

让民族团结进步之花越开越绚烂

——习近平总书记给普洱民族团结誓词碑盟誓代表后代回信

激励各族儿女携手奋进

新华社记者

“中华民族是一个大家庭，五十多个民族就是相亲相爱的一家人。”习近平总书记近日给普洱民族团结誓词碑盟誓代表后代回信，对他们予以亲切勉励并提出殷切希望。

殷殷嘱托暖人心，携手奋进增信心。习近平总书记的回信，激励代表后代及民族地区各族干部群众更好赓续先辈精神，一心向党、团结奋斗，以实际行动共守祖国疆土、共建美好家园，让民族团结进步之花越开越绚烂。

“习近平总书记的回信，饱含对我们边疆各族儿女的深情关怀，让我们心里涌动着一股暖流。”给习近平总书记写信的发起人之一、今年54岁的云南省宁洱哈尼族彝族自治县宁洱镇谦岗村哈尼族汉子方财兵，是70多年前民族团结誓词碑盟誓代表方有富之子。2017年，方财兵接过父亲接力棒，成为民族团结誓词碑的义务讲解员。

“只有各民族团结起来，才能一起过上好日子！”方财兵表示，民族团结誓词碑是各族儿女一心跟党走的历史见证。他将继续深入村寨、社区、学校

等，把誓词碑的故事讲给更多人听，把民族团结优良传统世代代传下去。

从新中国成立之初伉俪群众食不果腹、衣不蔽体，到如今伉俪儿女衣食无忧，过上了曾经想都不敢想的幸福生活，天翻地覆的变化，让民族团结誓词碑盟誓代表拉勐的外孙、西盟佤族自治县政协主席岩克姆感慨万分。

“习近平总书记的回信中希望我们发扬先辈光荣传统，更好续写誓词碑故事，这让我们深感重任在肩。”岩克姆说，“正是因为党的坚强领导，我们才能‘一步跨千年’实现脱贫。我要把民族团结进步事业当作毕生的追求，团结各族群众过上更好的日子。”

瞻仰民族团结誓词碑，参观民族团结誓词碑纪念馆……在普洱民族团结园，每天都有不少党员干部、学生、游客等前来，感受民族团结的光辉历史。

“每讲一次民族团结誓词碑的故事，我对‘一心一德，团结到底’的誓词碑内容就更多了一份情感认同，对铸牢中华民族共同体意识的思想认同也更深了一层。”普洱民族团结园讲解员周林说，“我将牢记习近平总书记嘱托，用心用情讲好中华民族一家亲和民族团结誓词碑的故事，让民族团结的佳话代代相传。”

云南省委统战部副部长、省民族宗教事务委员会主任吴世雄表示，习近平总书记的回信，体现了以习近平同志为核心的党中央对云南各族群众的深切关怀，是对云南各族人民的激励和鼓舞。新征程上，云南将大力弘扬民族团结优良传统，把铸牢中华民族共同体意识作为各项工作的主线，踔厉奋发，进一步擦亮云南民族团结进步的金字招牌。

文化是一个民族的魂魄，文化认同是民族团结的根脉。

“习近平总书记的回信为我们工作指明了方向。树立‘五十多个民族就是相亲相爱的一家人’理念，是一个久久为功、润物无声的过程。”宁夏固原市弘文中学道德与法治课教师李娜娜表示，思政课是铸牢中华民族共同体意识、增进爱国情怀的重要载体，她今后将以有质量的“行走的思政课”，帮助孩子们将正确的中华民族历史观入脑入心，进一步增强他们对中华民族的认同感和自豪感。

交往交流交融，是增进民族团结、铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设的必由之路。

内蒙古兴安盟科尔沁右翼中旗伊

和苏莫社区是一个多民族聚居社区，社区党委书记杨雪表示，社区将以习近平总书记回信精神为指引，通过举办文化大集、国画课、邻里音乐节等多种形式的活动，搭建促进各族居民交往交流交融的平台，引导社区居民将中华民族共同体意识牢记心间、融入血液。

第一时间学习了习近平总书记回信，广西壮族自治区党委统战部常务副部长林怀勇表示，将把铸牢中华民族共同体意识作为各项工作的主线，深入实施边境“铸魂工程”，持续开展“八桂向党”“升国旗、唱国歌”等爱国主义教育活动，有形有效讲述民族团结进步的“大道理”。

