曹 县
县委编办

深化党史学习教育 厚植为民服务初心

本报讯（通讯员 **李昊翔** 记者 **臧 宾**）党史学习教育开展以来，曹县县委编办立足机构编制部门职能特点，围绕“学党史、悟思想、办实事、开新局”，创新形式、活用资源、示范带动，不断深化党史学习教育，厚植为民服务初心。

深入教育引导，让干部“用心”学。曹县县委编办把党史学习教育作为重大政治任务，召开党史学习教育专题动员会，以高度的政治责任感开展党史学习教育，以领导带学和个人学习相结合、线上学和线下学相结合等方式，组织全体党员干部认真学习党史学习教育四本“指定书目”，成立理论研讨小组，紧盯思想短板，加大“导学、讲学、研学、比学、践学、督学”力度，成功打造菏泽市基层党建“红旗高扬”示范点。

聚焦使命任务，让干部“融入”学。推进党史学习教育与业务工作相结合，以争一流的姿态做好主责主业，聚焦安全生产、医疗保障、中小学教育等方面，进一步完善事业单位公益性服务体系建设，提升人民群众的获得感、幸福感、安全感。从党史中学方向，进一步推进机构编制工作围绕中心服务大局；从党史中学方法，进一步推动各项改革任务落实落细；从党史中学精神，引领党员干部充分发挥先锋模范作用，坚定理想信念，践行初心使命。

广泛开展活动，让干部“多样”学。一是开展“我要讲党课”活动，以讲促学、以讲促效，让一个个鲜活的党史故事带着感情，冒着“热气”，增强党史学习教育吸引力和感染力，提高党员干部积极性、主动性。二是开展多样的文体竞赛项目，把党史学习活动与文体活动结合起来，从百年党史中汲取力量，发扬团结拼搏的精神，营造学党章、读党史、强党性的良好氛围。三是开展“我为群众办实事”实践活动，紧盯群众关注的焦点、难点问题，积极开展义务植树、志愿环保、疏导交通等活动，走访慰问困难党员和老党员，为他们提供力所能及的帮助。

团县委倡议募捐“希望小屋”

本报讯（记者 **臧 宾** 通讯员 **王嘉琪**）一间希望小屋，一个逐梦空间。近日，共青团曹县县委发起“希望小屋”募捐倡议书。

为了孩子的“小小心愿”，共青团山东省委、山东省青年联合会共同发起“希望小屋”儿童关爱项目。针对无独立居住和学习环境的8至14岁困境儿童，依托原有住房进行规划打造，配备必要的家具、学习生活用品和爱心结对志愿者等，改善成长环境，促进实现从“小屋焕新”到“精神焕彩”的转变。

倡议书规定：凡是参与捐赠或认领小屋的企业或单位，单独认领1间及以上小屋的，可以联系团县委指定冠名；捐建3间及以上希望小屋的，除可指定冠名外，可由团县委为企业设计专属线下活动。企业或单位可根据实际情况举办“希望小屋”建设资金集中募集仪式。倡议书承诺：严格资金管理，让每笔善款去向可追溯，精准落到每个被救助孩子身上。

倡议书发起后，得到了全县各级领导和社会各界的广泛关注和大力支持，国网电力公司、青岛拥湾资产管理集团股份有限公司、中国银行分行、山东圣奥化学科技有限公司、山东科源技术检测有限公司、曹县飞利达制衣有限公司、县行政执法局、县妇幼保健院、天润实验学校、第三实验小学、五台山路小学等县直单位、企业和学校纷纷响应。同时，全县26个镇街党团组织和个人均献出了爱心。

县立医院安宁疗护病区成立

缓解肿瘤患者看病贵看病难

本报讯（通讯员 **张迪 李强** 记者 **臧 宾**）近日，记者从山东省基层医院疼痛规范化诊疗培训项目总结会获悉，曹县县立医院正式成为山东省基层医院疼痛规范化诊疗培训项目达标单位，标志着医院安宁疗护建设迈向新台阶。

总结会上，县立医院肿瘤科医护人员就安宁疗护病区建设与山东省医学会姑息分会主任委员刘波进行了交流。据悉，晚期肿瘤患者癌痛占比达70%左右，可以说控制癌痛就掌控了癌症治疗的半壁江山。县立医院肿瘤科自建科以来，一步一个脚印，为晚期肿瘤患者减轻了病痛。“用生命影响生命，用心灵感动心灵，以我们最好的服务，换病人较高的生活质量”是县立医院肿瘤科人员一直以来的追求。县立医院安宁疗护病区的成立，将为广大患者减轻经济负担、减少陪护经费提供帮助，很大程度解决曹县肿瘤患者看病贵、看病难的问题，对医院学科建设及发展起到了促进作用。

