

省眼科专家到昭讲授护眼知识

本报讯(记者 易国飞)4月14日,受昭通市第一人民医院邀请,云南省第二人民医院眼科副主任、省“青少年近视眼防控”委员会副主任委员胡敏来到该院作主题为“青少年近视防控新进展”专题讲座。

胡敏从青少年近视发生发展的时间、原因、机理、预防、治疗、控制等方面,借助多媒体形式,图文并茂,以通俗的语言进行了阐述。胡敏认为,青少年近视发生的原因主要有遗传、环境、时代、缺乏有效监管等原因,防控的措施主要在于预防。未近视或轻度近视,要尽量减少近距离看电视、手机及书本,避免在强光、弱光、闪烁光下和抖动的交通工具上写字看书,写字读书偏头等,并适当加强体育锻炼,多进行户外活动,可以预防和减轻。中度和重度,就要进行药物或激光手术干预,配戴眼镜,尽量控制不要进一步加重。

市第一人民医院相关科室医生和外界部分家长儿童500多人聆听了讲座。

下午,胡敏还到市第一人民医院第二门诊部对相关眼疾患者进行了会诊。

镇雄内外兼修创建文明城市

本报讯(通讯员 吴长彬)春来百花开,满目和谐景。徜徉在镇雄街头巷尾,花红树绿,环境整洁;车水马龙,文明通行;璀璨夜景,流光溢彩……近年来,镇雄县城日新月异的变化,让生活在这里的人们自豪而幸福。

4月初,两条消息在镇雄人的朋友圈“刷屏”。一条是镇雄县委宣传部联合相关部门发出的《做“十讲”镇雄人》;另一条的内容则是推进综治暨平安县城创建工作。看似不相关的两件事,呈现出的是一座城市的努力方向。在成功创建省级卫生城市的基础上,镇雄吹响了创建省级文明城市和平安县城冲锋号。

街道整洁了,绿化亮化的格调变

高了,道路更加通畅了……近年镇雄县城的变靓历程,外地客商看在眼里,市民喜在心头。

让文明更有质感,让城市更有温度。如今,随着基础设施、城市功能的不断完善和城市环境的不断提升,越来越多的外地商家落户镇雄,游客到镇雄休闲度假。镇雄也深刻认识到,安全稳定、文明和谐的社会环境,是提升城市竞争力、辐射力、带动力、凝聚力、影响力和知名度、美誉度的重要途径。

制作社会主义核心价值观宣传牌200余块、宣传标语500余条、宣传小广告2000余条,建成长5公里的文化墙20000余平方米;制定《镇雄县开展“文明卫生单位、文明卫生社区、文

明卫生小区”评选活动实施方案》,对218家单位、社区、小区每两个月组织一次检查评比……2017年,镇雄县文明城市创建步履铿锵。但离省级文明城市还有一定的距离;城市精细化管理不到位,市民文明素质有待提高……

“创建省级文明城市,不是为了拿一块牌子,而是回应群众期盼,造福群众的过程。”这是镇雄各级干部的共识。

镇雄列出2018年任务清单,深化文化基础、思想基础、市政基础、管理基础、道德基础等工程,发动全社会参与文明城市创建工作。镇雄已制定出台《镇雄县创建云南省文明城市2018年行动方案》,明确了指导思想、工作目标、组织领导、工作步骤和

工作要求,创文各项工作正有力有序推进。

文明创建活动的每一环节都离不开平安建设。抓实平安建设,镇雄县找准矛盾焦点、违法犯罪易发高发、毒情形势严峻、防控体系薄弱等短板,深化完善“打、防、管、建、控”长效机制,充分发挥民间、行政、司法、判前“四级联调”机制的作用,建立人防、物防、技防等治安立体防控网络,提高群众见警率,以平安家庭、平安校园、平安单位、平安街道、平安工地、平安村组等“平安细胞”的创建为根基,实体化打牢平安创建载体,提升群众的安全感和满意度,用平安建设为文明创建保驾护航。

镇雄百名纪检干部集中“充电”

本报讯(通讯员 王毅)4月14日至15日,镇雄县集中对全县纪检监察干部进行综合业务培训,努力提升纪检监察干部的执纪、审查、执法能力和水平。

此次培训为期两天,培训内容非常丰富。围绕如何提高纪检监察干部的业务水平,镇雄县纪委、县监察委专门抽调了纪检监察系统中的精兵强将、业务能手为参训人员进行授课。

培训内容紧紧围绕纪检监察综合业务能力的提升进行设置,包含《宪法》解读、PPT课件制作程序操作、《中华人民共和国监察法》解读、党风廉政监督工作相关业务辅导、违法犯罪及违法行为构成要件探讨、信访等内容。培训中,授课人结合自己的工作经验和办案实践,利用PPT形象直观地教学,并设置了一个个典型生动的案例,启发参训人员思维,达到了良好的培训效果。

