

党建引领聚合力 提质增效创“五星”

——市医保中心“五星”支部创建工作纪实

□本报记者 许美美 文/图

一名党员就是一面旗帜,一个支部就是一座堡垒。

近年来,市社会医疗保险中心以党的政治建设为统领,以提升组织力为重点,以党支部建设为基础,推动党建与医保业务同频共振,以党建高质量助力医保事业高质量,进一步增强参保群众的获得感、幸福感、安全感。5月26日,记者获悉,市社会医疗保险中心党支部被市委直属机关工作委员会授予“五星级支部”荣誉称号。

压实主体责任 构建长效机制

医疗保障是一项重要的民生工程,与人民群众的切身利益息息相关。市医保中心党支部充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用,严格落实党建主体责任。

为精准高效推进“五星”支部创建工作,该中心成立创建工作领导小组,制定出台《履行全面从严治党主体责任清单》《激励干部担当作为正面清单、负面清单和容错免责清单》,建立健全权责对等、责任清晰、强化担当的主体责任落实机制,坚持“严”字当头,确保党建主体责任有效落实;坚持落实主题党日、组织生活、谈心谈话、民主评议党员等制度,党员领导干部参加双重组织生活;认真贯彻落实《中国共产党党务公开条例(试行)》,把坚持和完善党的领导贯穿党务公开全过程、各方面,发展党内民主,强化党内



市医保中心党员重温入党誓词

监督,使广大党员更好地了解和参与党内事务,推动全面从严治党全面落实。

聚焦强基固本 提升党建质量

市医保中心充分发挥党员先进典型的示范带动作用,设置“党员示范岗”;以医保服务大厅为基础,打造党员活动阵地,开展“党建+”重点项目行动,形成了以工作品牌为导向、以党员干部为纽带、以工作实践为载体的党建文化体系,党组织政治引领作用和党员先锋模范作用得到充分发挥。

该中心坚持开门抓党建和共建共享理念,创新方式方法,积极开展党员志愿服务活动,使党建工作与时代合拍、与发展同步;对身体不便的群众“陪同办”“代理办”,以模范作为打造优质服务,切实做到首问负责到位、咨询解答到位、热情服务到位、业务办理到位、电话接听到位;结合精神文明建设与定点帮扶等工作,号召全体党员干部深入社区、乡镇,积极开展社区共建、乡村振兴等活动;利用节假日深入社区开展“医保政策下基层”“医保服务面对面”活动;组织党员干部前往结对帮扶的内黄县二安镇铁炉胡村开展走访慰问活动;助力殷都区北蒙街道

秋口村开展人居环境整治工作。

推动深度融合 发挥堡垒作用

市医保中心创建“红色医保·暖心服务”党建品牌,通过抓好学习教育、丰富服务形式、开展创先争优、解答群众难题、深化志愿服务等方式,推动党建与业务深度融合。

近年来,市医保中心先后开展了红色教育集中学习、党员共过政治生日、支部书记讲专题党课、医保政策进社区、“我在大厅做志愿者”等品牌创建活动,推动品牌创建与理论学习、履职尽责、岗位建功相结合,引导党员干部主动在服务大局中找位置、强担当,激励党员干部提振精神、担当实干,争当推动医保事业高质量发展的主力军、生力军;在全市医保系统开展以“岗位练兵优服务、业务比武强规范”为主题的医保经办系统练兵比武活动,通过召开动员部署会、编印政策汇编、组建参赛队伍、组织集中学习与岗位实操,使干部职工熟练掌握医保相关法律法规、政策标准、操作规范等业务知识,广泛开展多样化技能比武,以比促练、以赛代训、以练促用,以实战提升干部职工专业能力和水平。

下一步,市医保中心党支部将充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用,持续擦亮“红色医保·暖心服务”党建品牌,以党的建设凝心聚力,奋力谱写我市医疗保障事业高质量发展新篇章。

