

遗失韩一硕《出生医学证明》，出生日期：2021年2月21日，性别：男，编号：U340341857，声明作废。

遗失全椒金牛新型建材有限公司(统一社会信用代码：913411245532980891)财务章、法人章(李大成印)各一枚，声明作废。

遗失韩玉(身份证号码：341182200301032627)滁州市职业学院学生证，学号：2018755008，声明作废。

遗失程楚杭(身份证号码：341124200308010021)滁州市职业学院学生证，学号：2018145202，声明作废。

遗失范晓宇(身份证号码：340303200108232525)滁州市职业学院学生证，学号：2001311006，声明作废。

遗失胡婷婷(身份证号码：342425200408057920)滁州市职业学院学生证，学号：2019235412，声明作废。

遗失王佳丽(身份证号码：341103200410305027)滁州市职业学院学生证，学号：2019025018，声明作废。

遗失张梦琴(身份证号码：341125200211200220)滁州市职业学院学生证，学号：2018145140，声明作废。

遗失曹孙豪(身份证号码：341223200206084352)滁州市职业学院学生证，学号：2017235402，声明作废。

遗失祁桂珍(身份证号码：341221199910062044)滁州市职业学院学生证，学号：2021301028，声明作废。

遗失汤汛(身份证号码：341124200110307428)滁州市职业学院学生证，学号：2018145224，声明作废。

遗失江思琪(身份证号码：340824200509095428)滁州市职业学院学生证，学号：2023501008，声明作废。

滁州日报社广告中心合作热线
0561-2715666
15755009999

天长办事处主任 13955097038

向“疫”而行共克时艰 中西结合守护健康

——滁州市中西医结合医院疫情防控工作侧记

江晨章

今年七月，南京、扬州相继爆发新一轮新冠疫情。作为毗邻城市，滁州掀起了一场阻击疫情的防控战役。在这场艰辛忙碌的疫情防控工作中，滁州市中西医结合医院立即响应、迅速行动，用责任和担当、用使命和初心、用行动和实践，切实践行着“人民至上、生命至上”的庄严承诺，谱写了一曲“敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆”的恢宏乐章。

上下同心 汇聚战“疫”磅礴力量

“防控就是责任，生命重于泰山，要刻不容缓、争分夺秒，采取最坚决、最果断、最严格、最有效措施强化应急处置，深入排查隐患、及时堵塞漏洞，切断传播链。”这是滁州市中西医结合医院在7月21日召开的疫情防控常态化领导小组会上作出的强调。

压实责任、冲锋在前。医院建立了党委班子成员院感网络包保责任制，主动出击，严抓严管每个环节。为缓解一线防控医护人员不足问题，医院行政科室除保证必需的正常工作外，尽力抽调人员充实医院防控队伍，确保疫情防控不留死角、不留盲区、不漏一人。院纪委强化监管、下沉一线，深入各临床和后勤保障部门，详细了解人员在岗、发热筛查、诊区环境、接诊流程、防护物资等情况，持续推动各部门疫情防控举措落地见效。

同时，严格对照国务院应对新冠肺炎疫情提出的联防联控“四早”机制，及国家卫健委办公厅关于医疗机构新冠病毒感染预防与控制技术指南(第二版)中的“内外同防”“医患同防”等要求，对来院患者及家属做到口罩、体温、安康码、行程码“四查验”；对黄码、

红码及体温异常人员进行登记和流行病学调查，做到“两不放过”。

1600,2000,3500……面对每天激增的核酸检测人数，医院通过紧急采购检测设备、组建临时采样队伍、开临时采样点、开通手机端线上服务功能等举措，着力缩短检测报告时间、缓解排队现象。医院累积核酸检测7.22万人次。除实施原有的常规防控措施外，医院还在门诊部、住院部、食堂、发热门诊等重点区域启用智能化闸机，进一步强化了疫情防控效力。

与此同时，通宵达旦、保障核酸检测的检验科，不知疲倦、穿梭于医院各个点位的感染管理科，每天及时通报各类数据报表的防保科，8.3万剂次针剂到内、接种无误的疫苗接种点，站在背后保障设备、药品、后勤物资供应储备的药剂、设备科和总务科……凝聚出全力以赴、抗疫必胜的强大力量，刻画出一幅幅生动的战“疫”群英像。

