

开展汛后环境整治 筑牢卫生安全防线

为贯彻落实省爱卫办汛期爱国卫生工作部署，扎实做好汛后环境恢复工作，近日，我市全面开展汛后环境卫生集中整治专项行动，消除环境隐患、净化人居环境，切实守护群众身体健康与公共卫生安全。

市卫生健康委牵头，联合市住建局、市城管局、市市场监管局、市爱卫中心下发关于开展汛后环境卫生集中整治工作的通知，明确整治标准和责任分工，全面启动汛后环境卫生集中整治专项行动，通过全域排查、靶向整治、全民联动的方式，为群众打造健康安全

做好防蚊灭蝇

洪水退去后，洼地、废弃盆罐、花盆托盘存在积水，极易造成蚊虫孳生；水中腐烂的动植物、粪便、生活垃圾为苍蝇繁殖创造了条件。蚊蝇密度快速上升，给居民健康带来风险。做好防蚊灭蝇是实现灾后无大疫的重要举措。

蚊蝇虽小，危害巨大。它们能够传播多种严重危害人体健康的疾病，必须高度警惕。蚊子通过叮咬人体，可传播登革热、基孔肯雅热、疟疾、流行性乙型脑炎等多种蚊媒疾病。苍蝇体表携带大量细菌、病毒，通过污染食物、餐

开展医师节走访慰问活动

今年8月19日是第九个中国医师节。当天，市中医院领导班子带领相关职能科室负责人，深入各临床科室、医技科室，走访慰问坚守岗位的全体医务工作者，向他们致以诚挚的问候。

走访慰问过程中，该院领导班子与在岗医师深入交谈，细致询问大家的工作状态、值班安排及生活情况，对全体医务人员常年坚守岗位、敬业担当的精神给予充分肯定，同时为在岗医师送上节日慰问品。

大家纷纷表示，在今后的工作中要把医院的关怀转化为履职尽责的强大动力，始终坚守医者初心、恪守医德规

健康课堂

分清两类胆固醇 避开调节血脂认知误区

拿到血脂化验单时，很多人都会听到医生说“好胆固醇”和“坏胆固醇”这两个词。它们究竟代表什么？对我们的健康意味着什么？

“坏胆固醇”即低密度脂蛋白胆固醇。这种胆固醇的主要任务是肝脏合成的胆固醇运送到全身各处组织去利用。当血液中这种胆固醇过多时，它携带的胆固醇就很容易沉积到动脉动脉血管壁上。这些沉积物经过一系列变化，会逐渐形成像粥一样的斑块，让血管壁变厚、变硬、失去弹性。这个过程就是动脉粥样硬化。如果斑块继续增大或者

漫说新闻



国家医保局8月14日发布《检验类医疗服务价格项目立项指南（试行）》，将血常规、尿常规等检验类项目统一规范。这意味着检验类医疗服务项目收费有了全国“一把尺”。

新华社发 朱慧卿 作

复建筑工地、小区整洁面貌。城管部门工作人员聚焦汛后道路淤泥堆积、杂物散落、垃圾积存等问题，集中调配环卫力量、作业设备，全域开展道路清淤除杂、生活垃圾清运、路面保洁提质工作；同步对垃圾桶、垃圾中转站等环卫设施开展隐患排查与维修养护，及时修理汛损设施、恢复设备功能，保持城市环境整洁。市场监管部门工作人员聚焦农贸市场，压实市场管理方主体责任，要求深度清理摊位缝隙、市场角落、排水通道等卫生盲区和薄弱点位，全面清除积存垃

远离虫媒疾病

理人畜粪便、腐烂杂物。

规范开展消杀。住所周边、集中就餐等重点区域可规范使用拟除虫菊酯类杀虫剂，垃圾收集点、粪坑等孳生地可使用杀幼剂。室内使用杀虫气雾剂时，务必提前将食物、餐具、饮用水等遮盖或移至安全区域，喷洒后及时通风换气。要严格按照说明书使用，切勿过量喷洒。

做好居家防护，安装纱门、纱窗，使用蚊帐、蚊香。户外清淤作业时穿长袖长裤，在裸露皮肤上涂抹驱避剂，防

伤口造口专科门诊开诊

8月14日，市中医院伤口造口专科门诊开诊仪式在门诊楼二楼举行。

市中医院伤口造口专科门诊会聚副主任护师、静疗专科护士等骨干力量，其中多人担任省、市护理专业委员会委员，具备丰富的疑难创面、造口并发症处置经验。该门诊依托院内“护士到家”服务，一站式解决患者居家护理难题，完善了院内专科护理服务体系。该门诊具体服务项目包括造口护理、急慢性创面修复、静脉通路维护等。

市中医院相关负责人表示，将做好人员统筹安排，优化专科护士排班，确

慢性便秘勿“一泻了之”

便秘的痛苦或许只有经历过的人才能真正体会。当腹部胀满、排便费力的感觉袭来，很多人第一反应是去药店购买泻药救急。这种“一泻了之”的做法看似痛快，实则可能为长远的健康埋下隐患。

市面上常见的刺激性泻药，如大黄、番泻叶、芦荟胶囊等，其原理是通过刺激肠壁神经强行让肠道剧烈收缩来推动粪便。这种泻药短期使用效果立竿见影，但长期使用会让肠道神经变得“麻木不仁”，逐渐失去自主排便的能力。这就是医学上所说的“惰性结肠”。

