



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。

艾眉

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

《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 and 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科科室应强化责任，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，对王女士一家来说，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，王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”瞬间激活。

术前准备，听胎心，签手术同意书。9点46分，王女士被送入手术室，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，王女士母子已顺利出院。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。

罗宸

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上取得重要进展，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代化。

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群成势，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国，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 and 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、资金收归、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、森林草原防火、金融风险防控等重点工作，深入开展化解矛盾纠纷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总书记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者”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者”聘书。

“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學習税法、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就业创业税收优惠政策，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要点。

“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

通知

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。