众志成城 筑牢疫情防控屏障

“滁州距离南京太近了，只有18分钟车程，人员流动量大，想要阻断疫情经宁进滁，最有效的办法就是及时到医院做核酸检测。”在检验台前超负荷连续奋战的党员突击队员们纷纷说道。面对日均2000多人次的核酸采样检验工作量，11名党员突击队队员牢牢将自己钉在了核酸检测第一线，挑起最重的担子，发挥最硬核的作用。每人每天在检验台前连续奋战12个小时，圆满完成了全院1.3万人次核酸采样标本的检验工作。

疫苗接种是巩固拓展疫情防控成果、全面夺取疫情防控胜

利的关键环节，对于保障人民群众生命健康安全至关重要。医院医务部门主动承担起琅琊街道社区服务中心、乌衣镇卫生院和医院琅琊院区疫苗接种保障工作。在接种点，他们向居民讲解接种新冠疫苗注意事项，强调并判断接种禁忌症，耐心细致地为市民答疑解惑，并对出现的突发问题进行处理，确保所有人都能安全、规范接种。截至目前，已进行疫苗保障达70余次，保障地区百姓达20余万人次。承担着市纪委、市公安局监管支队2000余人的日常医疗服务保障及48小时一次的核酸检测任务。

值得一提的是，滁州市中西医结合医院还积极组织了5个小组共60人的应急队伍，赴南谯区乌衣镇完成乌衣镇全员核酸检测实战应急演练。在长达14小时的时间里，他们顾不上休息、来不及擦汗，专业、规范、圆满地完成了1.38万人的核酸采样任务。组建的120人应急医疗队24小时待命、全力保障，在确保全院基本医疗服务的基础上，坚决把疫情防控指挥部要求落到实处，确保全市疫情防控各项工作顺利推进。

在做好疫情防控工作的同时，滁州市中西医结合医院还全力做好做好日常医疗服务工作。除了加强发热门诊、预检分诊管控，严格执行“健康一米线”、24小时门禁、日常两码核验和体温监测外，医院还在病区设置过渡病房，实施“谢绝探视”和“一患一陪护”制度。同时，坚持做好城市卫生医联体和县域医共体牵头工作，积极派驻中医师驻点同乐社区卫生服务中心和章广镇卫生院，并定期派出医生到来安县、全椒县中医院进行工作指导，做好优质医疗资源下沉，方便百姓在家门口享受优质高效的医疗服务。

我市开展二〇二一年世界精神卫生日主题活动

本报讯 10月9日，在第30个世界精神卫生日来临之际，我市在苏宁广场举办以“青春之心灵 青春之少年”为主题的义诊宣传活动。市委政法委、市教体局、市公安局、市民政局、市残联、滁州市职业学院、市二院、市疾控中心等相关单位参加活动。

活动现场，通过悬挂宣传横幅和摆放展板、义诊、心理健康咨询、发放宣传资料等方式，向群众宣传了精神卫生相关科普知识。本次义诊宣传活动共设置健康宣教及义诊咨询台8张、摆放图文展板10块，共发放宣传折页等宣传材料200余份，并为200余名群众进行了健康宣传义诊咨询。此次活动旨在提升我市社会心理健康服务水平，帮助青少年掌握心理健康相关知识，提升心理调适能力，有效推动社会各界持续关注儿童青少年心理健康，共同创造更有利于青少年心理健康的社会环境。

(市卫健委疾控科 供稿)

我市举办2021年度健康素养促进行动项目推进会

本报讯 为进一步推进我市健康素养促进行动项目，强化和提高基层健康教育人员工作能力和业务水平，近日，市卫健委、市疾控中心组织开展了“2021年度健康素养促进行动项目推进会暨基层健康促进与健康教育能力建设培训班”。

