

### ■健康教育园地

### 红枣补血益气健脾 食用也非人人有益

很多人秋冬养生,都会把补血益气的红 枣列为首选,因为它既能当日常小零食随手 吃,也能作为食材煲汤,更是温润滋补的好 物。不过它虽营养丰富,但食用量和适配人 群都有讲究。

#### 秋冬吃红枣的好处

1.补气养血 传统医学认为,气血是人 体生命活动的核心物质基础。秋冬季节气候 寒凉,更容易导致人体气血亏虚,进而出现手 脚冰凉、畏寒怕冷、身体乏力等不适症状。红 枣性味甘温,兼具补中益气、生津润燥、调和 百药、滋养五脏、温润心肺、调理营卫等功效, 能帮助补气养血,增强身体抵御寒气的能力。

2.辅助健脾 秋冬进补季,大家常忍不 住吃更多滋腻食物,很容易加重脾胃运化的 负担。红枣自带健脾的作用,这时适量食用 就能很好地发挥它健脾的功效,帮身体调理。

3.帮助安神 秋冬昼短夜长,日照时间 减少,不少人容易出现情绪低落、疲惫乏力, 或是睡眠不佳的情况。大枣富含铁质与维生 素 C, 有着养血安神的功效, 刚好能对应失 眠、倦怠乏力、面色苍白等气血不足引发的问 题,帮身体慢慢调理。

#### 4类人要少吃红枣

1.胃不好的人 红枣的枣皮质地偏硬, 且富含膳食纤维,要是大量食用或者咀嚼不 够充分,很容易刺激胃黏膜,进而诱发或加重 胃痛、胃胀的情况,胃炎、胃溃疡患者得格外 留意。另外,红枣的糖分含量不低,会刺激胃 酸分泌增多,胃酸偏多的人也不能多吃,不然 容易出现烧心的不适。

2.高血糖人群 大量食用红枣容易引发 血糖剧烈波动。

3.容易上火的人 体质偏热的人,常容 易出现便秘、口臭,或是咽喉、牙龈肿痛等情 况。红枣性味甘温,本身偏于温补,这类人群 如果大量食用,无异于火上浇油,会加重体内 的燥热症状。

4.痰湿偏盛者 痰湿体质的人,常出现舌 苔厚腻、口甜或口中发黏、食欲不振的表现,平 时还容易感觉胃部胀满,严重时可能伴随头 晕、恶心、呕吐,或是眼睑、面部浮肿等不适。 红枣带有滋腻特性,容易助长体内湿气,让痰 湿难以排出,进而加重这些症状。

## 国家卫健委印发《建设指引》

# 着力提升基层慢性病健康管理服务能力

国家卫生健康委近日发布《基层 慢性病健康管理服务能力建设指 引》,指导各地根据需要促进基层慢 性病健康管理服务能力建设,优化服 务流程,提高服务质量,适应城乡居 民慢性病健康管理服务需求。

《建设指引》指出,基层慢性病健

康管理服务能力建设主要从5个方面 开展。一是对辖区居民开展慢性病预 防、诊疗、健康管理服务以及转诊、信 息汇总等;二是空间布局主要包括健 康服务区和诊疗区,要求功能分区明 确、导向标识清晰、人员动线流畅;三 是工作人员由全科医生、中医医师、公

共卫生医师、药师、护士等卫生专业技 术人员组成;四是根据慢性病健康管 理服务的需要配备相关设施设备;五 是整合居民电子健康档案、诊疗数据、 体检数据、基本公共卫生服务数据等, 加强数智化应用,具备信息交汇功能。

《建设指引》明确,基层慢性病健

康管理主要承担咨询与筛查、诊断与 治疗、随访与健康指导3个方面任务。 具体包括健康咨询、健康自检、采集居 民健康信息、签约或续约家庭医生、分 类分级健康管理、转诊、随访、健康指 导、数据分析等11项服务内容。

《建设指引》还指出,基层医疗卫

生机构应当加强内部管理,严格执行 有关慢性病健康管理服务指南,规范 服务流程和内容。紧密型医联体牵头 医院或上级医院相关专病科室应强化 责任,加强对基层医疗卫生机构的指 导和质量控制,持续改进慢性病健康 管理服务质量。 本报综合报道

# 市人民医院 多学科联动打赢胎儿保卫战

本报讯 11月12日是平凡的 一天,对母女士一家来说,却是意 义非凡且惊心动魄的一天。这一 天,德阳市人民医院产科、新生儿 科、麻醉科及手术室多学科联合, 上演了"生死时速"的医学奇迹。

