

迎战“三夏大考” 打造“曹县粮仓”

本报讯(通讯员 李龙杰 记者 藏宾)“我县这三亩小麦,以前靠人工收割得忙活三四天。现在使用机械化收割机,一个小时就能搞定。”这两天,在曹县魏湾镇陈胡同村千亩小麦示范种植基地,10多台小麦联合收割机来回穿梭。村民陈秀起站在自家田埂上,望着丰收的场景喜上眉梢,乐在心头。

眼下,曹县150万余亩小麦全部完成收割,夏播夏种开始展开。曹县多措并举全力迎战“三夏大考”,打造好“曹县粮仓”。

农机具助推夏粮颗粒归仓。为确保农

机具在麦收关键时刻拉得出、用得上,曹县农机服务中心5月份就对全县4000多台小麦联合收割机,10000多台套大型拖拉机等农机具进行全面检修,对全县6500名农机手开展农机安全法律法规、农机规范操作使用、常见故障排除、安全防火等内容的技术培训和考试。

精准服务助力颗粒归仓。曹县“三夏”生产技术指导小组分赴各镇街进行夏收、夏播、夏管技术指导,密切监视天气变化,为小麦收获提供精细化、直通式专项

气象服务,确保农户利用晴好天气,抢收小麦、及时晾晒,颗粒归仓;运用互联网媒体平台及时推送“三夏气象服务专报”“农事建议”“农机作业信息”等内容,调动农机高效作业,避免出现车找地、人找车的现象;组建农机故障抢险应急工作专班,24小时专人跟踪服务,切实提高麦收效率。

曹县“三夏”生产指挥部负责人介绍,目前曹县已累计出动12000多台套农机设备投入“三夏”生产,已完成收割、秋种100

余万亩。未来几天将再投入2000台收割、播种机械,趁晴好天气加快作业进度,抓住农时,高效推进收种衔接,麦熟一块、收一块、播种一块,既确保夏粮颗粒归仓,又要及时种足种好秋粮。曹县整合粮食仓储容量72.6万吨,新增储粮仓容15万吨,升级改造了一批储粮技术落后、有安全隐患的老库。

种好“饭碗田”,多打“曹县粮”,端牢“中国碗”。曹县正全力打赢“三夏”生产这场硬仗,为全年粮食丰产丰收夯实根基。

文明新风沐万家 美德生活润民心

本报讯(通讯员 李龙杰)曹县坚持以社会主义核心价值观为引领,广泛组织开展新时代文明实践志愿服务活动,大力倡树“自律助人,孝老爱亲,服务利他,节俭绿色,共建共享”的美德健康生活方式,让文明新风沐浴万家,美德生活润泽民心。

曹城街道积极探索美德健康新生活路径,组织开展“弘扬文明家风,争做幸福家庭”美德健康生活方式主题宣讲会,宣讲志愿者围绕家风家教,以身边例子、名人事迹、典型事件,倡导注重家庭、注重家教、注重家风等观念,推动形成好家风、好民风。普集镇组织志愿者在圆梦新农村新时代文明实践广场开展健康义诊志愿服务活动。志愿者们以听诊、测量、询问、叮嘱等方式,讲解科学用药、合理膳食的重要性。侯集回族镇组织志愿者、明理热心人、先进典型、党员等宣讲骨干,开展美德健康新生活宣讲活动,以群众愿意听、听得懂的方式宣讲大操大办、高额彩礼、恶俗婚闹、薄养厚葬、封建迷信等不良风气的危害性。韩集镇向不良风气“亮剑”,大力推行“丧事一碗菜”。目前,“丧事一碗菜”已在全县推行,既倡树了文明新风,又让老百姓享受文明成果,得到经济实惠。



市妇幼保健院生殖门诊助不育男性早日生育

父亲节是一个充满温馨和爱的节日,但对于许多渴望成为父亲、备孕许久却未成功的男性同胞来说,当上父亲成为奢望。如何解决生殖“男”题,保持男性生殖健康,成就做父亲的梦想,生育一个健康聪明的宝宝呢?6月14日,记者专门采访了菏泽市妇幼保健院生殖门诊主任张桂萍。

记者:造成男性不育的原因有哪些呢?

张桂萍:男性因素导致的不育占到了30%-40%,因此,男性的生殖健康越来越受到人们关注。造成男性不育的原因复杂多样,比如疾病、营养不良、长期慢性紧张、吸烟、酗酒、药瘾和职业性有毒害物质等因素都有可能引起男子生育能力的下降,以致不育。

不少患者存在生殖系统问题,如生精功能、管道、附属腺、生理功能等均可导致不育,常见的有睾丸、精子异常,免疫性不育、精索静脉曲张等病因。然而,由于认识误区导致的不治疗、治疗不及时,让无数原本可以获得“父亲”这一光荣称号的男性朋友缺席了父亲节,菏泽市妇幼保健院生殖门诊可助不育男性早日如愿。

记者:保持男性生殖健康有哪些注意事项呢?

