

关注三峡马

### 今明两天,请三峡马跑者领装备

本报讯(记者 王渊)11月28日,记者从“长江三峡马拉松”微信公众号获悉,参加2024重庆忠县马拉松暨第七届长江三峡马拉松的选手可于11月29日至30日10:00-20:00到忠县体育馆领取参赛包。

健康跑领物在忠县体育馆东大门外广场进行,马拉松、半程马拉松领物在体育馆内进行。根据组委会规定,具体领物流程包括参赛身份验证并线上签署《免责声明》、获取并打印领物小票、凭小票到对应窗口领取号码布、芯片检测、凭小票到对应服装尺码窗口领取参赛物资。

值得注意的是,选手须亲自到场领物,严禁代领。选手们可提前线上扫码签署电子版《免责声明》,领取参赛物品时须携带报名时所用的身份证件原件(二代身份证、护照、港澳通行证、台胞证等)或电子身份证。所有18周岁以下未成年人参赛需选手本人及监护人或法定代理人共同签署电子版《免责声明》(可同时签署2人姓名)。65周岁以上参赛运动员需直系亲属签字确认。参加健康跑亲子组项目的未成年选手(13周岁以下)可由其监护人代领。如弃赛,可在参赛本人允许的情况下,让他人代领除参赛号码布以外的其他物资。



▲长按二维码  
提前线上签署《免责声明》

#### 个人档案:

王波,毕业于重庆医科大学临床医学专业,主治医师,现任忠县卫生健康委医政医管科科长、忠县中医医院工会主席、忠县红十字会兼职副会长。主要负责全县医疗管理工作。2023年,他成为科技特派员以来,先后到各个乡镇(街道)开展卫生科技指导宣传,重点指导各乡镇(街道)卫生院、社区卫生服务中心医疗质量管理、等级创建等工作。在其指导下,新立中心卫生院、官坝中心卫生院、乌杨街道卫生院等成功创建甲级卫生院。2024年,他被县科技局评为“优秀科技特派员”。



## 把科普和健康送到群众身边

### ——记2023年度忠县“优秀科技特派员”王波

本报记者 严皓淼

“肥胖是高血压的一个重要危险因素。保持健康的体重,要避免肥胖,尤其是对于有高血压家族史或其他危险因素的人,应定期测量血压。”11月27日,拔山中心卫生院内,王波在为群众科普如何预防高血压、糖尿病等慢性病。

在快速发展的时代,健康成为人们日益关注的话题,但健康科普不同于医学专业知识,如何将专业知识普及化,成为困扰王波的难题。

“医学术语晦涩难懂,在科普过程中我尽量用简洁易懂的语言,再结合案例、图表让大家有更直观的理解。”王波说。

在开展讲座前,王波会详细了解科普对象的年龄、文化背景,针对当地村民的健康情况,查找各种健康普及资料,将复杂的医学概念转化为易于理解的形象描述。他着重宣传糖尿病、高血压等常见慢性疾病的预防、治疗和注意事项,引导村民树立正确的健康意识,不断

提高村民自我保健水平。

“王医生细心周到,我们不明白的地方他都会一一解释。自从听了王医生的讲座,我更加注重饮食、运动、休息这方面的健康管理了。”拔山镇双石社区居民刘丽对王波赞不绝口。

从事医疗工作15年来,王波尽心尽责、耐心细致,只要乡镇有需要,都能看到他的身影。他积极开展健康讲座、义诊活动……为群众送去健康。

为了让居民在家门口就能享受到高质量的中医药服务,王波积极发展中医康复、中医养生等诊疗项目,为卫生院中医综合服务区(中医馆)注入新活力。

王波还组织开展中医经典背诵活动,以《温病学名著》为主要内容,吸引了不少群众参与。这项活动,有效激发了医护人员学习中医经典的热情,更让他们在实践中深刻体会到中医经典的博大精深和临床应用价值。

今年1月,王波发现白石中心卫生院无论是硬件设施建设还是医疗设备配备方面都存在一定问题。他结合实际情况,一方面加强医护人员的专业培训,另一方面优化服务流程、提高服务质量。他亲自示范,传授先进的医疗技术和诊疗方法,帮助医护人员提高诊疗水平。一段时间后,该院在医疗技术、服务质量、管理水平等方面均取得显著成效。今年10月,该院成功创建为甲级卫生院。

不仅如此,王波还指导新立中心卫生院、官坝中心卫生院成功创建为甲级卫生院,指导各乡镇(街道)卫生院、社区卫生服务中心持续开展护理6S管理。2023年,共指导各医疗机构成功申报市级继教项目51项,申报审核县级继教项目113项。

