顺笑着说。

2023年,全市“百家市直单位包百村”“百家企业包百村”助推农村人居环境整治帮扶活动开展以来,市第三人民医院党委高度重视,成立“双百”帮扶工作专班,第一时间与帮扶村柏庄镇廿里铺村进行对接,积极开展工作。该院党委班子成员多次走访调研,与村“两委”班子一起进行实地查看、座谈交流,详细了解该村人口、土地、产业以及村集体经济、村容村貌改造计划和存在困难等情况,充分发挥医院资源优势,多措并举,扎实开展“双百”帮扶工作。

建设美丽乡村,离不开宜居的生活环境。为更好地开展农村人居环境整治提升“双百”帮扶工作,帮助村民通过深入调研,会同村“两委”班子认真制订人居环境整治工作计划和实施方案,编制村庄规划,规范垃圾投放、污水排放等,积极落实资金投入,助推农村人居环境整治工作。同时,该院党委指派专人每周组织志愿者开展“六清六治”工作,截至目前累计出动350余人次,集中清理垃圾10余吨,有效改善了村容村貌,为廿里铺村人居环境整治打下了良好基础。



焕然一新的村容村貌(资料图)

美好源自改变。御路沟途经廿里铺村,过去由于脏乱差,每当提起它,村民总会无奈地摇摇头。在农村人居环境整治提升“双百”帮扶工作中,市第三人民医院聚焦民生关切,积极推进御路沟改造建设工程,修建花格隔墙1100米,人行步道800平方米,两侧绿化1200平方米,将以前脏乱不堪的沟渠变成一道亮丽的风景线。随后,该院又对村内主干道进行改造提升,对村中心大街、村北路、庙南街、御路沟东路和西路等五条主干道进行路面硬化、沥青路面铺设等,共铺设柏油路面7300平方米,安装花岗岩路沿石1400米,雨水管网治理450余米,铺设道板砖400余平方米。

满足人民群众对幸福生活的向往,既要美化“面子”,更要夯实“里子”。按照市总工会“动员劳模先进积

极参与农村人居环境整治暨乡村振兴劳模出彩行动”的安排部署,市第三人民医院党委积极组织,在廿里铺村开展市管专家医疗服务团大型义诊活动,为群众义务诊疗、答疑解惑,向群众进行疾病预防及健康知识宣传,提供免费量血压、测血糖等医疗服务,进一步提升群众健康素养,为群众健康保驾护航。

市第三人民医院还联合市总工会教科文卫体工会,将2023年“宣传贯彻党的二十大精神 奋楫扬帆新征程”千场文化活动送到了廿里铺村。该院党委组织安阳市“五一”劳动奖章获得者开展党的二十大精神宣讲、心肺复苏急救技能操作培训,在宣传人居环境整治工作的同时,促进村民文化素养的提升和对健康知识了解,助力乡村文化振兴。

农村人居环境整治提升“双百”帮扶工作开展以来,廿里铺村的村容村貌得到极大改善,村民的幸福感和获得感不断提升。近日,中共安阳市委农村工作领导小组印发《关于对农村人居环境整治提升“双百”帮扶先进单位进行表扬的通报》,市第三人民医院被评为2023年“双百”帮扶先进单位。

“我们将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻落实习近平总书记关于‘三农’工作的重要论述和视察安阳重要讲话精神,认真落实市‘双百’帮扶工作要求,切实推进廿里铺村人居环境整治提升工作,积极助推廿里铺村打造宜居乡村、美丽乡村,为推进全市乡村振兴贡献三医力量。”市第三人民医院党委书记李光明说。

联动交流 提高技艺

2024年豫北“三市一县”排球交流赛滑县站比赛举行

本报讯(记者 张武杰)1月14日,由滑县文化广电体育旅游局、滑县老年人体育工作委员会、滑县体育运动中心主办的2024年“三市一县”排球交流赛滑县站比赛在滑县中小学社会实践基地举行。

2024年“三市一县”排球交流赛由鹤壁市排球协会、濮阳市排球协会、新乡市排球协会、滑县排球协会共同发起,旨在共同提高各市县排球运动水平,推广发展排球运动。滑县站比赛为首届比赛,各市县排球协会运动员相聚滑县,共同感受排球运动的独特魅力。

短道草地排球为本次赛事的比赛项目,来自滑县排球协会、鹤壁市排球协会、濮阳市排球协会、新乡市

排球协会的30余名运动员参加了本次赛事。随着本次比赛裁判员石羽宣布比赛成绩,一天精彩的角逐顺利结束。最终,鹤壁市排球协会代表队荣获一等奖,滑县排球协会代表队荣获二等奖,濮阳市排球协会代表队、新乡市排球协会代表队荣获三等奖。

2024年“三市一县”排球交流赛滑县站比赛成功举办,不仅加强了各市县排球协会的联动交流,使各市县排球协会之间缔结了深厚的友谊,提高了排球运动水平,更调动了全民参与排球运动的积极性,让体育锻炼常态化、个人健身时尚化,让广大群众尽情享受排球运动发展的成果,促进全民健身活动的广泛深入开展。



比赛现场(石雨 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

吸烟与胃肠道疾病

世界前八位致死疾病中,有六种疾病与吸烟有关。吸烟可能引发肺、喉、肾、胃、膀胱、结肠、口腔和食道等部位的肿瘤,以及慢性阻塞性肺疾病(COPD)、缺血性心脏病、脑卒中、流产、早产、出生缺陷等其他疾病。

在我国人群中,所有归因于烟草的死亡中,COPD和肺癌约占60%,而所患吸烟相关疾病中,COPD占45%,肺癌占15%,食管癌、胃癌、肝癌、脑卒中、冠心病和肺结核各占5%~8%。