曹县县立医院院长王守栋表示，医院将通过山东省疼痛医学会支持与指导，深入探索开展安宁疗护建设，不断加强从业人员队伍培训，创新安宁疗护服务模式，为广大人民群众造福，为曹县人民群众的健康作出更大贡献。

8月30日上午，县委副书记、县长梁惠民带领相关部门负责人实地督导城区防汛工作。梁惠民要求，各相关部门迅速组织工作人员，对各排水设施逐一排查，确保运转正常、排水畅通。要强化责任担当，持续深入开展城区防汛隐患排查整改，找出薄弱环节，及时整改到位。要密切关注雨情，及时调整优化防汛预案，做好排水疏导工作。要凝聚防汛工作合力，不断提升防汛抗灾能力，全力以赴确保人民群众安全度汛。

通讯员 **一澔 郭玲 晓新** 摄

今日曹县

青菏街道
北邵社区

创新社区治理新路子

本报讯（通讯员 **臧怀生** 记者 **臧宾**）目前，曹县青菏街道根据北邵社区实际，探索创新城市社区治理新路子，以党建引领为中心，建立“街道党工委—社区党委—网格（小区）党支部—楼宇党小组—党员中心户”五级组织架构。

成立的北邵社区党委，下设5个党支部，共有党员105名，在职党员报到117名；整合资源，完善社区综合服务功能。现设有办事服务大厅、党员活动室、社工室、志愿者之家、文化活动之家、医养结合服务中心、健康评估室、健康查体室、健身室、棋牌室、幸福食堂、愈疗花园、四点半课堂、红色阅览区、创意手工区、书法课堂等15个功能区室，极大地满足了党员群众受教育、活动和对便民利民服务的需要；探索网格化治理模式，提升城市服务效能，社区划分5个网格片区，选聘精干党员力量为网格片区长、社区工作者为网格员，以网格（小区）党支部建设为工作主线、“12345”等各类信访件为工作着手点、红色物业为特色品牌，探索式提升城市社区服务效能。

北邵社区党委联合社区医养结合服务中心先后开展了“送戏下乡”“登门送健康”等系列活动，把党的关怀温暖送到老年人身边，受到广大群众的称赞。

梁堤头镇：文明积分可换日用品

本报讯（通讯员 **晓新**）日前，曹县梁堤头镇妇联组织开展“巾帼家美积分超市”荣誉积分兑换活动。

此次积分兑换主要针对参与村上人居环境住房提升、清洁村庄等工作表现突出的群众和妇女。通过组织妇女从小事做起、从家庭做起，用文明行为换取荣誉积分、以积分兑换日常用品的方式，引导辖区居民主动参与村级各项事业发展，抵制陈规陋习，弘扬文明新风，为建设美丽幸福乡村增添动力。

别让食盐成为“舌尖上的威胁”

食盐是日常烹饪中必备的调味品，但若过量摄取，会极大损害健康，物无好恶，过则为灾。9月1日，市疾病预防控制中心慢病科科长、主任技师丁永霞提醒大家，生活中要合理用盐，别让食盐成为“舌尖上的威胁”，多了解一些减盐小妙招，从减盐做起，保持良好的生活习惯，让生活更健康。

据了解，饮食中钠盐含量过高会引起高血压，增加心脏病和中风的发生风险。健康成年人每天食盐不超过5克。减少食盐摄入量有以下好处：可以降低人群患高血压、冠心病、肾脏病、脑血管病、肥胖、哮喘的风险；能减轻心脏负担，心力衰竭几率降低；可减少尿钙流失，降低骨质疏松症发生几率；能预防胃癌，研究发现“口重”容易诱发胃癌；可减轻动脉硬化发展。

生活中掌握以下常识，可有效减盐：1、家庭烹饪少放盐和酱油，学会使用定量盐勺。2、循序渐进减盐，可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味，逐步改变口味。3、少吃榨菜、咸菜和酱制食品，多吃新鲜的蔬菜和水果。4、购买包装食品时阅读营养成分表，选择“钠”含量低的食品。5、减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品。6、多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类、少吃加工食品和罐头食品。7、出锅前放盐，较少的盐即可有明显的咸味，凉拌菜吃前再放盐。8、盐可能隐藏在你感觉不到咸的食品中，比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等食品中，要警惕这些“藏起来”的盐。9、在外就餐时，主动要求餐馆少放盐，有条件的尽量选择低盐菜品。

记者 **马 琳**

石榴、莲藕、南瓜、螃蟹……

这些秋季应季美食别错过

红艳艳的石榴，洁白脆嫩的莲藕，软糯香甜的南瓜……品品秋味道!

