

# 稳中提质 鲁西新区高质量发展劲头足

时值岁末年初,鲁西新区在经济发展  
和民生保障领域稳步推进,帮助群众安居  
圆梦、尽享健康红利,抢抓时机招大引强,  
奏响了民生改善与经济发展同频共振的时  
代强音。

## 加速回迁安置 托起百姓“安居梦”

安居方能乐业,一套明亮的住房,承载着居民对美好生活向往的最温暖愿景。

1月10日上午,在菏泽市2017-1旧城改建项目(丹阳街道耿庄社区)安置房交付现场,居民正在有序办理交房手续,154户居民在春节前喜提新居,将在这里开启新生活的幸福大门。

鲁西新区通过建强机制聚合力、多措并举强调配、真情服务暖民心等举措,吹响了回迁安置工作“集结号”,闽江路安置小区、肖楼社区、高铁片区等多个项目的选房交房工作陆续开启,描绘出一幅不断增强人民群众幸福感的生动图景。

为了托起群众“安居梦”,不断加快回迁安置进度,菏泽鲁西新区始终坚持“以人民为中心”和推动高质量发展为根本遵循,成立安置房建设领导小组,全面负责督导和



# 『阳康』后多久可以怀孕？

因接种新冠病毒疫苗而延迟怀孕计划。

记者:打完新冠疫苗后发现怀孕了,孩子还能要吗?  
张桂萍:能。无论是打完疫苗后怀孕了,还是感染新冠后怀孕了,都不需要终止妊娠或流产,做好孕期产检就好了。目前尚无证据表明,新冠病毒可以穿过胎盘感染胎儿。

菏泽市妇幼保健院生殖门诊是山东省中医院生殖与遗传中心联盟成员单位,著名岐黄学者连方教授在该院设立“连方名中医工作室”为菏泽不孕不育患者送上好孕,科室在男女不孕不育、月经失调、自然流产及男女孕前优生优育准备等方面提供全方位的诊治和咨询,有经验丰富的不孕不育专家常年坐诊,开展卵泡监测、输卵管检查、造影,精液检查,内分泌调治,临床辅助助孕,并系统管理不孕不育患者资料及跟踪诊疗效果。如有疑问可拨打电话5535336咨询。 通讯员 孟祥超



调度安置房建设、交房,征收遗留问题攻坚,通过明确任务目标、政策标准及时间节点,梳理在外过渡户情况,制定年度回迁计划清单,保证了回迁安置项目快速平稳高效推进。预计春节前,全区将完成选房、交房10042套,让121.9万平方米托起1万多户家庭的“安居梦”,真正实现让群众“搬得进、稳得住、生活好”。

## 完善医疗设施 群众健康有“医”靠

医疗健康服务已成为城市发展和群众幸福的基础之一,优质医疗卫生服务是民心之盼、民生之福。

1月9日,位于鲁西新区的山东省公共卫生临床中心菏泽分中心开诊。该中心总投资13亿元,设置负压病床542张(其中ICU床位52张),亚定点医院病床1000张,主要建设有门诊楼、医技楼、病房楼、应急培训保障楼等。按照“大专科、小综合”的发展模式建设,平时主要开展常规医疗救治和公共卫生服务,在突发公共卫生疫情时,可转为定点收治中心,做到“平战结合”,全面提升我市及周边地区的公共卫生应急防控和救治能力。

这是鲁西新区公共卫生服务事业发展的一个缩影,更是满足居民就医需求、扩容优质医疗资源、全力保障群众身体健康的重要举措。

随着疫情防控措施进一步优化,鲁西新区将原核酸采样站点改建为发热诊疗便民服务站,提供一站式发热诊疗及配药服务,有效缓解了医院发热门诊看病难现象。

位于鲁西新区的市方舱隔离点在原运营模式的基础上,通过增配软、硬件设施,推出拎包入住式“健康驿站”,2240套单间方便居民入驻隔离,全力打造洁净、舒适、安全的高标准隔离环境。

一项项惠民政策的精准实施,编织出筑牢医疗安全、护卫人民健康的安全网。一直以来,鲁西新区把保障人民群众身体健康放在优先位置,因地制宜,提升基层健康服务水平,积极化解群众就医过程中的烦心事、揪心事,真正把维护人民健康的大事做好、小事做细、好事做实,大力推进全区卫生健康事业稳步发展。

## 拉动招商引擎 为经济增长赋能

产业始终是城市最重要的经济基础,

经济稳不稳,城市强不强,关键在产业。

1月4日,阳光电源副董事长、阳光新能源总裁张许成一行,到鲁西新区进行考察,双方就合作模式、合作领域等事项进行深入交流,共谋发展。

1月6日,浙江星煜机电科技股份有限公司董事长冯政杰一行到鲁西新区参观考察,联合华润电力、中铁二十四局、青岛纳辉等三家企业与鲁西新区签约,共同建设菏泽智能跟踪装备智造产业园,将为新区高质量发展注入新的强劲动力。

