

2023年博士后下乡服务团 张家界行活动启动

本报讯（全媒体记者 朱未）7月19日上午，2023年博士后下乡服务团张家界行活动启动。副市长高靖生，省妇幼保健院院长、教授、服务团团长刘景诗参加。

高靖生对博士后下乡服务团的到来表示热烈欢迎。他说，市委、市政府历来高度重视乡村振兴人才的引进与培养，渴望各类人才到张家界传经送宝。我市、区县医疗卫生机构将以此次活动为契机，与服务团密切联系，加强交流学习，找准突破口，解决诊疗技术中的难点、疑点和堵点，为管理、科研、技术、人才等方面的发展寻求更多智力支撑。

刘景诗表示，湘才乡连，健康相连。博士后下乡服务团将充分发挥人才

荟萃、智力密集、联系广泛的优势，通过“传帮带”的方式助推乡村卫生健康人才振兴，并将办好每一场学术讲座、现场培训、技术指导、手术指导，为湘 村振兴、健康湖南 健康张家界 贡献力量。

此次活动持续两天，省妇幼保健院聚焦妇女儿童所需，组建省妇幼及省直医疗单位博士后、博士后合作导师、专家等17人团队，在市、县人民医院和妇幼保健院，采用学术讲座、现场培训、技术指导、网络授课、现场教学、义诊讲学等方式，从更年期保健特色专科门诊建设、乳腺外科诊疗、妇科恶性肿瘤手术的技术支持等方面展开对口需求服务，覆盖妇科、产科、儿童保健、妇女保健等11个专业。

综合新闻

户外运动多一些 校园 小眼镜 少一些

武汉中小学近视防控举措观察

新华社记者 赵建通 吴俊宽 乐文婉

书没读几年，怎么就早早戴上了小眼镜？不仅仅是学生家长，很多人都对校园门口“小眼镜”成群结队出没的现象感到困惑。

国家卫健委数据显示，2022年全国儿童青少年总体近视率已经达到53.6%。也就是说，我国儿童青少年中每两人就有一人近视。而且受疫情影响，近几年学生多为居家上网学习，近视发生率居高不下，近视防控势在必行。

作为全国青少年学生视力健康管理示范区，湖北省武汉市的小学生近视率多年来控制在全国平均水平以下，并且探索出一套学生视力防控的方法，在其他地区也得以移植应用。新华社记者近日走访武汉多个校园，发现诸多通过开展形式多样的户外活动来防控近视的举措。

人人都是运动的主角

正值暑假，武汉校园里的体育馆依然十分热闹。华中师大一附中光谷汤逊湖学校的篮球、羽毛球、排球社团的孩子们，正跟着老师练习技术动作。

暑期，离校不离管，至于学期中，汤逊湖学校的体育氛围则更加浓厚。校长汪新华介绍，学校通过构建“体育课、课后服务、学生社团”三级体系，尽力让每个学生都拥有充足的运动时间和机会。

汪新华说，人人都是运动的主角，这一直是他秉持的理念。让“双减”政策真正落地，保证孩子们的体育运动时间，是近视防控非常有力的保障。

武汉市汉铁高级中学是为数不多定期开游泳课的高中。即使在高中学业繁重的情况下，学校仍坚持组织学生“阳光运动一小时”，积极开展羽毛球、乒乓球、足球等球类运动，在保证学生达到足够活动量的同时，也在近视防控方面收到成效。作为近视防控先进校，该校曾荣获“飞行员招生录取突出贡献单位”称号。

针对近视低龄化现象，幼儿园进行幼儿视力健康管理同样迫在眉睫。

江汉区盛世红苗幼儿园充分利用园内户外场地，设置23个运动区域供幼儿开展体育锻炼，针对特色保护的球类运动聘请专业教练指导，多种形式的户外锻炼让幼儿在沐浴自然阳光的同时，强健了体魄，放松了身心和眼睛。

