

(上接01版)

高一(1)班的孩子正上思政课,主题是“新时代、新家乡”。小德川流,大德敦化。国家观、民族观,要从第一颗扣子扣起。

“我的家乡在果洛州玛班县。”起身说话的女孩名叫尼东拉毛。她举起一幅画作,云端下如诗如画,“以前去放牧的时候要紧跟在牛群后面,牛丢除了要满山去找。从骑马放牧,到后来骑摩托车放牧,再到现在有的人家用了无人机放牧,我的家乡更现代化了。”

“家里这些电器都有吧?”习近平总书记指着画作问。“有!洗衣机、电视机,样样齐全。”

“家里有多少头牦牛?”“五六十头。在牧区人家里算是个中等规模。”

“你们会骑马吗?”听了这么一问,同学们都笑着回答:“会!”

总书记亲切地说:“从牧区来到这里,生活习惯会有一些改变,但你们的人生会有更多的机会。”

高个头的男孩杨顶站起来:“习爷爷好,我的家乡是果洛州久治县。以前因为交通运输条件差、冷藏技术差,牛羊肉不容易保存。现在,日子大不一样……”

广袤中国的沧桑巨变,发生在每一个山脚、每一条河流、每一户人家。

把目光望向历史,能更深切感受到新中国成立以来天翻地覆的改变。“思政课讲近代史吗?”总书记询问。

师生们争相回答:“讲过!鸦片战争、辛亥革命、南湖红船……”

习近平总书记颌首赞许:“要把铸牢中华民族共同体意识作为学校思政课的一个重点,讲好中国共产党和中国特色社会主义的故事,讲好新时代以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的故事,讲好中华民族共同体和民族团结进步的故事,把中华民族共同体意识从小就植入孩子们的心灵。”

离开教室时,总书记注意到坐在第一排的“小眼镜”。

“眼镜有多少度?”

“一个350度,一个300度。”

“你们班戴眼镜的多了一点。孩子们要注意保护好眼睛,加强体育锻炼。”

广场上,人山人海。师生们簇拥着总书记,如高原正午的阳光般热情。

“坚持全国一盘棋,相互帮助,特别是沿海地区要帮助西部地区,发达地区要帮助欠发达地区,都要找准角色。这其中,很重要的一个就是教育对口帮扶,要把孩子们培养好,这有深远的意义。”

此情此景,有的孩子听着就落下泪

来。总书记亲切地望着师生们:

“要珍惜这样的好条件。要立志成为中国特色社会主义事业的接班人和建设者,努力为自己赢得人生出彩的机会。”

19日下午抵达宁夏。当天,习近平总书记就关切询问了闽宁镇的近况。

在福建工作期间,习近平同志牵头负责闽宁协作对口帮扶。从“干沙滩”到“金沙滩”,从“移民吊庄”建闽宁村到发展振兴成为闽宁镇,20多年过去了,总书记一直挂念着那里的乡亲们。

“真正触动我对扶贫下那么大的决心,除了自己的经历,就是看了西海固。”

“听说现在建设得很好,也有了特色产业。过去这么艰苦的一个地方,变成了出葡萄酒美的地方,令人感慨和欣慰啊!”

古 刹

“弘扬爱国爱教优良传统”

青海,联藏络疆,邻甘通川。自古便是多元文化交融、民族沟通交流的要道。

西宁,地处壮美的达坂山和拉脊山之间。聆听过唐蕃古道上的驼铃声,见证过历史风云的宏觉寺,就坐落在古城西宁的城中区。

寺前院落,宏觉寺民主管理委员会主任噶尔哇·阿旺桑波敬献哈达,僧人们提香炉、持宝伞,迎接习近平总书记。

宏觉寺这座千年古刹,在增进历代中央政府与藏传佛教联系方面发挥了重要的桥梁纽带作用,也见证了我们的党的一辈革命家关心推动民族工作和宗教工作的光辉历史。

历经沧桑,弦歌不辍。

习近平总书记参观了常设于宏觉寺的青海省民族团结进步教育基地展陈。

“要向老一辈革命家学习,把新时代党的统战工作、民族工作、宗教工作做得更好。”

国家观、民族观、历史观、文化观、宗教观,一座古寺映照出历史演进和变迁的规律。习近平总书记强调:“要保护好这份珍贵的历史文化遗产,为铸牢中华民族共同体意识、促进民族团结进步作出新贡献。”

走出大殿,僧人们捧着哈达,欢送总书记。

习近平总书记深刻指出:“以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,需要全国各族人民包括广大信教群众团结奋斗。希望青海藏传佛教界弘扬爱国爱教优良传统,促进宗教和顺、社会和谐、民族和睦,在中国式现代化进程中发挥积极作用。”

