

我市组织专家

为市民开出新冠防控“中医方”

本报讯(记者 刘涛)1月15日,市卫健委发布消息,我市组织中医专家,为市民开出新冠病毒感染中医药预防、治疗、康复三类处方,进一步发挥中医药在新冠病毒感染防治中的作用,引导群众科学合理使用中医药。

预防方案通过药物预防、外用方、穴位按摩、艾灸、起居调摄的方式,指导医疗机构第一时间使用中医药进行干预,可有效减少新冠病毒感染后发展为重症和危重症。其中,“药物预防”针对不同体质、不同症状,制订出三种预防处方;“外用方”通过

香囊、居室外熏,达到辟瘟除秽和避秽解毒的功效;“穴位按摩”对大椎穴、风池穴、迎香穴、足三里穴按摩和点揉,可缓解发热、头痛、鼻塞流涕,有疏风散寒、扶正祛邪的作用;“起居调摄”对健康生活方式和科学防护进行指导。

治疗方案主要分为药物治疗、辨证分型治疗和中成药治疗。其中,“药物治疗”处方来源国家《新型冠状病毒感染诊疗方案(试行第十版)》,每日一剂,水煎服;“辨证分型治疗”分为成人治疗和儿童治疗,针对轻型、中型、重型、危重型病例,提出不同

的中医药救治方剂;“中成药治疗”针对恶寒重、全身酸痛、咽痛、发热、有黄痰和白痰患者提出药物指导,可减轻患者不适,改善病情。

康复方案通过药物康复、代茶饮、康复疗法、饮食调养、运动保健等手段,可使患者感染新冠病毒后改善症状、调节体质、增强抗病能力,尽早康复。“药物康复”结合中医四诊进行辨证用药,对肺卫气虚、肺脾气虚、气阴两虚、寒饮郁肺、气血亏虚、脾胃寒湿等不同症状患者提出治疗方案;“代茶饮”使用麦冬、桔梗、金银花、山楂等中药材

配制,每日1剂,沸水冲泡3分钟至5分钟,也可用养生壶煎煮;“康复疗法”为市民提供艾灸、经络推拿、穴位按摩、刮痧、拔罐、针刺等治疗方法;“饮食调养”根据食物属性和患者情况,进行食材推荐;“运动保健”即新冠病毒感染初步康复后,可选择八段锦、太极拳、呼吸六字诀、呼吸疗愈法、“三一二”经络锻炼法等传统功法锻炼。

本次为市民开出的中医药防控三类处方,具有种类多、适用性强、易操作等特点,对扩大群众用药选择、保障生命安全和身体健康发挥了重要作用。

最美爱心驿站7

千峰北路智慧充电站爱心驿站

把爱洒向户外劳动者



寒来暑往,环卫工人、快递小哥、外卖骑手、网约车司机、的哥等户外劳动者,奔波在城市的大街小巷,用辛勤汗水诠释劳动的意义。位于千峰北路智慧充电站旁的一家爱心驿站,24小时向户外劳动者敞开怀抱,筑起“暖心港湾”。

中午11时许,网约车司机宋师傅驾车行至千峰北路(漪汾公园西门)时,便将车开进路旁的智慧充电站。趁汽车充电之际,宋师傅走进了一旁的爱心驿站。他在饮水机边接水泡茶,还从书架上拿起一本《读者》,坐在临窗洒满阳光的座椅上,读书、品茶,好不惬意。他说:“每天来这里充电一小时,是自己忙里偷闲的美好时光。”

山西智慧充电站管理有限公司千峰北路智慧充电站负责人高晓伟介绍,千峰北路智慧充电站于2021年12月建成投用,有28个充电桩、56个充电车位,平均每天有500多辆电动汽车在此充电。充电站西北角设有电动自行车换电租赁柜,满足了快递小哥和外卖骑手更换电动自行车电池之需。2022年6月,在市总工会倡导下,千峰北路街道与山西智慧充电站管理有限公司共同在千峰北路智慧充电站北侧建起了爱心驿站,有效解决户外劳动者喝水难、热饭难、歇脚难、如厕难等实际问题。

腊月里,迎着凛冽的寒风,记者走进爱心驿站,这里窗明几净,暖意融融。数十平方米的驿站里,电视机、饮水机、微波炉、空调、医药箱、多功能电源插座、应急灯、冰箱、雨伞等物品和设施一应俱全。

中午时分,这里格外热闹,有执勤的交警辅警进来喝杯水,有途经的快递小哥、外卖骑手歇歇脚,也有环卫工人来休息片刻。“天真冷,还是驿站里暖和。”外卖小哥苏师傅搓着手走进爱心驿站,将饭盒放进微波炉里。苏师傅说:“送快递每天奔波在外,经常饥一顿饱一顿的。

自从这里建起爱心驿站,我每天都可以利用来此换电池的工夫,到驿站吃午饭、休息。”