园长雷鸣说：学龄前是视觉发展、远视储备的关键时期，也是培养良好用眼习惯的关键时期。将学生近视防控战线前移至学龄前，正是学生近视防控“武汉经验”的一大亮点。

从45分钟到40分钟的转变

除了体育课以及课后社团活动，课上、课间也是学生视力保卫战的主战场。

课堂上，汤逊湖学校要求老师每节课使用电子屏幕不超过12分钟，而且每节课中要穿插一个3分钟的小游戏、小活动，让孩子的眼睛得到休息。

我们小学部、初中部每节课40分钟，而不是以往的45分钟，减下来的5分钟还给了学生，让他们有更多时间放松眼睛，进行户外活动。汪新华说。

为了防止持续疲劳用眼，让学生课间走出教室，不少学校在大课间活动安排上开动心思、变换花样。从汤逊湖学校的教室向外看，对面楼墙上有两张“巨型”视力表。汪新华介绍：课间，各班视防员会督促同学们走出教室活动或远眺，墙上的视力表能帮助学生随时了解视力状况，提醒大家关注视力健康。

在保利南湖小学，大课间除了规定操类项目，还进行自编的室外双人操，并分季节进行大课间项目调整，春夏季做操，秋冬季跑操加年级特色运动：一年级袋鼠跳、二年级羊角球、三年级足球运球、四年级传球接力、五年级篮球运球、六年级跳长绳。学校每天对大课间进行评分，定期开展大课间评比，以丰富多彩的大课间带动每个小课间，保证学生充分放松眼睛。

在沌口小学，竹竿舞、滚铁环、吸盘球等阳光活动以及武术操、韵律操等种类丰富的室外操让学生对大课间锻炼充满期待。

变治为制

在走访的几所校园中，记者均发现了一间陈列相似、科技感十足的屋子——智慧化学生视力健康管理校长工作室。

在这个工作室里，智能视力监测仪与数字化视力健康管理系统等

设备显得格外新奇。通过这些设施，学生在校可随时进行视力健康自测、自检，学生的“视力低下率”“近视率”以及“阳光运动”“课间远眺”等数据均记录在册，且实时数据有排名、可追溯。

据武汉青少年视力低下防控（预防控制）中心负责人杨莉华介绍，这些设施属于学生视力健康智慧化管理平台的一部分。目前，武汉依托该平台建立起市、区、校标准统一、连续动态的学生视力健康电子档案，通过大数据分析可以定期出具评估报告，指导学校、班级、家长针对性开展近视防控工作。

武汉市教育部门负责人说，目前学生视力健康管理数据已经纳入全市学校工作的排名与考核。

据多方专家介绍，国内多地缺乏系统性、持续性的近视防控工作模式，大多依托当地眼科医疗机构开展工作，工作重点更多放在对已近视人群的干预和治疗上，学生近视防控未达到理想效果。

武汉的近视防控举措，扭转了“重治疗轻预防”的观念，形成了视力健康管理的体制体系。杨莉华介绍，武汉采取公共事业项目管理模式，建立了“市级视力健康管理中心、区级工作站，并组建了15支流动监测队和技术指导队，进行学生视力健康管理全覆盖。”

记者了解到，目前武汉已协助湖北咸宁、汉川及江西等地建立起学生视力健康管理社会公益服务机构，以公益服务联盟的方式推进工作，共同维护学生视力健康。

新华社武汉7月18日电

永定区对农村户厕问题 开展全覆盖摸排

本报讯（本报通讯员）7月17日，永定区召开2023年农村户厕问题全覆盖摸排复核工作安排部署暨业务培训会。

会议解读了《张家界市永定区2023年农村户厕问题全覆盖摸排复核工作方案》。7月17日至21日，永定区将采取实地入户调查的方式，对2013年至2022年实施改造的农村户厕进行全覆盖摸排，重点对厕屋、厕具、粪池、用水、防冻、粪污处理、后期管护等七个方面存在的问题进行摸排，进一步提升农村户厕可用率，确保全区户厕达到“能用好用、群众满意”标准。