各族人民亲如一家，是中华民族伟大复兴必定要实现的根本保证。

“习近平总书记强调，让民族团结进步之花越开越绚烂。”中央民族大学教授严庆表示，在中国共产党的领导下，我国各族人民团结奋斗，共同创造了繁荣发展的奇迹。在推进中国式现代化进程中，我们更要一心向党，深入推进新时代兴边富民行动，促进边疆地区经济社会发展，继续书写好民族团结进步的生动篇章。

新华社北京9月25日电

了解化疗副作用：有效缓解与护理策略

□秦芳敏 安徽省六安市中医院

化疗在进行抗癌治疗时,可以说是起着举足轻重的作用,而且大多数癌症患者尤其是中晚期的癌症患者大都会选择化疗来进行治疗,但是药三分毒,更何况是化疗所用到的化疗药物都是细胞毒性药物,会使得患者产生一些副作用,但你知道化疗的副作用都有哪些吗?该如何才能有效地缓解化疗的副作用并展开护理工作呢?下面就来带大家一起了解一下吧。

一、化疗的副作用

化疗药物都是细胞毒性药物,所以使用后患者或多或少都会出现一些毒副作用,最常见的便是以下几种:

一是胃肠道反应,这是化疗过程中最常见的一种副作用,也是化疗短期产生的副作用,患者多表现为恶心、呕吐、便秘、腹泻等,部分患者的食欲甚至也可能会受到影响,不过近年来随着一些强力有效的止吐药上市,使得多数患者在化疗后的恶心、呕吐反应大大减轻。

二是脱发,化疗过程中所用的部分化疗药物容易导致患者出现脱发的情况,不过也不用过分担忧,因为这种副作用是可逆的,在停止化疗后患者是会重新长出新发的。

三是过敏反应,化疗过程中所用的部分化疗药物容易导致患者出现过敏的情况,过敏情况严重者应立即就医检查。

四是骨髓抑制,进行化疗后会对患者的白细胞、红细胞、血小板等血液成分起到抑制的作用,例如白细胞、红细胞、血小板会减少等,不过通常在停止化疗后的1至2周便会自行恢复,而且部分比较严重的骨髓抑制也会有可以有效提升血小板的药物供使用,所以患者不必过于担心。

五是转氨酶升高,这是化疗过程中非常常见的一种副作用,因为化疗药物大部分都是从肝脏代谢,而这会引起肝细胞的损害,并引起肝功能异常,患者主要就表现为谷草或谷丙转氨酶升高。

六是耳毒性,这是化疗过程中比较常见的一种副作用。

七是肾毒性,化疗过程中所用的部分化疗药物容易导致患者出现肾衰的情况或是其他肾功能方面的问题。

八是口腔黏膜毒性,患者多表现为口腔溃疡等。

九是循环系统方面的毒性,患者多表现为心律失常、心衰等。

十是部分呼吸系统的毒性,这种副作用在化疗的过程中比较少见,患者一般会表现为肺纤维化。

二、有效缓解化疗副作用与护理的策略

大部分化疗产生的不良反应以及毒副作用都是可逆的,是可以通过一些辅助药物的使用来达到控制或减轻毒副作用效果的,但化疗毕竟也是一种较为激烈的治疗手段,所以除了要辅助用药以外,日常的一些护理工作也应该做好。

一要对症护理,例如对于便秘者可以通过吃蜂蜜、麻油或乳果糖的方式达到通便的效果,对于口腔溃疡者需要在平时格外注意自己的口腔卫生,而且最好要使用软毛刷来刷牙。

二要定期复查,一方面,要每周复查一次血常规,观察白细胞、红细胞、血小板及中性粒细胞的水平,以免化疗后患者出现如骨髓造血受到抑制的副作用;另一方面,要每周复查一次肝肾功能,观察转氨酶是否有升高的情况,以免化疗后患者出现如肝肾功能损害的副作用。

三要合理饮食,由于化疗后患者很有可能会出现胃肠道黏膜受损、消化吸收功能下降的情况,所以患者的日常饮食最好以营养、均衡、清淡为主,且要保证饮食色、香、味俱全,以此增进患者的食欲,平时还要多吃如牛奶、鸡蛋、鱼类等富含蛋白质的食物以及如苹果、蔬菜、

