

让国防教育浸润人心

——各地各部门积极贯彻落实新修订的国防教育法

新华社记者 白阳

国防教育是建设和巩固国防的基础,是增强民族凝聚力、提高全民素质的重要途径。自9月21日新修订的国防教育法正式施行以来,各地各部门组织开展了丰富多彩的普法宣传活动,着力提高全社会的国防意识、增强全体人民的国防素养。

国防教育法规定,各地区、各部门应利用重大节日、纪念日等广泛开展群众性国防教育活动。从全民国防教育日到烈士纪念日再到国庆节,各地各部门充分利用“全民国防教育月”等契机,推动国防教育活动走深走实。

今年的9月21日是第24个全民国防教育日。当天11时35分,上海市上空鸣响防空警报。防空警报试鸣期间,上海国防动员部门组织开展以城镇居民、居民区为重点的疏散演练。伪装防护、无人机巡邏引导、消防灭火……不同课目的演练,着力提高民众疏散掩蔽能力、重点单位综合防护能力和人防专业队伍救援能力。

在第11个烈士纪念日到来之际,山东青岛举行“英雄在我心中”主题活

动,通过思政大课堂宣讲、抗战主题展参观、红色拓印等形式,缅怀先烈事迹、增强国防观念。

今年国庆节期间,革命圣地延安推出丰富多彩的文化展演,通过互动体验让游人“置身”红军长征、大生产运动、东渡黄河等历史现场,深入感悟红色精神。

国防事业事关全体公民。新修订的国防教育法对国家机关、企事业单位、具有国防教育功能的博物馆等单位的社会国防教育内容作出规定,要求结合征兵工作开展国防教育。

从机关到企业,从社区到乡村……各地各部门以“线上宣传+线下活动”“主题宣讲+文艺展演”等方式,推动国防观念在全社会生根发芽。

海南省有关部门深入美兰机场等重点单位,通过“观影+讲座”的形式,为职工们讲解国防的重要性及深远意义,引导广大干部职工增强国防法治观念。

广东部分地市将国防教育课纳入中青年干部培训班的“必修课”,组织新

录用公务员、选调生进行国家安全、野战急救、防暴演练等国防教育培训。

在新疆,多地政府机关工作人员走上街头,向群众发放国防教育宣传资料;塔城地区、和田地区、克拉玛依市等地还组织盛大的秋季入伍新兵欢送仪式,大力倡导光荣入伍、参军报国的良好风尚。

辽沈战役纪念馆、淮海战役纪念馆、平津战役纪念馆推出“三馆联动”宣教模式,以红色情景剧等形式再现三大战役的历史瞬间,凝聚观众关心国防、热爱国防的思想共识。

学校国防教育是全民国防教育的基础。在贯彻落实新修订的国防教育法的过程中,各地各部门以青少年群体为重点,着力创新宣教形式,把国防教育融入课堂内外。

“稍息!立正!”在响亮的口令声下,一排“小战士”身着迷彩训练服,在江西吉安吉州区庐境园社区的国防科技科普驿站开始军事训练课程。在新区国防科技科普驿站中,孩子们可以通过VR技术体验火箭组装过程,了解武

器装备等国防知识。

“没想到小区里就有这么精彩的国防宣传角,让我们在家门口就扎扎实实地上了一堂国防教育课。”第一次带着小孩走进国防科技科普驿站的市民郭华强说。

北京西城区开展全民国防教育进校园暨国防教育“开学第一课”活动,以国防宣传、走进军营、与退役军人交流等“1+N”的授课方式开展国防教育。

重庆市打造以“青春红岩”为主题的沉浸式思政课堂,借助AI技术实现与先烈们的时空对话,创新的舞美设计与表演方式直接将在场学生带入解放前夕的重庆,身临其境体悟红岩精神。

烈士纪念日期间,云南师范大学组织师生在西南联大旧址举办仪式,缅怀革命英烈并敬献花篮。西南联大博物馆还为社会各界提供纪念活动主持及参观讲解服务,开通网上向烈士敬献鲜花活动。

贵州利用“开学第一课”暨送法进校园活动的契机,面向学校师生群体进行国防知识教育;山西长治举行国防教育知识竞赛,近230名不同年龄段的选手同台比拼国防技能;广西革命纪念馆举办主题为“青春如火·国防有我”的青少年国防教育专题活动,普及国防历史和科技知识……一系列贴合青少年身心特点的宣传教育活动,不断增强青少年关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的思想自觉和行动自觉。

