

以学赋能促提升 履职奋进正当时

——市六届人大代表和人大机关工作人员能力提升班(一期)侧记

本报记者 黄雪彦

履职尽责，以学为先。

四月的霍山县委党校，绿意葱茏，花开正艳，涌动着浓郁的学习热潮。4月21日至23日，市人大代表和人大机关工作人员能力提升班(一期)在此举办。

三天时间，一堂堂“学”与“思”的辅导讲授、一幕幕“观”与“摩”的现场教学、一场场“知”与“行”的学习交流，无不令参训人员感触良多、获益匪浅。大家纷纷表示，这不仅是一次履职能力的集中“充电”，更是一次思考、启发、触动和收获之旅。

“举办此次培训班，主要任务是通过学习培训，深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，发展和践行全过程人民民主，不断提升人大代表、人大干部的政治素质和履职能力，提高全市人大工作整体合力和水平。”4月21日，市人大代表和人大机关工作人员能力提升班(一期)开班，市人大常委会党组副书记束学龙出席开班式并作动员讲话，要求参训学员要珍惜难得的学习机会，专心学习，深入思考，力争学有所获、学以致用，提高履职能力，提升履职成效。

据了解，这次培训，是今年市人大常委会的一项重点工作任务，年初就列入了市干部教育培训计划。市人大常委会对此项培训高度重视，聚焦代表履职所需，反复研究培训方案、精心遴选培训课程。

从市人大常委会工委主任免处处长孙宇光讲授的《代表法与新时代代表履职》到省委党校欧世平教授阐述的《健全全过程人民民主制度体系》，再到省人大常委会委员、民宗侨外工委主任黄晓求关于《严格依

法履职尽责 增强人大工作实效》的独特见解，无不兼具理论高度和实践深度，止渴管用。

除此之外，培训班还组织参训人员前往安徽三线军工文化博物馆、霍山石斛集团原种保育基地开展现场教学，跨越时空感受先辈们艰苦创业、无私奉献、团结协作、勇于创新的奋斗精神，深入实地亲眼见证霍山石斛产业背后的种源保护和乡村振兴故事。

“遥想当年的建设者们，能在霍山这僻静的地方安营扎寨，为祖国军工企业默默地奉献，实在令人钦佩!追古思今，我们要继承和发扬三线精神，以实实在在的履职成效取信于民，为促进全市经济社会全面发展作出自己应有的贡献。”参观结束后，市人大代表、市人大常委会社会建设工委副主任方圆表示。

共识在学习中凝聚，思想在领悟中升华。三天时间，3场专题讲座、1场现场教学、1场经验交流……培训时间虽然不长，但安排紧凑、内容丰富，全体参训人员在学思践悟中凝聚起了磅礴的奋进力量。

“此次培训课程紧扣代表履职核心能力，既有理论高度的深刻阐释，又有实践路径的精准指导，让我对习近平总书记关于全过程人民民主的重要论述有了更系统认知，对基层人大工作的职责定位有了更精准把握。”

“我将以此次培训为新起点，把学习成果转化为履职动能，在法治轨道上践行全过程人民民主，用扎实作为书写新时代‘代表答卷’。”

“通过学习，让我更加清晰地认识到了自己的不足之处，为今后的工作指明了努力方向。”

……

4月23日的结业式上，部分市人大代表、基



图为4月23日培训班结业式现场。本报记者 黄雪彦 摄

层人大工作者现场分享了培训感受，纷纷表示将以此次培训为新起点，以优异成绩回报党和人民的信任与重托。

“我们通过培训学到的东西毕竟有限，还需要我们在今后坚持不断学习，不仅要认真学习与人大工作密切相关的法律和业务知识，也要广泛学习经济发展、乡村振兴、社会治理、科学教育等各方面知识，不断在学习和工作实践中提高履职能力和水平。”束学龙在结业式上对大家提出了要求和殷切希望，“希望大家回去后，进一步发挥人大代表的模范带头作用，

