我县开展世界防治结核病日宣传活动

本报讯（本报通讯员）3 月 24 日是“世界防治结核病日”，在第 29 个“世界防治结核病日”来临之际，为了让更多的人了解结核病防治知识，做到有病早医，无病早防，内丘县疾病预防控制中心围绕“你我共同努力　终结结核流行”主题，进学校、进社区、扁鹊庙会等多渠道、多种形式开展一系列宣传活动。

肺结核是由结核分枝杆菌感染肺部引起的，主要传染源为痰中带菌的肺结核患者，通过病人咳嗽、吐痰、打喷嚏等方式传染给周围的人，得了肺结核要到正规的定点医疗机构治疗。

此次系列活动通过现场宣传、义诊、讲座、展板、发放海报、宣传品、宣传单、板报、滚动电子屏、宣传视频、微信公众号等形式多样的宣传方法来宣传结核病防治知识。共发放宣传单 1 万余份、宣传海报 100 余张、宣传条幅 19 条、宣传展板 5 块、滚动电子屏、微信、宣传视频播放 1000 余次，宣传品（毛巾、指甲刀、手提袋）2000 余份，覆盖人群 2 万余人，接受群众咨询 2000 余人次，在全县营造出了全社会共同关注结核病、防治结核病的浓厚氛围。

世界睡眠日：我县在中医院举办大型科普讲座

本报讯(赵永生　赵阳)3 月 21 日是第 24 个世界睡眠日。今年我国的主题是“健康睡眠　人人同享”。为普及全民睡眠健康科学知识，促进公众对睡眠健康的关注，世界睡眠日上午，内丘县邀请河北医科大学第一医院中医科主任医师赵莆刚和国医大师李士懋内丘工作室主任王铎就《基于“阴阳寤寐”学说的失眠障碍中医健康管理模式》《谈国人失眠病现状及中医治疗的特点和优势》分别在扁鹊医院进行科普讲座。

县政府三级调研员葛建敏和县直单位、卫健系统 300 余人听取讲座。

内丘县扁鹊中医药资源特色鲜明，有治疗失眠的特效中药材“邢枣仁”。去年以来，全县以推进健康睡眠产业为抓手，利用扁鹊治未病的理论，发挥邢枣仁中药优势，积极以中医康养为主体打造睡眠专科。通过培育和弘扬“扁鹊康养”旗舰品牌，创新拓展康养产业业态，谋划建设总投资 30 亿元的扁鹊文化康养度假区项目、总投资 20 亿元的 11 家助眠酒店民宿群项目等，加快建设面向京津、服务邢台市的“后花园”，打造“睡眠经济”新高地。同时，在县级睡眠专科的带动下，积极开展好乡镇卫生院睡眠专科的建设，努力打造国际睡眠之乡。

同日，为向睡眠障碍患者提供咨询义诊服务，内丘县中医院在扁鹊公园西口与县直兄弟医疗部门联合开展义诊活动。内科、心血管内科、耳鼻喉科、外科、小儿内科等医师，针对成人和儿童睡眠健康和障碍现场进行对症治疗。

我县开展 2024 年“世界水日”“中国水周”主题宣传活动

本报讯（本报通讯员）今年 3 月 22 日是第三十二届“世界水日”，3 月 22—28 日是第三十七届“中国水周”，活动主题为“精打细算用好水资源，从严从细管好水资源”。3 月 22 日，县水务局联合县文明办、县节水护水志愿服务队、供水公司等单位开展主题宣传活动。

活动现场设置了节水、地下水超采综合治理、河长制、水保等内容的科普展板，通过发放宣传资料、现场咨询讲解，向群众普及河湖保护、水土保持、节约用水、水法律法规、河长制落实等多方面知识，号召群众参与到保护水资源的行动中来，增强珍惜水资源、爱护水资源意识。