当天上午,母女士在该院彩超 室做例行胎儿彩超检查。9点38 分,她的门诊医生接到彩超室的危 急值报告:孕妇胎心微弱,胎心率 明显减慢,脐动脉与脐静脉无法测 及。接到电话后,该院产科立即启 动了应急响应,通知手术室、麻醉 科、新生儿科人员两分钟内到位。

产科副主任医师李玲一声令下,医 院"危重孕产妇急救绿色通道"瞬

术前准备,听胎心,签手术同 意书。9点46分,母女士被送入手 术室,一场紧急剖宫产开始了。在 麻醉医生、手术室护士、助产士以 及新生儿科医师的共同保驾护航 下,9点51分,手术正式开始。9点 53分,一名体重1830g的早产婴儿 顺利娩出。宝宝哭声响亮,皮肤红 润,反应灵敏。从手术开始到胎儿 娩出仅用了两分钟,从发现险情到 胎儿娩出仅用了15分钟完成极速

剖宫产,较之国际推荐的"紧急剖 宫产30分钟黄金标准"大大提速。

如今,母女十母子已顺利出 院。这场惊心动魄的生命之战,得 益于该院产科多年以来坚持急救 培训和演练, 医护人员对紧急情况 的应变能力、独立思考的能力以及 高度协作的团队精神的培养。医 护团队对每一位孕产妇都要进行 充分评估,一旦出现病情变化,即 能作出多学科协作快速反应,以有 效降低孕产妇死亡率和婴儿死亡 率,确保母婴安全。

文桃

# 市人民医院 举办省医院协会医务骨干赋能巡回培训班

本报讯 为进一步贯彻落实国 家关于医疗质量安全与患者安全 专项行动的相关精神,提升医务管 理水平,促进医疗机构间的交流与 合作,由四川省医院协会主办、医 务管理分会承办、德阳市人民医院 协办的"医务骨干赋能巡回培训班 (德阳站)"日前在我市举办,全省 各级医疗机构负责人及医务、质 控、病案等部门负责人共计200余 人参加了为期两天的培训。

开幕式上,德阳市卫健委副主 任刘辉介绍了我市的相关工作 情况,市医院党委副书记、院长 韩杨云则强调了贯彻落实《医疗 机构医疗质量安全专项整治行动 方案》的重要性。

此次培训围绕医疗质量安全 核心制度监测指标、医疗质量安 全体系建设、特色学科建设、中 西医协同模式、医疗风险结构化 评估等热点议题展开,来自省卫

健委、四川大学华西医院、四川 省医学科学院·四川省人民医 院、绵阳市中心医院、崇州市人 民医院等单位的专家进行了专题 授课和经验分享。培训期间,参 训人员还参观了市医院五代医 院。其以疾病为中心的学科融合 理念、"大平层"流程动线、建筑 空间与人文关怀的有机结合,给 大家留下了深刻印象。

### 以爱之名拥抱青春"曙光"共筑防艾长城

为迎接第38个"世界艾滋病日",积 极响应"社会共治、守正创新、终结艾滋" 的年度宣传主题,近日,德阳市人民医院 感染科"曙光行动"志愿者团队联合市疾 控中心和医院团委,走进德阳城市轨道交 通职业学院,举办了一场别开生面的"以 爱之名拥抱青春,'曙光'共筑防艾长城" 主题科普宣传活动,通过普及艾滋病防治 知识,提升青年学生的健康素养与防护意 识,汇聚社会力量,共同迈向"无艾未来"。

活动现场,"曙光行动"志愿者为同学 们带去了一场内容丰富、生动易懂的防艾 知识讲座,围绕艾滋病的传播途径、预防措 施、检测治疗以及反歧视理念等核心内容, 通过真实的案例与详实的数据,深刻剖析 艾滋病对个人、家庭及社会的危害,强调 "知艾防艾"的重要性,引导学生们树立"每

个人是自己健康第一责任人"的理念。

讲座之外,活动还设置了多个互动环 节。在咨询台前,志愿者们耐心细致地解 答学生们提出的各种疑问,从专业角度消 除大家心中的困惑,并把内容详实的宣传 资料发放到学生手中,成为他们随时可以 查阅学习的"防艾宝典"。现场气氛在"有 奖问答"环节被推向高潮。同学们踊跃参 与、积极抢答,在轻松愉快的氛围中巩固 了刚刚学到的防艾知识,也收获了实用的