青海省委和省政府工作汇报会上,习近平总书记提到了位于果洛腹地达日县的查朗寺。

查朗寺,见证了五星红旗升起后果洛草原翻天覆地的变化,也承载着宗教界人士和信教群众对党的拥戴之情。70多年来,查朗寺始终弘扬光荣传统,把爱国爱教作为立寺之本。

“这对做好民族工作、宗教工作还是有启发意义的。”习近平总书记强调,“要全面贯彻新时代党的宗教工作理论和方针政策,加强对宗教界思想政治引领。”

家 园

“社会治理的重心应该放在基层”

社区,城市治理的最小单元,上面千条线、下面一根针。

19日下午,习近平总书记来到多民族聚居的银川市金凤区长城花园社区。

70多年来,各民族联系的广度、深度前所未有,我国大散居、小聚居、交错杂居的民族人口分布格局不断深化。互嵌式的社会结构下,如何有序运行、和睦相处?百姓日子过得怎么样?

社区党群服务中心,一楼的便民服务区、社区卫生站、爱心超市,二楼的“才艺堂”、舞蹈室,总书记挨个屋子看。

便民服务厅内,社区工作人员繁忙活。有的做社保,有的沟通妇联的事,有的正处理老兵热线,有的刚入户家访回来。

老家在哪里,学什么专业,在社区干了多久,收入怎么样,属于什么用工性质,下一步有什么打算……习近平总书记问得格外细。

“现在社区工作,和过去比怎么样?”

“中央发了减负文件之后,社区填报的表格少了,工作更聚焦了。”

“社会治理的重心应该放在基层,城市里社区为老百姓服务最直接。”总书记亲切地说,“一个社区像一个大家庭一样。看到社区的队伍比较稳定,工作热情很高,我还是比较放心的。社区党组织是党联系基层群众的神经末梢。社区党组织建好建强了,社区工作就有了主心骨。”

“才艺堂”里剪纸、刺绣、纳鞋垫,舞蹈室里的民族歌舞节奏欢快。一静一动,勾勒了社区老年人的美好生活。

“社区要总结经验、创新思路,把为居民群众的服务做深做细做到位,努力做得更好。让退休居民既要老有所养、老有所乐,又要老有所为。”

走在社区,阳光、绿道、楼房,处处是生机。汉、回、满、蒙、藏等各族群众在这里和睦相处。

居民赵守成,将总书记迎进家门。

“这都是回族的食物吧?”习近平总书记指着客厅茶几问。

“这是馓子,这是油香……”

屋里的气氛很是轻松。

从就业到收入,从医保到教育,总书记同一家人围坐在一起拉家常。

赵守成的孙子上年五年级,一堆奖状里最耀眼的是年级跑步第一名。总书记肯定道:“孩子要德智体美劳全面发展。”

社区居民听说总书记来了,都聚在了社区广场上。

总书记来到居民群众中间,亲切地向大家问好,现场气氛格外热烈。

“民族团结非常重要,我们五十六个民族要像石榴籽一样紧紧抱在一起。五十六个民族凝聚在一起就是中华民族共同体,中华民族是一个大家庭。我们共同奋斗,一起推进中国式现代化,实现中华民族伟大复兴!”

这些年,山路遥远,严寒酷暑,习近平总书记一次又一次深入民族地区。

艰苦卓绝的脱贫攻坚战,总书记盯紧了民族地区、民族群众。2016年在宁夏考察,他曾“就地取材”比喻道:“就像六盘山是当年红军长征要翻越的最后一座高山一样,让贫困人口全部脱贫,是我们全面建成小康社会必须翻越的最后一座高山。”

征途漫漫,而今迈步从头越。青海、宁夏这些地区的担子仍然不轻。

在青海省委和省政府工作汇报会上,习近平总书记强调:“青海45个县市区,有42个脱贫县。巩固拓展脱贫攻坚成果这个任务要始终抓在手里,决不能出现成规模的返贫。在乡村振兴任务中整体推动。”

“安民可与为义”。做民族工作,习近平总书记格外强调为民情怀:“要多办一些顺民意、惠民生、暖民心实事,多解决一些各族群众牵肠挂肚的问题。”

去年12月的积石山地震,灾后恢复重建的进度,总书记一直放在心上。这次来,他叮嘱要继续做好积石山地震灾后恢复重建工作,加强防灾减灾救灾能力建设。

发 展

“必须坚持有所为、有所不为”

