

# 织就城乡人道服务网

## ——市红十字会基层组织建设纪实

本报记者 盛勇 通讯员 冯军

从不足300个到1737个基层组织,从零星志愿者到4万名注册志愿者,咸宁市红十字会用两年时间完成了一场服务民生的组织嬗变。

今年初,咸安区育才路海德公馆迎来了一家特殊机构的入驻——全市首个“红十字之家”正式揭牌。这个由爱心企业支持建设的服务阵地,为红十字会员、志愿者提供学习交流的平台,同时纳入全市水上救护巡逻志愿服务点。

与此同时,在通城县专门学校,一场红十字会成立大会庄严举行。新当选的会长皮鹏利表示,将开展符合青少年特点的救护培训、敬老助残等活动,“让专门学校的学生成人成才”。

这是市红十字会基层组织建设深入推进的缩影。今年以来,市红十字会坚持“建、管、用”协同发力,推动红十字事业融入基层治理大格局。

### 从零散分布到全域覆盖

2023年,我市将红十字会基层组织建设纳入全市改革项目清单,开启了组织建设的加速度。截至目前,全市累计成立红十字会基层组织1737个,实现了乡镇(街道)、村(社区)、公立学校、公立医疗机构四个全覆盖。

“过去全市红十字会基层组织不足300个,而且分布零散,难以形成合力。”市红十字会相关负责人介绍。变化始于顶层设计的强化——市委常委会专题研究红十字会工作,首次由市委常委会担任市红十字会会长;各县市区均以“两办”名义印发实施方案。

在湖北科技学院,首家省属高校红十字会成立,一次性新增会员8987名、志愿者1.17万名,填补了高校领域的空白。市



直四家医院相继召开红十字会成立大会,上市公司、台企协会也建立了红十字会基层组织。

通城县率先实现县直机关、企事业单位、村(社区)100%建会,这一经验被《中国红十字报》专题报道。咸安区推动252个基层组织与党群服务中心融合,让红十字服务真正扎根基层。

### 从单打独斗到协同发力

基层组织建起来,如何确保它们转起来、活起来?我市探索出一套有效的管理运营机制。

坚持以党建带红建。由基层党支部书记兼任红十字会会长,支部委员兼任副会长、监事长,吸纳爱心人士担任秘书长。通城县建立了志愿服务队联合党组织,确保红十字事业有人抓、有人管、有人干。

资源整合成为关键一招。各地主动将红十字服务融入党群服务中心、新时代文

明实践站,共享阵地资源。咸安区红桥片区博爱家园集成应急救援实训、健康服务、“三献”宣传等四大功能,构建“15分钟人道服务圈”。

政策创新与机制保障。赤壁市试点“两献三免”优待政策,激发群众参与红十字工作热情,让人道事业焕发生机。

### 从宣传倡导到暖心行动

今年9月,市红十字生命教育基地正式开放,这个占地1200平方米的基地设有七大功能分区,通过“场景化+实景化”教育模式,将红十字精神与安全教育有机结合。截至11月,已接待23所中小学校和16546人次参观研学。

服务群众是红十字工作的落脚点。全市注册会员达2.7万名、志愿者4万名,志愿服务队总数达413支,开展志愿服务3100多次。这些数字背后,是一个个温暖的民生故事。

# 科学应对鼻病毒

本报记者 李嘉

近期流感高发,同时,鼻病毒感染率也较高。什么是鼻病毒?感染鼻病毒后有哪些危害?如何预防和应对?日前,疾控部门发布信息,提醒广大市民科学应对。

鼻病毒又称鼻病毒,是一种很小的单链RNA病毒,它是引发普通感冒的主要“元凶”之一,在成人和儿童中非常常见,是儿童急性上呼吸道感染最常见的病原体(占30%至50%)。

感染鼻病毒全年均可发病,其主要通过飞沫进行呼吸道传播,可在器物表面存活数日,因此也可通过器物一手一鼻的接触而传播。主要传染源是患者及病毒携带者,人群对HRV普遍易感,特别是3岁以下儿童。

鼻病毒主要表现为轻症感冒,会有较为明显的鼻塞、流涕、打喷嚏等典型症状。感染鼻病毒后有哪些危害?鼻病毒主

要“攻击”我们的上呼吸道,对于成人来说,主要会引起普通感冒,出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、鼻痒、喉咙痛等症状。同时,还可能伴随轻微发烧、头痛和疲劳等。大多数人症状持续7至10天后会自愈,不会留下后遗症。