本次"曙光行动"走进校园,不仅是一 次知识的传递,更是一次爱的接力。它将 "社会共治、守正创新"的主题落到了实 处,通过医院、学校与社会力量的协同,对 于为青年学生筑起一道坚实的青春防艾 长城予以有力促进。

#### ■医学前沿

### 体内 CAR-T治疗系统性红斑狼疮被证可行

中国科学技术大学附属第一医院(安 徽省立医院)风湿免疫科主任陈竹教授团 队在国际上首次明确了基于靶向脂质纳 米颗粒体内嵌合抗原受体T细胞(CAR-T)疗法治疗系统性红斑狼疮(SLE)的临 床可行性,为复发难治性系统性红斑狼疮 患者带来希望。日前,这一研究成果论文 在线发表于《新英格兰医学杂志》。

系统性红斑狼疮是一种以多系统多脏 器受累、体内存在大量自身抗体为核心特 征的自身免疫疾病,主要发病人群为育龄 期女性。CAR-T疗法通过基因工程改造 T细胞,使其表达能靶向特定抗原的嵌合受 体,以识别并消灭表达相应抗原的靶细 胞。2021年,德国科学家首次将靶向CD19 的CAR-T疗法应用于复发难治性系统性 红斑狼疮治疗,患者致病性B细胞一周内 清除,病情迅速缓解。然而,CAR-T细胞 生产工艺复杂、制备周期长、成本高昂,且 患者治疗前需接受化疗清淋预处理,大幅 增加感染风险,限制了其广泛应用。体内 CAR-T技术避免了传统 CAR-T复杂的 体外制备过程,无需清淋预处理,大幅降低 了生产成本并缩短了治疗周期。

这一研究为自身免疫疾病治疗提供 了新方向。目前,该院风湿免疫科团队正 持续探索优化输注剂量与治疗流程,并计 划逐步将此疗法拓展至其他复发难治性 自身免疫病的临床研究和探索性治疗中。

本报综合报道

# 中共四川省委十二届八次全会举行

### (上接第一版)

全会提出"十五五"时期四川经济 社会发展的主要目标:建设现代化经 济强省取得重要进展,打造西部地区 创新高地取得重要进展,区域城乡协 调发展取得重要进展,建设新时代改 革开放新高地取得重要进展,社会文 明进步取得重要进展,创造高品质生 活取得重要进展,美丽四川建设取得 重要进展,统筹发展和安全取得重要 进展。在此基础上再奋斗五年,到 2035年实现全省经济实力、科技实力 和综合竞争力大幅跃升,基本建成现 代化经济强省,人民生活更加幸福安 逸,与全国同步基本实现社会主义现

全会提出,构建富有四川特色和 优势的现代化产业体系。要深入推 进工业兴省制造强省,巩固提升优势 产业,推进重点产业建圈强链,增强 产业链供应链韧性和安全。要培育 壮大新兴产业和未来产业,推动战略 性新兴产业集聚成势,前瞻布局发展 未来产业,推动新技术新产品新场景 应用示范。要促进服务业优质高效 发展,推动生产性服务业发展壮大, 促进生活性服务业高品质、多样化、 便利化发展。要加快建设网络强省 数字四川,全面实施"人工智能+"行 动,促进实体经济和数字经济深度融 合,全面激活数据要素。要构建现代 化基础设施体系,打造国家综合立体 交通极,建设现代化水网,科学规划 建设新型能源体系,适度超前建设新

型基础设施。 全会提出,强化科技创新引领新 质生产力发展。要提升原始创新和技 术攻关能力,打造战略科技力量重要 承载地,强化基础研究和应用基础研 究,加强关键核心技术攻关。要推动 科技创新和产业创新深度融合,完善 科技成果转化体系,强化企业科技创 新主体地位,推动军民科技协同创 新。要深化教育科技人才一体发展, 分类推进高校改革发展,深化科技体 制改革,集聚创新创业人才。

全会提出,加快构建区域协调发 展新格局。要协同提升成渝地区双城

经济圈整体竞争力,强化经济承载和 辐射带动功能,强化创新资源集聚和 转化功能,强化改革集成和开放门户 功能,强化人口吸纳和综合服务功 能。要深入推进五区共兴发展,打造 动能充沛的主引擎,建强省域经济副 中心和区域中心城市,增强重要节点 城市发展活力,促进五大片区特色发 展。要促进县域经济发展壮大,打造 千亿级强县强区雁阵,壮大特色县域 发展梯队,做强做优中心镇。