以更加饱满的热情，在干中学，在学中干，以优异成绩回报党和人民的信任与重托，以每一位代表履职新作为和人大工作质量新提升，为奋力开创现代化六安建设新局面作出应有的贡献。”

“结业”不是“毕业”，而是开启履职担当新征程的再出发。带着信任和期许，带着感悟和收获，参训学员们纷纷表示，将以此次培训为新起点，坚持在干中学，在学中干，在履职担当中书写更多更精彩的故事。

造等民生实事项目正在实施中。

注重民生实效，踏石留印真监督。面对群众反映强烈的农村“看病难”“医疗设备旧”等问题，该镇建立“代表问政直通车”，组织代表与镇分管负责人和卫生院负责人开展面对面专题询问。针对高塘卫生院面积较小、医疗设备老化等情况，镇人大主席团建议对卫生院进行重新选址修建，改善6万高塘群众就医条件。项目启动后，又组织人大代表多次到施工现场进行视察监督，投资680余万元的卫生院已建成。针对高塘恒阳新城小区住户反映，小区道路等基础设施差等问题，镇人大及时进行调研，并向镇党委、政府提出了修建计划，经过努力，争取资金50余万元，对小区部分道路进行了硬化，修建了雨污分流设施，安装了六盏太阳能路灯。

一条条高质量建议的提出，一件件民生实事的解决，印证的是一名名代表的初心使命，展现了基层人大责任担当。周正国表示，在今后的工作中，他将继续秉持初心，担当使命，以更加饱满的热情和更加务实的作风，书写好基层人大工作的新篇章。

周正国：为民肩扛千钧担 履职书写担当篇

本报记者 黄雪彦

“非常荣幸能参加这次履职能力提升培训班，我聆听了省人大常委会、省委党校有关领导和专家讲授的代表法与新时代代表履职、健全全过程人民民主制度体系、严格依法履职尽责、增强人大工作实效等专题讲座，参加了现场教学。经过三天的学习，我收获颇多。”近日，在市六届人大代表和人大机关工作人员能力提升班(一期)结业式上，霍邱县高塘镇人大主席周正国分享了他的感受，并就基层人大履行监督职责中的实践与思考与大家进行交流。

周正国介绍说，近年来，霍邱县高塘镇人大紧扣新时代人大工作要求，在履职中践行全过程人民民主，围绕“善监督、敢监督、真监督”三个维度创新突破，努力做到民有所呼、民有所应，民有所盼、民有所为。

坚持党的领导，主动作为善监督。该镇始终将党的领导贯穿人大监督全过程，坚持党委决策部署到哪里，人大工作就跟到哪里。建立“季度清单”机制，每季度梳理党委中心工作、政府重点任务和群众“急难愁盼”问题，形成监督议题清单，确保监督工作与党委决策部署同频共振。组织县、镇人大代表参加贯彻党的二十大精神学习培训，结合“双联双促”深入村组、企业进行宣讲，推动习近平法治思想、习近平总书记关于坚持和完善人民代表大会制度的重要思想入脑入心。同时，探索“代表+部门+选民”联合监督机制，针对民生工程领域，邀请职能部门负责人和选民代表参与调研，形成“问题清单—现场交办—整改落实—闭环，凝聚监督合力。例如，组织人大代表全程参与并监督和美丽乡村

建设工作，针对存在问题点位逐一核查、督促整改。通过严格把控工程进度、质量及成效，确保项目高标准落地，最终成果获得群众广泛认可。

紧盯关键领域，较真碰硬敢监督。人大监督不能虎头蛇尾，对监督过程中发现并交办的问题，必须紧盯不放，直到问题得到真正解决。针对辖区内一企业反映，在生产时间、产量等情况均未发生任何变化的情况下，用电量每天却增加了近1/3这一情况，镇人大及时与供电部门沟通，了解详细原因，目前问题已得到妥善解决。按照安排部署，今年以来，霍邱县开展了民生实事人大代表票决制工作，在今年召开的高塘镇十七届人代会第七次会议上，票决出5件民生实事，涉及道路、水利等群众关切的问题，包括菱角湾提水站维修修改

