

曹县青岗集镇：全力打造“畅安舒美绿”路域环境

本报讯（通讯员 志国 李硕 记者 臧宾）近日，曹县青岗集镇深入开展路域环境综合整治行动，以220国道、镇、村道路及河道为脉络，以镇区、村庄绿化美化亮化为重点，实现“一路一树、一街一景、乔灌搭配、四季常绿、两季有花”，全力打造“畅、安、舒、美、绿”的路域通行环境。

整治沿线路域环境，为道路“换新装”。采取高标准、严要求、精细化作业，加大人力、物力投入，不间断地对沿线公路路面抛洒物进行清扫，重点对路肩、边坡、边沟、桥涵及农村公路用地范围内的垃圾杂

物进行全面清理，高标准开展挖掘清理边沟、培护平整路肩、抹红涂白路树等养护作业。截至目前，全镇累计出动养护人员1200余人次、机械89台班，清理边沟50余公里，整理路肩40余公里。

加大养护整修力度，为道路“增效能”。为群众出行创造便捷、安全的良好通行环境，全面开展路面坑槽、沉陷等病害处治和桥涵维修、公路基础设施修缮工作，及时处治路基路面、桥涵，排除道路行车安全隐患，提升道路服务水平。开展社区主要交通道路亮化提升工程，完成新三村商业

街路灯维修、安装59盏，完成社区、顺河路等10公里改造提升，切实提升道路功能，进一步优化镇域环境。

聚焦违章建筑管控，为道路“强保障”。对220国道开展路域环境集中整治行动，对沿线乱搭乱建、乱停乱摆、乱堆乱放、乱立乱占、乱审乱批等行为开展综合治理，针对各类私搭乱建、有碍观瞻违法建筑物、构筑物坚决予以清理，取缔各类占道经营、破路开店、非法加油加水 and 违规修车停车点。经过连日来的集中攻坚整治，220国道和镇村等部分公路已初显成效。截至

目前，共清理违章建筑27处，清除占道经营69处。

推进绿化美化提升，为道路“树形象”。坚持“三机一体”清扫作业，加密湿扫和洒水频次。同时，全力提升道路沿线绿化管护水平，坚持“栽、管、护”统一，在主要道路两侧移植冬青、海棠、月季等，打造高低错落、优美自然、层次丰富的生态景观效果。同时注重道路绿化苗木的养护管理，确保各种乔木色块统一、树形美观、整体有层次。目前，已修剪绿植1万余棵，浇灌绿植3万余棵，绿化补植8000余颗。

庆八一 送健康 县立医院服务人民子弟兵

本报讯（记者 王雪）在中国人民解放军建军96周年之际，7月25日，曹县县立医院组织专家义诊团来到曹县武装部开展“庆八一 送健康”义诊活动，零距离服务人民子弟兵。县人代表、医院第一党支部书记、副院长李强带队，医院部分党员医务工作者、党员志愿者10余人参加义诊。

义诊活动中，县立医院依托医院体检车的优势，除为部队官兵开展常规的血压、血糖、身高体重、口腔、眼科等检查外，还为他们进行超声、心电图、拍片等检查。针对官兵们长期高负荷训练，颈肩腰腿痛等病症多发的问

题，康复科主任高远系统地向他们科普运动损伤的发生、治疗及预防知识，并为颈肩腰腿不适的官兵进行针灸推拿，给予专业诊疗和健康指导。此次活动增强了官兵们的健康意识和保健水平，也为加强军民融合、促进军民团结作出了积极贡献。

本次义诊得到官兵们的一致赞许，他们纷纷表示，感谢曹县县立医院医务人员将健康送到军营，让他们有更加强健的体魄、更加饱满的精神投入到今后的训练中。义诊结束，义诊团队参观了武装部战备储备库、军史馆展



让医疗服务更高效更贴心

曹县人民医院门诊医技党支部工作侧记

“我前一天在网上预约了今天上午九点的骨科专家号，早上送完孩子，再带着母亲来医院看病，一点也不耽误事。”日前，在曹县人民医院骨科门诊前等待给母亲看病的王先生说，从网上预约的时间和到医院实际看病的时间基本一致，不用早过来在这里长时间等待，真是太方便了。