新华社北京电

服务生活

霜降时节阴气凝 健脾润燥防寒凉

新华社北京电(记者 田晓航)10月23日将迎来今秋最后一个节气“霜降”。中医专家提示,“霜降”到来意味着天气已经变得寒冷,感冒、咳嗽等上呼吸道疾病多发,人们可能会出现皮肤、口唇干燥等情况,此时养生防病重在健脾、润燥、防寒。

古籍《月令七十二候集解》中说:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”霜降是秋冬之间的过渡性节气,天气越发寒冷,开始有白霜出现。

首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师程培介绍,根据中医理论,秋季对应肺脏,此时人体精气通过肺的下降功能潜藏到肾,养生防病应注重敛藏精气、内收阳气,注意防寒保暖。今年下半年偏燥,因此还要更加注意润燥。

俗话说:“秋冬进补,来年打虎。”霜降时节适当进补,有益身体健康。

“中医认为,牛肉可以健脾补脾,这一时节可适当食用牛羊肉。”程培说,秋季多燥,一些人更易口唇干燥甚至咳嗽、痰多难咳,可多食用具有生津润燥、宣肺止咳作用的梨、苹果、橄榄、白果、枇杷、芥菜、萝卜等食物,饭后适量进食柿子、柿饼也有助于清热、敛肺;同时,减少辛辣食物摄入。

霜降时节,适量的运动有助于提升阳气。首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师胡馨说,这一时期可选择轻松平缓、活动量不大的运动



霜降养生提示 新华社发 德德德作

项目,比如室内八段锦、太极拳等,不宜大汗淋漓;可待太阳升起、气温升高时再出门锻炼;适当进行快走、慢跑等有氧运动,可提升心肺功能,增加机体耐寒能力。

深秋草木凋零,容易引起忧郁、伤感情绪。中国中医科学院西苑医院治未病(体检)中心主任医师郝娜说,此时节饮用由玫瑰花、茉莉花、白梅花组成的三花茶,有助于疏肝解郁、宽胸理气。

专家特别提示,霜降天寒,老年人要注意保护腰腿、膝关节,适时增减衣服,戴口罩预防呼吸系统疾病。既往这个季节有过敏性疾病、对冷空气过敏的人群,可以提前在医生指导下口服中药以减轻症状。

动态

前三季度全国安全生产形势总体稳定向好

新华社北京电(记者 王聿昊 周圆)应急管理部新闻发言人申展利10月22日介绍,今年前三季度全国安全生产形势总体稳定向好,事故总量持续下降,重特大事故大幅下降。

申展利在当日举行的应急管理部新闻发布会上说,前三季度全国共发生各类生产安全事故14402起,死亡13412人,同比分别下降24.5%、18.4%,全国32个省级统计单位中30个事故起数和死亡人数同比“双下降”。前三季度全国发生重特大事故6起、死亡110人,同比分别下降53.8%和54.5%。

自然灾害形势方面,前三季度全国自然灾害呈现灾害时空分布差异明显,降雨极端性强,洪涝和地质灾害突发多发,台风生成时间偏晚,秋台风严重影响华南华东地区等特点。各种自然灾害共造成全国8402.7万人次不同程度受灾,因灾死亡失踪836人,紧急转移安置334.7万人次,倒塌房屋5万间,农作物受灾面积9048.2千公顷。

申展利表示,四季度历来是生产经营旺季,也是生产安全事故易发多发期,必须以“时时放心不下”的责任感全力抓好安全防范工作。当前,全国各地进入秋冬森林草原防火季,一些地区风雹、洪涝和地质灾害等存在较高风险,必须毫不松懈抓好防灾减灾工作,切实维护人民群众生命财产安全。



这是10月22日拍摄的西渝高铁重庆段建设施工现场。当日,在由中铁十四局承建的西渝高铁合川东隧道建设施工现场,随着盾构机刀盘缓缓转动,西渝高铁合川东隧道出口泄水洞盾构施工正式启动,这标志着国内首座高铁隧道小断面辅助坑道采用盾构法开始掘进。

西渝高铁合川东隧道位于重庆市合川区清平镇,全长7388米,该隧道设置进口、进口斜井、出口斜井、出口及进出口泄水洞等6个作业面。为满足总体工期要求,施工单位根据地质层特点,在泄水洞作业面采用了盾构法施工。合川东隧道出口泄水洞盾构机总长120米,总重约280吨,盾构机的成功始发,为我国高铁建设小断面辅助坑道穿越特殊地理条件提供了宝贵经验。