张桂萍:男性生殖健康对于男性的整体健康和生活质量都非常重要,保持男性生殖健康需要从多个方面入手。1.保持健康的生活方式:健康的饮食、适量的运动、戒烟限酒等都是保持男性生殖健康的重要因素;2.避免过度使用电子产品:长时间使用电子产品会导致电磁波辐射,对男性生殖系统产生不良影响。因此,应该尽量减少使用电子产品的时间;3.避免穿紧身裤:过紧的裤子会限制血液循环,对生殖器官产生不良影响。应该选择宽松的裤子,让生殖器官得到充分的空气和血液供应;4.避免久坐,久坐会导致骨盆区域血液循环不畅,对男性生殖器官产生不良影响;5.定期进行男性生殖系统的体检,能够及早发现和治疗一些疾病,保持生殖健康。

记者:生殖门诊可以从哪些方面帮助不育男性呢?

张桂萍:我们可以为男性提供全面的生殖健康检查和医疗服务,早期发现和治疗各种男性生殖系统疾病,帮助男性保持健康的生殖系统。科室可以为男性做生殖系统检查,以及早发现和治疗一些常见的男性生殖系统疾病。通过对男性的生殖功能进行评估,可以了解他的生殖能力和健康状况。对于一些性功能障碍的男性,我们可以提供有效的治疗方案,帮助他们恢复正常的功能。另外,对于一些生育困难的男性,我们可以提供生育辅助治疗,帮助他们早日成就“爸”业。

记者:生殖门诊在治疗不孕不育方面具有哪些优势呢?

张桂萍: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设立“连方名中医工作室”,在家门口为不孕不育患者送上好“孕”。

生殖门诊在男女不孕不育、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。科室可开展卵泡监测,输卵管检查、造影,精液检查,内分泌调治,临床辅助不孕,并系统管理不孕不育患者资料及跟踪诊疗效果,助力奋斗在艰辛求子路上的“未孕爸妈”,早日“孕”梦成真,成就“爸”业。

通讯员 孟祥超

妇幼保健之窗



“文化和自然遗产日”庆祝活动举行

本报讯(通讯员 王晓新 潘鲁建)6月10日是“文化和自然遗产日”,为进一步提高人民群众非物质文化遗产保护意识,传承、弘扬中华优秀传统文化,营造文化和自然遗产保护的良好社会氛围,当天上午,曹县在县人民广场举办“文化和自然遗产日”暨2023曹县“黄河大集”非遗购物节活动。

曹县历史悠久,文化遗产丰富多彩、源远流长。近年来,曹县高度重视非物质文化遗产保护工作,在全县各级文化文物部门和广大文化工作者的共同努力下,社会各界的积极参与,曹县的非物质文化遗产保护工作创造性转化、创新性发展,取得了可喜的成绩。

曹县江米人亮相第19届中国(深圳)国际文博会

本报讯(通讯员 王晓新 彦中)曹县江米人是一项珍贵的民间艺术,也是国家级非物质文化遗产项目。6月6日,曹县江米人第五代传承人刘彦中携带亲手制作的50余件江米人作品赶赴深圳,代表山东省非遗项目参加6月7日开幕的第19届中国(深圳)国际文化产业博览交易会。

据悉,此次参展的曹县江米人作品被安排在非遗·工艺美术·艺术设计馆展出,该馆是本届文博会·非遗文化与艺术设计爱好者们必去的一个展馆。不仅集合了国内多种非遗文化实物展品,还有多个工业美术·非遗文化、艺术相关的展览在现场展出。开幕式当天,陈列于展台的曹县江米人作品一经亮相,便吸引了不少参会者竞相围观。

资料显示,非遗·工艺美术·艺术设计馆(深圳14号馆)展览面积20000平方米,它立足中华优秀传统文化传承发展,展示工艺美术、非物质文化遗产、艺术品等传统文化创造性转化、创新性发展的最新成果,以现代时尚和创意设计促进优秀传统文化资源跨区域合作与开发,促进非遗文化和博物馆资源的活化利用。在曹县江米人展台上,展出作品既有传统的面塑人物,也有经过构思创意的富有创新意义题材的作品,这些作品色彩亮丽,造型生动逼真,均是江米人的精品之作。

