

# 整治消防 生命通道 突出问题 有效防范遏制火灾事故发生

市消安委第二季度联席会议召开

本报讯（全媒体记者 李享）5月7日，市消防安全委员会第二季度联席会议召开。市委常委、常务副市长尚生龙参加会议并讲话。

会议学习了《湖南省打通消防生命通道 推进工作方案》，通报了2024年第一季度全市消防工作情况并部署下阶段消防安全重点工作。

尚生龙强调，以消安委实体化运行为主要抓手，以较真碰硬的斗争精神，狠抓消防安全工作，加强行业部门协调联动，有效防范化解消防领域

## 推动生态环境质量持续改善

我市推进中央和省生态环境保护督察等突出生态环境问题整改

本报讯（全媒体记者 杨旭东）5月7日，我市召开中央和省生态环境保护督察等突出生态环境问题整改推进会。副市长赵云海出席并讲话。

会上，市突出环境问题整改工作领导小组办公室通报了近年来中央和省生态环境督察问题整改、第二轮省生态环境督察、华容县监察局明察暗访等突出生态环境问题整改情况，市自然资源和规划局汇报了全市关闭退出砂石土矿生态修复情况，各区县和相关部门作了发言。

## 武陵源区打造 10分钟应急救援圈

本报讯（覃蕾 罗璇）5月7日，武陵源区黄石寨景区管委会接到求助，一名云南昆明游客扭伤脚踝。管委会立即启动 10分钟应急救援圈，对女子伤势进行了简单处理，并将其送往医院作进一步治疗。

武陵源区坚持以游客为中心，高

## 轻简型农用机械在桑植县金龙村开展现场试机

本报讯（通讯员 肖文影 邱德帅）近日，桑植县竹叶坪乡金龙村的连片烟地上，只见一位烟农使用轻简型农用机械在翻耕土地，机械所过之处起垄、施肥和覆膜等工序一体化完成。

为大力推动农机农艺融合，升级烟叶种植产业模式，湖南中烟工业有限责任公司牵头立项，联合湖南农业大学、湖南生物机电职业技术学院和重庆和创简一科技有限公司等单位多方研发的山地烤烟轻简栽培农艺和农机融合创新与应用项目，日前在金龙村组织开展现场试机。该山地一体机创新融合 土地起垄 施基肥 覆膜 三个工序为一体，因地制宜有效解决烤烟种植工序环节多、劳动强度大的痛点，针对性突破了桑植

## 大庄村发展山胡椒产业

本报讯（张典 全丁金鑫 游紫君）5月7日，笔者来到慈利县零溪镇大庄村山胡椒种植项目基地，只见村民们正在连接、组装、搬运管道，为山胡椒基地安装滴灌设施。

山胡椒又叫山苍子，是广泛用于

## 哪些人易患高血压？

食，保持适度的运动，控制体重，戒烟限酒，减少精神压力等。

### 3. 男性

男性比女性更容易患高血压，尤其是中青年男性。这可能与男性的生理特点、生活习惯和社会角色有关。男性应该注意保护自己的心血管健康，定期检查血压，并及时就医。

### 4. 肥胖者

肥胖是导致高血压的重要原因之一，肥胖者的心脏负担增加，血管阻力增大，从而导致血压升高。肥胖者应该积极减肥，达到理想的体重指数，还要保持良好的饮食习惯和运动习惯。

### 5. 有不良生活方式的人

不良生活方式会增加高血压的患病风险，如过量摄入盐分、油脂和糖分，缺乏运动，吸烟，过量饮酒，长期精神紧张等。这些不良习惯会损害血管功能，影响血液循环，造成血压升高。目前世界卫生组织推荐每人每日食盐摄入量 <5g，要增加不饱和脂肪酸（如大豆油、橄榄油、茶油等植物油以及鱼油）和减少饱和脂肪酸（如猪油、黄油等）的摄入，戒烟限酒，适量运动，放松心情。因此，改善生活方式是预防和治疗高血压的关键措施之一。

### 2. 有家族史的人

总之，高血压是一种可以预防和控制的心血管疾病，我们应该根据自己的情况，采取相应的措施，保持正常的血压水平，降低心脏病和脑卒中等并发症的发生率。

（来源：科普中国）



杏林之窗

张家界市中医院协办

高血压是一种常见的心血管疾病，严重影响人们的健康和生活质量。我国高血压患病率呈现出北方高于南方、大城市高于小城市的特征。高血压的发生和发展受到多种因素的影响，有些因素是我们无法改变的，如年龄、遗传、性别等，有些因素是我们可以通过改善生活方式来调节的，如饮食、运动、吸烟、饮酒、体重、精神压力等。了解什么人容易患高血压，有助于我们及时采取预防和控制措施，减少高血压带来的危害。

以下几类人群应该特别注意预防和控制高血压：

### 1. 年龄较大的人

随着年龄的增长，血管壁会逐渐变硬，血压会相应升高。老年人是高血压的高发人群，但近年来高血压也越来越多地出现在中青年身上。无论年轻还是老年，都应该定期监测自己的血压，并根据医生的建议进行合理的生活方式干预和药物治疗。

