

弘扬白求恩精神 树医德新风

市卫健委举办主题演讲大赛

本报讯(记者 崔圣驰)近日,由市卫生健康委主办,全市卫生健康系统“弘扬白求恩精神 树医德新风”主题演讲大赛在热烈的氛围中圆满落幕。大赛旨在深化全市医德医风“三提升”活动,进一步激发卫生健康系统干部职工践行“铸医魂、正医风、提医术”的职业追求,为卫生健康事业高质量发展凝聚奋进力量。

本次大赛以纪念白求恩诞辰135周年为契机,紧扣“弘扬白求恩精神 树医德新风”主题,聚焦医务工作者身边的医德医风典范。来自4个县区卫健局、11家委属事业单位的选手们,跳出“宏大叙事”的框架,聚焦身边的“小切口”,以深夜急诊室里与“死神”赛跑的果敢、慢性病患者床前数年如一日的叮嘱为叙述角度,让这些带着温度的故事,诠释“铸医魂、正医风、提医术”的职业准则,让“敬佑生命、救死扶伤”的誓言变得可触可感。

市卫生健康委相关领导、市纪委监委驻市卫生健康委纪检监察组相关领导到场指导,7位专业人士组成专业评委团,从演讲材料的思想性、语言表达的感染力、仪态展现的专业性等维度严格考评,确保赛事公平公正。百分制评分体系中,35分的内容权重直指“讲真话、述真情”的核心要求,而对超时、欠时的细致规定,则彰显了卫健人严谨的职业特质。

选手们用普通话的字正腔圆传递出专业态度,用手势与眼神的

自然流露真情实感。当有选手讲到“患者康复后送来手写感谢信”时,台下响起共鸣的掌声;当有人提及“前辈言传身教的职业操守”时,不少同仁眼中泛起泪光。这些并非刻意雕琢的瞬间,恰恰印证了“大爱无疆”从来不是空洞的口号,而是融入日常诊疗的点滴践行。

大赛最终评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名及优秀奖11名。这份荣誉不仅是对个人风采的肯定,更象征着卫健系统对

“以白求恩为镜,以人民健康为天”这一集体信念的坚守。正如颁奖现场所言:“今天的奖杯会褪色,但这些故事里的坚守,终将化作门诊窗口的耐心解释、凌晨查房时的轻柔脚步,成为推动健康事业发展的不竭动力。”

此次大赛的落幕,不是终点而是起点。全市卫健系统将以此次活动为契机,持续深化医德医风建设,让白求恩精神融入日常诊疗的每一个细节,在建设健康四平的道路,续写白衣执甲、丹心为患的新篇章。

社区 那些事

垃圾分类我先行 绿色生活共践行

桥西社区开展垃圾分类专项整治活动



本报讯(记者 刘爽)为扎实推进辖区垃圾分类工作,普及垃圾分类知识和卫生整治活动,让环保理念深入每个家庭,助力打造整洁、宜居的社区环境,近日,铁西区地直街道桥西社区组织开展垃圾分类专项整治活动。

活动中,社区工作人员和志愿者积极投身其中,形成了一道亮丽的风景线。他们手持扫帚、簸箕等

工具,清扫道路两旁的垃圾、杂草,清理卫生死角,搬运乱堆乱放的杂物。经过大家的共同努力,辖区环境焕然一新。

此次活动,将垃圾分类宣传与整治行动相结合,让更多居民可观可感共建绿色、整洁、宜居美好家园的重要性,让正确分类习惯融入居民生活,携手打造绿色低碳、和谐宜居的美丽社区。

科普之翼

四平市科协 四平日报社

从“数羊”到“秒睡” 老年人睡眠这样“逆袭”

在人生的长河中,老年阶段本应是享受天伦之乐、悠然自得的时光,然而,不少老年人却常常被睡眠问题所困扰。辗转反侧难以入眠,稍有动静便易惊醒,早上又早早醒来,这些现象让老年人的夜晚变得漫长而煎熬。睡不好并非年纪大就该认命。只要方法对,70岁也能一觉睡到天亮!

一、影响老年人睡眠的四大“幕后黑手”

生物钟紊乱:随着年龄的增长,人体的生物钟调节能力减弱,导致睡眠和觉醒周期发生改变。
身体机能下降:如前列腺问题导致的夜间起夜频繁,心血管疾病引起的睡眠不适等。
心理因素:孤独感、焦虑、抑郁等情绪问题也会影响老年人的睡眠质量。
环境因素:卧室光线过亮、噪声过大、温度不适等因素都会干扰睡眠。

二、可立刻执行的“秒睡”攻略

为了更好地监测自己的睡眠状况,可以制作一张简单的自查表。每天记录自己是否做到了同一时间上床、卧室温度是否适宜、睡前是否断网、白天是否晒太阳以及睡前是否写下开心事等。

- 1.同一时间上床
- 2.卧室温度不高于27℃
- 3.晚9点30分后不看手机
- 4.白天出门晒15分钟太阳
- 5.睡前写下3件开心事

连续7天打满,睡眠质量平均可提升30%!

