



天寒地冻, 这些疾病容易“找上门”

听听专家们都支了哪些招儿



随着初雪飘落,合肥进入“速冻”模式,天寒地冻,您做好防病准备了吗?昨日,记者采访了多科室专家,一起来听听专家们怎么说。 ■ 记者 马冰璐

预防心血管疾病: 密切监测血压,注意保暖

寒冷是诱发心血管疾病的主要原因之一,这是因为人体血管在寒冷时处于收缩状态,血管阻力会增加,而心脏为了满足人体的正常需要,往往会为了克服阻力而增加肌体的负担。如果心脏本身功能异常,再加上长时间超负荷工作,发生或加重心血管疾病的几率就会增加。

合肥市一院急诊科主任杨静建议,市民要注意保暖,及时添加衣被,避免早起锻炼;心脑血管病人更要密切监测自己的血压变化,降温换季时应及时调整降压药物的用量,并控制好情绪,避免情绪上出现大的波动。一旦出现头痛、头晕、呕吐、饮水和说

话困难等,应尽早就医,防止错过最佳治疗时间。

预防滑倒骨折: 摔倒后最好及时去医院

天气寒冷,雪后上冻会导致路面更加湿滑,再加上衣服穿得多,骑自行车、电动车时打滑,一不小心摔一跤极易导致骨折。

杨静建议,如果突然摔倒,尽量别用手腕去支撑地面,因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。摔倒后应马上查看摔跤部位有无红肿,如突然肿胀剧烈疼痛,应该立即就医,切忌自己乱揉乱动,更不要自己随意在家用药搓揉或者拿毛巾热敷,以免延误病情。

预防呼吸道疾病: 开窗通风,多吃清肺化痰的水果

合肥市一院呼吸内科主任医师李秀提醒,冬季依然要注意居住环境通风,减少病原体的繁殖。冬季平常应多喝水,吃一些清肺化痰的水果,戒除烟酒,注意个人卫生,少去人员密集场所。另外,身体一旦出现不适,连续咳嗽不止,

应迅速到正规医院就诊。

天寒地冻,不少市民会开空调取暖,并使用加湿器,“但加湿器不是所有人都适用,老人,儿童,关节炎、糖尿病患者以及患有慢性肺部疾患的人群要慎用。”

预防中风: 及时增加衣物,避免情绪激动

中国科大附一院(安徽省立医院)神经内科主任医师王国平提醒,老年人在降温时应及时增加衣物,注意保暖;消除吸烟、酗酒等危险因素;定期检查,接受专业医生指导;要避免情绪激动,保持良好心态,避免过度兴奋与悲伤对预防中风十分重要;多吃含钾的土豆、香蕉、豆类、玉米、苹果、西红柿、海带及多种绿色蔬菜都富含镁,能显著降低中风发病率。

此外,王国平还建议,老年人室外活动时戴上口罩,这样可以更有效地保护呼吸道,并要注意口罩的及时更换。此外,老年人冬季洗澡不宜过于频繁,洗澡水温也不宜过高。

刘先平大自然文学工作室 成立10周年 5大成就助推文学发展

星报讯(周玉冰)当代大自然文学发端于安徽,经过以刘先平为首的一批作家的努力,40年来构建了博大精深、丰富多彩的大自然审美空间——现已成为一面美学旗帜、文学品牌。12月13日至14日,“大自然文学与新时代生态文明建设暨刘先平大自然文学工作室成立10周年研讨会”在合肥稻香楼宾馆召开。

中国文联副主席、著名评论家郭运德出席会议并讲话。安徽省文联党组书记、副主席、书记处第一书记何颖主持会议。研讨会由安徽省文联、安徽大学大自然文学协同创新中心主办。

省政府参事室原主任,大自然文学协同创新中心副理事长、刘先平大自然文学工作室首席顾问邱江辉作了《砥砺前行,刘先平大自然文学工作室成立十周年》专题报告,介绍了工作室成立十年来取得的五个方面突出业绩:为做大做强大自然文学品牌构建了系统工程;安徽大学已成为大自然文学研究、人才培养中心;创办了第一个安徽大学大自然文学作家班等。

与会专家学者围绕“大自然文学与生态文明建设”主题开展学术交流。大家认为,刘先平大自然文学工作室成立以来,无论是创作和理论研究,都使具有中国气派的大自然文学达到了新的境界,品牌的影响力得到较大增强。

泗县:送岗进村促就业 精准招工稳就业

“豪利鞋业公司提供普工岗位150个、熟练缝纫工岗位50个。”金帛绣纺织公司提供挡车工岗位4个,月工资4000~5000元。12月11日,泗县人社局进墩集镇石梁河村为豪利鞋业招工专场对接会在石梁河村部会议室举行。泗县人社局就业服务中心、职业能力建设股相关工作人员,泗涂产业园区豪利鞋业和金帛绣纺织2家企业人力资源部负责人,村两委干部和部分村民代表参加了对接会。