本次培训主要围绕基本公共卫生服务健康教育项目进行，培训班邀请了省疾控专家前来授课，培训内容涵盖了基层健康教育基本技能与方法、如何做好国家基本公共卫生服务(健康教育)、健康素养监测、无烟卫生健康机构创建、健康教育材料制作与创新等内容。培训会上还讲评了2021年度健康素养促进行动项目目标导向、问题导向和效果导向，提出了具体的工作要求。

通过本次培训，进一步规范了全市健康教育与健康促进工作，提升了基层健康教育工作人员业务能力和水平，为强化基层健康教育队伍建设，更好地服务卫生健康事业改革发展大局奠定了坚实基础。

(刘大庆)



健康义诊办实事 重阳情暖老人心

本报讯 重阳节是全社会尊老、敬老、爱老、助老的传统节日。为大力弘扬中华民族敬老爱老的传统美德，让老年人在重阳节期间感受一次全方位的医疗保健服务，10月13日上午，市二院赴东郊社区举办了“健康义诊办实事 重阳情暖老人心”温暖义诊活动。

活动现场，志愿者们为老年居民测量血压、血糖，介绍高血压、冠心病、糖尿病等疾病的发病表现和预防知识，提供切实可行的健康生活指导。同时根据每个人不同健康状况，从如何正确服药、良好生活习惯、合理饮食上给予科学的指导，向他们普及一些秋季预防疾病小妙招，让他们在充分认识自身健康状况的基础上，有针对性地采取一些疾病预防措施，降低发病发生率，树立健康生活的理念。

活动最后，志愿者们向现场参与人员宣讲文明出行的重要性，引导居民依法上牌、骑行戴头盔。此次活动共服务老年居民100余人次，发放宣传彩页300余份，切实提高广大老年居民的生活质量和对健康生活的认识，为健康滁州做出积极贡献。

(陶志远)

记好这五字要诀，不吃安眠药也能睡个好觉

“数羊数鸡数星星，一二三四五六七……”，高压节奏之下，越来越多的人加入到失眠队列，成为“熬夜”一族。而人的一生中，有三分之一的时间都在睡眠中度过。睡觉对于人体正常运转极为重要，失眠不仅影响日常学习和工作，还会损害人的身体健康。

1.“睡不着”就等于“失眠”？
在大多数人的认知中，睡不着就是失眠了，甚至怀疑自己得了失眠症，进而产生焦虑、恐慌的心理，陷入自己设置的失眠怪圈。事实上，睡不着并不等于失眠，需要视具体情况而定。

在临床医学中，失眠症的诊断应满足三个基本表现，一是入睡困难，即上床后30分钟内无法入睡；二是入眠维持困难，指的是在睡梦中频繁醒来，且醒后20分钟之内无法正常入睡，一般来讲，正常成年人在夜里醒来的次数不超过3次；三是早醒，比往常早醒半小时以上。当然，偶尔发生上述情况并不能诊断为失眠症，专家指出，一周中有三晚出现睡眠困难，且这种状态维持3个月以上才能确诊为失眠症。

2.安眠药的副作用大吗？
一提到失眠症，绝大部分人首先会想到吃安眠药，也会由此产生有关药物依赖性、副作用等各种各样的顾虑。但其实只要选择合适的药物，并在专业医生指导下服药，一般不会产生很大的副作用。

使用安眠药应遵守以下三个原则：一是要短期用药，使用药物的时长尽量不要超过3个月；二是足量，用药应达到最低有效治疗剂量，保证治疗效果；三是要间断服药或者选择周末服药。一般不建议连续用药4个星期以上，以免对药物产生依赖。可以选择在周末或休息日服用安眠药，促使身体得到充分的休息。

3.心理行为治疗更为关键

事实上，治疗失眠症最为关键的方法不是使用安眠药，而是心理治疗，即失眠的认知行为疗法(CBTI)。CBTI的目的是围绕良好睡眠的三要素来培养患者的睡眠行为和习惯。所谓三要素指的是：睡眠节律、睡眠动力、身心放松程度。

首先，患者要培养固定的上下床时间，掌握好睡眠节律。应抛弃“上床越早睡眠越好”的错误思维，遵循科学的睡眠规律，晚11点到半夜1点是深睡眠阶段，所以晚上十点半是较为理想的上床时间，而晚于11点上床会影响自己的睡眠质量。专家指出，一天卧床7到7.5小时即可，通过三个星期的训练可以养成初步的生物节律，也就是良好的生物钟。