影像科设备布局于一楼或地下室的多因素考量

近年来，极端天气频发，2021年河南郑州、新乡等地的极端强降雨，给当地医疗系统带来了巨大损失，尤其是位于低楼层的高端贵重影像设备被淹。很多人有疑问，影像科如CT室、MRI室等为什么通常都位于一楼或地下室?这种设计在遭遇洪水或者强降雨时造成如此大的损失，是不是合理?其实，这种设计并非随意，而是基于多方面的考量，包括设备的重量、空间需求、安全性、经济性和维护便利性等。本文将带您了解为何这些高端影像设备大多选择在一楼或地下室“安家”。

设备重量与墙体承重

首先，CT和MRI等设备重量惊人。以国内东软公司生产的NueMR Libra 1.5T型号磁共振扫描仪为例，仪磁体的重量就达到3吨。当考虑到安装梯级圈、检查床、外罩及其他必要附件时，整个系统的重量可达5吨左右。而相对于更高性能的3.0T磁共振设备，如西门子公司公司的Magnetom Verio，当液氮填充量达到70%时，其磁体与检查床的组合重量更是高达8.3吨。这些重量级的医疗设备对建筑物的承载能力提出了极高的要求。因此，选择在一楼或地下室安置这些设备，不仅能充分利用其强大的承重结构，而且也确保了设备的稳定性和安全性。

运输便利性

其次，在选择医疗设备设备的安装位置时，设备的运输便利性也是一个关键考虑因素。大型医疗设备如CT和MRI需要通过宽阔的通道进行运输，而一楼或地下室自然成为了理想的选择，因为它们提供了更易于操作的运输环境。以CT设备为例，其运输荷载相当大，这就要求结构工程师必须精心规划设备的运输路线，并确保沿途的承重能力能够达到3000kg至4000kg。此外，混凝土楼板不仅作为结构的一部分，还充当着防护射线的屏障，必须满足严格的防辐射标准。同时，由于防护措施的需要，墙体的增厚也必须计入考量，这通常通过调整材料的密度来实现精确计算。在CT机房的設計中，通常会采用降板设计，降板深度在150mm至200mm之间。机房的基础采用高强度的C30混凝土，直接施工至结构板或更深，以确保设备的基础深度至少达到300mm，以适应设备重量和防护要求。楼板的厚度在整个结构中都不应小于200mm。此外，电缆沟的尺寸也会根据设备的具体要求预留，一般为300mm宽、200mm深。机房顶部的吊钩设计荷载超过1000kg，以适应设备安装和维护的需要。如果设备需要安装在高层，可能还需

动用特殊的吊装机械，这无疑会增加成本并带来额外的安全风险。

电磁屏蔽与结构要求

MRI设备在运行时会产生强大的磁场，因此需要特别的电磁屏蔽措施。这些屏蔽措施对房间的结构有特定要求，包括对钢梁和钢筋混凝土中的钢筋有最小距离和含钢量的要求。一楼或地下室的结构通常更能适应这些特殊需求。

辐射防护

放射科的特别之处不仅在于其高端的医疗设备，还在于这些设备在运行时产生的射线需要严格的防护措施，以确保医疗人员、患者以及周围环境的安全。在我国，根据《医用诊断X射线机卫生防护标准》，放射科的射线防护设计至关重要，要求直接面向射线束的墙面应具备3mm铅当量厚度的防护，而其他墙面和天花板则需达到2mm铅当量的标准。此外，所有可能泄露射线的部位，包括门窗、通风孔、管线通道、影像传输窗口以及观察窗等，都必须采取相应的防护措施。选择在一楼或地下室设置放射科，可以更有效地实施这些防护措施，同时减少对上层空间的潜在辐射风险。在这些区域，墙体的加固和防护材料的安装更为便捷，有助于保障防护效果。放射科的设备在启用前，必

