

成为一名医生,是他儿时的梦想。1998年毕业后,他毅然舍弃了已经分配好的工作,参军入伍,成为一名军医。2003年12月光荣复员后,他回到家乡,继续用行动践行着医者的初心。当他得知自己有着较普通人特殊的“熊猫血”时,这位“中国好人”16年来心存善意、身行好事,挽救一个又一个生命。他就是退役军人梅连超。

“脱下军装,我还是一个兵”



■ 记者 俞晓萌
通讯员 李晓明

2020年初,面对来势汹汹的新冠肺炎疫情,在接到医院党委关于党员干部要在打赢疫情防控阻击战中发挥积极作用的号召后,梅连超第一时间返回工作岗位并递交了请战书,被调配到物资筹备组,负责医疗物资的接收与分配工作。在全国防疫物资都较为紧缺的特殊时期,梅连超与科室人员一起发动各种关系,四处寻找,共筹集到价值约50万元的物资。在他的努力联系下,260个N95口罩被发放到所在医院的一线抗疫人员手中。作为一名党员,梅连超除了完成医院的防

控工作外,还抽出时间主动到相南街道春秋社区协助开展疫情防控工作,身体力行践行着“疫情不退,我就不退”的誓言。对于梅连超而言,这已经不是他第一次参加抗“疫”了。17年前,当非典病毒肆虐神州大地,人们唯恐避之不及时,还在部队服役的梅连超二话没说,毅然决然申请去了北京小汤山医院。“当时很多人不理解,父母也反对,但我个人一直认为,作为一名共产党员,遇到危险就应该冲在前面。”梅连超说,当年,他如愿踏上北去的列车,成为活跃在抗击非典一线的白衣战士。三个月间,梅连超见识到了病魔的残酷,也看到了生命的顽强,更感受到了生命的意义。那一年,他被授予“全军优秀共产党员”称号,并荣获二等功。而这一次的经历让他坚定了日后热心公益的信心和决心。

2003年12月,梅连超脱下

了戎装,却未改那颗报国为民的初心。回到家乡的梅连超仍然在医疗战线上治病救人。在第二年5月的一个周末,他在两宫广场附近见到了一辆献血车,便走上车去,开始了人生中的第一次献血。“您的血型很特殊,是RH阴性血。如果该血型的人生病了需要用血,寻找同血型的人会比较困难……您愿意加入献血志愿者队伍吗?”几天后,正在上班的梅连超意外接到了血站打来的电话,这时他才知道自己是稀有的“熊猫血”。没有任何犹豫,他当即答应了下来。2009年的一天中午,正在午休的梅连超突然接到电话:一位市民遭遇车祸,流了很多血,如不能及时输血,生命堪忧。二话没说,梅连超立即赶往淮北矿总医院献血,把伤者从“鬼门关”拉了回来。2010年9月,派到浙江医

科大学学习的梅连超,正巧看见一个姑娘面对媒体的摄像机说:“我爸爸急需‘熊猫血’,否则就保不住命了……”听到“熊猫血”这三个字,梅连超毫不犹豫地上前去:“我就是‘熊猫血’,抽我的血吧。”这句话让在场的所有人都喜出望外。今年2月8日,正在抗击新冠肺炎疫情的梅连超接到血站急需“熊猫血”的电话,便拖着疲惫的身子来到献血屋捐献了400ml血,然后又继续投入到疫情防控的工作中去。……“我是医生,更能体会生命是多么珍贵美好。每次伸出手臂,想到自己的鲜血输入别人的身体,给予他们活下去的希望,总会感到心潮澎湃。况且,自己献出一点血,就有可能挽救一个生命,而且于己并没有什么损失,何乐而不为呢?”梅连超说,身为医生,他深知血库