此次培训还设置了测试环节,培训结束后,现场对所有参训人员进行《中华人民共和国监察法》知识测试。



永善300名中老年人扎堆“上学”

本报讯(通讯员 马进荣 黄义勇)4月11日,永善县老年大学在老干部活动中心举行开学典礼。

今年,永善县老年大学在广泛调研的基础上,根据老年人的兴趣爱好,开设了音乐班、太极拳(剑、扇)班、书画班、门球班、地摊球班、气排球班,共招收学员306名,聘请教师6名。

自老年大学成立以来,该县本着“老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”的目标,遵循“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、安度晚年、服务社会”的办学宗旨,坚持“教、学、乐、为”的办学方针,努力将老年大学打造成快乐、幸福、和谐、温馨的家庭。

广大老年朋友认为,老年大学已成为自己晚年精神生活中不可或缺的一部分,通过上老年大学,丰富了精神世界,促进了身心健康,体现了文化素养和人格魅力,纷纷表示,将不断提高自身思想政治素质、科学文化素质和身心健康素质,保持本色,积极为党和人民的事业增添正能量。

彝良开展“国家安全教育日”活动

4月15日,由彝良县普法办牵头,县委宣传部、司法局、安监局、综治办等成员单位在县人民广场开展2018年“4.15全民国家安全教育日”主题宣传活动,增强群众的安全意识,大力营造全民共同维护国家安全的氛围。

据统计,活动共派发各类宣传品1000余份、宣传手册1200余份、宣传环保袋300余个。通过开展宣传活动,大大提升广大人民群众的国家安全意识,切实增强了全民学法守法用法的自觉性。 通讯员 杨华报

桃源乡中心小学建勤工俭学实践基地

本报讯(通讯员 锁柱马光敏)4月10日,鲁甸县桃源乡中心小学整合利用学校土地资源,建立勤工俭学实践基地,并在全县小学中率先启动勤工俭学实践活动,得到了全校师生的积极响应,大家积极投入到勤工俭学的实践中来。

桃源乡中心小学勤工俭学实践活动以“参加每周劳动、培养一种习惯、学会一门知识、体会一个成功、享受一份快乐、促进学生全面发展、培养个性特长、提高学生综合能力素质”为主要目标,让教师在工作中收获喜悦和乐趣,丰富自己的人生,让学生在增长知识技能、提高集体素质、培养

兴趣特长,促进全面发展。

在当天学校举行的勤工俭学实践基地启动仪式结束后,结合春耕生产实际,全体教师以班级为单位,走进各自的指定地块,积极参与春耕春种勤工俭学实践活动现场,老师学生齐上阵,他们争先恐后地参加春耕生产劳动实践。有的抡起锄头整地开沟起垄;有的忙着挖塘播种,有的忙着覆盖地膜,有的忙着施肥、浇水;不到一小时的时间,大家就在划分的班集体土地上种上了各种农作物。待农作物播种结束后,各班师生

还将适时开展施肥、锄草、浇水等农作物中耕管理和收获,让师生在勤工俭学实践中体验快乐、增进团结、增长技能和知识,收获一份成功的喜悦。

桃源乡中心小学六(二)班的同学李琪是当天参与勤工俭学实践活动学生代表中的一员,虽然她家在农村、长在农村,但在家她参加春耕生产劳动的时间也并不多,她觉得能在学校参加这次实践活动十分接地气,她特别开心。“今天我们参加了勤工俭学实践活动,在播种玉米的过程中让我知道了农民伯伯的辛苦劳动,我们应该更加努力地学习。”桃源乡中心小学六(二)班学生李琪很有感触地对笔者这样说。

“中国流动科技馆”巡展进镇雄

本报讯(通讯员 王毅)4月13日,“中国流动科技馆”第二轮巡展至镇雄,此次巡展活动将持续至6月中旬,为期两个月。充足的巡展时间安排为该县广大中小学生学习科学,体验科学的奥秘提供了充分的条件。

据悉,本次巡展主要展出声光体验、数字生活、电磁探秘、运动旋律、安全生活、生命奥秘、科学表演数十件展品,通过专家讲解、科技演示、互动交流等形式,让更多的青少年亲身体验科技带来变化,进一步激发他们对科学知识的渴望、对科技的热爱。