### 2. 有家族史的人

高血压具有一定的遗传倾向，如果父母或近亲有高血压，那么子女或其他亲属也更容易患高血压。这类人群应该从小养成良好的生活习惯，避免过咸、过油、过甜的饮

# 进一步提升看病就医获得感 从多组数据看公立医院高质量发展

新华社记者 董瑞丰 李恒

国家级临床重点专科 961 个、省级 3800 个、市级 11000 个，开展全面提升医疗质量行动，推广预约诊疗、多学科诊疗、日间手术、检查检验结果互认等便民惠民措施。

### 建设 125 个国家区域医疗中心

国家卫生健康委体改司一级巡视员朱洪彪介绍，我国已设置 13 个类别的国家医学中心，建设 125 个国家区域医疗中心、114 个省级区域医疗中心。这些医疗中心的设立，有助于进一步提升优质医疗资源可及性。

同时，国家卫生健康委在 81 个城市开展紧密型城市医疗集团建设试点，在全国县级层面全面推进紧密型县域医共体建设，为群众提供预防、治疗、康复、健康促进等一体化、连续性医疗卫生服务。

朱洪彪介绍，围绕公立医院高质量发展，国家卫生健康委还支持建设

5500 多家医院提供 一站式 服务

在医疗资源有限的条件下，如何改进医疗服务模式？

国家卫生健康委医政司副司长邢

若齐介绍，一方面通过完善预约诊疗制度、畅通转诊渠道，探索预就诊、预住院等方式，缩短患者的等待时间；另一方面简化流程，通过建立

一站式 服务中心、推行 一次就诊付费一次 等，减少患者来回奔波。

此外，完善多学科诊疗制度，开

设麻醉、疼痛、健康管理等新型门诊

，也能满足患者多样化的需求。

据介绍，目前全国有 5500 多家

二级以上综合医院提供 一站式 服

务，出院患者当日结算率达到

77.7%。多学科诊疗服务模式推广至

全国 2400 余家二级以上医院。2800

余家二级以上医院至少开设了一类新

型门诊。

### 打造 14 家公立医院样板

2022 年开始，国家卫生健康委选择 14 家公立医院作为试点，通过委省共建，打造公立医院高质量发展的样板。

朱洪彪介绍，这些试点医院聚焦影响人民健康的重大疾病和主要问题，加强核心专科能力建设，提升重大疾病的诊疗能力和诊疗效果。同时，紧盯国际医学前沿，在脑科学、再生医学、生物医学等关键领域协同攻关，并推进管理创新，提升医院管理的科学化、精细化、智慧化水平。

据介绍，两年多来，试点工作取得积极进展，试点医院的疑难复杂疾病救治能力、技术创新能力、医院运行效率等普遍好于同级医院平均水平。

朱洪彪表示，下一步将继续以人才、创新、技术、信息等为重点，推动试点医院高质量发展再上新台阶。

（新华社北京 5 月 7 日电）

## 桑植县职工运动会 羽毛球混合团体赛开赛

本报讯（本报通讯员）5月6日，桑植县 2024 年五一职工运动会羽毛球混合团体赛开赛。

本次比赛为期 4 天，采用混合团体赛的形式，设男子双打、女子双打、混合双打 3 个竞赛项目，吸引了 18 支队伍、150 余名羽毛球爱好者报名参加。赛场上，选手们挥洒汗水，紧张而激烈地展开角逐，相互配合，以热情的比赛会友，共同享受着全民健身的乐趣。

桑植县大力推动全民健身运动，公共体育服务水平不断提升，公园、广场都能看到不少羽毛球爱好者挥拍的身影。该县还成立了青少年羽毛球培训基地，面向全县 6 至 12 岁青少年开展羽毛球培训，不断夯实体育后备人才培养基础。

## 武陵源一废弃隧道 变身美术馆

本报讯（本报通讯员）近日，众多艺术爱好者来到武陵源区中湖乡青龙垭村隧道美术馆参观。里面摆放的石雕、绘画等艺术作品，结合了苗绣与扎染工艺，其独有美妙的传统纹样、色彩搭配，散发着传统与现代之美，让艺术爱好者感受优秀传统文化与当代艺术的魅力。

青龙垭村相关负责人介绍，隧道美术馆是中湖乡村旅游发展的重要组成部分，项目依托桃花溪人工隧道废旧遗址进行修建，充分利用隧道原有的自然风貌，用艺术作品使隧道焕然一新，构成一道乡村美丽风景线。

## 疏散通道堆放货物 慈利一家具城被处罚

本报讯（通讯员 魏咏柏）近日，慈利县消防救援大队依法对慈利县东方家具城在疏散通道堆放货物，存在堵塞疏散通道的违法行为，给予 5200 元的行政处罚。

慈利县消防救援大队在监督检查中发现，慈利县东方家具城将部分货物堆放在疏散通道上，影响了安全疏散，违反了《中华人民共和国消防法》第二十八条之规定。对此，监督执法人员现场指出了违法行为，并要求其立即整改，根据《中华人民共和国消防法》第六十条第一款第三项、《湖南省实施中华人民共和国消防法办法》第七十一条、《湖南省消防机构行政处罚案件裁量指导意见》第二十二条和《湖南省消防救援机构行政处罚案件裁量参照表 002-4》之规定，给予慈利县东方家具城罚款人民币 5200 元的处罚。