缺血的严重性。为此,他主动加入淮北市红十字会稀有血型志愿服务队,并被推选为队长,和其他献血志愿者们积极开展宣传活动。从2004年至今,4600毫升血,梅连超红红的献血证上记录了他的献血之路。“北京小汤山医院优秀共产党员”“北京市抗击非典先进个人”“淮北市五一劳动奖章”“淮北市勤劳善良好职工”“中国好人”……多年来,组织给了梅连超很多的荣誉,梅连超却把这些荣誉变为更多的责任,积极参与到社会公益活动中来。作为一名退役老兵,梅连超换了角色、变了岗位,但军人情结始终没变。他始终把雷锋那句“我要把有限的生命,投入到无限的为人民服务之中去”作为自己的座右铭,以老兵的姿态再立新功,让自己的人生价值再次绚丽绽放。

曲阳街道开展“世界无烟日”系列宣传活动

■ 记者 詹岩 通讯员 王诚

本报讯 日前,相山区曲阳街道组织开展“世界无烟日”宣传进机关、进学校、进企业、进社区等系列宣传服务动,加大禁烟、控烟和健康教育宣传力度,提高广大居民对烟草危害的认识。在禁烟控烟宣传进机关活动中,曲阳街道开展了一场“世界无烟日”健康知识讲座,围绕控烟与健康之间的联系,从健康的定义、健康与环境的关系、怎样远离疾病和如何拥有健康生活等四个方面宣传控烟知识,引导机关干部要加强自我保健,适当运动,合理膳食,远离烟草。

在禁烟控烟宣传进校园活动中,街道联合阳光社区卫生服务站走进濉花园小学,通过播放PPT、带领小学生宣读禁烟誓词、在禁烟条幅上签字承诺等方式,增强青少年禁烟意识,培养青少年健康文明的生活方式,并呼吁学生们通过“拒吸二手

烟”来劝阻家长、亲人戒烟、控烟,共同创建无烟环境。在禁烟控烟宣传进企业活动中,街道工作人员来到辖区建筑工地,为工人发放了控烟宣传资料和宣传扇等宣传品,详细讲解了戒烟对健康的好处、戒烟的方法以及我国控烟禁烟的相关法律知识,警示烟草带来的健康风险,倡导健康的生活和工作方式。在禁烟控烟宣传进社区活动中,街道在惠民社区开展了“摒弃吸烟陋习,创造健康新时尚”的主题宣传活动,现场为居民讲解烟草中的主要有害成分、被动吸烟的害处及科学戒烟的方法等相关知识,受到群众的欢迎。通过本次系列宣传活动的开展,广大干部职工、群众和学生都直观地了解了吸烟的危害及戒烟的好处,纷纷表示要自觉拒绝烟草,从身边做起倡导无烟环境,从家庭做起主动向亲友宣传吸烟的危害,做控烟禁烟宣传的倡导者。

牵手运动 拥抱健康

6月10日,相山区东街道的工作人员及辖区居民在健康公园进行太极拳、工间操展示。当日,东街道卫计办在东街道健康广场开展健康促进宣传活动,街道全体机关人员、辖区居民参加。此次活动主要通过表演广场操、太极拳等形式向居民进行成果展示,并且为居民提供全方位健康宣讲,引导他们践行和传播健康生活方式。■ 摄影 记者 黄鹤鸣 通讯员 郭淑琛



对标对表学先进 凝聚合力上水平 相南街道开展文明创建现场观摩活动

■ 记者 詹岩

本报讯 “现场观摩让大家有了更全面、更具体、更直观的感受。下一步,我们将相互借鉴、相互启发,共同把文明创建工作做得更好更实……”日前,相南街道在春秋社区开展了一场文明创建现场观摩活动。街

道所辖各社区的负责同志在观摩交流中对标对表学先进,凝聚合力上水平,不断推动文明创建工作常态化、长效化。活动中,在春秋社区负责人的引领和讲解下,观摩团一行分别参观了春秋巷两侧、巷道文化建设、空中网线治理等创建工作开展情况,实地察看了社区办公