本次宣传活动共发放宣传资料 1000 余份，有效地提高了群众的水环境保护意识及节水意识，为全面推进内丘水利高质量发展营造了浓厚的社会氛围和良好的法治环境。

【健康睡眠　人人共享】

内丘县人民医院：助力世界睡眠日　健康义诊暖人心

本报讯（高红贤）春风骀荡，沁人心脾。今年“3.21”是第 24 个“世界睡眠日”，为提高全民对睡眠重要性的认识，预防睡眠障碍疾病，3 月 21 日上午，内丘县人民医院助力“世界睡眠日”，组织医疗专家团队在扁鹊公园西口举行公益义诊活动，并宣讲健康睡眠知识。

活动现场，义诊桌椅一字排开，我院中医科、产科、疼痛科、眼科等专家们仔细为每一位前来咨询的群众把脉问诊，免费测量血压、血糖，过往群众热情高涨、络绎不绝。针对有睡眠障碍的群众进行专业的睡眠评估，为他们提供健康的睡眠指导，让他们充分认识到睡眠障碍对健康的影响，同时开展健康睡眠知识宣传，睡眠量表及健康睡眠科普资料。

据悉，本次义诊活动共服务群众 200 余人，发放健康宣教资料 400 余份，充分普及了健康睡眠的意识，使健康睡眠理念深入人心，受到了群众的一致好评。

图为县医院医生为群众义诊

柳林镇开展“和美乡村”宣讲活动

长城网讯　阳春三月，春和景明。近日，河北省内丘县柳林镇开展“和美乡村”宣讲活动，号召镇村党员干部和广大群众对村内外进行综合环境整治，通过打造美丽宜居的环境，提升广大村民生活的舒适感和幸福感。

活动中，内丘县柳林镇党委书记李玮向干部群众宣讲了“和美乡村”的内涵及目标，结合实际情况，明确了在提升人居环境舒适度和公共基础设施的完备度方面的具体工作措施，动员引导广大群众积极加入人居环境整治行动，共同建设生态宜居美丽乡村。

随后，全镇 70 名机关干部和热心群众来到柳林村老街西段，对道路两侧杂草和树叶枯枝进行清理，清除乱贴的小广告、破损的横幅，对房前屋后墙角边的垃圾进行了清除。干群通力协作下，老街的面貌焕然一新。

“今后，我们将持续开展农村人居环境治理，让乡村靓起来、美起来、净起来的同时，也将保护环境卫生人人有责、人人参与的风尚传递到基层群众心中。”柳林镇党委书记李玮说。

以练促防　防范未“燃”

—— 侯家庄乡开展 2024 年森林防灭火实战演练

本报讯（侯家庄宣）又是一年春草绿，梨花风起正清明。清明节是中华民族祭奠先人、缅怀先烈的传统节日。每年这时候，因上坟焚香、烧纸、燃香烛、放鞭炮等野外用火引发的森林火灾时有发生，给森林资源和人民生命财产安全造成了严重危害。

为全面提升应对突发森林火灾事件的应急反应能力，检验森林防灭火专业队伍和半专业队伍的综合素质和安全扑救能力。县应急局于 2024 年 3 月 22 日下午在侯家庄乡白鹿角村进行“内丘县 2024 年森林防灭火实战演练”，参演人员有内丘县常务副县长温建敏、副县长米艳辉。县应急管理局、县自然资源和规划局、县气象局主要负责同志和分管负责同志，县消防救援大队主要负责同志，宣传部、县公安局、县交警大队、县卫健局分管负责同志，侯家庄乡全体干部职工。参演队伍有县森林消防大队、县消防救援大队、侯家庄乡专业扑火队、獐么乡专业扑火队、南赛乡专业扑火队、县卫健局、县公安局、县交警大队应急队伍。

此次演练以游客吸烟引起山火，起火地点杂灌和茅草较多，由于风力较大火势迅速蔓延扩大为模拟背景，护林员在巡查时发现火情，电话报告村支部书记，村支部书记接到报告后立即电话向乡政府值班室报告，值班人员马上报告乡相关负责同志和县森防办，同时组织白鹿角村半专业扑火队人员进行火情的早期扑救。乡专业队伍赶赴现场后，在保证安全的情况下有序组织扑救。