大关再部署 扫黑除恶专项行动

本报讯(通讯员 徐靖 杨全伟)近日,大关县在天星镇罗占云广场召开全县扫黑除恶专项斗争工作推进会,对全县扫黑除恶专项斗争工作进行再动员再部署。

大关县公安机关相关负责人通报了治安整治专项行动情况,自整治活动开展以来,大关县公安机关查破刑事案件9起;查破治安案件11起;抓获吸毒人员1人;查缴机动车3000余辆,查处交通违法行为260余起;敦促20余名违法犯罪嫌疑人主动到公安机关接受调查。

为贫困群众开“药方”治“穷根”

——昆明医科大学第一附属医院挂钩帮扶半箐村侧记

◆通讯员 胡华伦 刘忠超

镇卫生院捐赠了1辆救护车和1台DR设备,有效提升了卫生院的硬件水平和业务能力。

同时,昆医附一院通过争取“四位一体”项目、省级规划建设示范村、“美丽乡村建设”项目、传统村落建设项目、云南省彩票公益基金项目资金共计1100万元,修通了杉树、紫云等8个村民小组的村组道路10.1公里,让半箐30个村民小组实现了组组通公路,新建人饮管网10.5公里、调节池7口,解决了沙坪、窝沟等11个村民小组300余户1500人的饮水困难问题。完成村子岩脚苗族村寨、海家沟彝族村寨、老深沟等8个村民小组9.8公里的主干道硬化,户间道硬化2.3公里,排水沟300米,公厕1座,垃圾池4口,文化小广场3个,人行桥1座,极大改善了半箐村的基础设施建设,村庄面貌焕然一新。

“感谢昆医附一院和敬老爱老促进会的关心,你们在这里为我们办了很多实事,真心感谢大家。”半箐村云坪村民小组村民唐转发紧握着扶贫工

作队员的手激动地说。昆医附一院争取敬老爱老促进会的倾心帮助,从2015年开始,连续三年对半箐村的7名优秀高中生进行每人每年3000元的帮助,共计发放帮扶资金6.3万元。同时,每年“六一”儿童节对半箐小学的孩子捐赠书包、文具、课外书籍、文体用具等物资两批次价值万余,并携手江苏豪森集团等爱心企业和爱心人士,共同帮扶更多的孩子们摆脱困境,平安成长。

为帮助镇雄镇中药材产业发展,昆医附一院邀请省农科院专家为当地中药材发展把脉问诊,并引进云南白药集团合作种植黄草乌200亩,受益农户130余户,探索发展“企业+合作社+农户”的产业发展模式,实现农户收入大幅提升。同时,昆医附一院机关党总支6个党支部与半箐村6个党支部开展了“城乡联动、支部共建”活动,采取“一带一”“二帮一”或“几帮一”的方式结对,共同推进半箐村党总支和党支部建设,力促党建带扶贫、扶贫促党建。

新闻简报

彝良 发挥将军故居科普示范作用

罗炳辉将军故居位于彝良县角奎镇阿都村偏坡寨,2017年通过彝良县社科联向云南省社科联申报,于2017年8月申报为云南省社会科学普及示范基地。今年以来,故居接待各地参观群众达2000多人。

彝良县文广旅局充分发挥职能职责作用,安排专人对将军故居加强保护和管理,积极开展形式多样的科普教育活动,使其充分发挥科普教育示范作用,成为一个进行革命传统教育和爱国主义教育的示范基地。

据悉,彝良县2017年成功申报为云南省社会科学普及示范基地的还有罗炳辉将军纪念馆。(谢笃明)

巧家 举办教师教学技能大赛

近日,巧家县举办全县中小学教师技能大赛,此次教学技能竞赛分科目分别在三个乡镇学校和两个城区学校进行,竞赛学科为中小学开设的所有科目,每个学校各学科推选一名选手参赛。参赛内容分为课堂教学与专业技能操作两个部分,两项总计得分为该参赛教师的最后竞赛成绩,其中专业技能操作30分、课堂教学70分。(余庆德)

兴华路社区 开展文明城市宣传

4月13日,水富县七家单位走进县城兴华路社区、云天化公园以及居民小区开展“争创文明城市、争做文明市民”宣传活动,发放宣传资料1300余份,进一步宣传了水富创建省级文明城市的相关内容,引导广大市民自觉投入到文明城市创建中。(敖廷秀)

麻窝村 开展提升人居环境活动

近日,彝良县钟鸣镇麻窝村党总支组织开展以“从我做起,提升人居环境”的主题党员日活动。

活动以路域环境整治为主,清扫麻窝村安宁至浩林约12公里乡村公路,有的挥动着扫帚,有的清理白色垃圾,有的用铁铲清理公路泥土,有的给沿线群众宣传,经过五天5个小时的辛勤付出,公路变得干净整洁。(周征宇 张仁俊)