吸烟的危害很多,其中很多胃肠道疾病的发生与吸烟有关。首先,吸烟可使食管下括约肌松弛,引起胃酸向食管反流,造成反流性食管炎,胃内容物以及十二指肠反流入胃的胆汁和胰液对食管壁的长期刺激是发生食管癌的一大诱因。

其次,吸烟能使胃幽门括约肌松弛,加上烟草中的尼古丁等有害物质刺激胆囊收缩,可使大量胆汁在幽门括约肌松弛的时候从十二指肠反流入胃,破坏胃黏膜的屏障,引起慢性胃炎或消化性溃疡。

尼古丁等有害物质不但会

直接刺激胃黏膜,导致血管收缩,胃黏膜供血不足,而且可兴奋迷走神经,使胃酸分泌增加,诱发溃疡,这些有害物质通过胃黏膜吸收后能直接破坏黏膜的完整性,损害部分黏膜上皮细胞,减弱黏膜的屏障作用,同时它们可在胃酸的作用下合成致癌作用极强的亚硝酸铵类物质,促使胃癌的发生。

饭后吸烟的危害更为人们难以想象。据研究,饭后吸一支烟的危害相当于平时吸十支烟的危害,因为饭后胃蠕动明显增强,大量的血液由全身其他部位转向胃,随着血液循环的加快,烟草中大量有害物质的吸收也随之加快,所以危害性剧增。

吸烟引起胃肠道疾病的患者首先要戒掉香烟。其次,平时要注意饮食清淡,避免吃一些生冷油腻、辛辣刺激性的食物,要注意少食多餐、细嚼慢咽,避免暴饮暴食,可以多吃一些容易消化的食物,主要以粥和面食为主,多喝小米粥、大米粥、薏米粥等,要注意多休息,每天保证充足的睡眠时间,避免熬夜。

(本报记者 朱亚芳 整理)



专家话健康

不可或缺的第七大营养素——膳食纤维

□吴俊威

营养素是人体生长发育和生存等生命活动中需要从外部环境中汲取的物质。早在1998年,营养学界就将膳食纤维认定为第七大营养素,与传统的水、蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质等六大营养素并列。它既不能被胃肠道消化,也不产生能量,却是维持身体健康的必需物质,与人们的身体健康密切相关。

一、什么是膳食纤维?
膳食纤维是指植物中天然存在的、提取或合成的碳水化合物聚合物。膳食纤维本身属于碳水化合物,是不能被人体消化系统吸收的多糖。按溶解性来分,膳食纤维可分为两类:一是水溶性膳食纤维,如树胶、果胶、藻胶等;二是不溶性膳食纤维,如纤维素、木质素等。

二、食用膳食纤维有哪些好处?
(1)促进排便。水溶性膳食纤维可组成肠内内容的核心,由于其吸水

性,可增加粪便体积,以机械刺激使肠壁蠕动。同时,膳食纤维可增加粪便含水量,减少粪便硬度,从而促进排便。

(2)维持肠道菌群的多样性。膳食纤维是肠道微生物的主要食物来源,对保持肠道菌群多样性和维持肠道健康非常重要。水溶性膳食纤维可以被肠道细菌酵解,合成短链脂肪酸,这种物质可以降低结肠的pH值,从而抑制一些对pH值敏感的有害菌的繁殖,降低结肠癌等疾病的发病率。

(3)控制体重。水溶性膳食纤维遇水膨胀,不溶性膳食纤维使食团体积变大,从而增强我们的饱腹感,也让我们不会很快就感到饥饿。除此之外,膳食纤维几乎不提供热量,有助于我们控制每日的能量摄入。

(4)降低血糖和胆固醇。膳食纤维能够减少小肠对糖的吸收,使血糖不因进食而快速升高,因此也可减少体内胰岛素的释放。同时,各种纤维

可吸附脂肪、胆固醇和胆汁酸,使其吸收率下降,达到降血脂的目的。

三、哪些食物富含膳食纤维?
食物中的膳食纤维来自植物性食物,如水果、蔬菜、豆类、坚果和各种谷物。由于蔬菜和水果中的水分含量较高,所含纤维的量就相对较少,因此,膳食纤维的主要来源是谷物。全谷物和麦麸等富含膳食纤维,而精加工的谷类食品则含量较少。

四、如何科学补充膳食纤维?
“过犹不及”这个词对于大多数营养素来说都是适用的,膳食纤维也不例外。《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐成人每日摄入25克至30克膳食纤维。过量食用膳食纤维,可能会引起肠胃不适,如腹胀、腹痛等,此时若饮水不足,膳食纤维便无法获得足够水分,会引起便秘。因此,摄入膳食纤维要适可而止。

五、关于膳食纤维的几个问题。
(1)是否渣越多膳食纤维含量越高?先说答案:不是。比如芹菜,看起

来渣很多,但其纤维含量仅为1.4%左右,小于香菇等食物。实际上,芹菜渣是植物的维管组织,具有运输养料和支撑植物体的作用,与膳食纤维不是一个概念。因此,蔬菜是否多渣不能作为判断膳食纤维含量高低依据。

(2)榨汁机或破壁机会破坏食物里的膳食纤维吗?结论是不会。榨汁机或破壁机在搅打的过程中只会切断膳食纤维,但不会破坏其化学结构。对于婴幼儿、咀嚼能力较差、消化能力较弱的人群来说,用榨汁机或破壁机处理食物相当于代替了一部分牙齿和肠胃的功能,减少了食物对胃肠道的刺激,有利于消化吸收。

(作者系安阳市疾病预防控制中心卫生理化检验主管技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办



国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋1月14日表示,当前呼吸道疾病仍以流感为主,新冠病毒感染处于较低水平,医疗服务总体平稳有序。
(新华社发 王鹏 作)