石榴：水果中的红宝石

推荐人：江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任张晓燕

秋天是吃石榴的季节，剥开外壳，颗颗饱满的“红宝石”跃入眼帘，让人甚是喜爱。

很多人对石榴望而却步是因为觉得它吃起来太麻烦，其实只要找对方法，吃石榴还是很简单的。先从石榴顶部用刀划破皮，切出一个“盖”，然后再沿石榴棱分别切一刀，就可以掰成一瓣一瓣的石榴，吃起来方便很多。

虽然吃起来略麻烦，但是它的营养并不会辜负了我们。有很多研究表明，石榴具有一定的抗菌、抗氧化、抗癌、抗发炎的生物学特性，果皮富含的各种抗菌活性物质对一些食源性致病菌有抑制作用，石榴籽也具有一定的抗乳腺癌和抗氧化活性。另外，石榴皮抗氧化活性高于果实和种子。石榴的根、叶、花、果实、果皮、种子均可入药。

因此，如果你的牙齿或者肠胃正常，吃石榴就不要吐籽了。有的人说，吃了石榴籽会肚子疼，这可能与体质因素有关，也可能与不顾自己的实际状况一次性摄入过多，吃下了大量的石榴籽，加重了消化系统的负担，引起消化不良或肠胃功能受影响所致。

建议吃法：榨汁。石榴榨汁是最好的吃法，一方面是因为这样对于一些人来说可以省去剥石榴和吐籽的麻烦，洗净后直接放到榨汁机里即可。另一方面则是因为这样就可以把石榴的皮也捎带吃掉，而且石榴汁口感也很不错。《美国临床营养》上曾刊登的一项研究表明：每天饮用57~85克石榴汁(国外研究中的石榴汁多是将籽、皮及中隔部分一起榨汁)，连续两周，可将氧化过程减缓40%，并减少已沉积的氧化胆固醇。

螃蟹：海鲜里的顶梁柱

推荐人：北京大学公共卫生学院教授马冠生

螃蟹的种类很多，我国蟹的种类就有600种左右，螃蟹可分为淡水和海水两大类。淡水蟹最有名的属“大闸蟹”，俗称河蟹、毛蟹、清水蟹，一般在9-10月成熟。市场上常见的梭子蟹、花蟹等都是海水蟹，由于海蟹分布广泛，各地海蟹的成熟季节不同，一般从南到北，3-5月和9-10月为生产旺季，渤海湾辽东半岛4-5月产量较多。吃蟹要选对季节，蟹成熟的季节，吃起来蟹肥味香；其他季节瘦而无味。

从营养角度来讲，无论是河蟹还是海蟹，它们维生素和矿物质含量都较为丰富，含量略微有所差别。

建议吃法：清蒸。选择新鲜的、活的螃蟹，不吃生蟹、醉蟹。螃蟹是杂食动物，甚至还吃其他动物的尸体或腐殖质，它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌、污泥，甚至还可能有寄生虫。所以在吃螃蟹前一定要刷洗干净，不要吃鳃、肠等内脏，而且必须蒸熟煮透后再吃。而且，不宜吃得过多。螃蟹中含的蛋白质和蟹黄中的胆固醇比较高，一次过量食用不利于人体消化吸收，所以一般人食蟹每次不应超过1斤，一周内不应超过3次。

南瓜：主食里的扛把子

推荐人：北京潞河医院营养科团队

南瓜中丰富的果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，还可以保护胃黏膜，促进溃疡愈合；同时果胶有饱腹效果，能改善饥饿感。

南瓜还含有一些生物碱、葫芦巴碱、南瓜籽碱等生理活性物质，对防治癌症有积极意义。南瓜的铬含量居各类蔬菜之首，可刺激葡萄糖的摄取，促进体内胰岛素的释放，这对降血糖有效。此外，丰富的维生素E和?茁-胡萝卜素，有一定的抗衰老、护眼、护心功效。

南瓜的皮也不要削掉，它含有丰富的胡萝卜素和维生素，可以连皮一起食用，距离南瓜皮越近的部分，营养越丰富，因此，南瓜去皮越少越好。去瓤的时候，也不要挖得太深，南瓜心含有相当于果肉5倍的胡萝卜素，可多加以利用。

建议吃法：南瓜盅。南瓜直接蒸着吃可以，熬粥也不错，此外还可以做成DIY南瓜盅。南瓜从头部切开并挖掉籽，在里面加入各种各样的食材。整个南瓜盅放入蒸笼蒸20分钟即可。制作南瓜盅宜选用香甜细糯的、成熟的冬南瓜。把南瓜洗净，在南瓜2/3处用尖刀切V字花，掏净囊和籽。南瓜切下来的那1/3顶部去皮切小块。瘦肉切小粒用生抽、生粉拌匀。蒜片、肉粒、南瓜丁逐步放入翻炒。调味炒匀。将大米和肉丁放入南瓜中。南瓜盅放进开水锅里隔水蒸上40分钟，香又糯的南瓜盅就可以出锅。当然，南瓜盅里面的米饭可以直接用煲好的白米饭，以缩短蒸煮的时间，20分钟就可以蒸熟了。