彝良一中 常态化开展中心组学习

日前,彝良一中决定每周四下午学校党政领导开展中心组学习,学习内容为上级文件、会议及领导讲话精神等。

彝良一中党委中心组学习常态化、制度化有利于更好地贯彻上级党组织的各项精神和要求,有利于提升学校党组织的凝聚力、战斗力,充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用。(周征宇 黄碧飞)

吃螃蟹的小常识及注意事项

1.什么样的蟹不能吃?
①死蟹不能吃
河蟹蟹体内外沾有大量的细菌。活螃蟹可以通过体内的新陈代谢将细菌排出体外;螃蟹一旦死亡,他体内的细菌就会大量繁殖,分解蟹肉,有的细菌还产生毒素,人们吃就会引起食物中毒。

另外,蟹体内含有较多的组氨酸,螃蟹死的时间越长,体内积累的组氨酸越多。即使蟹煮熟了,这种毒素也不易被破坏。组氨是一种有毒物质,当它在体内积蓄到一定程度,就会引起中毒。

②螃蟹不能生吃
螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。螃蟹往往带有肺吸虫幼虫囊蚴和副溶血性弧菌,如不高温消毒,肺吸虫进入人体后可造成肺脏损伤。如果副溶血性弧菌大量侵入人体体会发生感染性中毒,表现出肠发炎、水肿及充血等症状。因此,食蟹要煮熟煮透。

另外需要注意的是,有一种吃饭用酒泡螃蟹生吃,这种吃法也很危险,一般不提倡在家里这样食用。

③一顿只吃一个
螃蟹一顿最多只能吃一个。吃螃蟹不宜过量,一顿最好不要超过一个。螃蟹吃多了可引起腹胀等消化不良症状,而对于一些本身患有疾病的人来说,吃多了螃蟹更会加重病情。

2.哪些部位不能吃?
螃蟹味道鲜美,很多人爱吃,但是却有很多人不知道该怎么吃,不知道螃蟹哪些部位不能吃。具体说来,螃蟹有四个部位不能吃,要扔掉。

①蟹腮
蟹的呼吸器官,里面很脏,打开蟹壳后首先去除。

②蟹肠
里面有蟹的排泄物。

③蟹胃
躲在蟹黄里的三角包儿,同蟹肠一样,也有蟹的排泄物。

④蟹心
也叫蟹六角板,这个东西在蟹黄中,不好找,但它成三角形,样子很显眼。
3.螃蟹不能和什么东西搭配?

①吃螃蟹不可饮用冷饮
螃蟹本身性寒,如果再与冷饮同食,会加重胃寒的情况,导致腹泻。

②螃蟹不能和柿子搭配
蟹肥正是柿子熟的时节,应当注意忌食与柿子混吃。螃蟹体内含有丰富的蛋白质,与柿子的鞣质相结合容易沉淀,凝固成不易消化的物质,因鞣质具有收敛作用,所以,还能抑制消化液的分泌,导致吃的人出现肠胃不适的情况。

③不宜与茶水同食
茶水里同样含有大量鞣质,和螃蟹不与柿子同吃的道理一样。因此,吃蟹时和吃蟹后1小时内最好不要饮茶水。

身体湿气重拔火罐有效果吗

内湿常与消化功能有关。中医认为脾有“运化水湿”的功能,若体虚消化不良或暴饮暴食,熬夜过多,常食油腻、甜食、辛辣、烧烤,脾就不能正常地“运化”而使“水湿内停”,出现舌苔厚腻、口舌无味、口渴烧心、食欲较差、腹胀胀气、大便稀溏、长疮长疱等症状。

拔火罐通过物理刺激和负压压力造成毛细血管破裂淤血,调动人体细胞修复功能,及坏死细胞吸收功能,促进血液循环,激发精气,调理气血,达到提高和调节人体免疫力的作用。拔火罐后会留有罐印。一般情况下,罐印会在7天左右消散。

拔罐后的颜色主要取决于体内湿气、拔火罐的时间长短、医生的手法等因素,拔火罐后的颜色有紫黑色、红色、暗红等,分别提示可能有相应的疾病,但只能作为参考,还要结合个人的症状表现来判断。通常拔火罐后颜色偏深,预示着体内寒气、湿气较重,平素贪凉、可能是湿寒体质等。

拔罐后颜色显示身体状况
罐印鲜红而艳:一般表示阴虚,气血两虚或阴虚火旺。
罐印红而暗:表示血脂高,且有热邪。
罐印灰白,触而不温:多为虚寒或湿邪。