会议还组织开展了农村户厕问题全覆盖摸排复核工作业务知识培训。

上河溪乡开展燃气 安全专项排查整治行动

本报讯（邱德帅 张杨）日前，桑植县上河溪乡组织专班专岗下沉一线，集中开展燃气安全专项排查整治行动，对沿街商铺、餐饮企业、燃气储存经营企业等重点场所“拉网式”地毯式排查，确保“不落一户、不漏一家”。

此次排查整治行动共排查沿街商铺20余家，餐饮企业9家，燃气生产经营企业2家，卫生院、学校、企业食堂3家，排查燃气安全隐患50余处，均已建立排查整治工作台账，并对排查出的安全隐患立行立改，无法立即整改的采取安全管控措施限期整改，进一步提高了辖区商户和群众的安全防范意识，有效遏制了燃气安全事故发生。

我市举办2023年托幼机构 卫生保健人员资格考试

本报讯（刘芸）7月17日上午，2023年张家界市托幼机构卫生保健人员上岗资格证考试开考，78名托幼机构卫生保健人员参加了考试。

此次考试由市卫生健康委员会牵头组织，市妇幼保健院协办，市纪委监委驻市卫健委纪检组全程监督，严格参照国考要求进行。试题涵盖了托幼机构卫生保健管理工作规范、营养膳食、体格检查、意外伤害急救等知识。考试合格

人员将获得由市卫生健康委员会下发的托幼机构保健人员上岗资格证书。

通过此次考试，相关从业人员较好地掌握了托幼机构卫生保健管理工作的各项技术规范和管理要求，提升了卫生保健人员的业务水平和专业素质，对于规范全市托幼机构卫生保健服务管理水平、预防和减少儿童疾病的发生和传播、保障儿童身心健康具有重要意义。

永定区教师培训师团队研修结业

本报讯（吴逸群 胡晶莹 张玉莲）7月17日，永定区教师培训师团队研修班（C0811）培训在重庆落下帷幕，来自永定区的50位参训学员高质量地完成了各项培训任务，顺利结业。

此次培训邀请到重庆和湖南两地多位知名专家，紧紧围绕“典型案例开发”“优质培训课程设计”和“论文撰写与投稿”等课程内容，为学员们开展了为期10天的集中培训。在此期间，研修团队共生成了项目设计方案、教育教学案例、培训课程说课课件以及研修总结等200余个作

品，撰写了300余篇微反思，对优秀学员、优秀班干部、优秀微分享和优秀小组等进行了表彰。

参训学员纷纷表示，将铭记“为党育人，为国育才”的使命，践行“为教师发展点灯，为团队发展领航，为建设永定教育名区聚力”的誓言，不断提高自身的专业水平和培训能力，努力成长为永定区“素质好、能力强、善于指导、有情怀”的高素质教师培训师团队成员，为永定教育事业的蓬勃发展贡献自己的力量。

每天尽早、限时饮食有助预防糖尿病



张家界市中医医院办

中国有句俗话说，早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少。美国一项新研究证实了这一说法。研究人员提出，每天在早起后8小时内吃东西、其他时间不吃，这种每天尽早、限时饮食模式，可有效控制体重和血糖，减少2型糖尿病风险。

肥胖可能带来多种健康问题，包括2型糖尿病、心脏病等，但肥胖是可预防的。美国佐治亚大学日前发布的新闻公报说，该校团队综合分析了多份科研文献，发现每天吃东西的次数与肥胖和2型糖尿病风险相关，减少餐次、规律饮食、不吃夜宵，对健康有明显益处，尤其是饮食时间窗口从早晨开始的方案。

研究人员说，人类在历史上大部分时间里都处于食物匮乏状态，而最近几

十年来一日三餐外加点心的多餐次饮食模式加上充足的热量会使胰岛素受体长时间超负荷运转，容易导致胰岛素敏感性下降，糖尿病风险上升。多餐次还可能导身体的代谢紊乱，妨碍肠道菌群的正常运作，还让身体没有机会动用脂肪储备，难以减轻体重。