胡萝卜等富含维生素的食物以保证营养及热量充足从而有效的控制病情的进展,但要注意忌食隔夜的食物,限制如酒、咖啡、浓茶、浓缩果汁、碳酸饮料等饮品以及如辣椒、雪糕、油条等辛辣、冰冷、油腻等刺激性食物。

四要重视其他方面的护理,例如既要注意休息,适当午睡,但要避免熬夜,也要注意保暖,在气温下降时及时增添衣物,在洗澡时避免水温过热或过冷,还要注意口腔卫生,勤漱口,多刷牙,更要注意预防感染,尽量不去超市、菜市场等人群聚集的地方,在寒冷或雾霾天气尽量不要出门。

总之,进行化疗的患者在治疗后极有可能会出上述的副作用,而且这些副作用还会严重影响到患者的身心健康,为了尽可能地确保患者的生活质量尽量不受化疗的影响,那么患者不妨尝试一下上述的有关缓解化疗副作用以及护理的措施,可以在一定程度上缓解你的不适。



招标公告

东航嘉园前期物业服务项目,位于蚌埠市体育路与延安路交叉口,总建筑面积约124465平方米,现决定对外公开招聘物业管理企业。

投标企业要求:营业执照范围具有物业服务内容,外地物业服务企业须在蚌埠市成立分公司,并经物业主管部门备案。

报名截止日期及地点:本公告之日起至2024年10月11日17时前(7个工作

日期间内),携带企业营业执照复印件、物业企业备案主管部门出具未被处罚相关证明,到安徽省蚌埠市万达写字楼A座913室缴纳报名费并领取招标文件。联系人:冷工,联系电话:0552-3080018。

蚌埠市蚌山区人民政府胜利街道办事处

2024年9月27日

安置公告

蚌山区二马路市场及周边区域改造项目办公用房安置房近日开始办理还原房安置手续。(商业用房具体安置时间另行通知)