全会提出,扎实推进城乡融合发 展。要高质量推进以人为本的新型城 镇化,促进农业转移人口加快融入城 市,优化现代化城市体系,提高县城综 合承载能力。要加快发展现代农业, 增强粮食等重要农产品供给保障能 力,推动农业产业全链条升级,加强农 业科技创新。要建设宜居宜业和美乡 村,持续提升乡村建设水平,促进农民 持续稳定增收,实施"蜀乡新风"行 动。要统筹建立常态化防止返贫致贫 机制,深化欠发达县域托底性帮扶。 要促进城乡要素双向流动。

全会提出,统筹推进深层次改革 和高水平开放。要积极融入全国统一 大市场。要充分激发各类经营主体活 力,深化国资国企改革,健全民营企业 服务体系,以控制成本为核心全面优 化营商环境。要健全扩大内需长效机 制,有效激发消费潜能,持续扩大有效 投资,提升财政资源配置效率。要构 筑向西开放战略高地和参与国际竞争 新基地,统筹开放通道、平台和枢纽建

设,创新发展开放型经济。 全会提出,加快建设新时代文化 强省。要弘扬和践行社会主义核心价 值观,加强思想政治引领,强化主流舆 论引导,培育新时代文明风尚。要丰 富高品质文化产品和服务供给,传承 弘扬中华优秀传统文化,加强文艺精 品创作生产,健全公共文化服务体 系。要推进文化和旅游深度融合发 展,全力打造"锦绣天府•安逸四川"文 旅品牌。要建设体育强省。

全会提出,坚持在发展中保障和改 善民生。要促进高质量充分就业,深入 实施就业优先战略,加强重点群体就业

工作。要促进人口高质量发展,强化生 育和育幼服务支持,加强养老服务体系 建设。要扩大优质均衡公共服务供给, 办好人民满意的教育,加快建设健康四 川,健全多层次社会保障体系,实现更 高水平住有所居。要积极探索共同富 裕实践路径,构建多层次收入分配体 系,深化攀枝花共同富裕试验区建设, 探索多元共富有效途径。

全会提出,筑牢长江黄河上游生 态屏障。要持续深入推进污染防治攻 坚,持续改善空气质量,深化水生态环 境综合治理,加强土壤污染风险防 控。要稳步提升生态系统多样性稳定 性持续性,加快建设以国家公园为主 体的自然保护地体系,实施山水林田 湖草沙一体化保护和系统治理。要全 面推进发展方式绿色低碳转型,积极 稳妥推进和实现碳达峰,推动形成绿 色生产生活方式。

全会提出,建设更高水平平安四 川法治四川。要深入推进全面依法治 省,协同推进科学立法、严格执法、公 正司法、全民守法。要加快构建新安 全格局,坚决捍卫国家政治安全,坚决 确保经济安全,保障人民生命安全,坚 决维护公共安全。要完善社会治理体 系,推进社会治理现代化。要推进应 急管理体系和能力现代化。

全会强调,凝心聚力为实现"十五 五"规划而奋斗。要坚持和加强党的 全面领导,健全习近平总书记重要指 示批示精神督办落实机制,提高领导 经济社会发展能力和水平,不断把党 的政治优势、组织优势转化为发展优 势和治理效能。要持之以恒推进全面 从严治党,进一步提高政治判断力、政 治领悟力、政治执行力,加强高素质干 部队伍建设,推进党的作风建设常态 化长效化,坚定不移开展反腐败斗争, 为经济社会发展提供坚强保证。要汇 聚调动各方面力量,健全规划制定和 实施机制,充分调动全社会积极性主 动性创造性,激发全省各族人民干事 创业、创新创造活力。

全会指出,学习宣传贯彻省委十 二届八次全会精神,是当前和今后一 个时期全省上下的重要政治任务。要

迅速掀起宣传贯彻全会精神的热潮, 把握好"十五五"时期的历史方位和形 势变化,把握好"十五五"时期四川发 展的重要使命和战略指向,把握好"十 五五"时期经济社会发展的顶层设计 和总体谋划,把握好"十五五"时期经 济社会发展的根本保证,把广大党员 干部的思想统一到党中央和省委决策 部署上来。要扎实抓好全会精神贯彻 落实,围绕目标抓落实,围绕项目抓落 实,围绕任务抓落实,围绕要素抓落 实,围绕责任抓落实,以钉钉子精神推 动省委各项部署终端见效,不断开创 治蜀兴川事业发展新局面。