曹县人民医院实行门诊预约制度，对于患者来说，可以轻松地进行预约挂号，不需要去门诊排队等候，按预约时间段到院就诊和检查，减少等待时间，可以更加有序地安排自己的就医计划，专享预约通道的贴心服务；对于医院来说可以节约资源，降低劳动力成本，还可以提高医疗门诊工作效率与患者的满意度，提升门诊的整体形象，有利于改善就医环境。

“这是我们为方便患者就医，有效减少患者看病等候、排队时间，提高工作效率与医疗服务质量而推出的便民举措。”曹县人民医院门诊医技党支部书记白松峰说，门诊医技党支部通过建设“民有所需，我有所应”支部特色品牌，协调医院预约诊疗服务工作，负责预约挂号服务的监督和管理，加强门诊预约挂号管理，全面做好预约门诊工作，受到了不少患者的肯定和欢迎。

据了解，曹县人民医院门诊医技党支部共有党员33人，为了抓好思想工作，提升良好的政治风气，全体党员借助各种网络学习平台，充实党员教育活动，调动各小组党员的学习热情，提高了学习质量，提升了党员的政治理论素养；规范落实三会一课制度，结合党史学习教育的不断深入推进，真正把党史学习教育成果转化为服务群众的强大动力。为提高党员服务能力，门诊医技党支部组织各临床及医技科室，每季度定期举行全院病例大讨论，加强党员相关理论知识学习，及时了解各学科少见病、疑难病种，提高各级医师的诊疗技术及临床思维能力。

一直以来，门诊医技党支部时刻牢记所承担的职责，在患者满意度上下功夫，在门诊大厅导医、超声科、检验科等窗口科室率先成立门诊先锋岗，根据门诊患者流量，每天调整一名医务人员在门诊大厅自助机提供引导咨询服务，在内科及超声分诊处上午增加分诊，引导人员为患者提供分诊引导服务，及时为患者提供就诊需求等帮助，还在门诊一楼大厅设立老年服务岗，为老年人就诊提供全流程陪检服务。

“白主任，已经12点半了，你赶紧去吃饭吧，再不吃菜都凉了。”医院超声科医生吴振忍不住说。

“你们年轻人经常不吃早饭，赶紧先吃，我把最后这几个单子做完再吃。”正在给患者做腹部B超检查的是超声科主任、主任医师白松峰说。

作为一名有着二十九年党龄的老党员，为了减少患者等待时间，白松峰总是废寝忘食，加班加点。他坚守岗位不言苦，用严谨的工作态度和满腔的工作热情，发挥党员先锋模范作用，践行了一名共产党员的初心和使命。

服务地点前移、服务内容延伸、服务方式创新……一项项举措，是曹县人民医院党员开展“我为群众办实事”实践活动的具体体现，门诊医技党支部将牢记全心全意为人民服务的宗旨，立足岗位，为党和人民的健康事业作贡献。

记者 王燕

2023 曹县首届云端住博会启动

本报讯（记者 毛慎沛）为了加速曹县房地产行业的市场化、品牌化、健康可持续发展，让曹县房地产行业发展聚拢人气，提高知名度，扩大影响力，7月29日，2023曹县首届云端住博会在万荷塘风景区正式启动，市、县各相关负责人及参展房地产企业人员参加活动。

据了解，此次住博会是一次高品质住宅聚会，更是一场惠及民生的购房盛会，吸引了全县众多优质品牌房企参与，全面展示了曹县房地产企业面貌与经营环境，既为房地产企业搭建了展示形象和产品的平台，又让市民近距离详细了解各房产企业，通过对比，做出选择，进一步激发了房

地产市场活力，推动曹县房地产业平稳健康发展。

启动仪式结束后，评选了2023曹县十佳楼盘，并举行授牌仪式。随后，20家参展企业走进直播间，向公众介绍参展企业的楼盘信息和优惠条件，受到直播间网民的一致好评。此次云端住博会截止至8月31日。

医生给超重青少年开暑期科学减重处方

暑假期间，一些学生生活不规律，过度食用高热量食物，加之缺乏运动，体重迅速增加。医生提醒，暑期是学生运动的好时机，特别是超重青少年可以利用假期科学减重，规律生活，培养健康的生活方式。

中南大学湘雅医院内分泌科教授吴静提醒，近年来，越来越多青少年出现营养过剩、运动不足，久而久之发展为肥胖，青少年肥胖危害不可小觑，易导致高血压、高血脂、胰岛素抵抗等问题。