村书记朱德军介绍说,石梁河村区位优势明显,有一半辖区在城市规划区内,距离县经济开发区和泗涂产业园仅数公里,人口4500余人,常年县城务工1000余人,其中经人社部门集中输送园区企业就业200余人。现在又为村民提供200余个工作岗位,我们村两委一定积极配合,采取多种形式逐户开展宣传,动员村民到企业务工,切实增加村民收入。

泗县人社部门和村两委还就此次招工的服务保障进行了探讨。人社部门可安排专车免费接送村干部和有就业意向的村民到企业实地观摩就业岗位;对在园区务工集中的村民可协调安排开通公交专线,方便村民往返;为村民提供免费就业技能培训;鼓励企业与村建立长期协作,稳定用工渠道,常态化对口安排村民就业。

2020年以来,泗县人社局围绕县主导产业,持续加大园区企业招用工工作力度,共为园区企业输送工人8000余人,有效缓解了企业用工难题,得到企业的广泛赞誉。

■ 任学训

传承文化

固镇县成功举办 第二届“许慎杯”汉文化知识大赛



为传承中华优秀传统文化,普及汉文化知识,12月12日上午,固镇县第二届“许慎杯”义务教育学校学生汉文化知识大赛暨汉文化知识报告会暨汉文化知识报告会暨汉文化知识报告会在固镇二中成功举办,固镇县教体局党委委员、副局长李春华参加了活

动,并为获奖师生颁奖。来自全县义务教育学校的一百多名学生参加了此次大赛。

活动共分为三个阶段,第一阶段是汉文化知识大赛,第二阶段是汉文化知识报告会。首先,来自安徽省社科院的吴树新教授为在场师生作汉文化知识专题讲座。吴教授从中国传统文化的含义、中华优秀传统文化中的经典和精华、发扬光大中华优秀传统文化三个方面进行讲解。

讲座之后是学生提问环节,学生们积极思考、踊跃发言,向吴树新教授提出一系列汉文化相关的问题,比如“中华文化”与“汉文化”的

异同、儒家文化与道家文化的区别与联系、学习中华优秀传统文化对日常学习和生活有何作用、如何正确对待父母的说教,等等。吴教授耐心细致地为同学们答疑解惑。

最后是表彰颁奖环节,县教研室教研员周化俊宣读获奖名单。大赛分别决出小学组和中学组的一、二、三等奖,其中小学组一等奖10人、中学组一等奖10人、优秀指导教师奖14人,六所学校获得优秀组织奖。吴树新教授、李春华副局长、黄山书社副社长孙文波分别为获奖学生、老师、学校代表颁奖。

■ 本报记者

枞阳县:昨日贫困村 今日幸福地

12月9日,枞阳县横埠镇合龙村一片繁忙景象,大东组东林场山上的新一农业农民专业合作社内羊儿满山跑,鸡、鹅欢叫。说起未来的发展,曾经的合龙村贫困户、如今的合作社负责人汪六一信心十足。他说,自己现在不但实现了自主脱贫,运营的合作社还带动了8户贫困户增加收入,生活有甜头,日子有盼头。

山中乡村旅游项目“牧谷山庄”,水泥路修通后山庄的效用也将得以发挥。“这个山庄可是我引进的呢。”汪六一介绍,几年前他身患大病,两个孩子上大学,家庭最为困难的时候,是镇、村里帮他渡过了难关。脱贫后,他又

在村党组织的帮助下发展壮大自己的茶叶基地,主动帮助村里从外引入“牧谷山庄”项目。

在合龙村村岗省级美丽乡村建设示范点,合龙村党总支书记陈书明介绍,“水泥路由村村通变成了组组通;路灯亮起来了,夜里乡村不再漆黑一片;村民活动广场连着凉亭、水库,周边种上了花草草,更有韵味了;当家塘整治了、厕所改造了、沟渠畅通了、垃圾有人清扫了,脏乱差臭的局面有了根本转变。”

金杯银杯不如百姓口碑,而如今的合龙村村民乐享村里发展带来的变化。铜陵市人防办党组成员、合龙村第一书记、扶贫工作队队长曹建栋说,

如今的合龙村已实现贫困村摘帽出列,村集体年收入稳定超20万元,基础设施完善提高了,特色产业发展起来了,美丽乡村也建设起来了。

昨日贫困村,今日幸福地。如今的合龙村面貌焕然一新,各项发展的基础越来越厚实,对于乡村振兴大家都充满信心。“我们将把基层党组织锻造成为更有战斗力的堡垒,持续巩固扩大脱贫成果,坚决打赢脱贫攻坚收官战,持续经营好桂花挂面、油茶、糯稻、覆盆子千万特色合龙产品。着力引进社会力量打造合明群峰、合龙水库、牧谷山庄和汪氏祠堂等景观,走乡村旅游之路。”陈书明表示。 ■ 王彬