王波用行动诠释医者仁心和科技为民的初心使命,用专业知识和创新精神,为群众健康贡献着自己的力量。

### 忠县一市民网上找“同城快修”疑似被骗

本报讯(通讯员 秦泉洋)“找家电安装师傅,一定要找本地师傅才可靠!”近日,家住忠州街道香山国际小区的陈先生称,他在网上找“同城快修”安装电视时,疑似遭遇诈骗,提醒广大市民注意。

11月12日下午,陈先生收到了自己网购的一台100寸电视机。陈先生发现电视机过于庞大,一个人无法安全安装。于是,他通过百度搜索家电维修师傅的联系方式,发现“同城快修”电话显示在列。他当即与对方取得联系,并添加了微信。

当晚9时许,一名自称安装师傅的周先生打来电话表示可以上门安装,但称平台没有给他支付任何安装费,因此需要陈先生向他支付200元。而“同城快修”的平台客服则表示,需要陈先生再支付150元补款费,方可完成安装。而此前,陈先生与平台约定的安装费总价为200元。

为此,陈先生认为“同城快修”失信,向对方讨要说法。但对方表示200元为定金,中途取消安装概不退还。陈先生当即要求退款,但对方既不接电话也不回微信。至此,陈先生觉得自己上当受骗。

陈先生只得求助县内某律师事务所。一名律师表示,在寻求网络安装服务时,应确定对方先行收取的费用是定金还是安装服务费。若是安装服务费,对方没有提供相应服务,应全额退还费用。若对方不退还,消费者可向“同城快修”注册地的市场监管、公安等部门及百度平台、12315等投诉维权。

目前,陈先生已向相关平台进行了投诉,等待相关部门介入。

### 如何应对呼吸道疾病高发季节

冬季的第二个节气——小雪后,天气转冷,感冒、咳嗽等呼吸道疾病进入多发季节,要及时接种疫苗,同时注意增添衣物、防寒保暖。有心脑血管疾病的患者,在保暖的同时,要注意定期监测血压,适度锻炼身体,保持良好的饮食、作息习惯,如有不适及时就医。

冬春季是呼吸道传染病的高发季节。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说,随着气温逐渐下降,流感、肺炎支原体感染以及呼吸道合胞病毒感染等呼吸道疾病上升风险逐渐增加,可能会面临多种呼吸道传染病

叠加或同时流行的风险。虽然这些疾病的病原体不同,但是其传播途径相似,主要通过呼吸道飞沫和接触传播,感染者是主要传染源。对于有疫苗可预防的呼吸道疾病,应尽早按照接种程序开展疫苗接种,尤其是儿童、老年人和有慢性基础性疾患的人群。目前,我国已建立包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等15种常见呼吸道病原体的急性呼吸道传染病哨点监测系统,可以实时掌握呼吸道传染病流行的趋势以及病原谱,保护公众健康。

冬季到来,儿童肺炎支原体感染有增多趋势。北京儿童医院主任医师王荃说,儿童肺炎支原体感染以呼吸道症状为主,主要表现为发烧、咳嗽、咽痛、流涕,还有一些孩子会出现耳痛、鼻塞、打喷嚏等症状。咳嗽是比较有特征性的,常常是干咳,尤其是刺激性干咳。另外,还有少部分孩子会有黏痰,有些会出现喘息、呕吐、腹泻等症状。如果孩子出现持续高热,可能病情比较重,需要及时就医。肺炎支原体感染主要通过核酸检测和抗体检测,核酸检测特异性、

灵敏度都比较高,适合早期快速诊断。治疗肺炎支原体感染,首选药物是大环内酯类药物,包括阿奇霉素、克拉霉素等,但需要在医生指导下使用。对于绝大多数孩子来说,呼吸道感染都是轻症,而且是自限性病程,一周左右就会痊愈。

