



到实践站看书学习；到功能室打牌下棋、健身娱乐……如今在叶集区，新时代文明实践阵地真正被建设成群众愿意去、乐意去、经常去的公共文化场所。“有了这地，再也不用到处找地方练习吹横笛了，这里离家既近、环境又好，我现在每天都坚持来练一会儿。”78岁的老人台运兵在柳林社区新时代文明实践站的戏曲室里吹上了心爱的横笛，悠扬的笛声仿佛在诉说着岁月的故事。

近年来，叶集区史河街道创新打造万佛、柳林新时代文明实践综合体——“幸福邻里”，把充分发挥“幸福邻里”的邻里情、邻里和、邻里乐、邻里赞、邻里安的邻里文化作为密切党群干群关系、提升市民文明素养和增强社会文明程度的重要抓手。

据了解，“幸福邻里”以解决城市居民的现实问题为导向，聚焦“老有所养、幼有所育、病有所医、居有所乐、食有所安、事有所办”的多元化服务需求，坚持“办公场所便民化、社会服务最大化、邻里工作一站式”的原则，整合现有资源，通过功能室的综合设置、复合利用、错时使用，提高房屋使用效率，推动“一站三中心”（新时代文明实践站和党群服务中心、老年活动中心、少儿托育中心）互通融合，有效打通了



“幸福邻里”大门常开

郭传红 本报记者 宋金婷

服务都是普惠性的，资产收益用于提供免费公益服务和日常运维，居民便可以长期享受免费或低价服务。”像小区门口的理发店，理一次只要5元，洗衣店洗一次衣服外面要40元，在这里只需要20元。”

精准匹配需求，让便民服务有平台、有人办。街道充分调研辖区居民生活需求，创新设置VR体验区、音乐放松区、老年茶馆等多功能区域，所有功能区区域全天候免费向群众开放，实现“幸福邻里”的服务资源与群众需求精准匹配。开展多类活动，让文明实践有热度、有新度。通过开展“我们的节日”、国学课堂、文化进万家等群众喜闻乐见的文明实践活动，引导群众自发参与、主动宣传。成功举办第一届“幸福邻里节”，吸引辖区群众走出家门、融入社区，营造共建美好家园的浓厚氛围。擦亮项目品牌，让志愿服务有温度、有成效。依托“幸福邻里”，培优

做强可实现、可持续的志愿服务项目，积极打造文明实践品牌。健全普惠机制，让群众参与有保障、有实惠。坚持公益性为主、市场化为辅的运行模式，活动类功能室免费对外开放，专业服务类功能室实行租赁经营、托管运营，资产收益用于提供免费公益服务和日常运维，让居民长期享受免费或低价服务，为“幸福邻里”可持续运营提供保障。用活积分激励，让群众参与有导向、有动力。万佛“幸福邻里”将周边汽车美容、洗浴休闲、大型商超等9家便民服务商纳入积分兑换管理，激发群众参与邻里活动、文明创建、社区治理的积极性、主动性。

展望未来，充满信心和力量。叶集区史河街道将继续秉持“用阵地吸引群众、用活动凝聚群众、用服务温暖群众”的工作理念，让“幸福邻里”大门常开，活动常态，群众常来，努力让每位群众生活得开心幸福、有滋有味。

法治照亮文明城市路

本报讯(郭传红)用法治力量激荡文明新风的洪集镇会馆村是叶集区深推做实“法治引领 文明育区”专项行动的一个缩影。近年来，叶集区坚持靶向发力，大力弘扬法治精神，传播法治文化，引导市民深化文明规范认识、养成文明行为自觉，以法治之光照亮文明城市之路。

以法治夯实精神建设。为压实法治乡村建设责任，强化法治保障，健全涉农法治体系，深化乡村普法，营造法治乡村建设浓厚氛围，叶集区以“无事”找书记党建引领基层社会治理新模式为总抓手，依托新时代文明实践所(站)、农家书屋，开展理论宣讲1300余场，吸引6万余人次参与，深入推动党的创新理论在基层走实走心。开展小区板凳会100次、送学上门60余次、进庭院60次、乡村名嘴说30余次等宣讲活动，切实把党的创新理论课堂搬到党员群众的“家门口”“耳尖上”“心窝里”。