请接到安置办公室电话的被征迁房屋产权单位(个人),携带《协议书》原件、身份证原件等相关资料,在约定的时间到

安置办公室办理选房、结算等事宜。

安置办地址:二马路商业广场北区东南角三楼大平台上

咨询电话:0552-2067551

蚌山区二马路市场及周边区域改造项目安置办公室

2024年9月26日

蚌埠市第二届文化旅游美食季之“皖美假日·欢乐国庆”重点活动计划表

序号	活动名称	时间安排	举办地点
市级活动			
1	《岁月留声》——蚌埠市庆祝中华人民共和国成立75周年专场音乐会	9月27日	蚌埠大剧院
2	蚌埠市庆祝中华人民共和国成立75周年音乐思政课	9月27日-30日	龙子湖区解放街道建华社区、大桥社区,高新区秦集镇梅园社区
3	“植荟醇香”杯2024蚌埠第二届青年歌手大赛	9月27日-10月中旬	龙子湖景区文旅集市
4	守望古典——杨士林艺术探索作品展	9月27日-10月18日	蚌埠市博物馆一楼临展厅
5	蚌埠市庆祝中华人民共和国成立75周年群众合唱音乐会	9月28日	淮河文化广场
6	“同心向祖国·爱我珍珠城”开蚌仪式	9月29日	龙子湖景区文旅集市
7	喜迎国庆·蚌埠市群众文艺展演	9月30日	蚌埠市文化馆剧场
8	2024蚌埠“花舞金秋·乐享生活”游园嘉年华	10月1日-7日	淮河文化广场
9	欢度国庆·蚌埠市非遗展演	10月7日	蚌埠市文化馆剧场
分县区活动			
怀远县			
10	欢度国庆——馆藏精品文物展	9月27日-10月15日	怀远县博物馆
11	怀远县第十届石榴文化旅游节开幕式暨文艺演出	9月29日	怀远县荆山广场
12	怀远县石榴文化美食节	10月1日-7日	怀远县荆山广场
13	戏曲进景区	10月4日	白乳山景区
五河县			
14	大地欢歌·美好安徽——全国秋季“村晚”五河县沱湖乡沱湖村示范展示	9月28日	沱湖景区
15	五河县庆祝中华人民共和国成立75周年暨喜迎重阳文艺展演周	10月1日-7日	五河县青年圩广场
16	飞天凤凰——无人飞行器表演	10月1日-7日	五河县龙湖游乐园
17	家乡巨变——国庆老照片特展	10月1-10月10日	五河县博物馆
固镇县			
18	2024江淮美食节暨固镇县菊花文化旅游季	9月30日-10月22日	固镇县垓下遗址景区
19	长卷迎国庆·同绘爱国情——15米长卷绘画	10月1日-7日	固镇县博物馆
20	国潮西游·玩趣国庆	10月1日-7日	固镇县谷阳城遗址公园
21	传承红色基因·弘扬爱国情怀——庆祝中华人民共和国成立75周年电影研学	10月1日-7日	固镇县博物馆
龙子湖区			
22	2024年龙子湖区“迎国庆”文艺演出	9月29日	龙子湖景区游船码头
23	2024“明月幻境”龙之国风光影艺术秀暨两岸美食文化节	10月1日-7日	中国(蚌埠)古民居博览园
24	2024年龙子湖区“迎国庆”戏曲专场文艺演出	10月2日	龙子湖区文化馆室外大舞台
25	“玉”一起好事花生研学	10月2日-3日	龙子湖区心福田耕读园
26	野外生存体验营研学	10月5日	龙子湖区心福田耕读园
27	2024年龙子湖区“迎国庆”群众歌咏专场文艺演出	10月6日	龙子湖区文化馆室外大舞台
28	大地艺术丰收季——水稻的一生研学	10月6日	龙子湖区心福田耕读园
蚌山区			
29	海贝海洋乐园门票优惠团购	9月27日-10月7日	海贝海洋乐园
30	第九届蚌山区群众文化艺术周启动仪式	10月1日	银泰城3号门内场舞台
31	刁调龙鼓戏展演	10月6日	蚌埠嘉年华广场
禹会区			
32	桃花源记国庆灯会	9月25日-10月7日	禾泉小镇桃花源记
33	米粒花世界粉黛花海节	9月27日-10月20日	禾泉小镇米粒花世界
34	我们的中国梦·文化进万家——禹会区庆祝中华人民共和国成立75周年文化志愿者进基层演出	9月29日	张公山公园北门广场
淮上区			
35	幸福欢歌·舞动淮河——淮上区庆祝中华人民共和国成立75周年文艺展演	9月29日-10月1日	“觀淮河”北岸风景带篮球场处(朝阳桥东500米左右)
36	安徽三汉河国家湿地公园露营地音乐沙龙	10月6日	安徽三汉河国家湿地公园柴爪鱼野趣树屋营地
高新区			
37	小黄山公园水幕光影秀	9月28日、10月1日-3日	小黄山公园

中共蚌埠市委宣传部
蚌埠市文化旅游体育局
蚌埠市文化旅游投资集团有限公司

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
粳 米	¥2.41	山 药	¥5.54	香 菜	¥15.43
面粉1	¥2.24	生 姜	¥11.28	青 菜	¥3.25
大豆油	¥69.84	莲 藕	¥4.31	茼 蒿	¥9.00
食用调和油	¥74.21	洋 葱	¥1.92	菠 菜	¥9.89
猪后座肉	¥14.36	胡萝卜	¥2.29	韭 菜	¥4.02
鲜牛肉	¥31.68	蒜 头	¥7.47	长茄子	¥3.42
鲜羊肉	¥35.80	土 豆	¥2.09	青 椒	¥7.63
鸡 蛋	¥6.13	大 葱	¥5.41	西红柿	¥6.87
小仔鸡	¥14.06	芹 菜	¥7.54	黄 瓜	¥3.41
鲫 鱼	¥10.70	黄豆芽	¥2.05	冬 瓜	¥1.89
四季豆	¥9.07	莴 笋	¥4.87	西蓝花	¥7.84
毛 豆	¥4.07	蒜 苗	¥7.38	大白菜	¥2.53

以上为2024年9月26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

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。

装饰·设计

开锁·服务

找工作 招职工

装修热线

TEL:2861072 13855264565

专业搬家

★吉发搬家 18955201336 ★鸿福搬家 4191123

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

服务热线 4014778

请扫码登录

蚌埠“三公里”就业圈。