须经过环境影响评估和严格的验收流程，以确保所有安全和防护标准都达到规定要求。一楼或地下室的位置有助于这些评估和验收工作的顺利进行，从而加速放射科的启用和运行。

急诊科的配合

急诊科通常设在一楼，放射科的急诊影像设备与急诊科同层布局有利于危重、急诊患者的快速诊治，确保医疗救治效率。

设计前瞻性

医疗技术和设备不断进步，放射科的设计往往需要具有一定的前瞻性。选择一楼或地下室可以为未来可能的设备升级和扩展提供更大的空间和灵活性。

综上，影像科设备放置在一楼或地下室是出于对设备重量、运输便利性、电磁屏蔽、辐射防护、环评验收、急诊科配合以及设计前瞻性等多方面的综合考虑。这些设计细节不仅确保了医疗设备的稳定运行，也保障了患者和医护人员的安全，同时也体现了医院对医疗环境优化的深思熟虑。下次您在医院的一楼或地下室看到这些设备时，不妨想一想背后的这些考量，它们是医院设计中不可或缺的智慧结晶。

(安徽中医药大学第五附属医院肿瘤放疗中心 刘欣蔚)

妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿的预防

常见的慢性不可逆转的并发症，具有慢性进展性和难治愈性，严重影响了妇科肿瘤患者的生活质量。

为什么妇科恶性肿瘤治疗后患者会发生下肢淋巴水肿?

妇科恶性肿瘤治疗后下肢淋巴水肿的发生因治疗方法的不同而存在很大差异，最常见的原因是区域性淋巴结切除术，对机体淋巴系统造成直接损害。术后盆腔及腹股沟区域的放疗导致局部组织纤维化和瘢痕形成，使淋巴循环进一步受阻。其他原因中，如肿瘤本身堵塞淋巴管、肥胖、感染、损伤、瘢痕等原因也会增加淋巴水肿的发生率。

是不是所有的妇科恶性肿瘤患者都会发生下肢淋巴水肿呢?

答案是肯定的。据统计，妇科肿瘤治疗后约25%的患者会发生下肢淋巴水肿，但个体差异性很大，在某些特殊群体中如外阴癌发生率可高达70%，治疗后合理的预防可以有效降低下肢淋巴水肿的发生率。

如何预防下肢淋巴水肿发生呢?

提升机体免疫力。规律运动锻炼，速度要缓慢，间断进行，循序渐进，避免过度劳累。规律运动能有效促进淋巴系统功能的恢复，可以选择瑜伽、慢走、慢跑、游泳、太极拳、八段锦等运动。

预防感染。每天保持下肢皮肤清洁，尤其是褶皱处和脚缝间隙清洁，清洗后擦润肤露，避免皮肤干燥，使用中性或弱酸性润肤品或清洗用品。避免出现伤口，如果出现伤口应及时消毒处理；积极治疗足癣，一旦发生丹毒感染应及时就医；勤剪指甲，避免甲沟炎。

避免高危行为、剧烈运动、负重运动及重复性动作(久站、久蹲或久坐>2h)加重下肢淋巴负荷，不利于淋巴回流。

避免穿过紧的鞋袜或衣裤，不利于下肢血液及淋巴液回流。

避免处于强烈温差场所，如桑拿、温泉、阳光暴晒，高温会使血管、淋巴管扩张，组织间淋巴液渗出增加。

避免在下肢采血、输液、针灸、刮痧、推拿、拔罐等，保护下肢皮肤完整性，预防感染。

保持体重。肥胖和术后体重增加是妇科肿瘤术后下肢淋巴水肿发生的主要危险因素，因此要注意合理化饮食，增加不饱和脂肪酸食物的摄入如新鲜蔬菜、水果、鱼类、奶类等，保持体重在正常范围。