全会对做好岁末年初工作提出 要求。要担当担责、加力加劲,统筹 抓好指标收口、政策收官、资金收 闸、投资收尾等工作,全力完成全年 目标。要科学谋划明年工作,把经 济社会发展的总体思路、目标任务、 重点举措、要素保障等思考好谋划 好,提前充实稳就业、稳企业、稳市 场、稳预期政策"工具箱",巩固拓展 经济回升向好势头。要保障和改善 民生,聚焦重点群体精心做好走访 慰问,扎实开展农民工工资拖欠治 理、重要民生商品产销保供、迎峰度 冬能源保障等工作,确保人民群众 温暖过冬、祥和过年。要切实维护 社会大局稳定,持续深化安全生产 治本攻坚行动,同步做好道路安全、 城市燃气、防灾减灾、森林草原防灭 火、金融风险防控等重点工作,深入 开展化解矛盾风险维护社会稳定专 项治理,以高水平安全护航高质量 发展。

全会根据《中国共产党章程》和 《中国共产党地方委员会工作条例》有 关规定,批准李文清、夏凤俭、元方、沈 阳同志因调离四川辞去省委委员职 务,批准李文星同志因调离四川辞去 候补省委委员职务。

全会号召,全省上下要更加紧密 地团结在以习近平同志为核心的党中 央周围,挺膺担当、拼搏实干、奋发进 取,努力创造无愧于时代、无愧于人民 的发展业绩,为谱写中国式现代化四 川新篇章而不懈奋斗。

# "税动青春 志愿同行" 税校携手培育税宣新力量



现场为新招募大学生税收普法志愿者颁发聘书。

11月24日,国家税务总局德阳市税务 局、国家税务总局广汉市税务局联合中国 民用航空飞行学院,开展"税动青春 志愿 同行"大学生税收普法活动。活动以政策 解读、志愿赋能为核心,引导大学生树立税 收法治理念,为大学生就业创业保驾护航。

活动现场,税务部门相关负责人详细 介绍了四川省"百名大学生税收普法志愿 行"项目背景与意义,并为新招募的税收 志愿者颁发"四川省大学生税收普法志愿

"税收是连接个人与国家的桥梁,能 成为一名大学生税收普法志愿者,我感到 十分荣幸。"志愿者刘本佳接过聘书后,现 场分享了自己对税收的理解及参与志愿 工作的初心,并向在场同学发出倡议:"希 望更多同学和我一起学习税法、遵守税 法、宣传税法,共同营造崇尚法治、诚信纳 税的社会氛围。"

在政策宣讲环节,税务干部聚焦大学 生就业创业的核心需求,用通俗易懂的语 言解读支持高校毕业生创业就业税收优 惠政策,同时结合案例分析,将政策融入 具体生活场景,帮助同学们快速理解政策

"这场税收政策宣讲把大学生创业涉 及的税种、优惠额度和办理流程都梳理得 很清晰。税务部门送政策进校园,既为学 生的职业规划提供了支持和帮助,也为学

杨月新在参加完活动后说。 互动答题环节将现场气氛推向高 潮。税务干部展播往届优秀税收公益广 告及税收宣传短视频,随后围绕其中的知 识点,巧妙设计题目开展互动抢答,在轻 松愉快的氛围中加深了同学们对税收知 识的理解。活动现场还设置了税收普法 宣传新媒体互动专区,推广四川税务新媒

院创新创业工作搭建了更完善的平台。'

中国民用航空飞行学院团委挂职副书记

体矩阵。 "本次活动是税务部门与高校携手共 建、培育税收普法新力量的生动实践。"国 家税务总局德阳市税务局相关负责人表 示,下一步将持续深化与高校的合作,不 断创新税收普法形式,引导大学生牢固树 立税收法治意识,为青年群体创业就业提 供坚实税务支持。

通讯员 牟恬

发行部:0838-2201318

零售价: 1.50 元

德阳市天山南路一段45号1单元5楼1号的住户见报后请 速与本业委会联系,电话:18281056699。

通知

编辑中心:0838-2201310 采访中心:0838-2221800、2205403 广告部:0838-2220747 旅行社:0838-2201316 办公室:0838-2204503 总编室:0838-2204340 出版部:0838-2221776 教育事业发展部:0838-2228191 地址:四川省德阳市绵远街一段12号 邮 编: 618000 告许可证号:川德工商广许字第 960034 号 印刷厂: 0838-2501321 德阳日报印刷厂印(厂址:峨眉南路)