新华社记者 唐奕 摄

地球观测组织推出全球生态系统地图集

新华社日内瓦电(记者 王其冰)总部设于瑞士日内瓦的地球观测组织(GEO)10月22日发布公报称,该组织在正于哥伦比亚举行的联合国《生物多样性公约》第十六次缔约方大会上推出全球生态系统地图集的概念验证版本,这是致力于对全球生态系统进行绘图和监测的交互式动态平台。

地球观测组织表示,全球生态系统地图集将现有的高质量地图与使用地球观测技术、人工智能、现场数据和地

方专业知识创建的新地图相结合,将支持对生态系统的保护、恢复和可持续管理,有助于应对全球环境危机。

联合国《生物多样性公约》秘书处执行秘书肖梅克说,全球生态系统地图集汇集来自各国的最佳生态系统数据,将成为一个关键工具,提供有关世界各地生态系统的高质量、可靠的数据。

地球观测组织成立于2005年,是目前国际上地球观测领域最大的政府间合作组织。

神舟十九号计划近日择机实施发射 船箭组合体转运至发射区

新华社酒泉电 神舟十九号计划近日择机实施发射,船箭组合体已转运至发射区。

据中国载人航天工程办公室介绍,10月22日下午,神舟十九号载人飞船与

长征二号F遥十九运载火箭组合体已转运至发射区。目前,发射场设施设备状态良好,后续将按计划开展发射前的各项功能检查、联合测试等工作,计划近日择机实施发射。(李国利 邓孟)

全国碳市场2023、2024年度配额分配启动

新华社北京电(记者 高敬)记者10月21日从生态环境部获悉,生态环境部日前印发方案,对2023、2024年度发电行业碳排放配额分配、调整、核定、清缴等各项工作进行部署。

生态环境部应对气候变化司相关负责人介绍,此次印发的《2023、2024年度全国碳排放权交易发电行业配额总量和分配方案》,既确保制度的延续性和稳定性,又更精准突出鼓励导向,做出了将基于“供电量”核定配额调整为

基于“发电量”、进一步简化和优化各类修正系数、引入配额结转政策、优化履约时间安排等优化调整。

这位负责人介绍,全国碳排放权交易市场(强制碳市场)于2021年7月16日正式启动交易,纳入发电行业重点排放单位2000多家。目前已完成两个履约周期的配额交易与清缴工作,市场总体运行平稳,激励约束机制初步形成,通过配额管理,助力发电行业高质量发展。

持续疼痛也是病 早防早治不“忍痛”

新华社记者 董瑞丰

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受?今年10月21日是世界镇痛日。专家提醒,慢性疼痛是一种独立的疾病,需要合理的治疗干预。

数据显示,我国慢性疼痛患者群体庞大。如何判断是否属于慢性疼痛?该如何科学防治?记者采访了相关专家。

“能忍则忍”是误区

老李是名卡车司机,长期久坐开车,腰、背、臀部经常疼痛难忍。一爬楼梯,膝盖也开始酸痛。医院诊断为肌肉骨骼损伤。

吕大爷去年得了带状疱疹,治好之后仍反复剧烈疼痛,上医院一查:带状疱疹后遗神经痛。

还有部分癌症患者,术后持续疼痛;一些病人时常感觉全身多处疼痛,各项检查却找不到明显原因……

专家介绍,急性疼痛是身体发出的警告,但当疼痛反复持续1个月以上,就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。随着长时间疼痛的刺激,人的神经系统可能发生改变,难以治愈。

日前在北京举行的2024年疼痛医学周学术会议上,一份新公布的数据显示,2023年我国慢性疼痛相关疾病住院患者达2615万例。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示,我国疼痛患者群体庞大,但社会对疼痛管理的科学认知还不足,治疗不及时、不正确容易导致病情加重,需要促进疾病知识普及。

“有些人认为,疼痛能忍则忍,这其实是一个认知误区。”樊碧发说,不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦,免疫力

低下,而且精神也受到极大影响,常常伴随着焦虑、抑郁情绪,严重影响生活质量。

如何规范化治疗?