此次作为山东省国家级非遗项目,曹县江米人进入国际文化产业博览交易会进行展示尚属首次。

县司法局录制山东《乡村法治带头人》节目

本报讯(通讯员 王原豪)

为聚焦曹县乡村“法治带头人”培育工程,6月12日,曹县司法局做客山东广播电视台《乡村法治带头人》访谈栏目。县司法局副局长王西君、青菏街道司法所所长刘涛、青菏街道袁村党支部书记刘振、青菏街道办事处法律顾问刘爱国受邀参与节目录制。

节目录制过程中,王西君充分介绍了曹县“法治带头人”“法律明白人”培育情况、经验做法和下一步培育方案;刘振

介绍了袁楼村村两委带动全村共同致富、产业发展的亮点和成果;刘爱国律师详细解答了关于工艺品加工承揽合同签订时的注意事项,村委会在法律上是什么类型的法人等问题;刘涛讲述了司法所在乡村一线帮助农村产业发展过程中发生的法律服务案例和基层普法经验做法。该期节目充分展现了曹县基层农村普法成果和“法治带头人”“法律明白人”的时代风采。

县档案馆举办红色档案捐赠证书颁发仪式

本报讯(通讯员 安美娥)6月9日上午,曹县档案馆举办红色档案捐赠证书颁发仪式。县委办公室副主任、县档案局局长沈祥锟参加仪式并发言;县档案馆馆长许鹏飞主持会议,并为曹城、郑庄街道优抚对象和烈士家属等红色档案捐赠者颁发捐赠证书。

红色档案作为革命文化的物质载体,承载着革命先辈英勇奋斗、不怕牺牲、微

不挠的革命精神,见证了中华民族波澜壮阔的复兴历程,是我们国家和人民的宝贵精神财富,也是进行爱国主义和革命传统教育、传承红色基因的生动教材。

自2022年6月曹县县委办公室(县档案局)、县人力资源和社会保障局、县档案馆下发曹县第一届档案资料征集大赛以来,曹城、郑庄退役军人服务站积极响应,在不忘做好疫情防控的同时,通过电话、微

信朋友圈、公众号、上门服务等方式向身边的退役军人、优抚对象、烈士家属宣传征集红色档案的意义,为本次征集注入“红色动能”。据统计,此次活动共捐赠红色档案268件。

此次捐赠证书颁发仪式增强了捐赠珍贵档案资料的公益意识,让更多的人了解那段红色历史,弘扬革命传统文化,振奋民族精神。

夏日炎炎 谨防中暑

菏泽市立医院 袁丹丹

在炎热的夏季或初秋,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的心血管、消化、神经、泌尿等系统出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,造成体温异常升高,从而导致中暑。

值得注意的是,高温引起的不适、疾病或死亡是可以预防的,但每年仍然有很多人死于高温。因此,如何防止中暑,应当引起大家的重视。

1. 中暑的症状

中暑的症状由轻到重,可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑:在高温高湿作业环境下工作一定时间后,出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状;体温正常或略有升高但不超过38.0℃。

轻症中暑:出现面色潮红、苍白、烦躁、表情淡漠、恶心呕吐、大汗淋漓、皮肤湿冷、脉搏快、血压偏低、体温轻度升高。

重症中暑:包括热痉挛、热衰竭及热射病三型。在高温作业环境下活动出现肌肉疼痛或抽搐、多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、甚至休克,严重者可发展为热射病。热射病是中暑最严重的类型,其死亡率达60%以上,体温可达40~42℃甚至更高,伴有皮肤灼热、昏迷、抽搐等症状,过高的温度会损害大脑及其他重要器官。

2. 什么人中暑的风险最大

多见于体温调节能力不足者(如年老体弱者、儿童、孕产妇)、伴有基础疾病者(如精神障碍、长期卧床、甲亢、少汗症、严重皮肤病等)及长时间处于高温环境者(如环卫工人、交警)、防暑意识不足者(如因节俭选择不开空调,泡温泉或蒸桑拿时间过久者)等。同时应注意,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,即使是健康的年轻人,如参训官兵、消防员、运动员、建筑工人等也可能发生高温中暑,甚至死亡。

3. 怎样做可以预防中暑的发生?