以法治推动基层治理。制定2024年

“无事”找书记党建引领基层治理及“法治引领 文明育区”专项行动行事历，大力实施农村“法律明白人”培育工程，区司法局联合各乡镇镇积极开展区、乡、村三级“法律明白人”培训活动。主要对人民调解法、民法典人格权编、买卖合同违约、宅基地等与百姓生活息息相关的法律知识的重要性、概念与适用范围进行了详细讲解，并有针对性地选择相关案例以案释法。推动实现每个村民组培训1名以上“法律明白人”，每个行政村法律明白人不少于6人。

以法治赋能文明新风。积极打造法治宣传载体，创新法治宣传方式，以群众喜闻乐见的形式将法律知识送进乡村。发挥典型示范带动作用，将“尊法学法守法用法”纳入“无事”找书记文明行为积分制，强化群众法治思维。坚持群众自治，在全村社全覆盖建立红白理事会，引导群众移风易俗、文明治丧，绿色殡葬政策家喻户晓，获得群众普遍认同。加大“新风堂”建设运维力度，完成“新风堂”新建3个，截至目前全区共建有新风堂7个。

户外大屏为城市文明“增光添彩”

本报讯(鲍鹏 记者 宋金婷)“这个户外电子大屏斗得真俏巴，俺们在人民广场带孙子锻炼，还可以看《叶集新闻》节目，不仅锻炼了身体，还可以了解区里最近发生的新闻民生，一举两得。”在叶集区人民广场锻炼的史河街道柳林社区居民杨传敏高兴地说。近年来，为持续深化全国文明城市创建工作，不断提高文明城市创建水平，叶集区融媒体中心在区委、区政府正确领导下，通过前期策划、选址、调试，于今年10月中旬在叶集城区内开始投入使用户外大屏，把文明创建工作真正做到“家门口”“心坎上”。

点亮“商贸蓝”，提升城市经济活力。由叶集区融媒体中心负责投放的视频终端，在京辉老街、人民广场、明强公园等7处人流量聚集场所，实现了“网联联控联播”智慧播出。每晚6点半准时播出《叶集新闻》，随后播放城市宣传片、政策解读、公示公告、叶集发布视频等内容。通过主流媒体的权威性和影响力，讲好叶集故事；运用“立体化”创新传播方式，提升城市影响力，形成一种从上至下、外联内通的城市推介宣传矩阵。

点亮“文教青”，提升城市文化潜力。叶集区自荣膺中国“文学之乡”以来，持续开展一系列品牌赛事，助力“文学之乡”出彩又“出圈”。由叶集区融媒体中心承办的2024年中国农民丰收节、庆祝中华人民共和国成立75周年“礼赞新时代 阔步新征程”文艺活

动、2021—2023年度《安徽文学》颁奖典礼等一系列文化活动，在户外大屏持续展播，充分展示了全区经济、社会、文体事业发展的新成果，提升了“文学之乡 家居之都”城市IP的热度和影响力，让文学成为城市发展强劲“新动力”。

点亮“生态绿”，提升城市环境魅力。叶集区开展全国文明城市创建工作以来，大力弘扬宣传社会主义核心价值观，叶集区融媒体中心第一时间整合精兵强将，从幕后走到台前，为家乡代言，结合地方风土人情，充分创新思路，制作大批形式多样、寓教于乐的公益广告。每当夜幕降临，全区户外大屏被一幅幅主题鲜明的公益广告点亮，成为一道亮丽的风景线，引导广大市民向善向美，传递文明的温暖和力量，为全国文明城市创建工作营造浓厚的公益氛围。

据了解，叶集区户外大屏网联联控联播为皖西地区首创，不仅丰富了市民文化生活，更为叶集区创建全国文明城市宣传提供了新阵地。



谱写“法治引领 文明育区”新篇章

本报讯(曹传磊)今年以来，叶集区史河街道紧密围绕“法治引领 文明育区”工作部署，以法治为基、文明为魂，全面推动辖区社会治理现代化与精神文明建设。

党建引领，固本强基，推进法治建设纵深发展。抓好“关键少数”，将法治政府建设纳入理论学习中心组专题学习内容，持续加强党规党纪和国家法律学习，以上率下带动党员领导干部用法意识、法治信仰、法治思维武装头脑指导实践。带动“绝大多数”。举办全街干部培训班，提升街村党员干部理论素质和能力水平。利用街道美好生活楼道，打造廉洁文化阵地，营造浓厚