北关区红旗路街道大道西社区

学习甲骨文字 传承中华文化

本报讯(记者 张武杰)5月22日上午,北关区红旗路街道大道西社区联合北关区民政局社工站,组织辖区居民开展了一场别开生面的“走进最美字都·乐学甲骨文字”活动。

本次活动旨在通过学习甲骨文字,传承中华文化,增强社区居民的文化自信和凝聚力。

活动分为两个环节,首先是基础知识讲解,社工站的专业讲师为居民详细介绍了甲骨文的历史、特点及书写方法。随后是实践操作环

节,居民分组进行甲骨文字的书写练习,并在相互交流中提高自己的书写水平。

活动得到了广大居民的热烈响应。大家纷纷表示,通过学习甲骨文字,不仅增进了对中华文化的了解,还增强了社区的凝聚力。

北关区红旗路街道大道西社区将持续开展相关活动,让更多的居民参与到学习甲骨文的行列中,让甲骨文这一中华文化的瑰宝得到更好的传承和发扬。



活动现场(卢杰 摄)

滑县老年体工委

弘扬优秀传统文化 推动全民健身发展

本报讯(记者 张武杰 通讯员 卢红娟)5月24日早晨,在滑县新区广场,滑县太极拳界110余名社会体育指导员、教练员身着艳丽的太极服装,参加由滑县老年体工委主办、滑县太极拳专项委员会承办的提升健身技能培训班。

此次培训旨在弘扬和传承优秀传统文化,推广普及太极拳健身基础知识,发挥太极拳在全民健身运动中的引领作用,提升太极拳健身技能,以期培养出更多优秀的社会体育指导员、教练员团队,秉承“奉献、服务、健康、快乐”宗旨,在推动全民健身运动中作出积极贡献。

滑县太极拳专项委员会主任张平顺

担任主讲。他用通俗易懂的语言、有代表性的动作讲解了太极拳的习练方法和要领,把练好太极拳概括为明理、知用、懂劲,通过“三关”实现鲤鱼跳龙门。

滑县太极拳专委会副主任王好勤结合多年的教学实践经验,给大家分享了八式太极拳教学方法,以及学习八式太极拳面临的重点、难点、痛点等三大问题的解决方法。

通过培训,学员们受益颇多,不仅提高了对太极拳的认识和理解,还掌握了科学有效的练习方法。他们表示将学以致用,提高自己的健身技能水平,为推广普及太极拳作出积极贡献。



培训现场(刘广福 摄)

专家话健康

叶酸能预防脑卒中的发生吗?

□李翠芬

预防脑卒中为何需要补充叶酸?其实在临床上这主要是为了治疗一种叫作H型高血压的疾病,是指患者既有高血压,又伴有高同型半胱氨酸血症,而补充叶酸不是为了降低血压,主要是为了降低同型半胱氨酸这项指标。

根据相关研究发现,很多已经得了脑梗死或脑出血的患者住院治疗以后,抽血化验时发现同型半胱氨酸均有不同程度的升高。目前,临床指南指出,同型半胱氨酸升高已经成为导致脑卒中的独立危险因素,数值升得越高,发生脑梗死后脑出血等脑血管疾病的概率也就越高。

叶酸也叫维生素B9,是一种水溶性维生素,因最初是从菠菜叶中提取得到的,故称为叶酸。20世纪90年代,中美两国顶级妇幼医学专家经过近10年的筹备及科学研究发现,服用0.4mg叶酸可以有效预防神经管畸形

出生缺陷,并且对先天性心脏病、贫血等都有良好的预防作用。

每天补充叶酸,既能预防宝宝出生缺陷,又能呵护准妈妈的安全。然而,叶酸的作用只有这些吗?叶酸是蛋白质和核酸合成的必需因子,因此它并不只是属于孕妇的红利。根据研究发现,中老年人也是补充叶酸的重要人群。中老年人若能在日常生活中每天补充叶酸,对于高血压、脑卒中等多种疾病都有明显的预防和治疗作用。

叶酸在预防脑卒中的领域担任着怎样的角色?