(1) 大量饮水。在高温天气里,不论运动的大小,都需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时喝2~4杯凉水(500~1000mL),水温不宜过高。不要饮用含乙醇或大量糖分的饮料,这些饮料会导致失去更多的体液。避

免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。注意补充盐分和矿物质,对于某些需要限制液体摄入量的患者,高温时的饮水量应遵医嘱。

(2) 注意饮食及休息。少食高油高脂食物,饮食尽量清淡。高温环境下人们更需要摄取足够的热量,补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果蔬菜,保证充足的睡眠。

(3) 穿着合适的衣服并涂抹防晒霜。在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装。如果一定要进行室外活动,要注意防晒、降温,可以佩戴宽檐帽的遮阳帽、太阳镜,并涂抹防晒霜。

(4) 仔细计划行程。高温天气里应尽量避免外出。如果一定要在室外活动,应避开正午时段,将时间安排在早晨或者傍晚,尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒。如果需在高温条件下行走或锻炼,不要马上就进行激烈的运动,应慢慢开始,逐渐增加强度,让身体慢慢适应外界的环境。

(5) 结伴行动,互相关心。需要在高温的环境下工作时,同事间应互相留意彼此的健康状况。

(6) 关心高危人群。

(7) 不要将婴幼儿或儿童单独留在车里。

(8) 日常生活中常见的菊花、金银花、荷叶、薄荷、藿香和广藿香等都具有清热解暑的功效,不仅可以在一定程度上预防重症中暑的发生,也可以在发病的第一时间起到良好的治疗效果。

4. 中暑紧急处理方法

(1) 将病人移到阴凉的地方。

(2) 不论使用何种方法,迅速给病人降温。监测病人的体温,尽快将体温降到38摄氏度以下。

(3) 补水:患者意识清楚时可适当给予喂水。若意识不清不要给患者喝水。如发生呕吐,要帮助其侧躺,保持呼吸道通畅。

(4) 评估患者意识状态。若呼叫无反应,呼吸心跳停止,应及时拨打120急救,培训过的人员可对其进行心肺复苏术。

(5) 尽快得到专业的医疗救助。

总之,避免中暑的关键在于预防。最有效的预防措施是保持凉爽、避免高温高湿及不通风的环境,减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及死亡率。

天天喝牛奶,你喝对了吗?

骨健康基本补充剂:保持充足的钙元素及维生素D摄入。根据《2013版中国居民膳食营养素参考摄入量》建议,成人每日钙元素摄入量应为800毫克,50岁及以上人群建议每日摄入1000~1200毫克;维生素D不足或缺乏的情况在我国十分常见,建议在医生指导下进行维生素D补充。

喝牛奶肠胃不适?不妨试试酸奶

一喝牛奶就胀气、腹痛、胃难受?那你可能患有乳糖不耐受症。经过微生物发酵后的发酵乳,即我们常说的酸奶,可以明显缓解乳糖不耐症状。发酵乳有三大益处。

发酵乳能够改善蛋白质的利用效率:发酵乳中的乳酸菌需要多种氨基酸来满足生长需要,但乳品中缺乏足够的氨基酸来支持它们的生长,因此乳酸菌会分泌蛋白酶来降解蛋白质,蛋白质被降解成小的分

子,其吸收利用率就随之得以提高。

缓解乳糖不耐受:当乳品发酵后,乳糖降解形成乳酸,乳品中的乳糖含量降低,正好适合乳糖不耐受患者食用,患者乳糖不耐受的症状会明显缓解。

改善矿物质元素的吸收:乳品中含有丰富的钙质元素。发酵乳含有更多的有机磷酸钙等物质,因此被看作是优于其他食品的最佳钙质来源。

牛奶这样喝 等于“白喝”

牛奶由于富含蛋白质、钙、磷、镁及多种维生素等人体所需营养物质,已经成了日常饮品。但下面的喝牛奶方式会让效用大打折扣。

牛奶当水喝,胃肠遭大罪:牛奶的主要成分除水之外,还有脂肪、蛋白质、糖、钙、磷等成分。但人体摄入这些营养物质

的能力都是有限的,连续大量喝牛奶,肠胃会不堪重负,引发腹痛、腹泻等胃肠道症状。再者,每100毫升的牛奶约含脂肪3.5毫克,把牛奶当水喝,增加肥胖风险。

喝牛奶助眠,当心越喝越失眠:牛奶中确含有镇静、预防失眠的物质,比如钙、维生素B6等,但并不催眠,它对睡眠的影响微乎其微。睡觉前喝牛奶,还可能导致频繁起夜,让睡眠质量大打折扣,得不偿失。

给牛奶加料,营养差、还容易胖:牛奶+茶茶里含有的草酸、鞣酸会和牛奶中的钙反应,一定程度影响人体对钙的吸收。牛奶+糖如果每天多喝一两杯加糖牛奶,很容易导致糖分摄入过量,加速衰老、损害牙齿,增加肥胖等疾病风险。

不分体质喝牛奶,身体越养越差:牛奶味甘、性微寒,脾胃虚、容易腹泻的人最好少喝。

郭铁