高质量发展是新时代的硬道理,给资源富集的民族地区带来了挑战,也带来了无限机遇。

党的二十大的后,每到各地调研,习近平总书记都在谋划部署中国式现代化的地方篇章怎么去谱写,把握战略定位、结合本地特点,既展所长,又聚合力。

这次对青海,总书记在汇报会上提出了四点要求,事关产业、生态、民生、民族,环环相扣、统筹兼顾。

统筹高质量发展和高水平保护,是中国发展到今天面临的一个大课题。对青海而言,长江、黄河、澜沧江从这里浩浩荡荡东去,哺育中华民族。三江源生态攸关民族安危。

听闻当地致力于“把青藏高原建设成为生态文明的高地”,习近平总书记指出:“这就是你们最大的贡献。重中之重是把三江源这个‘中华水塔’守护好,保护生物多样性,提升水源涵养能力。”

青海正着力培育现代化产业体系,清洁能源、盐湖化工、生态旅游、有机农畜、数字经济、生物医药等特色优势产业齐头并进。亘古的高原,借风光之势,将绿电外送范围拓展到15个省份。

汇报会上,总书记进一步明确青海产业“四地”建设方向:“加快建设世界级盐湖产业基地,打造国家清洁能源产业高地、国际生态旅游目的地、绿色有机农畜产品输出地。”

2016年到青海考察时,他专程去了

血透患者的日常护理:从饮食生活到运动

□胡彦 弑山县人民医院

血液透析是终末期肾脏病患者重要替代治疗的主要方法之一,它可以清除患者血液中的毒素和多余的水分,同时纠正体内水和电解质及酸碱平衡,从而达到治疗的目的。但是,血透不能完全代替肾脏的功能,精心护理在治疗期间非常重要。本文为广大患者科普以下措施,包括饮食、心理护理、生活习惯、运动等方面,改善患者的身体健康,提高患者的生活质量。

一、饮食护理

1.提供足够的热量

血液透析时伴随着身体代谢率的增高,摄取的热量应与身体需求保持平衡。根据患者的体重和运动量来管理饮食,合理安排碳水化合物、脂肪、维生素等的摄入,保证身体所需营养物质。

2.合理的摄入优质蛋白质

透析患者的饮食首先要保证有充足的蛋白质。摄入充足的优质蛋白质可以提高自身抵抗力,满足营养需求。建议每天保证摄入1.0—1.2g/kg的优质蛋白质。但并非摄入量越多越好,过多摄入可能会加重体内毒素蓄积,如高磷血症。

3.减少钾、磷、钠的摄入

为了减轻透析患者肾脏的负担,应避免摄入香蕉、橘子等含钾水果;花生仁、杏仁、含防腐剂的高磷食物;咸菜、腌制品等高钠食物。同时,患者宜饮食清淡,低盐低脂,并控制糖分摄入。

4.保证铁的摄入

透析患者大多存在不同程度的贫血,这主要是由于肾脏红细胞生成素分泌减少导致的肾性贫血。由于铁是合成血红蛋白的重要元素,因此应确保铁的摄入。铁的食物来源包括肝脏、肉类、禽类、黑木耳、海带等。

5.注意饮食合理性

血透治疗节段应遵循“优质蛋白、少食盐、钾、磷,多食高维生素和纤维素”的饮食原则。在饮食方面,应注重食物的多样化和营养合理性,以新鲜蔬菜、水果、粗粮等为主。加工食品、速食等不健康的食物应尽量避免。

二、调整生活习惯

1.保证良好的作息和卫生习惯

透析患者应保证足够的休息及睡眠。在睡眠时,应避免长时间压迫内侧的肢体。同时,患者应避免熬夜,过度劳累等不良生活习惯。由于透析患者身体虚弱和免疫力下降,容易感染各种疾病,因此应养成良好的卫生习惯。同时,患者应注意保持环境的清洁,避免长时间处于潮湿、阴暗的环境中。

2.戒烟限酒

戒烟限酒以减轻透析患者肾脏负

担与并发症的发生。烟和酒都会造成肾脏功能加重的损害,所以,患者应避免烟酒的应用,包括二手烟。

三、心理调整

1.保证心态乐观

血透患者应确保心态乐观,培养兴趣爱好。帮助提高自信心和免疫力,促进患者康复。可以通过看书、听歌、与肾友一起组织郊游等,扩展自己的交际圈,分享和传递乐观的信息。

2.心理沟通

肾衰患者由于长期受到疾病的折磨,往往身心会受到不同程度的伤害,大多患者可能存在消极、悲观等情绪。患者可以与家人、朋友或专业心理医生寻求帮助和沟通,将自己内心的感受表达出来,以减轻内心的负性情绪。

3.学习应对技巧

血透患者应该学习并掌握一些应对技巧控制自己的心理压力和情绪变化。例如,通过深呼吸、放松训练、冥想等方法来放松心情;制定生活计划、合理安排任务,以提高生活质量和幸福感。