日常穿戴弹力袜。弹力袜可促进下肢淋巴液和血液回流，对于预防淋巴水肿具有积极的影响，白天穿戴，夜间休息。弹力袜穿戴时注意贴身抚平避免褶皱，定期清洁。

定期复查。术后密切关注下肢变化，若出现下肢肿胀应及时到医院就诊，做到早发现、早诊断、早治疗。淋巴水肿可防可治，患友们不必过度紧张、焦虑，做好定期复查，在治疗师的指导下做好预防，我们便可“淋”危不惧。

(安徽中医药大学第五附属医院肿瘤放疗科淋巴水肿门诊 高蕾)

从事生态环境保护工作30载，他入选省、市、县生态环境专家库，是环境工程正高级工程师、国家注册环评师，全国脱贫攻坚先进个人。自当选市六届人大代表以来，他始终立足岗位强素质，围绕履职抓学习，深入群众聚民意，建言献策凝共识，努力成为好代表，他就是舒城县生态环境分局党组副书记、总工程师负守宝。

人大代表来自人民，必须扎根人民，不负人民重托。多年来，负守宝着力提升政治理论水平，不断增强政治敏锐性，始终坚持人民主体地位，主动深入基层，贴近人民群众。作为该县从事生态环保工作的代表，他不敢有丝毫懈怠，经常牺牲休息时间，发挥专业特长，助力提升县域生态环境管理能力。仅2024年度，就先后组织生态文明建设、环境应急管理、农村污水治理、大气污染防治、企业环境管理等多场专题培训。

除此之外，负守宝长期担任舒城县招商顾问，倒逼他不得不精心苦谈业务知识，从而对国家产业政策、区域环境政策、县城总体规划 and “三线一单”等精通熟知，每引进一个项目，只要有人咨询，他总是不厌其烦全方位帮助分析，确保项目安全入驻、风险可控。

作为一名人大代表，他积极参与“关注民生提建议、五级代表在行动”工作，提出加强秸秆禁烧管控、落实禁燃限放、建筑垃圾规范处理和健全生态补偿机制等20余条建议。市人代会会议期间，他提出的加快构建“大水利”格局，强化农业面源污染治理等3条建议，得到有关部门高度重视，均已采纳落实。他还常态化深入基层调研，积极参与六安市海绵城市建设、饮用水源保护、物业管理等多部地方性法规制定，多次从专业角度提出建议。与此同时，他充分发挥“人熟、地熟、情况熟”的优势，积极投身普法宣传一线，牵头组织各类普法宣传活动，开展送生态文明理念和环境法律法规进课堂、进社区、进企业、进机关、进基层，真正把法律法规知识送到群众身边和“田间地头”。

群众通过信访反映问题是参与社会治理、维护自身权益的重要途径。2024年，舒城县共收中央、省生态环境保护督察信访件50件，每个信访件都是群众关注的等“急难愁盼”问题。为妥善化解矛盾纠纷，作为分管负责人，负守宝全程督导问题处理，逐字推敲答复意见。仅半年，整体办结率就达90%。

建言献策映初心，履职担当砺新程。负守宝深知自己与组织要求、模范标准和群众期盼相比，仍有不少差距。“今后，我将在市人大及其常委会的坚强领导下，多向优秀代表学习，扎实工作，开拓创新，多谋良策，多出实招，以卓有成效的工作业绩，在新时代新征程中彰显人大代表新风采。”负守宝说。

人大视窗

凌晨三点，28岁的程序员小陈盯着屏幕突然眼前发黑，扶着桌子缓了几分钟才勉强起身，本以为是熬夜导致的晕眩不适，却不知这种反复出现的头晕，差点掩盖了先天性心脏病的致命信号。62岁的李阿姨半夜翻身时突然天地旋转，家人以为是休息不好，直到她险些在卫生间摔倒就医，才确诊为耳石症。这些真实发生的场景，都在提醒我们：头晕不是小问题，它是身体发出的“预警信号”，且不同年龄层应对策略大不相同。