其次，要保持充足的睡眠动力，睡眠动力主要跟两个因素有关。通常来讲，连续保持清醒的时间越长，睡眠动力就越大。比如早晨5点半起床，保持一直清醒、不午睡，晚上10点半上床，就具备了17小时的睡眠动力，这样就容易入睡。

因此，失眠症患者应避免睡午觉，以防因睡眠动力不足而引起失眠。专家建议，手机发射的蓝光会抑制大脑褪黑素的分泌，加重失眠，最终造成睡眠障碍，故失眠症患者切勿躺在床上看手机。除了持续保持清醒，运动也可以增加睡眠动力，尽量以有氧运动为主。但要调节好运动的节奏和时间，睡前2小时内不要剧烈运动。

最后，要保持一个放松的身体状态，可以采用正念呼吸法和身心扫描法。正念呼吸即抛除杂念，关注自己的呼吸，将注意力聚焦于呼吸最明显的部位。身心扫描，顾名思义，就是用心像扫描一样去感受身体的每个部位，遵循内心的真实感受，不用刻意改变什么，患者可以跟随教学视频完成身心扫描。总的来说，CBTI可以用上、下、补、动、静这五字要诀来概括，记好这五字要诀，经过长期的训练，有助于养成良好的睡眠习惯，促使失眠的症状得到改善和治愈。

(来源：科普中国)

防治中老年人骨质疏松，不止补钙这么简单

俗话说“少怕歪，老怕摔”。骨折是中老年人致病、致残甚至致死的重要原因，髌部骨折甚至被称为“人生最后一次骨折”。髌部骨折的老人，极易造成深静脉血栓、肺炎、褥疮感染等并发症，有约20%的高龄髌部骨折的老人会在一年内死亡。而造成这一切的罪魁祸首即是——中老年人骨质疏松。

老年人骨质疏松的危害有哪些？
对于患有原发性骨质疏松的老年人来说，最容易骨折的有前臂、脊柱、髌部等部位。由于跌倒而出现髌部骨折的骨质疏松患者，一年内死亡率高达20%。最重要的是，髌部骨折患者卧床会带来各种并发症，比如肺部感染、褥疮、血栓，甚至心梗、脑梗等。因此髌部骨折又被叫做“人生最后一次骨折”。

老年人如何预防骨质疏松？
骨质疏松可防可治，但不能痊愈。通过药物和自我管理，可以大大降低骨折的风险。综合来看，首先要注意营养和运动，老年人可以适度负重运动，做一些操，如五禽戏、太极拳、八段锦等以增强肌肉记忆、调整平衡能力和防止跌倒。注意

周围环境的防滑，客厅、厨房、卫生间都是需要注意的环境；最好不要铺地毯，因为地毯会增加老人走路的阻力，使得行走不方便。

饮食上需要注意什么？
从饮食上来说，钙是很重要的元素，因此每天需要摄取1000毫克的钙元素，注意补充促进钙吸收的维生素D。维生素D还有免疫调节的功能，对预防癌症也有一定的作用。含钙丰富的食物有：奶制品、豆制品、深色蔬菜、海产品和适量的坚果。老年人特别注意，要多补充蛋白质和维生素，同时注意避免营养过剩。

(来源：科普中国)

浓浓艾草香 铺就致富路

——一县一特之明光艾草

张勇

明光地处江淮之间，境内多为丘陵岗地，山峦起伏。这片农作物产量低而不稳的土地，却十分适宜种植艾草。为了让艾草产业兴旺起来，做优做强明光市地道药材优势产业集群，近年来，明光市因地制宜大力推广艾草种植，把艾草产业作为推动乡村振兴的特色产业。

力求创新产业技术，打造龙头企业。明光农业农村局采取“订单农业”“公司+经纪人+农户”“公司+基地+农户”的产业化融合经营发展模式，实现产、供、销一条龙，农、工、商一体化，打造艾草产业中的明光品牌。现如今，由艾草种植业延伸而出的产业正在不断发展着，也为当地更多的老百姓提供了就业了机会，浓浓的艾草香飘，铺就了一条致富路。