然而,对于婴幼儿、老年人和免疫力较低的人群(如慢性病患者或免疫缺陷者)来说,鼻病毒可能引发更严重的健康问题,比如:支气管炎或支气管肺炎:特别是婴幼儿和老年人更容易受到影响。

慢性阻塞性肺疾病:对已有呼吸系统疾病的患者可能加重病情。

眼部不适:少数患者还可能出现眼结膜充血、流泪、畏光、眼睑肿胀等症状。

并发症:部分人可能发展为鼻窦炎、中耳炎等。

尤其是儿童,鼻病毒感染后的症状可能比成年人更严重,还可能伴有呕吐、腹泻等消化道问题。

想要远离鼻病毒,“预防”是最关键的一步。

养成良好的卫生习惯:勤洗手,尤其是外出归来或接触公共物品后,应遵循六步洗手法,使用肥皂和流动水至少洗手20秒;打喷嚏或咳嗽时要用纸巾或手肘遮挡,避免飞沫传播。

保持室内空气流通:经常开窗通风,减少病毒在室内的传播机会。

提高自身免疫力:保持规律的生活习惯,注意饮食均衡,多吃富含维生素C的水果蔬菜;每天适量运动,保证充足睡眠。

减少接触感染源:如果身边有感冒患者,尽量避免与其近距离接触,并做好相关

防护。

如果不幸中招,出现了感冒症状,不要慌张,大多数情况下是可以自愈的。以下是一些应对小技巧:

多喝水,多休息,帮助身体恢复,减轻症状。根据具体症状使用感冒药,但不需要滥用抗生素,因为鼻病毒是病毒感染,抗生素对它无效。

注意手部卫生,使用过的纸巾要妥善丢弃,丢弃后立即洗手,尽量避免去人群密集和通风不良的公共场所。

如果症状持续恶化,如高烧不退或呼吸困难,特别是儿童和老年人,应立即就医。

冬季是鼻病毒感染高发期,也是感冒“扎堆”的时候,日常注意勤洗手、多通风、增强体质,如果感冒症状已经出现,也不用过于紧张,科学应对、多多休息。

## 皮肤洗得越干净越好吗?

本报讯 记者李嘉报道:虽然皮肤清洁是我们都在提倡的护肤措施,但过度清洁却可能对皮肤健康造成不良影响——我们不需要把皮肤洗得过于干净。

要知道的是,皮肤表面有一层天然的保护屏障,由皮脂、天然保湿因子、角质层和正常菌群等组成,这层屏障有助于保湿、防止有害微生物入侵,并维持皮肤的水分平衡和免疫功能。

频繁使用强力清洁剂或过度洗澡容易破坏这层保护层,使皮肤变得干燥、敏感,甚至引发湿疹等皮肤问题。另一方面,过度清洁还会破坏正常菌群,进而影响皮肤的微生态平衡,增加感染或过敏的风险。

对于大多数人,建议使用温和的清洁产品,避免使用碱性太强、刺激性大的清洁剂。每天洗脸一到两次即可,洗澡时间可以控制在10到15分钟以内,并使用温水而非热水。再一个,清洁时应轻柔按摩,避免用力搓洗,以免损伤皮肤。

此外,应根据皮肤类型和环境条件灵活调整清洁频率,例如油性皮肤可适当增加清洁次数,干性皮肤或敏感性皮肤则应减少。

总之,皮肤并非洗得越干净越好,适度的清洁和正确的护肤步骤才是保持皮肤健康的最佳方法。



## 纯天然成分的护肤品更安全吗?

本报讯 记者李嘉报道:在护肤品或化妆品的选择上,许多消费者倾向于选择标榜为“纯天然”或“有机”的产品。这些产品可能含有较少的人造化学物质,但这并不意味着它们就完全无害或更适合所有人使用。

首先,所谓的“纯天然”成分并不一定比合成成分更安全或更有效。某些天然提取物可能对某些人造成过敏反应或其他不良反应。例如,植物油或香料可能引起皮肤刺激或过敏。

其次,纯天然成分的产品在生产过程中的卫生条件、添加剂的使用以及产品的稳定性都是

影响其安全性和效果的重要因素。纯天然成分可能含有未知的过敏原或有害成分,而且由于缺乏标准化的生产流程,其质量和安全性可能更难保证。

此外,一些天然成分在提取和储存过程中可能发生变化,增加了使用风险。因此,消费者在选择这类产品时,应该仔细查看产品的成分和制造商提供的安全数据。

相比之下,现代化学工业的进步,使得合成成分经过严格的测试和验证,安全性和稳定性更容易得到保障。科学研究表明,即使是经过严格测试和监管的合成成分,也可能比一些未经充分研究的天然成分更安全。关键在于成分的质量和配方的合理性,而不是成分的来源或者“纯天然”的标签。