演练现场，队员分工明确，团结协作，快速使用风力灭火机、二号工具等一批森防物资进行扑救，同时做好安全撤离、余火清理等后续工作。整个演练过程紧张有序，应急抢险队反应迅速，达到了预期效果。

演练结束，米艳辉县长强调春季是森林火险高发期，山区乡镇务必进一步强化底线思维，聚焦重点时段、重点区域、重点人群，充分发挥瞭望哨、护林员、检查站作用，切实抓好森林防灭火工作。温建敏县长指出清明假期将近，要高度重视森林防灭火工作，做好随时应战的准备，认真总结演练经验，建立应急处置长效机制，以防为主，防治结合，提高扑火技能和安全避火能力，确保及时、快速、稳妥地处置森林火灾。

丰富第二课堂　为学生成长赋能

—南赛中心小学开展春日徒步踏青活动

本报讯（本报通讯员）为进一步落实“双减”政策，丰富学生的校园生活，打造促进学生全面发展、健康成长的“第二课堂”，近日，南赛中心小学组织三至六年级的师生前往扁鹊庙，开展徒步踏青活动。

暖阳高照，微风阵阵，同学们期待已久的春季徒步踏青活动终于来了。师生们怀着激动不已的心踏上了期待已久的愉快旅程，徒步前往扁鹊庙。

同学们在老师的陪护下，步伐轻快，旗手高举队旗，绵延数百米的行进队伍洋溢着青春的朝气。大家穿过沟壑、上下山坡，用脚步去丈量、用心去感受着大自然的气息。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。教育不只在教室，也在大自然。此次徒步踏青活动不仅是课堂教学的延续和补充，更是素质教育的生动体现。

此次徒步踏青活动，让孩子们走进走深家乡，感受“双减”带来的别样户外课堂，既让同学们领略了无限春光，又开阔了视野，是一次亲近大自然的劳动教育，也是一次思想的洗礼。

科学选择书包，保护脊柱健康

近年来，儿童青少年脊柱弯曲异常已成为继近视、肥胖之后危害我国儿童青少年健康的另一大问题。脊柱弯曲异常不仅影响体态美观，也可能导致身体不适。因此，在日常生活中要注意保护儿童青少年脊柱健康，防止发生脊柱弯曲异常。科学选择书包、保持良好生活习惯就是保护脊柱健康的重要做法。

科学选择书包关键在于掌握下面几个要点：

第一，选用双肩书包，并根据身高选择书包尺寸。

身高 166 厘米及以上，建议选择高 42 厘米、长 32 厘米、宽 16 厘米的书包；

身高在 144 厘米~166 厘米，建议选择高 38 厘米、长 30 厘米、宽 14 厘米的书包；

身高在 128 厘米~144 厘米，建议选择高 33 厘米、长 30 厘米、宽 12 厘米的书包；

身高 128 厘米及以下，建议选择高 30 厘米、长 28 厘米、宽 10 厘米的书包。

此外，身高 144 厘米以下，可选择配有腰带和胸带的书包，分散重力，防止书包晃动过大造成脊柱伤害。

第二，选择材料轻便耐用的书包，如尼龙、涤纶等，书包自重控制在 0.5~1.0 千克，以免给肩膀和脊柱带来额外负担。同时，背负的书包重量也不宜超过体重的 10%。

第三，书包内部应有清晰分区和隔层设计，以便将书本、文具等物品分门别类固定，避免物品摇晃或偏重一侧。

第四，书包背面要有支撑功能，支撑物材料为符合卫生要求的聚氨酯棉、聚氯乙烯泡沫塑料，从而分散重量压力，确保长时间背负的舒适性。

除了科学选择书包外，还应养成良好的生活习惯来预防脊柱弯曲异常。

第一，经常调整书包背负方式，避免长时间单侧背包导致脊柱受力不均。

第二，注意保持正确站立和行走姿势，挺胸收腹、双肩放松、均匀呼吸，让脊柱保持自然生理弯曲。

第三，加强体育锻炼，增强脊柱周围肌肉的力量和柔韧性，定期进行脊柱健康检查，及时发现问题并干预。

来　源：中国疾控中心

解放思想　奋发进取