脱水是引发头晕的常见“隐形杀手”。年轻人常以奶茶、咖啡代替白开水饮用，中老年人则因身体感知能力下降，容易忽视补水需求。当身体缺水达到体重的1%时，脑部血流速度会减少6%-8%，特别是服用降压、降糖药物的人群，更易因脱水导致电解质失衡。判断是否缺水，可观察晨尿颜色，若颜色较深，就需及时“少量多次”补充水分。

颈椎问题正困扰着越来越多的人，且逐渐呈现年轻化趋势。无论是长时间伏案学习的学生、久坐办公的上班族，还是有骨质疏松问题的老年人，都可能因颈椎压迫椎动脉而头晕。研究表明，50岁以上人群转动头部时头晕的几率是年轻人的2.3倍。每天5分钟“米字操”，即缓慢地用下巴在空中描绘“米”字，能有效缓解颈椎不适，降低头晕发生率。

耳石症也是导致眩晕的常见原因，约占眩晕门诊病例的30%，其典型症状是在起床、翻身等体位变化时，突然出现强烈的旋转感。在家急救时，可尝试“半空翻覆位法”：快速向健康一侧躺下，保持头部悬空45度，维持1分钟后慢慢起身。若症状反复，一定要及时就医进行专业复位。

代谢异常引发的头晕，在不同年龄段表现不同：年轻人常因节食、熬夜等不良习惯导致低血糖头晕，出现手抖、出冷汗等状况；中老年人则要警惕隐匿性高血压，45%的老年患者晨起头晕与夜间血压波动有关。建议年轻人应规律饮食，中老年人每日测量血压、血糖、脉搏，以便及时发现問題。

对于50岁以上人群，头晕若伴随单侧肢体无力、胸痛心悸、记忆短暂空白等症状，可能是心脑血管疾病的危险信号，需立即就医排查脑卒中、心源性晕厥等严重疾病。此外，镇静剂、降压药等药物也可能引起头晕副作用，服药后出现不适，可记录“用药——头晕时间”，以便医生调整剂量。

头晕的危险程度可以用“红黄绿”三色来区分。红色警报需立即就医，包括头晕伴喷射性呕吐、脸歪手垂说话含糊、突然剧烈头痛等情况，尤其是疑似卒中患者，应将上半身抬高30度后拨打120；黄色预警需在3天内就诊，如头晕持续超72小时、转头时头晕加剧等；绿色情况可居家观察，像饥饿时偶尔头晕、长时间用眼后头晕等，可根据年龄采取相应缓解措施。

当头晕发生时，家庭应急可采取3步：首先靠墙坐下，双腿与肩同宽，后背紧贴墙面或沙发，防止摔倒；接着注视固定物体，如时钟或墙面图案，同时手掌按压膝盖，稳定感官；最后采用阶梯呼吸法，吸气3秒、屏息2秒、呼气5秒，重复5次，缓解紧张导致的缺氧。

预防头晕，需从生活各方面入手。日常生活中，卫生间铺设防滑垫、安装扶手，办公桌桌加垫15度倾斜板，办公族遵循“20—20—20”法则：饮食上，学生和脑力劳动者可上午吃些核桃、蓝莓，体力劳动者随身携带海盐糖，老年人晨起喝200ml温水；运动方面，青年人每天跳绳10分钟，中年人游泳或打羽毛球，老年人练习太极拳或八段锦。值得注意的是，各年龄段人群在进行运动时，应根据自身身体状况循序渐进，避免因运动不当反而引发头晕症状。

预防头晕的同时还需避免三大误区：脑卒中患者头晕时不能平躺，应抬高上半身；骨质增生者不能随意转脖子，需在医生指导下康复；糖尿病患者头晕不能盲目喝红糖水，要先测血糖。建议每个家庭准备《头晕观察日记》，记录发作时间、症状等，若频繁头晕或出现红色警报症状，务必及时就医。只有科学认识头晕，掌握正确应对方法，才能守护全家人的健康。

(六安市人民医院急诊科 汪浩)

卫生
科普天地

本栏责任编辑：门晓弦
E-mail:48221941@qq.com