氛围。引领“全面覆盖”。依托新时代文明实践所(站)、农家书屋，开展理论宣讲280余场，吸引6900余人次参与，开展小区板凳会18次，送学上门10次等宣讲活动，切实把党的创新理论课堂搬到党员群众的“家门口”“耳尖上”“心窝里”。

深耕惠民理念，守正创新，引领社会风尚向好向善。聚焦要点，让文明更有质。大力开展移风易俗和乡风文明行动，健全村规民约，发动各村社德高望重的“五老”参与，带动村民自治推动移风易俗。紧盯重点，让文明更有心。为不断满足人民群众美好生活需求，推动文化事业繁荣发展，提供

一体化公共文化服务，实现文化惠民新常态。社社各文化服务中心结合传统节日及重要时间节点，充分利用百姓大舞台及辖区公共场所积极开展各类文化惠民演出活动，为群众提供丰富的精神食粮。突出亮点，让文明更有景。围绕续续“未名精神”设计思路，投入42万元打造瓦房社区“特色文化街巷”——注田巷。通过整治空中电缆、翻新墙体立面、制作书法字体、打造文化景观、新建户外停车场等方式，讲好台静农先生生平，传承未名文化、讲好未名故事，切实改善提升群众生活环境，丰富群众精神文化生活。

注重常态长效，内外兼修，擦亮文



老年人头晕，要警惕脑供血不足

随着年龄的增长，老年人常常容易出现头晕的症状。头晕是一种常见的症状，可能由多种原因引起，如内耳问题、心血管疾病、低血糖、颈椎问题等。而在老年人中，脑供血不足是一种常见的导致头晕的原因。

脑供血不足可能由多种原因引起，包括动脉硬化、高血压、动脉狭窄、心律失常等。这些情况会导致脑部血液循环受阻，造成脑细胞缺氧、营养不良，从而引起头晕的症状。脑供血不足还可能导致其他症状，如头痛、眩晕、视物模糊、记忆力减退等，严重时还可能引发中风等危险情况。

对于老年人头晕可能由脑供血不足引起的情况，治疗首先需要明确病因。医生可能会建议进行一些检查，如头部CT或MRI、脑电图、心电图等，以明确诊断，但对于血压监测尤为重要。针对脑供血不足引起的头晕症状，治疗主要包括以下几个方面：

药物治疗：对于高血压、心律失常等基础疾病引起的脑供血不足，医生可能会开具相应的药物，如降压药、心

血管药等，以控制病情，改善血液循环，从而缓解头晕症状。

生活方式干预：老年人在生活中也可以通过一些方式改善脑供血不足引起的头晕症状，如保持规律的作息时间，合理饮食，保持适量运动，避免劳累等，有助于改善脑部血液循环，减轻头晕症状。

康复锻炼：适当的康复训练也有助于促进脑部血液循环，增强身体的代谢功能，从而改善头晕症状。医生可能会指导患者进行一些简单的物理锻炼，如散步、简单的体操等。

保持充足睡眠：良好的睡眠有助于恢复脑部功能，维持良好的精神状态，减少头晕的发作。

避免暴饮暴食：过度进食或饮水可能会导致血糖波动，加重头晕症状，老年人在饮食上应合理安排。

避免突然的体位改变：老年人在起床、躺下或从坐姿转为站立时，应缓慢进行，避免快速动作造成血压下降而引起头晕。

保持适量运动：适量的锻炼可以

促进血液循环，增加心肺功能，有助于改善脑供血不足的情况。

除了西医治疗以外，中医治疗也能够帮助老年人更好地改善脑供血不足引起的头晕症状，在中医理论中，头晕症状通常被归类为“眩晕”一症，中医认为头晕是由于气血运行不畅、阳气上亢或阴阳失衡等所致。对于脑供血不足引起的头晕，在中医治疗中，可采用一些针灸、推拿、草药等传统疗法进行调理，以下是一些中医治疗脑供血不足引起头晕的方法：