三、何时该寻求专业帮助?

当出现以下任何一种情况时,建议老年人在两周内就诊:

- 1.连续3个月以上,每周至少3次入睡困难或早醒。
- 2.夜间鼾声大、呼吸暂停,可能伴有睡眠呼吸暂停综合征。
- 3.日间记忆力明显下降或情绪暴躁,影响日常生活。

睡眠是身心健康的重要基石。对于老年人而言,好睡眠更是晚年生活的宝贵礼物。通过调整作息、优化环境、适量运动、控制刺激物摄入、睡前断网、情绪排空以及合理用药等方法,老年人完全有可能实现从“数羊”到“秒睡”的华丽转身。今晚就从“关灯前30分钟不看手机”开始,让爸妈(或未来的自己)体验一次“秒睡”的快乐吧!

(来源:科普中国)



暑假期间,市第二实验小学组织学生来到一江山岛战役红色纪念馆开展主题研学,通过观看展览和聆听空军战斗英雄故事,激发学生们的爱国热情。

本报记者 王惠 摄

凝聚社会监督力量 保障群众“舌尖安全”

市市场监督管理局开展重点食品安全检查

本报讯(记者 刘莉)为保障群众的健康安全,近日,市市场监督管理局开展夜宵排档及夜间餐饮聚集区食品安全专项检查行动,重点对小龙虾进行监督抽检。

行动中,执法人员深入各餐

饮店后厨,仔细查看小龙虾清洗区域,检查清洗过程中使用的清洗剂产品标签、成分说明,详细询问工作人员清洗剂的采购来源与使用方法,执法人员严格按照食品安全相关标准,重点检查是否存在使用“洗虾粉”(主要成

分为草酸)等违规清洗剂的情况,严厉排查使用草酸等非食用物质处理龙虾的违法违规行为。并向餐饮店负责人及工作人员宣传普及《中华人民共和国食品安全法》,以及违规使用草酸清洗小龙虾会危害消费者健

康等相关信息。本次共检查18家经营主体,未发现违规使用清洗剂情况。

该局将常态化对时令食材的监管,同时,畅通“12315”投诉举报渠道,凝聚社会监督力量,切实保障群众“舌尖上的安全”。

景区限时拍照,优化体验的办法再多些

街谈巷议

据“光明日报”微信公众号报道,近日,很多游客发帖点赞江西婺源篁岭景区推出的打卡限时拍照措施。网友发布的视频显示,一名工作人员站在打卡点前,手持计时器进行人工计时。打卡点前的墙面上有文字提示:因打卡排队人数较多,请您将打卡拍照时间控制在1分钟以内。还有网友称,景区“计时小哥”不仅严格执行限时规则,还会帮忙拍照,指导打卡姿势。

一直以来,热门景区打卡点经常挤满了拍照的游客。为了“出片”,有的游客在打卡点长时间停留,找姿势、换服装、调参数,还有的游客找摄影师团队跟拍,一行人直接霸占最佳摄影点位。如此,不仅浪费了其他游客宝贵的时间,还极易引发等待群众的焦躁情绪,一旦双方发生冲突,游客体验感下降的同时,也让景区秩序受到影响。

针对这一旅游痛点,景区开出了限时打卡拍照的“药方”,值得肯定。这样一来,游客的排队时间可被预期,人群在指挥监督下有序流动,周转加快,有效提

升了游览效率。这一举措之所以受到好评,还在于其中的“刚柔并济”。比如,该规定主要针对人流高峰期,若现场没有游客排队,则不会强制计时;“计时小哥”不仅是秩序的维护者,也是服务的提供者,“情绪价值”拉满……充满人情味的举措背后,是景区从粗放管理到精细服务的理念之变。

游客扎堆打卡拍照,表面上看是秩序问题,实际上却体现了“游客对拍照打卡的同质化需求”与“优质景观稀缺性”之间的深层矛盾。因此,若想从源头解决这一问题,需要一套更具前瞻性的“组合拳”。比如,景区

可在热门打卡点周围设置多角度拍摄位,或开发更多有纪念意义的打卡点,分散单一点位人流压力;再比如,优化景区格局,将热门打卡点与商业区、其他景点自然衔接,避免人流在原地滞留过久;开发形式多样的活动,为游客带来层次更丰富的体验,游玩重心自然就从“拍摄”转移至“感受”。

在文旅消费火热的当下,景区之间拼的不仅是景色,更是服务的品质。期待更多景区能以人为本、细节至上的智慧与温度,渗透进游览的每一个环节,让游客乘兴而来、尽兴而归。(新华社)