

2022年海南省9大为民办实事事项系列报道

2022“春暖行动”

“救心神器”进校园进景区 筑起生命“安全网”

天涯区党群服务中心携手三亚日报2022年“春暖行动”持续推进“微心愿”帮扶 圆梦微心愿 爱心暖民心



近日,三亚湾党群服务中心前台醒目位置放置着一台AED(自动体外除颤仪)及急救详解。

本报讯(记者李少云)“AED自动体外除颤仪”被称为应对突发心脏骤停的“救心神器”。近年来,给公

就是“为全省小学和A级旅游景区配备AED自动体外除颤仪”。记者从三亚相关部门获悉,根据要求,2022年三亚将继续推进为小学和A级旅游景区配备AED。

据了解,2022年省教育厅将投入资金3652万元为全省1781所小学(含民办、教学点)各配备一台AED自动体外除颤仪,使全省从中小学到高校实现AED自动体外除颤仪安装全覆盖,同步推进师生急救知识和技能培训。

“加大力度让更多AED走进校园,切实提高教育系统急救救护条件,增强校园急救救护能力,为师生生命安全构建‘安全网’。”市教育局体卫育与艺术教育科负责人表示,除了配置AED外,接下来还将积极开展急救培训,加强急救知识宣传工



天涯区党群服务中心工作人员和爱心人士走访慰问儋州村社区困难老人董玉美。本报记者黄世烽摄

本报讯(记者黄世烽)三亚日报2022年“春暖行动”自2月22日启动以来,受到社会各界爱心人士的关注。日前,天涯区党群服务中心充分结合“我为群众办实事”实践活动和三亚日报2022年“春暖行动”,持续推进“微心愿”帮扶,以爱心企业互助、党员干部互动、优质资源互补等多种共建方式,为辖区困难群众排忧解难,圆梦“微心愿”。

今年80岁、居住在天涯区儋州村社区的天涯党群“长者饭堂”困难老人董玉美,育有三子,长子、次子已离世,三子因车祸也不幸成为一名脑瘫患者。老人因腿脚行动不便,常年拄拐,一日三餐成了一件难事。她时常想:“什么时候不用再啃馒头,三餐都能吃到热腾腾的饭菜,那该多好。”

3月2日,董玉美的这个心愿终于实现了。原来,天涯区党群服务中心工作人员在得知老人的困难与诉求后,便及时将老人的这一心愿上传至中心的“微心愿”帮扶平台,并主动对接社会爱心企业和爱心人士帮助认领。

很快,海南广泰科技有限公司第一时间认领了董玉美的“微心愿”,并出资8000元帮助老人吃上热腾腾的饭菜(约193次含送餐费)。董玉美实现心愿后激动地说:“党和政府不仅帮我解决了大难题,大家还经常来看我,惦记着我,真的非常感谢你们!”

在董玉美家中,天涯区党群服务中心主任蒲淑萍和海南广泰科技有限公司工作人员细心地询问老人近期身体

状况,鼓励老人要保持积极向上的生活态度,有困难和问题要及时提出,大家共同帮助解决。

据了解,天涯区党群服务中心“微心愿”帮扶平台自设立以来,不断收集辖区45个村(社区)困难群众的微心愿。截至目前,共收集498户困难群众的“微心愿”,已帮助453户困难群众实现“微心愿”。

下一步,天涯区党群服务中心将继续巩固党史学习教育成果,充分结合“我为群众办实事”实践活动和三亚日报2022年“春暖行动”,发挥党群阵地“连心桥”纽带作用,凝聚多方力量解决人民群众的急难盼愁。

记者了解到,“春暖行动”正在汇聚各方力量,目前主动联系本报参与“春暖行动”的单位有市民政局、市妇联、海棠区委宣传部、海棠区民政局、海棠区妇联、吉阳区宣传部、吉阳区民政局、吉阳区妇联、崖州区妇联、共青团崖州区委员会、天涯区委宣传部、天涯区民政局等单位,爱心还在不断汇聚。

三亚日报相关负责人表示,“春暖行动”活动将充分利用好所捐赠物资,为更多困难群体送上温暖。同时也呼吁广大市民:如果您是困难群众、孤寡老人、留守老人、留守儿童、期盼得到志愿服务的人员、陷入困境需要帮助实现心愿的群众,均可联系本报。我们将发动社会爱心力量帮您实现心愿,送上温暖。本报“春暖行动”热线电话:0898-88981099、88981066。

全市公办普通初中约600间普通教室照明改造拟今年年底前完成 推进教室照明改造 助力学生近视防控

本报讯(记者胡拥军)“教室灯具宜采用向上半球发射光通量占总光通量30%—50%的灯具……”日前,三亚市教育局召开会议,全面落实海南省2022年为民办办实事事项,推进我市公办普通初中教室照明设备改造工作。

“课堂学习和生活灯光照明不符合要求,是近视率高发的最主要原因。”市教育局办公室负责人陈其青表示,市教育局明确了全市公办普通初中约600间普通教室照明改造,拟在今年年底前完成。

明改造是2022年全省为民办办实事的重要内容。市教育局局长吴萍表示,各相关学校要加强协同配合,切实推动教室照明设备改造工作落实见效,改善学生用眼环境,创造优质的教学环境,落实“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长。

与此同时,市教育局相关负责人表示,在推进公办普通初中普通教室照明改造过程中,全市各校要改善教学设施和环境,为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境,严格按照普通中小学校建设标准,各场室要使用利于视力健康的照明设备,学校教室照明卫生标准达标