针灸疗法：中医认为通过调整人体经络的气血运行状况，可改善脑供血不足引起的头晕症状。针灸是一种常用的中医治疗方法，可以选择一些穴位进行针灸调理，如百会穴、风池穴等有助于疏通经络、促进气血循环。

推拿按摩：通过推拿按摩可以促进身体气血的流通、调和阴阳平衡。常用的指法如揉、推、拉、等，可以帮助舒经活络，促进血液循环，缓解头晕症状。

草药调理：中医草药治疗是中医

PICC导管：守护生命通道

们的血管。

3. 减少穿刺痛苦：PICC导管是在B超引导下进行穿刺置管，一次穿刺，可留置一年。不用反复穿刺，不用打针，大大减轻了疼痛。

4. 专业操作保障安全：留置PICC导管时，需要有资格证书的医护人员来操作，最大无菌化，能有效预防和控制感染。

5. 提高治疗效果：PICC导管属于深静脉置管，深静脉血流速度快，药物可迅速进入血液循环，能很好地提高治疗效果。

6. 减轻经济负担：医保政策的支持，PICC置管费用从以前的几千块降低到现在医保报销后仅几百块，很大程度上减轻了疾病给患者及其家庭带来的经济负担。

(二)缺点

留置PICC导管后，我们还需要学会居家自我管理。比如，PICC导管有一段导管是露在外面的，虽然有贴膜保护，但洗澡的时候，我们需要注意把留置部位

用防水袖套保护起来，每次洗澡是不成问题的，但是像蒸桑拿、游泳这些容易把导管暴露在水中的行为是不可以的。

我们在日常活动中也要注意，像扫地、洗碗等家务是可以进行的，但不能提3公斤以上的重物，不能做引起肢体向上的动作。我们在穿脱衣服的时候也要注意，穿衣服时要先穿置管手臂，脱衣服时要后脱置管手臂，这样就不会对导管造成牵拉。我们蓝色的PICC导管是不耐高压的，在医院做造影检查的时候，不能注射造影剂，而耐高压的紫色PICC导管是可以的。

还要注意，置管的手臂不能扎止血带，也不能测量血压，这些操作都需要在没有置管的手臂进行。如果在家的时候，出现渗血、渗液、松动、过敏、红肿、疼痛、脱出、漏液等情况，要赶紧去医院就医解决。

如果有患者觉得每周来回去医院太麻烦，可以选择医院的互联网+护理服务。特别是对于行动不便的患者，可以在医院公众号上挂号选择上门服务，这样就有专业PICC导管维护护士上门，为您解决具体问题。

三、PICC导管的适用人群

哪些患者适合留置PICC导管呢？有人会说：“我经常感冒发烧，需要去医院挂水，每次打针我都害怕极了，留置PICC导管管一年，那我也去留一个吧。”这是不可以的，留置PICC导管也是有要求的。比如，重症患者，每天都需要输入大量刺激性液体的，可以留置PICC导管；肿瘤患者，需要经常使用化疗药物或者发泡剂的药物，可以留置PICC导管；长期输液患者，没有血管可以打针对，也可以选择留置PICC导管。它为患者提供了长期静脉输液、化疗、肠外营养、输血、血标本采集等多种治疗途径。但是，短期治疗、轻症患者不建议留置PICC导管。

生命诚可贵，珍爱生命从保护血管开始。让我们科学对待PICC导管留置，尽量保证比较舒适的治疗过程，减少患者痛苦，提高患者生活品质。(六安市人民医院重症监护室 刘鸿玉)

守护健康，美好“胃”来

在当今这个快节奏、高压力的社会环境中，人们的生活方式发生了翻天覆地的变化，快餐文化、不规律的饮食习惯、熬夜工作等现代生活的特点，使得胃肠健康问题逐渐成为人们关注的焦点。其中，胃炎作为一种普遍的消化系统疾病，不仅给患者带来身体上的不适，更在无形中降低了他们的生活质量，影响了日常的工作和生活。本文旨在科普胃炎的相关知识，帮助大家更好地了解 and 预防胃炎，守护我们的胃肠健康，迎接美好的未来。

