

去年太原收获了235个蓝天

本报讯(记者 任晓明) 依照最新发布的2023年环境质量状况,过去的一年,太原市区优良天数235天,优良率为64.4%;市区综合污染指数为4.95,同比下降2.8%。

六项污染物浓度,有3项较2022年同比下降,分别是:二氧化硫浓度11微克/立方米,下降8.3%;PM_{2.5}浓度41微克/立方米,下降6.8%;PM₁₀浓

度78微克/立方米,下降6.0%。一项污染物——二氧化氮浓度(40微克/立方米)同比持平。2项污染物同比上升:一氧化碳浓度1.5毫克/立方米,上升7.1%;臭氧浓度178微克/立方米,上升1.7%。

从污染物污染负荷情况看,最大的是PM_{2.5},负荷比为23.6%;其次是PM₁₀,负荷比为22.4%;其他污染物污染负荷

比从大到小依次是:臭氧为22.4%、二氧化氮为20.2%、一氧化碳为7.7%、二氧化硫为3.6%。

六城区二级以上优良天数由多到少排序依次为:尖草坪区(不含上兰点位)251天,迎泽区247天,万柏林区245天,杏花岭区242天,晋源区227天,小店区225天。“三县一市”二级以上优良天数由多

到少为:古交市304天,阳曲县284天,娄烦县254天,清徐县231天。

六城区空气质量综合指数由低到高(污染由轻至重)排序依次为:万柏林区(4.25)、迎泽区(4.74)、尖草坪区(4.83)、晋源区(4.93)、杏花岭区(4.94)、小店区(5.22)。“三县一市”环境空气质量综合指数由低到高(污染由轻到

重)排序依次为:古交市(3.57)、娄烦县(3.62)、阳曲县(4.11)、清徐县(5.13)。



社区活动丰富 点亮孩子快乐假期

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 李振伟 文/摄)春节临近,为丰富辖区孩子们寒假生活,各社区开展了丰富多彩的文化活动。剪纸、零碳美食节、科普讲座等活动受到了孩子和家长的欢迎。

新春佳节将至,为进一步弘扬中华优秀传统文化,提高辖区未成年人的动手和创造能力,新建南路第二社区联合社工站组织辖区未成年人开展新春剪纸活动。老师现场示范剪纸方法,教授剪纸技艺。孩子们听得跃跃欲试,纷纷拿起剪刀,有模有样地将手中红纸剪成一幅幅惟妙惟肖的作品。剪纸活动不仅“年味”浓,“趣味”多,还提升了孩子们的动手能力。

老军营小区第一社区开展的“零碳美食节,吃在一公里”活动十分新颖,辖区青少年纷纷报名参加。在志愿者陪同下,孩子们走进菜市场,仔细观察各种蔬菜食品,向摊位老板询问商品信息,在走访中了解常见食物的价格,观察食物的新鲜程度。志愿者与孩子一同走



访、发现、记录和“吃”有关的信息,培养和锻炼了孩子们的观察、发现、合作能力。

五龙口一社区的“科普进万家”益智亲子活动,通过专题讲座、亲子科学实验,将科学知识乐趣带回家,吸引了众多居民参与。

社区丰富多彩的活动,丰富了孩子们的假期生活,拉近了社区与

居民之间的距离,增加了居民的获得感和幸福感。居民们纷纷表示,希望社区能够经常举办此类活动,让孩子们寒假生活更加丰富多彩,亲子关系更加亲密。



杏花岭区5个养老工程全部投用

本报讯(记者 李杰华 通讯员 曹诺)1月28日杏花岭区消息,该区去年建设的5个城镇社区幸福养老工程已全面完工并运营,可覆盖服务15723人。

随着老龄化社会进程加快,社区老年人成为最需要关心和帮助的群体。为全面提升城镇社区居家养老服务水平,让社区老年人从“养老”到“享受”,杏花岭区将幸福养老工程作为重点民生工程之一,积极贯彻落实省、市、区关于支持社区居家养老服务发展相关文件精神,持续推进多功能、专业化、连锁化的社区幸福养老服务设施建设,旨在为社区老年人提供日常照料、休闲娱乐、康复护理和上门服务等居家养老服务。