“中午休息的时候,我们就能来驿站吃口热乎饭,再接点热水喝,比原来站在路边吃强太多了!”环卫工人陈师傅感触颇深。

附近某小区门卫吴师傅感觉这几天受了凉,便进驿站冲杯感冒冲剂。这里除了感冒药,还有创可贴、酒精、药棉等,平时干活不小心磕碰了,可以来这里做些简单的处理。在这里,大家真正感受到了“冷可取暖、渴可喝水、累可歇

脚”的贴心服务。

智慧充电站设置爱心驿站是市总工会和山西智慧充电站管理有限公司拓展综合服务,助推新业态发展,关注户外劳动者的一种全新尝试。高晓伟介绍,自从建起爱心驿站,企业有了奉献爱心的渠道,户外劳动者的实际困难得到解决,城市也变得更加有温度。“接下来,我们会继续弘扬‘劳动最光荣、劳动最美丽、劳动最崇高、劳动最伟大’的时代新风,进一步完善驿站功能,为户外劳动者提供更优质的服务。”

记者 郝晓炜 文/摄

让“红色信仰”在青少年心中扎根

本报讯(记者 郝晓炜)1月14日消息,为加强青少年爱国拥军教育,市退役军人事务局联合五一东街社区党委以“传承红色基因,争做强国少年”为主题,组织30名青少年来到市退役军人事务局开展爱国拥军教育实践,让“红色信仰”在青少年心中扎根。

活动中,工作人员带领同学们参观

了双拥展厅,生动讲述了革命先辈们自强不息、艰苦奋斗的感人故事,激励大家铭记党的光辉历程、传承光荣革命传统,让红色基因代代相传。随后,工作人员与同学们一起观看了双拥宣传片,并结合短片内容围绕“双拥”内涵和重要意义进行深入讲解,引导青少年走进军人世界,激发爱国拥军热

情。活动最后,同学们向工作人员及退役军人代表赠送了春联福字。

此次活动是市退役军人事务局开展培根铸魂工程的一次具体实践,通过活动,加深了青少年对退役军人事务工作的认识,弘扬了拥军优属光荣传统,并在青少年心中埋下了爱国崇军的种子。

山西师大组建思政课一体化共同体

本报讯(记者 尹哲)1月14日消息,教育部公布了32个在全国支持建设的“大中小学思政课一体化共同体”名单,由山西师范大学作为牵头高校的“共同体建设”项目成功获批。

教育部开展大中小学思政课一体化共同体建设,旨在省级层面打造一批理论与实践相结合的创新性研究型工作平台,努力形成一套工作机制、孵化一批品牌活动、打造一批示范“金课”、

产出一批优质课程资源、形成一批高水平教学研究成果、提供一批高质量智库咨政报告、培养一支优秀师资队伍,为深入推动全国大中小学开展思政课一体化理论研究和实践探索,提供工作平台、实践经验、理论支撑和决策咨询。共同体自2022年起每两年为一个周期。教育部将根据各共同体工作情况,每年给予专项经费支持。

由山西师大牵头组建的共同体还

包括太原理工大学、太原师范学院、山西省教育科学研究院、太原十五中、太原十八中等成员单位。近年来,山西师大积极推动思政课教学改革创新和中小学思政课一体化建设,省委教育工委、省教育厅依托该校成立了山西省大中小学思政课一体化建设教研中心。山西师大将结合我省省情,因地制宜、因势利导,整合力量,共建共享共进,持续为全省大中小学思政课一体化建设作出贡献。

春节连布三展

钟楼街艺术气息浓

本报讯(记者 贾尚志 通讯员 乔丹阳)1月15日消息,为迎接春节的到来,钟楼街举办了儿童互动艺术展、草月流花道艺术展、玩具回春堂艺术展,从视觉、听觉、触觉、嗅觉等角度,打造多重体验空间,邀请市民游客一起过个“艺术年”。

充满光影梦幻感的迷宫、适合拍照的“云端之梦”空间……位于钟楼街靴巷的奇趣比梦游举办了“爱做梦的小孩——儿童互动艺术展”,这里面积超1000平方米,有7个梦境空间,每一场梦境都充满惊喜与神奇,带领观众进入不同故事情节,了解生活各类形态。

草月流是商业市场流行的古典花道之一,主张自由大胆使用花器和处理花材。钟楼书院草月流花道艺术展上,展出作品的材料、造型、架构,呈现绚烂多姿景观,带给观众视觉震撼。

在鱿鱼当代艺术馆,来自广州的艺术小组布设了《旧梦回收》《玩具回春堂故事会》《他们来自城市背面》等区域,全景式展出百余件艺术作品,涵盖艺术装置、绘画、故事文本、摄影等类型,呈现了废弃电器、木具等经过改造、创作变为令人眼前一亮的艺术品过程。