吴静建议，超重青少年在暑期要保证饮食规律，避免暴饮暴食，不要经常吃宵夜，少吃加工食物如油炸食品等，这些食物含有大量反式脂肪酸，易导致长胖，对心血管系统也有害处；主食可减少精米白面，可在米饭中加入杂粮、杂豆及薯类，膳食纤维既可保持肠道健康，又增加饱腹感；建议多吃新鲜蔬菜，适量吃水果；应保证蛋白质摄入，选择高蛋白、低脂肪食物，如鱼虾、鸡肉、豆制品、无糖奶制品等，有利于生长发育。

“超重青少年减重不能单纯靠节食，保持合理饮食和科学运动是减重的关键。”中南大学湘雅二医院骨科教授陶澄建议，超重青少年健康减重要有正确的体重管理观念，在暑假要避免久坐不动，减少电子产品使用时间，可以制定合适的运动计划，游泳、跳绳、健身操等运动项目都是不错的选择。

陶澄提醒，超重青少年在运动前要进行身体检查，了解肥胖的病因以及是否有并发症，让医生根据身体状况帮助制定运动方

案。每天的运动时间以1至2小时为宜，运动要循序渐进，不要过度运动，要避免在午后太热的时候进行户外运动，避免发生中暑甚至热射病。

吴静提醒，青少年原发性肥胖大多可以通过调整饮食、运动改善，如果存在代谢紊乱较严重的情况，要在医生的指导下合理用药，保证正常生长发育的同时控制体重过快增长。

新华社

暑期出游长时间坐车腿肿

当心下肢深静脉血栓

暑期正是出游旺季，有的人在旅途中长时间坐车后，发现小腿变粗并伴有疼痛。护理专家提醒，这可能是下肢深静脉血栓形成，此时应尽快就医，明确诊断，切勿自行按摩小腿。

北京协和医院血管外科护士王欢介绍，人体的下肢静脉日常像“水管”一样源源不断运输血液，而发生下肢深静脉血栓好比“水管”里出现“淤泥”，导致“水管”堵塞，血液无法回流，引起一系列症状。长期卧床或久坐、不运动、饮水少、手术、怀孕及分娩、某些先天疾病等因素，都可能导致下肢深静脉血栓形成的发生。

“血流淤滞、血液高凝状态和静脉壁损伤是下肢深静脉血栓的三大‘帮凶’。”王欢说，久坐、长期卧床的人群或者老年人往往运动量减少，血流速度变慢，叠加“喝水少”等其他因素，就容易引起血液在腿部深静脉内凝聚，形成血凝块阻塞管腔，导致静脉血液无法正常回流；患有某些遗传性疾病或癌症的人，血液更黏稠，容易出现血液高凝状态；而重大手术或者化疗时的一些操作会对静脉壁造成损伤，受损的静脉内皮暴露于凝血因子攻击之下，更易形成血栓。

“长时间乘车或坐飞机的同时如果还很少喝水，就很容易诱发下肢深静脉血栓导致腿肿，这时候如果按摩腿部，就可能使血栓顺着血流流到肺动脉，从而发生肺动脉栓塞，危及生命。”北京协和医院血管外科主管护师郭明华说，久坐



暑期正是出游旺季，有的人在旅途中长时间坐车后，发现小腿变粗并伴有疼痛，护理专家提醒，这可能是下肢深静脉血栓形成，此时应尽快就医

之后下肢突发肿胀时正确的做法是减少运动，尽快去医院进行超声检查，确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒，长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜，旅途中注意经常起来活动，不方便活动时可坐着做

踝泵运动（勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动）。日常预防下肢深静脉血栓，则要避免长时间卧床和不运动；手术后要听从医护人员指导，有计划地进行功能锻炼。同时，要及时补充水分，不让血液变得太过黏滞。

新华社

做好“法律明白人” 办实“法律明白事”

本报讯（通讯员 徐继永 郭圆慧）为助力乡村振兴，以法治乡村建设助推基层治理现代化，曹县曹集镇武平楼社区结合社区实际，通过法律明白人开展法治宣传活动。

武平楼社区法律明白人武照蒙利用武平楼法治大讲堂，对社区干部群众发放民法典、八五普法应知应会等宣传资料，并对社区内干部群众开展法制宣传教育活动。普法宣传活动提升社区干部群众的法治思维和化解矛盾纠纷的能力水平，提高群众知法、懂法、守法、用法的