目前,该区各城镇幸福养老工程项目已经形成了各具特色的运营模式。涧河街道耐火西巷社区养老中心精心打造和首创“社区食堂+养老服务”模式,运营特色以康复指导为重点,通过“康复+精神照料”的运营模式,提供特色餐饮、预防保健、康复训练、音乐照顾、兴趣小组、老年大学等,有效拓宽了社区居家养老服务覆盖面,逐步提升居民获得感、幸福感、安全感。社区日间照料中心内社区食堂、沐浴室、康复理疗室、阅览室、多功能活动室等设施一应俱全,能够为辖区内老年人提供健身、娱乐、休息等全方位服务,提供“六助”(助餐、助医、助洁、助浴、助行、助乐)服务。坝陵桥街道小东门社区养老服务中心配备专业护理团队,为自理、失能、半失能老年人提供个性化的科学康复治疗与训练指导;组建了10支可以提供居家上门服务的医养康养团队,为有需求的老人提供24小时安全健康服务。杨家峪街道五龙湾社区日间照料中心内设国医馆和康复中心,提供中医外治康复理疗等中医服务,将休闲娱乐与健康管理服务融为一体,逐步打造便民利民惠民的“15分钟服务生活圈”。

从“养老”到“享受”,从基础需求到“幸福食光”,杏花岭区聚焦老年人的“急难愁盼”,用心、用情、用力打造“幸福+”养老服务模式,竭尽全力构筑老年人晚年幸福生活网。

科学应对 莫让肺结节成“心结”

58岁的张女士身体一向很好,性格恬静,不爱说话。前几日,在单位体检中发现右肺下叶有一个6.5毫米×5毫米的肺结节。她网上一查,看到“肺结节可能引起肺癌”的信息,十分紧张,赶紧就医。1月28日,太原市中医医院肺病科主任王济梅提醒,肺结节并不可怕,莫要过度担心,要遵医嘱,科学应对,合理干预,别让肺结节成“心结”。

“随着医学影像技术的发展和人们健康意识的提高,像张女士这样通过体检发现肺结节的患者越来越多,加上目前肺癌发病率较高,很多人常把肺结节和肺癌混为一谈,‘谈结色变’,认为结节过不了多久就会癌变,甚至将肺结节等同于肺癌。”王济梅提醒,大家存在错误认知,患上肺结节,要及时就医,遵医嘱定期复查,但不要过度担心。

肺结节有良性和恶性之分,其中,良性结节占绝大多数,这类型肺结节可能经过长时间随访观察都没有变化,病因包括慢性炎症、环境污染造成的微小结节、结核球、血管瘤、肉芽肿病变等,其中炎症是最常见因素,通过针对性的抗炎加中医

药治疗,结节是可以吸收的,患者没有必要过度担忧。

“只有少数肺结节可能是恶性的,包括早期肺癌、转移性肺癌或类癌等,这就需要密切关注。”王济梅强调,发现肺结节后,首先要找专业医生,如呼吸科、胸科医生,做专业评估,医生会依据患者是否吸烟、有无肺癌相关症状(刺激性咳嗽、咳血、胸痛等)、家族史等,考量结节的大小、性质、形态来决定复查的频率和治疗方案。

《黄帝内经》有“阳化气、阴成形”理论,中医认为,结节是身体里的痰湿、瘀血(阴寒邪气)相互裹挟而成。如今,人们生活水平高了,压力大了,营养过剩容易产生痰湿;精神紧张、焦虑易导致肝气不舒而气滞血瘀,有了痰瘀不怕,及时消解掉就可,就怕没有发现,痰湿瘀血越聚越多,痰瘀互结,越滚越大,当它们攻到脖子,就叫甲状腺结节;攻到乳房,就叫乳腺结节;攻到肺部,就叫肺结节。王济梅介绍,中医治疗肺结节,是借助人体气化功能,也就是“阳化气”,人体内的阳气推动气血的运行,阳气旺盛,气血运行流畅;

阳气虚或体内寒湿,运行不好,或者有些人容易生气,容易气滞,气滞导致血瘀,所以调畅气血对人体健康非常重要。

生活中如何预防肺结节发生?王济梅提醒,饮食上,肺结节患者要注重食材的新鲜度和多样化,荤素搭配,多进食养肺、润肺、清肺、散结的食物,如梨、枇杷、无花果、冬瓜、百合、白萝卜等食物,避免肥腻、辛辣刺激性、过于单一、燥热的食物,尤其要避免腌制、霉变、煎炸食物,对一些具有防癌抗氧化、提高免疫的“绿色食品”则可以多吃。

要劳逸结合,过劳耗血伤精,过分的安逸可能会造成气血的运转不畅。情绪上,长期过度的喜怒忧思悲恐惊等,会导致人体的脏腑功能失调,而引起疾病的产生。“保持良好的情绪是预防结节肿瘤的重要方式之一。”王济梅特别提醒。

记者 刘涛