楼场馆建设使用情况以及创建材料规范化等重点内容。在随后召开的观摩座谈会上,大家就社区文明创建工作标准和细节等内容进行了讨论交流。“春秋社区的整体面貌整洁有序,街巷、楼道焕然一新,尤其是春秋巷治理后的变化让人眼前一亮。”“工作扎实,特色

鲜明,我们将对标春秋社区做好自查工作,不断查缺补漏。”……座谈中,大家畅所欲言,表示将以春秋社区为榜样,进一步加大工作力度,找出差距,迅速整改、再上水平,以更高的标准、更严的要求、更实的措施,把文明创建常态化工作不断引向深入,推动社区各项

工作迈上新的台阶。据悉,近年来,相南街道高度重视社区文明创建工作,始终坚持创建为民、创建惠民,不断加大居民区基础设施建设改造力度,开展了丰富多彩的主题实践活动,着力解决群众关心关注的各类实际问题,赢得了广大群众的积极响应和点赞。

相山区教育局抓党建促教育高质量发展

■ 记者 俞晓萌 通讯员 王茗

本报讯 近年来,相山区教育局以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,坚持“围绕教育抓党建,抓好党建促发展”的工作思路,扎实开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,坚持把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实贯穿始终,推动全区教育高质量发展。党的基层组织是党全部工作和战斗力的基础。相山区教育局根据“党管干部、党管人才”的原则,选优配强基层党组织书记和党建工作指导员两支队伍,着力推行党组织书记、校长“一肩挑”。全区教育系统党支部书记兼任校长共计30人,其中5所办学规模大、党员人数

多的学校配备了专职副书记。常态化开展政治理论学习,依靠“思政大课堂”主阵地,加强师德师风建设,健全师德考核、评价、监督和奖惩长效机制,依法规范教师从教行为。抓好支部规范化建设,按照“坚持标准、保证质量、改善结构、慎重发展”的十六字方针,认真做好党员发展工作。2019年共培养积极分子46名,发展党员16名,转正党员15名。选派优秀党务工作人员组成党建工作督查组和“不忘初心、牢记使命”主题教育工作巡回指导组,督查指导各支部规范落实“三会一课”基本制度,认真开展警示教育、主题党日、学雷锋志愿服务活动,组织召开组织生活会和民主评议党员

工作,扎实开展“不忘初心、牢记使命”主题教育等。为保证主题教育成果转化与实际工作成效,区教育局领导班子开展专题调研10余次,收回问卷200余份,形成调研报告3篇。思想的纯度,认识的高度,决定执行的力度。为加强党风廉政建设,相山区教育局规范党政“一把手”职责权限,与各校签订《党风廉政建设目标责任书》。同时,完善风险防控机制,开展教育收费、师德师风、私设“小金库”等专项整治工作,坚决整治违规公款吃喝、大摆宴席、收送礼金红包、滥发钱物和铺张浪费等问题。2019年,相山区教育局共受理信访件172件且全部办结,全年共立案14件,给予党纪纪处

分14人,提醒谈话、批评教育15人次。此外,通过集中培训和个人自学形式,加强教育行政执法队伍建设,重点开展学校收费、校园安全稳定、法治教育、义务教育“控辍保学”检查等工作,依法受理教师资格认定等行政许可事项,依法处置违反教育法律法规行为,切实做到依法行政、依法治教。为努力办好人民满意的教育,相山区教育局树立融合发展理念,坚持党建与德育融合,建立健全党组织主导、校长负责、群团组织参与、家庭社会联动的德育工作机制;坚持党建与校园文化融合,充分利用橱窗、文化墙等多种文化设施,开设“新时代好少年评选”“扣好人生第一粒扣子”“文明校园创

建”“党史宣传”等专题宣传栏;坚持党建与教学工作融合,充分发挥各门课程中的党建引领元素,建立常态化的政治理论学习制度;坚持党建与时代特色融合,深入开展学习贯彻党的十九大和十九届四中全会精神、习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记在教育大会上的重要讲话等,唱响时代主旋律,促进教育新发展。按照“创建党建品牌、展示特色亮点、助推教育发展”思路,相山区教育局党委培树“党员名师工作室”和“思政123,相山育新人”两个党建品牌,深入实施“党建+”工程,凸显党建品牌效应,推动全市教育系统党建工作实现新提升。