法治意识，不断健全完善社区治理体系。法律明白人以村民关切的问题为切入点，围绕村民在日常生活中常遇到的涉及预防未成年人犯罪、土地承包、房屋租赁、婚姻家庭、财产纠纷、赡养继承、务工工资拖欠等方面法律问题进行讲解。通过“走出去，送上门”的方式实现“精准普法”，增强乡村振兴工作本领，为村党员干部和广大乡村民“补钙”“充电”，积极引导村民懂法守法，运用法律武器维护合法权益，打通了普法服务群众的“最后一米”。

大社区微治理 提升居民幸福感

本报讯（通讯员 李威 庞钰）曹县坚持以党建统揽全局工作，始终把党的领导贯穿城市社区治理全过程，以“小网格”撬动城市社区居民“大幸福”。

实施党支部建在小区里、党小组设在楼栋里、党员编在网格里的社区治理模式，构建“社区党委+小区党组织+网格党小组+党员中心户”四级联动机制。将全县20个城市社区科学划分网

格249个，配备网格员249名，每名网格员都有一张详细的网格图，清楚明白自己负责的网格区域，做到心中有“格”。每名网格员还配备一本巡查日志，包括巡查时间、巡查区域、开展工作、发现问题和处理反馈几个方面。通过“大社区、微治理”的方式，不断提高精细化管理和精准化服务水平，有效解决了社区居民难点、痛点问题，进一步提升了社区居民幸福感。

园林绿化助力文明城市创建

本报讯（通讯员 朱泓谕 蒋贤根）今年以来，曹县综合行政执法局园林服务中心根据辖区实际，统筹安排，坚持突出重点，多措并举，狠抓城区园林绿化管理不放松，积极开展苗木补栽、设施设备维修等园林工作，切实提升园林整体环境质量，助推省级文明城市创建工作。

曹县综合行政执法局园林服务中心成立了“创城专项整治工作领导小组”，强化应急处置、信息处理、巡查和督导，不断对所辖的公园、广场绿地、道路绿化带等可能存在的问题重点区域进行巡查，发现问题及时整治。为了确保园林树木

健康成长，提升园林景观效果，曹县综合行政执法局园林服务中心组织人员对辖区公园广场、道路的树木进行修剪，对绿地进行“地毯式”的杂草清除，确保杂草清除全面、细致，为绿地“减负荷”。曹县综合行政执法局紧紧围绕创城工作要求，通过狠抓整治提升，绿化养护和提高服务等，多措并举开展创城工作。利用春季黄金时间，对城区主次干道缺株断垄的绿化带大力开展补植增绿，共计补植各类景观苗木800余棵、绿篱1.2万平方米。同时认真做好园林植物的浇水、施肥、病虫害防治、修剪和公园广场绿地设施维护管理等工作。

暑热难耐 谨防热伤风胃肠病

在夏季闷热的天气里，易出现热伤风（夏季感冒）、腹泻和皮肤过敏等疾病。原因是高温环境下人体代谢旺盛，能量消耗较大，而闷热又常使人睡眠不足、食欲不振，造成免疫力下降，此时再不加节制地使用空调或电扇来解暑，人体长时间处于过低温度的环境里，机体适应能力减退，病菌、病毒就会乘虚而入，极易引起上呼吸道感染。

预防高温天气疾病，要注重养心健脾，以凉补消暑为主。需增食一些含苦味的燥湿食物，如苦瓜、苦菜、草头、百合、马兰、莴笋、芦笋、芦荟、黄花菜、大头菜。这些食物既能健脾燥湿、增进食欲，又清心除烦、提神醒脑。夏季出汗多，最易丢失津液，需适当吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃。酸味能敛汗止泻燥湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。若在菜肴中加点醋，醋酸还可杀菌消毒，防止胃肠道疾病发生。

另外，夏天最需全面均衡营养。在高温环境里，人体营养物质消耗相当大，除了一日三餐外，还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B1、B2和A、D，钙丢失多的人还要补充优质钙。学生、老人特别应歇夏。保持充足睡眠，不熬夜，有条件的可以午睡。

科学降温是战胜持续高温的保健良策。最理想的温度是室内外温差不要超过5至7摄氏度。老人、小孩体温调节能力差，应尽量少吹空调，长期在空调环境里工作、生活的人，应穿一件外套。坐着工作的人，可在膝关节部位覆盖一块浴巾，不能贪图一时凉快，对着风口吹，以防低温对人体造成损害，导致颈椎病、关节炎等。

庄媛