领导重视 合力推进

明光市委、市政府主要领导带队组织人员分批赴湖北蕲春、河南南阳学习考察。

主要领导统筹部署、统一调度，形成“一把手抓、抓一把手”工作机制；明光市人大、明光市政协围绕“明光艾草”产业发展组织调研议政、建言献策；发展艾草产业写入明光市委常委工作报告和市政府工作报告；市、乡镇成立工作专班，合力推进。

规划引领 讲求实效

明光艾草按照“一县一业”全产业链建设要求，计划2年内艾草种植面积达到20万亩以上，“十四五”末加工企业达到100家以上，聚力打造艾草百亿级产业，打造以涧溪镇为中心艾灸专业小镇，建成艾草产品展示销售一条街，规划建设具有明光特色的艾草展示馆、艾草体验馆等，积极学习“蕲春”“南阳”模式，加快形成国内艾草产业三足鼎立之势。此外，明光市还结合人居环境治理在村庄隙地、农村道路两侧、塘堰坡地、果园林下栽种艾草，既解决“黄土朝天”、又增加村民村集体收入；既减少绿化投入，又解决后续管护难问题。

加大投入 保障有力

明光市委、市政府提出“打造百亿艾草产业”目标要求，出台了《明光市艾草产业发展奖励扶持办法》，整合专项贷项目、高标准农田建设、人居环境改造等项目资金支持艾草产业；各乡镇街道在市奖励扶持的基础上，相应增加了扶持资金。2021年明光市计划新增艾草种植面积9万亩，现已种植3.8万亩。

培育主体，全程服务。明光市成立艾草协会、艾草产业办，明光市农业农村局成立了栽培技术指导服务组，对

种植户进行示范培训；每个乡镇(街道)农技站、局二级机构抓好1个以上百亩种植示范点；对招引主体(企业)全程帮办、主动服务。目前明光市百亩种植大户达38家。

蓬勃发展 硕果累累

目前明光市艾草种植面积达8.8万亩，总产量10.5万吨，产值12.4亿元。从事艾草种植的农业合作组织31个，安徽永缘艾业有限公司、安徽艾缘农业科技有限公司、明光市臻艾农业开发有限公司等9家艾草精深加工企业相继建成投产。明光市溪口艾草产业园获批滁州市级现代农业产业园，并获国家农村产业融合发展示范园，列为滁州市十大现代农业重点项目。目前，溪口艾草产业园、桥头艾草产业园正在快速推进中。

明光现已开发艾草产品4大系列一百多个产品，注册皖明艾、滁明艾、艾上艾、皖艾、明御艾、亭美滁艾、醉美滁艾等商标。批准或立项艾草省级地方标准4项。明光艾草先后获批国家农产品地理标志、安徽省特色农产品优势区，并荣获“中国品牌创新奖”“中国艾草产业最具影响力品牌”等称号，在多次农交会上，明光艾草制品展区收获了极高的关注度。

今后，明光市将从园区建设、项目招引、项目发展、品牌打造等方面持续推进艾草产业发展。园区方面大力支持涧溪、桥头2个艾草产业园建设，协调银行解决加工企业收储流动资金，重点推进艾草产业园建设，打造多功能、全产业链的国家级艾草产业园；招引方面，采取“一企一策”的办法，引进规模加工流通企业聚集明光，促进艾草加工，提高转化率，艾草产业链得到不断延伸拓展。发展休闲农业、乡村旅游、农村电商、流通服务为主的第三产业，带动艾草发展，同时紧盯国家产业政策，跟进对接部、厅编制项目；品牌建设方面，抓标准化生产加工，使“明艾”成为叫得响品牌。

同时，明光市农业农村局还利用地处江淮分水岭独特气候条件和丰富的凹土资源，生产高质量的艾产品，打造有影响的艾草知名品牌。通过举办节庆活动，提升产业影响力、社会认知度和产品知名度。充分发挥农业物联网作用，带动艾草产业发展。发展电子商务，促进电商进农村，促进新型农民主体和艾草企业壮大，促进农民增收。