莲藕：蔬菜里的白富美

推荐人：北京大学公共卫生学院教授马冠生

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”，而且含的营养很多：丰富的碳水化合物使得莲藕成为“贴秋膘”的时令食材。

莲藕丝的主要成分是膳食纤维，每100克中的不可溶性纤维就可到达2.2克，可与许多叶菜类蔬菜，如西芹(2.2克)相媲美，因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

莲藕所含的水溶性维生素中，维生素C含量是最丰富的，具有帮助机体抗氧化等作用。矿物质也比较多，其中含量最高的是钾，每100克可食部含有293毫克的钾，高于香蕉、芹菜，有助于防治高血压。

建议吃法：荤素皆相宜。藕的吃法很多，可以凉拌、熟吃，可以单吃，也可以和其他蔬菜、肉类搭配着吃。凉拌藕片、莲藕粥、桂花糯米藕、荷塘小炒(藕片、胡萝卜、黑木耳、荷兰豆“聚会”)、莲藕炖排骨，可和肉一起烹炒，如莲藕炒肉，切片切丝均可，植物和动物性食物的合理搭配，更符合营养原则。

据《健康时报》

常摄入“超加工食品”增加心血管疾病风险

近日在法国召开的2021年欧洲心脏病学会年会上，公布了对一项长期健康跟踪调查的新分析。结果显示，经常摄入含有工业添加剂和保鲜防腐剂、不需要过多烹饪即可食用的“超加工食品”，会增加罹患心血管疾病的风险。

常见的“超加工食品”包括大量生产的面包甜点、即食食品、早餐谷物、深加工的鸡排鱼排等肉制品、方便面、果脯和含糖饮料等。

新的分析以2001年至2012年间在希腊进行的健康跟踪调查为基础。有2020名志愿者陆续参与了这项调查，他们平均年龄45岁，男女比例均等，且入组初期没有罹患心血管疾病。在入组后10年中，调查人员定期问询志愿者过去7天内饮食的频率和份量，并随访记录志愿者心血管事件的发生情况，如心脏病发作、中风、心力衰竭和心律失常等。

结果显示，在10年内，上述志愿者平均每人每周摄入15份“超加工食品”，共发生了317起心血管事件，且随着“超加工食品”的摄入增加，心血管事件的发生率也逐渐升高。平均每人每周分别摄入7.5份、13份和18份“超加工食品”的群体，心血管事件的发生率分别为8.1%、12.2%和16.6%。

研究作者之一、希腊雅典哈罗科皮奥大学营养学博士马蒂娜·库瓦里说，越来越多的证据显示了摄入“超加工食品”与多种慢性病之间的关联，因此需要公共卫生建议和相关营养政策来进一步促进营养食品的选择。

据新华社

警惕孩子开学焦虑症状

开学季来临，有的孩子变得不愿意和家人沟通、爱发脾气、不想上学、容易哭。沈阳市精神卫生中心抑郁症治疗中心主任赵芳全提醒，当前抑郁症的发病率逐年上升，发病年龄也呈现低龄化，家长不要简单认为是孩子娇气而一味训斥。

13岁的小盈是沈阳某重点双语学校学生，2周前开始出现心烦、头痛、食欲减退等症状，情绪特别不好时还会拿尖锐的东西划手腕。通过检查和问诊，医生发现，品学兼优的小盈在初中升入快班后学习排名落后，家长和外界的压力增加，加上自我要求偏高，导致她出现了焦虑抑郁症状。充分了解小盈的症状和病情后，小盈在家人的帮助下积极配合医生进行治疗。

“青少年面对的学习、升学压力大，自身又处在寻求心理独立和现实上对家庭依赖的矛盾中，尤其是在度过轻松的假期后，初回校园的不适应、人际关系不和谐等都有可能诱发青少年抑郁。”赵芳全说。

据介绍，抑郁的核心症状为情绪低落、悲观和兴趣丧失，同时也表现出记忆力减退，注意力不集中等认知损害症状，有时还会出现睡眠紊乱、食欲不振、头痛等躯体症状。

赵芳全提示，面对孩子的症状，家长应正确对待。“如果发现孩子有抑郁倾向不要拖延，应立即就医。家长要及时关注孩子的心理和生理状态，多倾听、多开导，多和孩子沟通。青少年也要注意自我调整，放松是应对压力的最好方式。此外，要学会接纳负面情绪，多与他人沟通，合理将情绪表达出来。”

据新华社