### 创新治疗方案，从根源抑制 2 型炎症反应

叶寰说，目前通常使用吸入式的激素药物来减轻和缓解气道症状，针对慢性气道炎症的患者，没有发病症状时也要坚持规范使用如糖皮质激素类的控制性药物。

专家特别提示，哮喘是一种长期的慢性气道炎症，症状减轻并不意味着炎症完全消失，气道炎症可能仍然会持续存在，需要患者坚持长期规范用药，治疗应具有连贯性，而不是只有症状发作时才用药。

叶寰表示，哮喘患者一定要随身携带速效支气管舒张剂等急救药物，并掌握正确使用方法，当出现喘息、气急等症状时，立即使用。如果使用急救药物后仍不能缓解症状，应继续吸入支气管舒张剂并立即就医。

张曼说，哮喘患者在日常护理中，要认识诱发哮喘的外部原因，进行针对性预防。建议患者注意饮食规律和穿衣保暖，尽量戒烟戒酒，保持居住环境整洁，避免与可能的过敏物质接触，同时与医生及时沟通，定期做血常规、肺功能等检测，通过针对性治疗降低体内炎症水平。（据新华社）



5月7日，西安市新城区后宰门小学的小学生在接力跑比赛中。

当日，西安市新城区后宰门小学举行 诗韵四时 跃动童年 春季运动会，让孩子们在运动中快乐成长。

新华社记者 邹竞一 摄

## 太阳耀斑爆发，将带来哪些影响？

高敬 黄垚 李昌瑞

北京时间 2024 年 5 月 6 日 14 时 35 分，太阳爆发了一次 X4.5 级的强耀斑。国家空间天气监测预警中心首席预报员陈安芹说，每个太阳活动周大约有 100 多个 X 级耀斑，而在太阳活动峰年，X 级耀斑爆发更为频繁，每年大约有 10 至 20 个。目前正处于太阳活动周的峰年，太阳表面的活动区比较多且复杂，因此频繁爆发 X 级强太阳耀斑是正常现象。

什么是太阳耀斑？太阳耀斑是正常的吗？

记者了解到，太阳耀斑是太阳上最剧烈的活动现象之一。它是太阳大气局部区域突然变亮的活动现象，常伴随有各种能段电磁辐射和粒子发射的增强。太阳耀斑可以分为 A、B、C、M、X 五个级别，其中 A 为能量最小级别 X 为能量最大级别。

太阳“发脾气”也是有周期的。国家空间天气监测预警中心主任王劲松介绍，一个太阳活动周平均长度为 11.2 年。国际规定，以 1755 年作为第一个太阳活动周的开始时间。当前，太阳正处于第 25 个太阳活动周。

2024 年伊始，太阳活动较为活跃，元旦、除夕以及元宵节前夕均爆发了不同程度的耀斑事件，这表明太阳活动正在增强。

虽然太阳耀斑爆发会携带大量的电磁辐射和高能粒子，但实际上

上只有很小一部分能够到达地球附近，加上地球有自身磁场的保护，因此即使是强耀斑爆发，对人类健康也几乎没有影响，公众不必担心，也不需要做特殊防护。陈安芹说。

王劲松表示，面对强太阳活动等所引发的空间天气事件，中国气象局成立的国家空间天气监测预警中心，已基本建成监测、预报和服务三位一体的业务系统，基本具备了针对空间天气因果链中关键节点、关键要素的监测能力，能够系统并准确地预报预警地磁暴等重要空间天气过程。

在民航领域，国家空间天气监测预警中心作为国际民航组织批准的第四个全球空间天气中心和其他三个全球中心轮流值班，24 小时不间断提供精细化的空间天气预报咨询服务，为全球航空安全保驾护航。

专家提醒，今年到明年是太阳活动的高峰年，这意味着后续还会有一些太阳耀斑、地磁暴等空间天气事件发生，公众可科学看待空间天气事件的影响。

（新华社北京 5 月 7 日电）

## 医学专家为防治哮喘支招

状，出现上述症状时，需警惕哮喘发作。青海省人民医院呼吸与危重症医学科副主任齐亚丽说，当出现严重喘息、端坐呼吸、意识模糊或烦躁、口唇青紫等情况时，意味着病情紧急，务必急诊就医。

中华医学学会呼吸分会哮喘学组副组长、上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸与危重症医学科主任张曼说，控制不佳的中重度哮喘患者往往面临更频繁的急性发作和显著的肺功能下降，到换季或温差变化时容易感到胸闷气短，日常活动也极大受到限制。

家族病史、过敏体质人群需警惕哮喘。

专家认为，哮喘的发病原因有多种，通常认为哮喘受到遗传因素和环境因素的共同影响。患者的直系血亲患哮喘的概率会更高，因此，有家族病史的人群应当予以重视。

齐亚丽说，过敏体质人群或家族中有过敏性哮喘遗传病史的人群，一