

## 学习宣传贯彻党的二十大精神

# 海南区营造学习宣传贯彻党的二十大精神浓厚氛围

本报讯 海南区把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务,以“入眼、入心、入行”为重要抓手,营造学习宣传贯彻党的二十大精神浓厚氛围。

宣传为先,推动理论“入眼”。为让党的二十大精神融入广大群众的生产生活,海南区创新宣传形式,充分依托公共场所电子屏、沿街宣传栏、建筑围挡等多种载体,广泛刊播悬挂张贴党的二十大精神宣传标语。海南区各机关企事业单位、公共服务场所滚动播放党的二十大精神电子宣传标语,制作大型建筑围挡公益广告71块,张贴标语条幅53处,设立室内宣传展板21块。高频次、多层面、广覆盖设置党的二十大精神主题宣传标语,使居民抬眼可见、驻足即观,推动党的二十大精神在海南区落地生根。

学习为主,强化理论“入心”。为了让广大干部群众及时、准确、全面学习掌握党的二十大精神,海南区以“学”当头,采取“线上+线下”的学习方式,在现有“星火课堂”“星火相传”微视频品牌基础上,着力打造了“理·响”之声广播站,通过短视频语音的方式,让广大党员干部群众随时学、随地学。

(段维娜)

## 健康促进行动

### 疫情期间电子产品使用频繁

## 听听医生的护眼建议

疫情反反复复,学生线上网课、上班族宅家办公,长时间、近距离使用电子产品,户外活动时间少,导致双眼承载高负荷。近日,市蒙医中医医院眼科主任柳海云给出了疫情期间护眼的建议。

“不只是疫情期间,近些年,近视的人越来越多,患有眼部疾病的人也越来越多,年龄也日趋变小,这是电子产品对人们带来的影响。”柳海云说。长时间使用电子产品除了导致近视,还会导致眼压过高、青光眼等问题,年纪大的人甚至会诱发眼底黄斑病变、白内障等眼部疾病。

针对用眼过度问题,柳海云给出了护眼建议。“我们推荐长时间使用电子产品的人遵循‘20—20—20护眼法则’,即使用电子产品每隔20分钟,眺望远方20英尺(约6米),至少20秒钟。这个方法经过研究证实确实有助于缓解眼部疲劳。”柳海云说。

合理使用电子产品至关重要。上网课或办公时,要尽量选择屏幕大一些的电子设备,保持远距离观看,同时选择屏幕分辨率较高的电子产品,减少用眼的不适与疲劳。在使用时可以将亮度调整到令眼睛舒适的状态,不要太过刺眼。阳光是最好的预防近视的良方。疫情期间,可以在阳台、窗台、家中花园等处,“不出门”晒太阳,尽可能将窗户打开接收自然光线;也可以选择原地跑、做广播操、仰

卧起坐等体育活动,通过运动缓解眼部疲劳;同时还要做到定期开窗通风,保持室内空气流动。居家期间,与学校或办公室配套的桌椅设施相比,在家更应端正自己的姿势,学习时应保持“一拳一寸一尺”的姿势,即胸口离桌子一拳、握笔手指离笔尖一寸、书本离眼睛一尺;办公时端正坐姿,不要总用手揉眼睛,形成良好的卫生习惯。

饮食疗法也很重要。蔬菜水果肉类奶制品等食物中富含维生素、叶黄素等营养,对于保护眼睛有重要作用,因此在饮食上要注意合理搭配,不挑食。“现在不少家长会给孩子买叶黄素等保健品帮助孩子保护视力,但其实这些维生素通过食物就能够摄取。而单独买来给孩子服用吸收效果不能确定,甚至有可能导致孩子的身体产生依赖,所以我们并不建议孩子服用。”柳海云说。

此外,柳海云表示,定期检查视力非常重要。她说:“如果出现眯眼看东西、歪头看东西、揉眼睛、斜视、频繁眨眼等症状,要及时检查,确定病因,采取科学方法治疗。家长每半年应带孩子到专业的眼视光机构做一次视力检查,这样有助于尽早掌握孩子的视力情况,发现问题及时解决。”

最后,柳海云表示,市民应当尽量减少电子产品的使用频率,避免双眼高负荷工作。

(张楚研)

## 生态安葬 绿色先行

在市殡仪服务中心(生命纪念馆)主道路两侧,两排高大的松柏树既庄重肃穆又展现出勃勃生机,人们不知道的是,这两排树下也安放着逝者的骨灰,而这也是我市节地生态安葬之一——树葬。