# 为视力筑起“防护墙”

长时间近距离用眼让视力问题成为不少学生的困扰。其实,只要在校和在家期间掌握科学的防护方法,即使学习再忙,也能为视力筑起“防护墙”。

一、在校期间。课堂上,坐姿和用眼距离是基础,要严格遵循“三个一”原则:胸口离课桌一拳、眼睛离书本一尺(约33厘米)、手指离笔尖一寸(约3厘米)。若发现黑板字迹模糊,要及时告知家长到正规医院机构进行复查,切勿因怕麻烦而硬撑,否则会加速近视发展。

课间拒绝“久坐”,强制远眺,可到教室外面进行远眺放松,尽量不眨眼、不眯眼,全神贯注注视并辨认物体细节,让眼睛处于自然放松状态。可以到走廊或操场走动,做简单的眼部按摩,用指腹轻按太阳穴、睛明穴,每个穴位按压10秒,重复3次,促进眼部血液循环。

自习时确保书本表面光线均匀,无明显反光。使用电子设备查资料时,要将屏幕亮度调至与环境光相近,避免过亮或过暗刺激眼睛,单次使用时间不超过20分钟。此外,可多选择富含维生素A、叶黄素的食物,比如胡萝卜炒肉、菠菜鸡蛋、清蒸鱼等,这些营养素能保护视网膜感光细胞,减少眼部疲劳;少吃高糖零食,过多糖分摄入会导致眼球弹性降低,增加近视风险。

二、在家期间。居家学习时,环境更易掌控,但也容易因放松警惕而忽视用眼问题,比如躺着写作业、熬夜刷题等,需从环境、时间、养护三方面做好管理。书桌摆放要避开强光直射和昏暗角落,最好放在窗户侧面,让自然光均匀照亮桌面。台灯选择“无频闪、低蓝光”的款式,色温控制在4000K-5000K(暖白光),灯光照射

范围要覆盖整个书桌,避免只照亮局部形成明暗对比。书桌高度要与身高匹配,坐在椅子上时,肘部能自然放在桌面上,不耸肩、不弯腰;椅子选择有靠背的款式,避免久坐导致姿势变形,间接影响用眼距离。

居家学习常涉及线上课程、电子作业,需严格控制屏幕使用时间。上网课时,电脑屏幕要与眼睛保持50至70厘米距离,屏幕中心略低于视线10至15度,避免仰头或低头看屏幕;若使用手机学习,尽量将手机放在支架上,避免手持贴近面部。每上一节课,到阳台或窗边远眺5分钟,同时做“眼球运动”圈,缓解眼部肌肉僵硬。

制定规律作息,小学阶段不晚于21点睡觉,初中不晚于22点,高中不晚于23点,保证每天8至10小时睡眠。睡前1小时要远离电子设备,可用40℃左右的温毛巾敷

在闭合的眼睛上,保持5至10分钟,促进眼周血管扩张,缓解肌肉紧张。

三、长期坚持。无论是校还是在家,都要定期检查视力,每半年到正规医院或眼科机构做一次视力检测,及时发现视力变化;同时,要主动增加户外活动时间,每天保证1至2小时户外光照。

从调整坐姿、控制用眼时间,到优化学习环境、做好日常养护,每一个小细节都是对视力的守护。只要将这些方法融入日常生活,养成科学的用眼习惯,就能在攻克知识难关的同时,留住清晰明亮的“视界”。

(咸宁市教育局供稿)

## 视力健康教育



## 市中心医院康复科/疼痛科 暖心服务送到患者家中

本报讯 记者李嘉报道:近日,市中心医院康复医学科/疼痛科“居家护理小分队”携带血糖仪、血压计等专业设备,来到脑卒中后遗症患者闻大叔家中,开展居家护理指导。

一进门,护士李珊细致询问患者近期的服药情况,及是否空腹,为其测量血糖,耐心讲解测血糖的核心要点,明确告知空腹及餐后血糖的正常范围,并叮嘱家属及时记录测量时间、数值及饮食情况,让复诊时医生能清晰掌握病情。