把握新机遇,开启新征程。迈入2023年,新一轮经济发展号角已经吹响,鲁西新区大力优化完善招商机制、优惠政策及营商环境,紧锣密鼓地排项目对接洽谈,抓住有利时机储备潜能、集聚后劲,擂响了抢新机、招项目、兴产业的出征战鼓,充分展现了“开局即是决战,起跑就是冲刺”的拼劲,为新一年新区经济高质量发展起好步、开好头奠定基础。

如今,鲁西新区正努力营造“优”的环境,保持“稳”的定力、增强“进”的信心,以奔跑的姿态,加速行进在高质量发展的大道上。 记者 王燕 通讯员 孙安琪

## 助力创城当先锋

为深入推进全国文明城市创建工作,营造干净、整洁、有序的人居环境,1月9日,鲁西新区吕陵镇深入开展创城志愿服务服务活动。活动中,吕陵镇党员干部、志愿者深入创建区域对标对表、查漏补缺,从“面子”到“里子”,从“主次干道”到“背街小巷”,对大路边的电线杆、商户门口以及墙上带的小广告全面、细致清理,针对绿化带中的纸屑、烟头等“卫生死角”集中整治,对车辆乱停乱放现象规整劝导,以实际行动号召大家共同参与文明城市创建工作,主动维护镇域环境。 记者 王燕 通讯员 刘慧丽 摄

# 为特困户和老年人送温暖

温暖的的话语让困难群众感受到了党和政府的关心关爱。

据悉,大成庄社区高度重视民生工作,每年春节、中秋、重阳等重大节日都积极开展走访慰问向空巢老人、困难群众和现役军人等活动,为老人免费健康查体,关爱残疾人,做好弱势群体帮扶工作,受到居民群众和社会各界一致好评。

# 推动全环境立德树人工作走深走实

宣讲,使在场群众深刻认识到,博大精深的中华优秀传统文化积淀着中华民族最深沉的精神追求,是我们最深厚的文化软实力。

下一步,万福街道将继续深化全环境立德树人宣讲内容,整合资源力量,扩展宣讲平台,创新宣讲形式,让身边人讲身边事,以小切口反映大主题,用通俗易懂的语言,把理论和实践结合起来,确保宣讲取得实效。

# 赶“黄河大集”买年货

随着春节的临近,在鲁西新区各镇街的乡村大集上,人头攒动,高高挂起的大红灯笼、寓意美好的喜庆对联、街头热气腾腾的糖炒栗子、鲜嫩多汁的砂糖橘、香甜酥脆的芝麻糖……各式各样的年货商品琳琅满目,烘托出了浓浓的年味儿。

据了解,自“黄河大集”春节季启动以



来,鲁西新区结合地方特色,依托各镇街群众基础好、现实影响大、辐射能力强的沿黄传统乡村大集,发布了“黄河大集”大集清单,包括详细位置、开集时间、交通方式及主打招牌特色,让广大市民购置年货、体验民俗。虽然天气寒冷,但是各个年货大集上热闹非凡,处处洋溢着浓浓的“新”年味和烟火气。

## 市疾控中心专家提醒——

# 返乡过年要掌握这些防护要点

春运期间人流量增加,会给新冠疫情防控带来不利因素,不管通过何种交通工具返乡,返乡前一定要做好充分的防护准备。1月11日,市疾病预防控制中心副主任、主任医师孙秀华提醒大家:个人是身体健康的第一责任人,返乡前、中、后要做好个人防护。

返乡前要做好以下准备:准备好防护用品,口罩、消毒湿巾、消毒棉片、抗原检测试剂、常规药物等。评估自己的身体狀況,还没有感染新冠病毒或者正在感染还没有康复的人群,不建议远途旅行,老人、孩子、有慢性病的孕产妇等重点人群尽量别返乡。

主动避免带“症状”出行,出现发热等症状时,及时进行抗原和核酸检测,感染后或者发热等症状未消失前,避免乘坐公共

交通工具。合理安排出行,尽量避免前往疫情流行水平比较高的地区。合理选择出行方式和出行时间,尽量减少聚集、降低感染风险。优先通过互联网、小程序等方式购票,优先采用手机扫码等手段支付。

返乡路上要注意全程正确佩戴口罩,准备好N95或者KN95高级别防护口罩,随身携带备用口罩,长时间佩戴后口罩变形、弄湿、弄脏时要及时更换。规划好时间,提前获知检票时间和检票口,尽量减少在人流密集的区域长时间停留。进出站购票、安检、候乘、登程、换乘期间尽量保持人际距离,减少聚集。有慢性基础病的人群,要随身携带对症药品。注意个人卫生,接触公共区域,如门把手、开关、按钮,要及时洗手,或者用消毒湿巾进行手消毒。咳嗽打喷嚏时要用纸巾或者肘部遮挡,将用过的

纸巾及时丢进垃圾桶。尽量减少用餐次数,尽量错峰就餐。自驾行人员要做好全过程健康防护,加强车辆通风消毒,在服务区分下车休息时减少逗留时间,到餐饮区就餐时进行手消毒,在收费站通过人工窗口交费时戴好口罩。