1. 降低脑卒中的发生率

据调查,我国居民叶酸缺乏比例为20%~60%。人体缺乏叶酸容易导致血液中的同型半胱氨酸含量升高,这种物质的升高将直接导致脑卒中发生的概率直线上升。叶酸可改善血管内皮功能,预防冠心病等慢性心血管疾病,补充叶酸可有效降低脑卒中的发生率。

2. 助眠,提高记忆力

人体缺乏叶酸会导致抵抗力下降,出现精神萎靡、乏力、失眠健忘、食欲减退,有些人还会出现舌炎、腹泻、恶性贫血,儿童和老年人常出现嗜睡或精神错乱。经研究证实,中老年人补充叶酸可以提高记忆力,延缓大脑认知能力的退化。

3. 稳定血压

动脉硬化会导致人体出现高血压。如果人体的肾脏组织出现动脉硬化,有可能导致人体肾功能不全,引发高血压,而叶酸具有延缓血管动脉硬化作用。

4. 预防老年痴呆

对于中老年人来说,充足的叶酸不仅能减少体内有害物质对脑血管的损伤,还有助于减少脑神经损伤造成的认知能力下降以及老年痴呆。

5. 延缓动脉粥样硬化

如果长期叶酸服用量不够,患动脉粥样硬化的可能性会随之提高。动

脉粥样硬化除了会引发高血压外,还可能引发其他疾病,如脑出血、脑梗死等。

6. 辅助治疗贫血

叶酸被称为造血维生素,叶酸缺乏时,会造成巨幼细胞贫血,白细胞数量减少,人体免疫力降低。

在我国,脑中风发生率非常高,究其原因,和人体内叶酸的缺乏分不开。据不完全统计,每5个国人中就有1个人缺乏叶酸。所以,高血压患者需要适当补充叶酸,但不要过量单独服用叶酸。叶酸和抗高血压药联用,能较好地降低脑卒中死亡率。

(作者系安阳市人民医院医学检验中心副主任技师)

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



→5月12日至19日,为响应全民健身运动号召,北关区老年体工委棋牌协会举办了安阳市全民健身月象棋团体联赛,来自各县(市、区)的12支队伍参加比赛。经过紧张激烈的比拼,比赛决出了前八名。图为比赛现场。(吴永峰 摄)



←清晨的广场上,一群地书爱好者手持特制的毛笔,蘸着清水,在地面上挥毫泼墨,展示着地书艺术的独特魅力。图为5月24日,78岁的地书爱好者王庆福练习用左手写反字。(本报记者 朱亚芳 摄)



加强健康知识宣传 提高人民健康水平

吸烟有害健康是“大骗局”?

吸烟有害健康之说已经板上钉钉,但是也有少部分人以其中的上瘾成分尼古丁不在致癌名单里为由,为烟草“洗白”。

尼古丁确实不在致癌名单里,因为目前只有少部分研究证实尼古丁有致癌作用,证据不足,但是它确实是香烟的主要成瘾成分,对烟瘾的形成起到了非常关键的作用。

同时,香烟燃烧会产生7000多种化学物质,其中致癌物达69种,有害物质超过100种,其危害在尼古丁的成瘾作用下会扩大化。尼古丁进入人体后,会穿过血脑屏障,刺激神经中枢产生多巴胺,从而激活奖励机制,而其在人体内半衰期为2小时,过后出现心慌、心

悸、焦躁、易怒、注意力分散等症状,再次吸烟才可缓解,这就是其成瘾机制。

当身体出现呼吸道不适、肺部疾病、胸膈区不适、不吸烟会烦躁不安等情况时,一定要下定决心戒烟,也可前往正规医院的戒烟门诊寻求帮助。

香烟的危害写在了包装上,但是有的人仍然为了一时的欢愉而罔顾警告,用肺部的健康去换取多巴胺带来的假象。

吸烟不仅对自己有害,还会对家人造成危害,希望有吸烟习惯的朋友能认清烟草对健康的危害,早点戒烟,保护自己和家人的健康。(本报记者 朱亚芳 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办