这种药物依赖一旦形成，患者便会发现，用药量逐步增大，效果却越来越差，最终可能陷入无药可用的尴尬境地。

慢性便秘的调理是一场需要耐心的持久战，核心在于重建肠道节律，而非追求一时之快。

第一步，重新审视餐桌。这是最基础也是最重要的一步。通便的关键在于膳食纤维和水分。请有意识地增加全谷物（如燕麦、糙米）、豆类、新鲜蔬菜（如菠菜、芹菜）和水果（如火龙果、猕猴桃）的摄入。请注意，补充纤维素的同时必须大量饮水，否则纤维素在肠道内反而会吸水膨胀加重便秘。建议每日

“一泻了之”

饮水量为1.5升至2升。

第二步，认真对待排便反射。请尝试在每天清晨或餐后，即使毫无便意，也到厕所坐一会儿。这是利用人体的胃结肠反射帮助恢复排便节律。其间请保持专注，远离手机，避免注意力分散、排便信号削弱。

第三步，让身体动起来。久坐是肠道蠕动的天敌。规律的运动，尤其是有氧运动和针对腹部的训练，能有效促进肠道蠕动。每天30分钟的慢跑、快走或瑜伽就是给肠道最好的“按摩”。

第四步，在医生指导下，选择安全的帮手。如果调整生活方式效果不佳，请不要自行购买刺激性泻药。临床上，医生通常会推荐更安全的渗透性泻药，如聚乙二醇或乳果糖。它们的作用类似海绵，能将水分保留在肠道中，软化粪便，增加粪便体积，从而刺激自然排便，但用法、用量要遵医嘱。

需要警惕的是，便秘可能是某些疾病的信号灯。如果排便习惯突然改变，或伴有便血、腹痛、原因不明的体重下降等症状，请第一时间就医，进行肠镜等检查，排除器质性病变。

据《大河健康报》

沙澧河畔薪火相传

漯河二中爱国主义教育基地暑期已接待参观者千余人次

今年暑期，漯河二中爱国主义教育基地对外开放，方便各界群众通过实景研学等形式寻访红色足迹、传承革命精神。

漯河二中是全国十六个抗战胜利受降点之一，留存三晋乡祠受降旧址、陈谢兵团表彰大会原址、渡江南下誓师旧址等多处红色遗迹。暑期，该校组建党员志愿讲解队，推出“党史故事+实景探访”沉浸式研学服务，现场宣讲漯河二中十大党史故事，生动讲述励行中学办学救国、地下党组织开展革命活动、牛运仓烈士无私奉献等历史故事。

该基地打破传统的宣讲模式，根据不同群体的学习需求提供服务。针对中小學生，该基地举办红色文化研学活动，选拔学生讲解员讲述红色故事、进行党史互动学习，搭配党员教师全程指导，让红色精神潜移默化地浸润少年心田。针对机关、企事业单位党组织，基地定制“主题党日+红色研学”特色套餐，融入重

深耕“对分”强素养 唇枪舌剑夺桂冠

——漯河实验高中辩论队夺冠背后的育人密码

8月14日下午，市“新思辨”青少年辩论大会冠军争霸赛落下帷幕。漯河实验高中代表队凭借缜密的逻辑思维、丰富的知识储备、沉稳的赛场心态以及默契的团队配合，斩获高中组冠军，用实力擦亮学校“对分”育人品牌。

这份沉甸甸的荣誉，是全体辩手努力的结果，离不开老师们的悉心指导和家校的大力支持，是学校“对分”班课一体化改革成果的体现。本次赛事，该校团委精心统筹，贴心做好后勤保障工作，为辩论队安心备赛、从容参赛保驾护航。该校“大先生”志愿服务队魏松根老师主动放弃休息时间，全程陪伴队员集训备赛，对立论构建、逻辑梳理、攻防策略、语言润色、临场应变技巧等进行多轮次、全方位的专业指导，助力队员突破瓶颈、提升实力。备赛过程中，辩论队全体学生刻苦钻研、精益求精，以坚持不懈的毅力和昂扬向上的青春姿态迎战比拼，充分展现了该校学子笃学善思、明理善辩、团结善进的精神风貌。

落实“双减”政策 打造古筝美育特色课堂

“双减”政策落地以来，召陵区召陵中学深耕素质教育，将课后社团作为落实“五育”并举、丰富校园文化、培育学生特长的重要阵地。其中，该校古筝社团摒弃单一的指法训练模式，将诗词典故等融入课堂教学，引导学生体悟乐曲意境、感受民乐之美，持续提升学生审美能力与艺术素养，帮助学生养成沉稳专注的品性。不少家长反映，参加古筝社团后，孩子心性更加沉稳，专注力显著增强。

召陵中学坚持实践育人，推动“五育”深度融合。针对小学生活泼好动、初学乐器易畏难的特点，社团古筝课堂融入趣味乐理、曲目赏析、文化科普等内容，有效降低学习难度，激发学生兴趣。依托社团展演、舞台展示等活动，该校为学生搭建展示自我的平台，帮助内向的学生突破自我、树立自信，帮助好动的学生磨砺意志，引导学生在掌握演奏技能的同时厚植文化自信与家国情怀。

召陵中学古筝社团坚持因材施教，推行分层教学，对零基础和有基础的学生安排差异化教学内容，让每名學生都能循序渐近、稳步精进。自主报名的模式充分调动了学生的主观能动性，推动学生从被动学习转向主动求知。

细弦传雅韵，美育润童心。召陵中学扎实落实“双减”政策，以特色美育赋能学生成长，让传统民乐教育成为素质教育的动人底色。

张怡琳

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报