胃炎是由多种不同因素引起的胃黏膜急性或慢性炎症，常表现为中上腹疼痛、腹胀、恶心、食欲不振、消化不良等症状，是最常见的消化系统疾病之一。胃炎根据其病程的不同可分为急性和慢性两种。

急性胃炎一般由应激、药物、酒精、创伤等因素所致，如严重的创伤、烧伤等可导致胃黏膜缺血、缺血，损伤胃黏膜屏障；有些药物如非甾体类抗炎药、化疗药物、口服制剂及氯化钾等也可导致胃黏膜损伤，从而引起炎症性病变。急性胃炎一般发病较急，病程持续时间较短。

慢性胃炎一般是幽门螺杆菌感染、药物、十二指肠/胃反流、胃黏膜退行性病变所致，其中幽门螺杆菌感染是导致胃黏膜慢性炎症损伤最常见的病因。长期服用非甾体类消炎药各种原因引起的胃肠动力异常也可导致胃黏膜慢性炎症，引起慢性胃炎。随着年纪的增长，胃黏膜可出现退行性的改变，使胃黏膜修复再生功能降低、炎症慢性化、上皮增殖异常及胃腺体萎缩。慢性胃炎一般起病缓慢，病程可持续数月甚至数年之久。胃炎的发病率在各种胃病中位居首位，尤其中年以上人群更为常见。

胃炎的症状每个人都各不相同，一般胃炎本身是很少引起身体不适，但当出现并发症时如胃溃疡等则可引起上腹部疼痛、饭后或少量进食后的饱胀感、恶心和呕吐、食欲减退、严重时甚至可出现呕血或排便便。其中上腹部疼痛是临床上最常见症状，但因其不具有特异性，所以对于高度考虑胃炎的患者可以行胃镜检查。

胃镜检查主要是将前端安装镜头的显微导管插入至十二指肠与胃中，以肉眼观察内部情况，利用内窥镜可直接观察到病变，且通过内镜取活组织检查，在内镜下进行相应疾病的诊疗。胃镜及

活检组织病理学检查是慢性胃炎诊断和鉴别诊断的主要手段，也被称为诊断胃炎的“金标准”。在胃炎诊断中内窥镜具有举足轻重的地位，胃部如若出现病变，则胃黏膜排列、形状及色泽均会产生改变，适当减少量组织实施病理分析，即可明确诊断。

胃炎是否需要治疗，在临床中又该如何治疗呢？日常生活中经常能够看到患者自觉胃部不适时并没有及时就医，而是选择去药店自行购买胃药来缓解症状。但事实上，胃炎的因素有很多种，胃炎的治疗需要根据病因和症状的不同而采取不同的治疗手段。

大多数胃炎患者并不会出现明显的不适症状，针对这些无症状患者一般无需特殊治疗，但如若出现明确的胃炎的症状，如恶心、反酸、上腹隐痛等，则可进行对应的治疗。可给予质子泵抑制剂、H2受体拮抗剂，将酸的分泌减少，以缓解症状。如果同时合并有幽门螺杆菌感染且家族里有胃癌病史，则在给予质子泵抑制剂、H2受体拮抗剂的基础上，同时给予四联方案治疗幽门螺旋杆菌。

在日常生活也需要注重生活方式调整，尽量避免吸烟喝酒，暴饮暴食等不良生活习惯，保持规律饮食，戒烟限酒，保持良好的心态，并定期检查。

急性肠胃炎多是由不洁饮食所导致的，首先应避免再次摄入不洁或者过期食物，对于腹泻次数较多者患者需避免电解质紊乱。对于细菌性急性肠胃炎需要使用抗生素治疗。

胃虽然常见，但通过正确的了解和预防措施，外加科学的生活方式和正确的医疗指导，可以有效地预防和控制胃炎，从而减少其对我们生活的影响。守护胃肠健康，不仅是为了当下的舒适，更是为了美好的未来。让我们一起努力，从日常生活做起，从了解胃炎开始，守护我们的胃肠健康，享受健康美好的生活。(六安市人民医院胃肠镜室 周莉)