随后,护士李珊为患者测量血压,传授专业测量技巧,针对患者的基础疾病,进行饮食宣教,从饮食层面为康复保驾护航。

考虑到患者基础疾病多、用药复杂,护理小分队贴心地在每一盒药上注明服用频次及剂量,教会患者及其家属看药名与剂量、区分饭前饭后服用时间,并详细说明可能出现的不良反应。为避免重复用药、错服漏服等问题,团队还推广“分药盒+闹钟提醒”的科学方式,特别强调“缓释片不可掰”的用药禁忌。

护理小分队还指导患者及其家属正确使用助行器等,总结出简洁好记的起步口诀,详细演示正确姿势,并赠送定制手环,让患者在单独外出遭遇紧急情况时,也能快速获得路人的帮助,保障出行安全。

## 市第一人民医院 举行膏方节义诊活动

本报讯 记者李嘉报道:近日,武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院中医科举办以“传承中医精华,乐享健康生活”为主题的膏方节义诊活动。

在膏方知识讲堂区,中医医生黄春艳用通俗易懂的语言详细解读膏方“一人一方、辨证施治”的特点,针对市民关心的问题逐一解答。

随后开展的问答环节中,围绕膏方常识与养生技巧的提问,市民们争相举手,对答如流,收获了中药香囊、艾草按摩锤等实用礼品,在轻松的氛围中吸收“治未病”的健康理念。

在膏方文化体验区,工作人员摆放了美容养颜和补肝肾肾两种经典膏方,供市民免费品尝。中医科护士长周海燕现场讲解了膏方的制作工艺,不少市民驻足咨询个性化膏方定制服务。

武汉大学中南医院中医科主任吴朝晖、武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院中医科主任江光明两位资深专家为市民把脉问诊,结合体质辨识结果,给出专业的健康建议。对于适合服用膏方的市民,专家现场开具膏方处方,并详细告知服用方法、注意事项及保存方式。

据统计,本次活动共接待市民咨询、义诊100余人次,发放中医养生科普资料60余份,免费品尝膏方50余人次,送出健康礼品50余份,得到了市民的一致好评。

## 市妇幼保健院妇科 镜下微创术助患者喜获麟儿

本报讯 通讯员阙星报道:近日,在市妇幼保健院妇科住院部,初为人母的陈女士向医生甘红霞赠送锦旗表达谢意。

陈女士与爱人婚后多年渴望拥有孩子,却因输卵管粘连导致备孕屡屡受挫,四处求医无果后,准备做试管婴儿,完成孕育之路。

经亲友推荐,她来到市妇幼保健院就诊,妇科专家团队结合她的病情,经过详细评估,制定了个性化微创腹腔镜手术方案。

手术中,医护团队精准松解患者粘连组织,成功恢复输卵管通畅性,全程创伤小、出血少,为患者的孕育之路扫清障碍。

术后,护理团队全程跟进,从伤口护理、饮食调理到排卵监测、备孕指导,每一个环节都细致入微,让陈女士在治疗过程中倍感安心。

术后两个月,陈女士成功受孕,目前已顺利诞下一名健康可爱的婴儿。

## 通城县人民医院泌尿外科

## 攻克高难度多脏器联合切除术

本报讯 记者李嘉、通讯员易鹏报道:近日,通城县人民医院泌尿外科手术团队为一名59岁的女性患者成功实施“腹腔镜下膀胱癌根治性切除+盆腔淋巴结清扫+左输尿管切除+右侧输尿管-皮肤造口”联合手术。

患者因肉眼血尿就诊,经详细检查确诊为膀胱多发恶性肿瘤侵犯左侧输尿管,合并左肾重度积水、肾功能基本丧失,同时伴盆腔左侧小囊状灶、骶前区淋巴结稍增大等复杂病情。

由于病变涉及膀胱、左肾、输尿管等多个脏器,需同步完成多部位切除与功能重建,手术切除范围广、操作精度要求高,且长时间手术对患者耐受度和医疗团队技术水平都是极大考验。

泌尿外科迅速组建多学科团队,全面评估病情风险,针对术中可能出现的血管损伤、出血控制、脏器保护等关键环节制定了详尽手术方案与应急预案,保障手术安全顺利。

手术在高清腹腔镜辅助下进行,团队成员密切配合,最大限度减少对周围正常组织的损伤,严格控制手术出血,术中切除的病变更经人体自然腔道取出,患者腹部仅留下数个微创小切口。术后,患者生命体征平稳,目前正接受后续治疗与护理。