率要达100%。另外,学校要根据教室采光照明状况和学生视力变化情况,每月调整一次学生座位,每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整。

儿童青少年近视防控离不开主题教育的开展。近年来,三亚市教育局在各校开展了近视防控主题教育,以活动为抓手引起各方对近视防控工作的重视。我市相继组织开展近视眼防控宣传教育月活动、“近视防控苗行动”、近视眼防控知识公益巡回讲座等系列活动。同时,各校还结合日常健康教育,以及加强体育锻炼,落实每天两次眼保健操等提升学

生体质健康水平。“双减”之下,在减轻学生作业负担的同时,如何也为眼睛“减负”?本学期以来,我市强化了年级组和学科组对作业数量、时间和内容的统筹管理。小学一二年级不留书面家庭作业,三至六年级书面作业完成时间不得超过60分钟,初中不得超过90分钟,原则上采用纸质作业。

“双减”落地,绝大部分家长认为“小学一二年级不留书面家庭作业”的减负效果显著。同时,随着孩子们的运动、劳动时间有所增加,很多家长表示作业减负可以保护视力。

市政府残工委、市残联开展线上健康讲座 预防运动损伤 关注运动健康



第二十四届冬奥会落下帷幕,第十三届冬残奥会今晚将隆重开幕,世界将为顽强与拼搏的运动风采欢呼沸腾,全民健身热情也将被持续“点燃”。生命在于运动,运动有益于健康,但“小运动”也有可能致“大损伤”。近日,三亚市人民政府残疾人工作委员会、三亚市残疾人联合会特别策划了一场线上健康讲座,邀请专家和大众共话运动损伤的预防和治疗。

1 急性损伤多于慢性损伤

微风徐徐的清晨、晚霞殷红的傍晚、阳光明媚的周末……无论何时,在三亚随处可见运动健身的市民,或跳着热情洋溢的广场舞、或慢跑在舒适的跑道上、或奔跑跳跃在篮球场……运动健身已经融入三亚市民群众的日常生活中。

“在三亚中心医院疼痛医学科,我们接诊的运动损伤患者中,普通运动爱好者居多,约占局部组织损伤总病患的30%,多因疼痛和活动障碍等不适来就诊。”三亚中心医院疼痛医学科主任荣雪芹介绍,运动损伤指与运动有关的各种损伤,而肩、膝、踝、腰是比较容易受到损伤的部位,常见的运动损伤包括擦伤、挫伤、肌肉拉伤、关节韧带扭伤和骨折等。

与受过专业训练的运动员不同,由于多数人并不具备较高的训练水平,加之身体素质较差,在缺乏标准的动作指导、缺乏适应环境的相应训练等前提下,人们很容易在剧烈运动中受伤。这也导致急性运动损伤病例远多于慢性病例。

“急性运动损伤后,有的患者没有到专科来就诊,而是选择用一些活血化瘀的外用药,有的仅仅选择卧床休息没有及时正确处置。”荣雪芹说,慢性损伤也可能是由于急性损伤后未及时治疗或治疗不当发展而来。她建议,发生运动损伤后,轻者可利用物理疗法进行简单处理,其中急性损伤6-8小时内用冷疗,24小时后用热疗;严重者应立即就医,及时正确的损伤处理十分重要,良好的医疗建议可以预防慢性损伤。



三亚中心医院疼痛医学科主任荣雪芹为住院患者检查。(专家提供)

2 提前热身做好保护

“慢跑、瑜伽这些大众喜爱的项目,虽然较为轻柔、缓慢,但因为热身运动不足而受伤的不在少数。”以慢跑和瑜伽为例,荣雪芹进一步分析了运动损伤与热身运动之间的必然联系:“对于喜欢慢跑的人来说,运动前热身不足,脚踝和膝关节处会因血液循环过慢,导致局部冰冷,造成膝关节内侧和脚内内侧的滑液分泌不够好,软组织粘连牵拉和关节软骨磨损。而对于喜欢练习瑜伽的人来说,运动前热身不足,就会因韧带过度拉扯而造成韧带松弛,最终导致关节失稳发生损伤,产生关节炎。”

运动损伤往往与热身不充分有关。对此,荣雪芹建议,避免运动中损伤,首先要做好准备活动,对易受伤部位应做一些辅助性热身活动。例如,跑步前先做踝关节提踵、缓慢蹲起等热身运动,直至脚腕和膝关节慢慢发热才开始运动;练瑜伽前先做一些肩部环绕等热身运动,把肩膀、膝关节、髋关节、腰部活动开,身上感觉微微发

热甚至微微出汗再进行。除了热身不足,运动损伤的另一大原因就是缺乏保护,主要是在突然发力的过程中产生。“比如在日常搬重物时,弯腰、起身再转身,这一运动过程最容易造成腰部损伤。”荣雪芹说,究其原因,是由于人们在用力时突然进行一个双向旋转运动,需要依靠腹肌、横膈、腰部肌肉、盆底肌肉进行稳定控制,如果腰腹部的核心控制不稳,就无法安全有效的控制动作,从而引发损伤。她提醒,在利用哑铃等进行健身锻炼时,弯腰、起身时一定要深吸一口气,并将气吸到腹部然后憋住气,以达到收紧腹部、保护腰椎的效果。(刘少珠/文)