你的血管还畅通吗？ 好习惯保持血管年轻化

血管畅通是人体健康的基础,不同的生活习惯会对血管健康造成巨大影响。专家表示,要保护好血管,最好先了解生活中那些损伤血管的坏习惯。不良的饮食习惯会对血管造成极大危害。

五种坏习惯最伤血管:
1.长期饮食不规律,暴饮暴食,浓油赤酱,高油、高盐、高糖,荤多于素,都会导致营养物质摄入过多,多余的脂质不仅会沉积在血管壁上堵塞血管,还会增加血液黏稠度,容易引发血栓。因此,建议吃饭最好吃七分饱,平时饮食中少吃烧烤、腌制的加工类食品和油炸食品,应少肉多菜,避免脂肪摄入过多。

2.长期吸烟会导致明显的动脉粥样硬化。香烟中含有尼古丁、一氧化碳、氧自由基、多环芳香烃及丁二烯等多种有害物质,它们通过肺泡与血液中的气体进行交换,到达血管,干扰血液中的脂肪代谢,破坏血管弹性,损害血管内皮,导致动脉粥样硬化的发生、发展以及血栓的形成。

3.缺乏运动是血管堵塞的一大诱因。长期不运动,血管里面的“垃圾”就没有办法排出,多余的脂肪、胆固醇、糖分等囤积在血液中,使血液变得浓稠肮脏,最终堵塞血管。

4.长期熬夜可能带来心梗风险。熬夜会使机体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,造成血管收缩、血液流动缓慢,血液变得黏稠,血液里的垃圾和毒素、氧自由基等明显增加。长期熬夜者的血压、心率调节会呈现为高负荷状态,血管收缩和免疫调节功能也会出现异常。熬夜者可能会出现心脏一过性缺血,同时冠状粥样硬化以及斑块不稳定的风险也大大增加。

5.压力大,心情差,精神压力也能引起血管收缩,加速血管老化,使血管变硬。

如何检测血管的“年龄”？

要想知道血管的“年龄”,目前有很多种检测的方法和硬指标。1.测量血压。若高压和低压相差50mmHg以上,提示血管硬化,即老化。

2.检测动脉硬化指数。正常数值为<4。如果动脉硬化指数≥4,说明已经发生了动脉硬化,而且数值越大,动脉硬化的程度就越高,发生心脑血管疾病的危险性也越高。

3.由医院专门设备检测动脉脉搏波传导速度(PWV)和踝/臂血压指数(ABI)。若PWV≥12m/s,ABI<0.9,提示血管硬化,即老化。

4.X线或CT检查发现动脉管壁钙化。

5.血管超声发现血管管壁增厚,出现不同厚度的软斑块、硬斑块或混合斑块,有的甚至引起管腔狭窄。

6.冠脉CTA或有创的冠脉造影检查,可进一步评估冠脉管腔狭窄的程度。

近代著名的临床医学之父、英国医生奚丁汉曾说过,“一个人的动脉有多老,他就有多老”。由于血管肩负着全身营养物质的运输和代谢产物的转运等多项功能,一旦血管出现老化,预示其发生心血管疾病的风险就会明显增加。

保持血管年轻化的方法

1.合理膳食,包括低盐少油、多素少荤、多食粗粮和蔬菜。
2.减轻体重,使体重质量指数(BMI)控制在25以下。
3.适量中等强度运动,如快步行走、踏车、跑步等,运动时心率达到最大心率的60%左右。
4.戒烟限酒。
5.心理平衡。
6.控制血压,使血压达标,一般高血压患者至少使血压控制在140/90mmHg以下。
7.降低血胆固醇水平,可服用他汀类药物降低低密度脂蛋白胆固醇,以起到软化血管的作用。
8.坚持降糖治疗。

(相山区卫生健康委)