四、运动锻炼

1.血透患者运动的意义

提高血透患者整体身心健康,使患者恢复自信,改善情绪。运动能够增加患者的肌肉量,防止关节僵硬。改善心肺功能,最

大限度地恢复透析患者已经减弱的运动能力。可以加强脂肪代谢能力,预防动脉硬化。通过逐渐运动可以提高运动能力。

2.血透患者运动的模式

透析患者应采取有氧运动,能够提高人体的摄氧量,改善机体的代谢能力,如散步、骑自行车、健美操等;也可以进行柔韧性训练,通过拉伸和慢动作来增加柔韧性和关节可活动的范围,可以结合太极、瑜伽、广场舞等运动进行。

3.遵循运动原则

血透患者根据身体状况“循序渐进、避免过度”的原则。尽量在身体不适的时候进行运动,在运动前应进行热身活动,并测血压、脉搏等指标,做好记录。运动过程中感觉不适,应立即停止,切记不可勉强。应根据自身情况,选择适合的运动方式。从缓慢开始、逐渐进行,以感觉身体微微出汗、有轻微的喘气,但不影响交谈即可。

五、总结

血透患者的日常护理是一个综合性的过程,需要患者、家属及医护人员紧密配合。在合理的饮食、精心的护理、有益的生活习惯、心理沟通及适当运动等措施下,患者更好地管理自己的肾脏健康,提升生活质量及幸福感。医护人员应积极对广大患者进行科普日常护理知识,为患者保驾护航。

施工封路公告

因蚌山区东航嘉苑EPC项目新建小区雨污水管道要接入市政管网工程建设需要,为保证施工现场道路安全畅通,保障广大群众出行安全,根据法律法规相关规定,现将相关事项告知如下:

一、封闭范围

延安路与体育路交叉口体育路向东350m占道长20m,宽5m,占用面积100m²。

二、封闭时间

体育路2024年6月21日——2024年7月20日

三、注意事项

1、施工期间,请过往行人、车辆减速慢行,注意交通安全,严格按照现场交通标识指示通行,服从现场人员指挥,有序通行。

2、请广大交通参与者合理选择出行路线,尽量避让施工路段,减轻施工现场周边交通压力。

因施工给您带来不便,敬请谅解。

蚌埠市公安局交通警察支队
蚌埠恒泰建设发展有限公司
安徽水利城市环境建设工程有限公司

2024年6月20日

规划公示

蚌埠市淮盛资产运营管理有限公司拟在龙山路南侧、永泰路东侧地块建设永泰花园(北地块)项目。按照住房和城乡建设部《关于城乡规划公示的规定》的通知要求,公示该项目规划总平面图,详情见现场公示牌,也可登录蚌埠市自然资源和规划局网站(<http://zrzy.bengbu.gov.cn/>)查询。

公示时间:2024年6月24日——2024年6月30日

联系电话:0552-2155972(每天上午8:00至12:00,下午2:30至5:30)

联系地址:蚌埠市南湖路1008号皖北国土交易中心大厦1605室

蚌埠市自然资源和规划局

2024年6月24日

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名 称	单 价	名 称	单 价	名 称	单 价
梗 米	¥2.42	山 药	¥4.87	香 菜	¥4.61
面粉1	¥2.20	生 姜	¥8.53	青 菜	¥2.18
大豆油	¥71.21	莲 藕	¥12.50	茼 蒿	¥3.87
食用调和油	¥74.34	洋 葱	¥1.68	菠 菜	¥5.46
猪后座肉	¥14.02	红 薯	¥2.33	韭 菜	¥2.66
鲜牛肉	¥32.27	蒜 头	¥7.00	长茄子	¥2.00
鲜羊肉	¥36.30	土 豆	¥2.21	青 椒	¥2.00
鸡 蛋	¥4.69	大 葱	¥1.78	西红柿	¥2.31
小仔鸡	¥13.13	芹 菜	¥2.70	黄 瓜	¥2.04
鲫 鱼	¥9.50	黄豆芽	¥2.04	冬 瓜	¥1.42
四季豆	¥5.64	莴 笋	¥2.85	西蓝花	¥4.50
毛 豆	¥3.62	蒜 苗	¥3.70	大白菜	¥1.65

以上为2024年6月23日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ: 934437821

装饰 设计

开锁 服务

找工作 招职工

鸿正装饰

装修热线

TEL:2861072

13855264565

蚌埠日报社

市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播

营销推广 产品展示

4014778

专业搬家

★吉发搬家 18955201336

★鸿福搬家 4191123

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明,公告发布,分类广告,请扫二维码,方便、快捷。

QQ群