返乡到达目的地后,要把穿过的的外衣外套放在通风的地方。刚回到家时,尽量避免接触家里的老人或者是有基础性疾病的人员,接触时要进行个人防护。探亲访

友的时候要做好个人防护,佩戴口罩,聚餐、聚会时要减少人数和时间,建议使用公筷、公勺等。保持良好卫生习惯,坚持戴口罩,勤洗手,常消毒,规律生活,保持充足睡眠。多喝水,多吃蔬菜水果,家里保持经常通风换气,定期做好清洁卫生。加强自我健康监测,密切关注自己以及家人的健康状况,如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,要及时进行抗原检测,或者根据病情及时就医。 记者 马琳



# 酒后不吃药 吃药不喝酒

## 春节聚会谨防双硫仑反应

本报讯(记者 马琳)1月11日,记者从市中医医院了解到,吃药后喝酒引起双硫仑反应严重的可致命,春节期间亲朋相见聚餐多,饮酒需谨慎。

双硫仑反应是在人体服用了某些药物期间接触到了酒精,而表现出一系列症

状。酒精进入血液会和药物发生反应,不管是红酒啤酒还是白酒,用药后若饮酒,身体会出现胸闷气短、血压下降、四肢无力、出汗、口干、胸痛、心肌梗塞、急性心衰、面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕

吐、嗜睡等,严重时可引起生命危险。只要吃了药,在停药一到两天内是不适宜喝酒的,春节期间亲朋聚会多、酒场多,饮酒的朋友千万不要拿自己的生命和健康开玩笑,切记“酒后不吃药、吃药不喝酒”。

据了解,以下药物遇酒会发生双硫

仑反应。1、头孢菌素类抗生素、甲硝唑等。头孢类+酒=毒药。调查显示:饮酒后5天之内的人,吃头孢类抗生素都可能发生双硫仑样反应。喝酒6天以后再服药,是安全的。2、镇静催眠类药物。安眠药+酒=一条人命。3、解热镇痛剂类。止痛药+酒=消化道出血。4、利水平、卡托普利、硝苯地平、抗癌剂、异烟肼(抗结核药)等药物。降压药+酒=低血压休克。5、降糖药。降糖药+酒=低血糖休克。6、抗抑郁药。抗抑郁药+酒=加重病情、血压上升。7、治疗关节炎类药物。治疗关节炎类药物+酒=胃溃疡、肝损伤。

一旦出现双硫仑样反应,应及时停药和停用含乙醇制品,轻者可自行缓解,较重者要及时就医。

# 冬天“睡懒觉”有利于阳气收敛

大自然运行的规律是“春生、夏长、秋收、冬藏”,这里说的生长收藏指的是阳气,简单来说,春季开始暖和,夏季热到极点,秋季开始凉快,冬季冷到极点,这就是阴阳消长——太阳叫阳,没太阳叫阴;阳多叫太阳,阳少叫少阳;阴多叫太阴,阴少叫少阴。

传统养生学认为,一年四季具有春暖、夏热、秋凉、冬寒的特点,所以大地植物就呈现出春生、夏长、秋收、冬藏的现象,人体也应像植物一样顺应自然规律,做到“春夏养阳、秋冬养阴”。中医基础理论中的五行

学说:肾似水,对应冬季,主收藏,故而冬季最适宜养肾。

饮食上吃鱼最助肾,因为鱼肉不但可以健肾,还能稳定情绪,增强记忆力和判断力。冬季还要注意调节不良情绪,控制自己的精神活动,尽量做到含而不露,遇到不顺心的事,尽快“释放”。此外,在肾脏最弱的时间,不要熬夜,以涵养精神。

《黄帝内经》对一年四季的起居规律有着详细论述。意思是说,在春季的三个月和夏季的三个月中,要睡得晚,起得早;

秋季的三个月要睡得早,起得早;冬季的三个月中应睡得早,起得晚,一定要等太阳升起后再起床。

如果说春夏的夜晚睡早起是为了顺应自然界春生、夏长的特点,有利于机体内阳气的生长,那么秋季早睡早起,则顺应了秋收特点,早睡以利于阴精收藏,早起以顺应阳气舒张。冬季早睡晚起,则是顺应冬藏特点,有利于阴精滋养和贮藏。

冬季天寒地冻,草木凋零,动植物都多

以冬眠状态养精蓄锐,为来年生长做准

备。此时,人类也应顺应自然界的特点,适当减少活动,以免扰动阳气,损耗阴精。我国古代医学认为,人们在冬季早睡晚起,有利于阳气潜藏和阴精积蓄,对健康有益。现代医学研究也证实,冬季早睡晚起可避免低温和冷空气对人体的侵袭而引发呼吸系统疾病,同时也可避免因严寒刺激诱发的心脑血管疾病。充足的睡眠还有利于人体体力恢复和免疫功能增强,有益疾病预防。

据《生命时报》