所谓树葬,是指将逝者的遗体火化后,骨灰装入可降解袋中埋入树葬墓地。这类墓地不留墓碑,多年后骨灰自然与土地融为一体,可实现节地的目标。

除了树葬,河葬也是我市节地生态安葬的方式之一,即将骨灰撒入黄河。

据了解,凡在市殡仪服务中心自愿选择树葬的,每位逝者减免500元殡葬费用;自愿选择河葬的,每位逝者减免1000元殡葬费用。这些减免的费用直接从其他服务费中扣除。此外,选择节地生态安葬还减免全部骨灰寄存费。

(张楚研)

## 学习党的二十大精神·看基层

“打造高品质为老服务体系”系列报道(下)

# 推进医养结合 让养老更有“医”靠

随着老年人口日益增多,让每位老人都能老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安成了必须解决好的民生问题。近年来,我市持续健全医养结合政策、提高服务标准、加强人才储备,不断绘制完善路线图,多措并举,增进民生福祉,让老年人夕阳静好。

### 提高医养供给能力

近日,在市职业病防治院老年病科的一间套房内,78岁的王作先正在外间看电视,他本人患有高血压、糖尿病等疾病;里间休息室内,他的老伴在床上接受医务人员的按摩理疗。几年前由于脑出血,他的老伴全身瘫痪,他便和老伴一同住进养老机构,现在他们已经在市职业病防治院住了3年了。“我和老伴住过几家养老机构,这里住得最舒心,老伴在这里能得到及时的医疗救助,我也有专业的医务人员照顾。”王作先说。

据了解,2017年10月,市职业病防治院被确定为自治区第一批医养结合示范机构,命名为“乌海市医疗养老院(康复医院)”。作为一家医疗养老院,市职业病防治院注重突出医疗养老的服务特色,不断创新服务机制、提升服务水平,实现了医疗、护理、康复、安宁疗养的有机结合,做到“老有所养,病有所医”。“我院的医养团队全部为专业的医务人员,虽然卧床老人居多,但至今无一人生命褥疮。”市职业病防治院副院长崔海峰说。

海南区人民医院也在探索“医疗护理、心理护理、生活护理”三位一体的医养结合模式,使医疗服务和养老服务深度融合,助力老年人晚年幸福。为了提供更高质量的医养结合服务,2020年,海南区人民医院医养结



医护人员为老人按摩康复。

合楼正式投入使用。医养结合楼整合医疗、康复、养老和护理资源,特别为老年人提供治疗期住院、康复期护理、稳定期生活照料以及临终关怀一体化的治疗和养老服务。

近年来,我市不断创新健康养老模式,推进医养结合高质量发展。建立宜和老年公寓医养护一体化试点;市职业病防治院转型医疗养老院;海南区人民医院医养结合楼运营良好;探索推进嵌入式社区医养结合服务模式,社区卫生服务中心与养老服务设施毗邻相建,为老年人提供医疗服务。2020年、2021年,市职业病防治院、海南区人民医院、宜和老年公寓先后被列为国家老龄健康医养结合远程协同服务试点;市蒙中医院老年

### 优化医养服务载体

宜和老年公寓以“民办公助”形式投资兴建。随着老龄化人口增多,

### 消防安全宣传

近日,市消防救援支队开展了消防安全宣传活动,通过走访商户及小区、发放资料、现场讲解等形式,宣传消防安全知识,积极营造了“人人关注消防、人人参与消防”的良好社会氛围。

(黄建飞 摄)



# 老旧小区大改造 改出幸福新生活

## 保障和改善民生

平整的地面、古色古香的长廊、漂亮的壁画、丰富的运动器械……这个小公园看上去干净又不失情调。然而,让人难以想象的是,曾经的这里几乎是一个“垃圾场”,杂草丛生、满地油污、垃圾遍地。这就是海区凤凰岭街道和平社区辖区的检测楼小区。

该小区建于1996年,共1栋独栋楼,居民18户,属于居民卫生自管小区。“我们小区里这个大院以前是大修厂和废弃小院,常年‘脏、乱、差’,路面坑洼,排污主管也破损严重,污水渗到路面上来,又臭又难走,严重影响我们正常生活。”检测楼小区居民智淑蓝说。小区内原本有花坛,但因为供不上水全部废弃,社区每年要花大量的精力和经费来清理小区的垃圾和杂草。

近几年,我市老旧小区改造,检测楼小区也被纳入了改造范围。管网改造解决了小区居民用水难、污水排放难、取暖难等问题,而更让居民开心的是,小区的环境彻底得到了改善。我市投入“老旧小区专项资金”200余万元,将原有大修厂、废弃绿地、限制空地等700平方米的区域规划改造成集健身、娱乐、乘凉为一体的口袋公园,绿地供水问题也得到了解决,明年将种植绿植,让环境更上一个台阶。以前破旧的凉房也重新整修并画

(张楚研 文/图)



改造前的大修厂(左图)变成如今的口袋公园(上图)。