研究人员发现，限时饮食使身体有足够的休息时间，有助于维持健康的代谢模式。在不同时段的限时饮食方案中，不吃早餐容易导致整体饮食质量下降，不吃晚餐则对饮食质量影响较小，而且更容易减少总体热量摄入，因此把饮食时间窗口放在早晨到中午的效果最好。坚持吃高蛋白、低糖分的早餐非常重要。

研究还显示，其他限制饮食的方案如隔天断食、每周两天断食、连续多天断食等对健康的益处很少，甚至可能弊大于利。相关论文发表在国际期刊《营养素》上。（据新华社）



上好消防安全第一课

慈利消防指导高一新生开展消防知识培训

本报讯（魏咏柏）近日，慈利县消防救援大队江垭消防救援站指导该县第二中学高一新生开展应急疏散演练及消防知识培训，为全体新生上好消防安全第一课。

在消防员的配合下，该校按照既定方案开展应急疏散演练。随着警报拉响，全体新生在老师的引导下，按照指定路线和规定

程序开始疏散。学生们手捂口鼻，弯腰低头前进，以应对一旦发生火灾时面对的浓烟环境。演练还模拟一名学生因行动不便被困教室，最后消防员利用担架将其成功救出。不到3分钟，全体新生从教学综合楼通过疏散通道成功逃离火灾现场。演练过程井然有序，学生动作规范，没有发生互相推挤现象，应急疏散演

练取得圆满成功。

随后，消防员为师生开展消防知识培训，详细讲解逃生自救技巧和方法，介绍几种常见的火灾类型，常用灭火器、防毒面具以及水带水枪的操作方法等；消防员还现场演示灭火器的操作步骤，手把手指导师生灭火，让师生体验并掌握灭火器灭火方法。

乐当社会帮扶员

王成均 鲁群 胡俊波

村里有一个叫陈云华的残疾母亲，身高不足一米，患有脆骨病，生下的儿子也是脆骨病患者。为了让儿子健康成长，陈云华不顾身体弱小，行动不便，办起了家庭农场，养殖黑土鸡3000多只，种植小香薯20亩、莓茶30多亩，用挣下的钱给儿子治病。

陈云华自强不息的故事深深打动了暑假回家准备参加社会实践的王乐言、尚楠，他们决定为陈云华做点什么，为白龙村的乡村振兴做点什么。两位大学生把自己的想法告诉父母，得到父母的大力支持。

得知白龙村是传统的种植大村，王乐言拿出自己攒下的钱购买了上万元的有机肥送给白龙村，60户农户每户一包，而给陈云华送了三包。尚楠拿出自己攒下的零花钱

2000元购买文学、教育、经济等图书送给白龙村，他认为知识可以改变命运，也可以让白龙村的乡亲走上康庄大道。

社会帮扶员的聘任书好没好沉

尚楠19岁，王乐言18岁，正是青春绽放时。当众多的大学生暑假社会实践活动选择支教，他们选择扎根一个村庄，当好一名社会帮扶员。

王乐言走近了解陈云华阿姨的事迹，加了陈云华阿姨的微信。王乐言有一个想法，用自己所学的舞蹈专业知识，为陈云华阿姨编一个舞。她想和同学一起用舞蹈展现陈云华阿姨的生命之美和自强不息。王乐言深知创编一个舞，不是一朝

一夕的事，她相信志必达，志必成。尚楠学的是经济学，得知县文旅广体局驻白龙村工作队以党的惠农政策带给白龙村的巨变，讲好党的财政惠农故事，要求加入其中，真正走近乡村，融入乡村振兴，成为白龙村的社会帮扶员。

白龙村很小很小，只有1.54万亩的土地。白龙村又很大很大，有15个村民小组416户家庭在这里生活，他们的梦连着党的为人民谋幸福的梦，他们的梦连着党的为中华民族谋复兴的梦。王乐言、尚楠想在大学毕业前，助力白龙村乡村振兴，交上一份沉甸甸的社会帮扶员答卷。