尽早干预,积极管理——根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》,早期治疗能够提高药物治疗的敏感性,达到更好的治疗效果。

根据上述提示,对于轻中度疼痛,患者应积极寻找病因并通过药物和非药物治疗相结合的方式干预;重度疼痛患者则应及时就医,尤其是慢性病合并突发疼痛,可能是病情恶化的信号。

“随着医疗技术的进步,涌现出很多镇痛药物以及先进的治疗手段。”樊碧发介绍,目前对神经痛、癌痛、骨关节炎疼痛等都有规范化治疗方案。其中,用药不是越多越好,也不是越少越好,而是强调联合原则,最大限度发挥止痛药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁状态药物的作用,并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍,这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经电刺激等。

2024年世界镇痛日的主题为“关注疼痛的性别差异”。有研究发现,女性患有慢性疼痛疾病的比例更高,由于生理特征,感受到的疼痛程度更强,治疗难度也更大。

中华医学会疼痛学分会主任委员、南昌大学第一附属医院疼痛科主任医师张达颖表示,疼痛的性别差异,还要求疼痛科医生注重治疗的个性化、药物作用的差别以及社会心理等多种因素

对诊疗效果的影响。

织起综合防治网

多位专家介绍,目前我国的慢性疼痛诊疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。

樊碧发认为,被动的临床诊疗要转向主动的综合防治。下一步将联合社会各界力量,共同推动开展慢性疼痛的科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病,还要有针对性地开展预防干预,如改善工作环境、优化生活习惯、加强体育锻炼等。

作为“健康守门人”,基层医疗卫生机构能否科学、有效、规范地进行疼痛诊疗和管理,也面临挑战。

数据显示,虽然全国范围内疼痛科收治的患者逐年增加,但68.7%的患者是在三级医院进行诊疗。以带状疱疹后遗神经痛为例,二级医院的治疗有效率比三级医院低11.6%。

对此,多位专家认为,应进一步强化疼痛学科建设,尤其是在基层医疗机构,提升慢性疼痛的综合诊疗能力。

2022年底,国家卫生健康委等部门印发了疼痛综合管理试点工作实施方案,要求逐步推广疼痛综合管理,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平。

国家卫生健康委医政司副司长李大川表示,慢性疼痛机制复杂,不仅需要全流程管理,还需要建设包括多学科协作在内的综合管理体系。未来要结合疼痛专业质控指标,切实帮助改善基层医院疼痛诊疗的水平,造福更多患者。

新华社北京电

山西多措并举 构建养老服务体系

新华社太原电(记者 解园)发展社区养老、实施适老化改造……记者10月22日从山西省委宣传部、山西省政府新闻办举行的“推动高质量发展 深化全方位转型”系列主题新闻发布会上了解到,山西省近年来立足满足老年人多方面的养老服务需求,持续发展养老事业和养老产业。

在社区养老方面,山西省政府连续5年将社区养老幸福工程列入民生实事。今年新建改造50个城镇社区养老工程、100个农村区域养老服务中心。到明年底,全省将建成专业化、标准化社区养老服务中心300家。

为支持社会力量投资养老服务业,山西省近三年省级财政投入1.68亿元扶持民办养老机构的发展,通过民办养老机构一次性建设补助、运营补贴、床位补贴和贷款贴息等扶持政策,推动养老服务机构持续稳定健康发展。

“目前社会力量投资养老服务业的势头强劲,投资运营占到七成以上,并涌现出一批投资过亿的养老龙头和骨干企业。”山西省民政厅新闻发言人琚李梅说。

为解决养老服务队伍年龄大、专业水平低、待遇低的问题,山西省对具有研究生、本科、大专、中专学历的养老服务从业人员,入职后分别给予6万元、5万元、4万元、3万元的一次性奖励,第一批58名从业人员奖励资金已经发放到位,切实推动养老服务人才进得来、干得好、留得住。

共同行动接种疫苗 为全生命周期护航

朔州市卫生健康委员会宣



朔州农产品展销馆 电话:13903498590 地址:朔州文旅新天地一楼名优特产展销馆

声明

赫永林不慎将右玉县万全财务咨询服务部的开户许可证丢失,核准号:J1638000295501,编号:1610-01294873,开户银行:右玉县东街农村信用合作社,账号:206251010300000019052,现声明作废。

邢慧芳(身份证号:14060219740824004X)不慎将职工养老保险手册丢失,编号:1009006,参保单位名称:朔州市朔城区造纸厂,现声明作废。