来源:人民日报

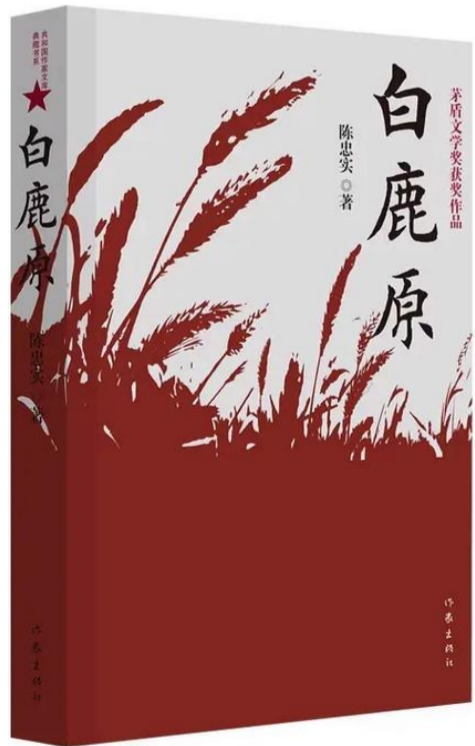


### 云雾缥缈似仙境

11月28日早上,忠县县城上空云雾升腾,城市街区、长江大桥、远山近水笼罩在茫茫云海之中,若隐若现,宛如仙境。

记者 赵军 摄

### 百本好书荐你读



推荐一百二十六  
书名:《白鹿原》  
作者:陈忠实

推荐理由:小说《白鹿原》构思宏大,以清朝末年到二十世纪七八十年代长达半个多世纪的时间跨度为背景,讲述了白姓和鹿姓两大家族祖孙三代的恩怨纷争,构成了庞大的众生相,呈现了历史变动时期民族文化在农村社群的渗透与影响,堪称史诗级巨著。

该书不仅在文学上有很高的价值,还被认为中国当代文学史上的里程碑。其现实主义表现手法和象征意蕴的结合,使得作品具有深刻的思想内涵和历史厚重感,读者能够从中获得丰富的信息和感悟。(记者 周小军 整理)

### 用坚强书写不屈人生

#### ——乌杨街道将军社区居民蔡志飞身残志坚的故事

本报记者 周冰娥 通讯员 熊康林

“小蔡非常了不起,身残志坚有骨气,自强自立精神很值得学习。”一提起蔡志飞,乌杨街道将军社区综合治理专干熊维勇竖起大拇指,赞美之情溢于言表。

蔡志飞今年29岁,家住乌杨街道将军社区。两岁时,他高烧不退,在重庆主城一家医院被确诊为“脊髓灰质炎”,从此难以直立行走。但他并没有被击垮,而是开启了自强不息、奋发向上的励志人生。

在蔡志飞的记忆中,他是在背篓里长大的。每天早上,母亲背着他去上学,送到学校后又回家干活,下午又接他放学回家。从幼儿园到小学毕业,

八九年的时间,母亲不知流了多少汗,换了多少个背篓。

“我的右腿瘸了,还有左腿,人生没有过不去的坎。”蔡志飞学着用右手辅助,拄着拐杖努力保持身体平衡。

高中毕业后,蔡志飞以优异成绩被重庆理工大学电子信息科学与技术专业录取,获得校级一等奖学金和国家励志奖学金5000元,并顺利完成大学学业。

乡村振兴战略实施后,蔡志飞以脱贫户家庭成员身份,与乌杨劳动就业和社会保障所签订了三年的公益性岗位聘任服务合同。

“国家能给我这个残疾人提供就

业机会,我一定要珍惜这来之不易的工作岗位。”在街道便民服务中心,蔡志飞虽然薪酬不高,但承担的工作任务却不轻。他经常是来得最早、走得最晚的一个人。

由于乌杨街道征地拆迁工作涉及面广、人员身份复杂,社保医保工作量大,经常可能与群众发生矛盾,特别是窗口工作人员,稍不注意就因为服务态度不好,或政策解释不清与群众发生口角。而蔡志飞是例外的那一个——他总是耐心细致地为群众服务,获得不少人称赞。

2023年6月的一天,一位姓赵老人来服务大厅办事。工作人员问他办什么事,他用颤抖的手指了指嘴巴,不停地摇头。蔡志飞明白老人这是言语不便,立即递上纸、笔、老花镜,用文字逐字逐句交流,最后才得知老人是来办理退休业务。蔡志飞热情地为老人填

写相关材料,帮忙复印相关文件,顺利帮老人办完业务。老人最后在纸上工整写下“谢谢你!”,并向蔡志飞深深地鞠了一躬。一名办事群众见状后立马鼓掌,随后,整个大厅响起了掌声。

蔡志飞十分珍惜工作机会,苦练业务本领。今年1月23日,他报名参加重庆市医保经办系统练兵比武渝东北片区赛。来自渝东北片区的10个区县代表队共40名选手同台竞技。经过激烈角逐,最终,忠县代表队获得团队一等奖,蔡志飞获得个人一等奖,并代表渝东北片区赴重庆主城参加决赛。决赛中,蔡志飞获得全市三等奖的优异成绩。

“车到山前必有路,船到桥头自然直。”当问及今后有何打算时,蔡志飞乐观地表示,他将直面困难、克服困难,做一个残而不废的人,做一个不拖累家庭和社会的人。

红瑞乐邦 大药房  
红瑞乐邦大药房 连锁经营  
加强身体锻炼, 预防病毒传染!

培育和践行社会主义核心价值观  
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善