

提供慢病复诊、心理援助、用药指导、防疫指南等服务

6位医生在线义诊支援河南

阅读提示

河南多地暴雨持续牵动人心，一方有难八方支援。12万名全国各地医生在医微在线义诊专区，免费为灾区群众提供在线咨询、慢病复诊、心理援助、用药指导、防疫指南等服务。

针对咨询义诊中最受关注的问题，记者约请了6位在线支援河南的医生，讲述暴雨洪涝灾害情况下如何自我救治，提高自救和防护能力。

本报记者 姬薇

出现应急心理障碍多向亲友倾诉

中国建筑第三工程局武汉中心医院心血管内科主任医师胡青

在突发灾难面前，人们往往会出现应急心理障碍，亲人意外去世，家产遭受损失，身心健康出现问题，都会导致人出现失眠、焦虑不安、食欲减退、精神不振等症状。这些都是紧急事情发生后人们容易出现的心理问题，这个时候需要向家人、朋友、同事倾诉，得到大家关心，不能闭门在家不出外，不说，甚至不吃、不睡；还可以通过心理热线或者去医院寻求心理医生的疏导，才能逐渐走出这段心理阴影，恢复正常生活、工作。

总之，在遇到困难的时候，要相信一切都会过去，一切都会好起来的。

胎动是宝宝健康状况的晴雨表

山东省立第三医院妇科主任医师刘春环

暴雨来袭，许多妈妈都被困在家无法出门为腹中的宝宝做检查。大家请不要担心。胎动是宝宝健康状况的晴雨表，虽然无法出门，但通过在家数宝宝的胎动也可以掌握宝宝的大致情况。

什么时候测胎动？一般在18至20周时可感受到胎动，到孕28~32周时达高峰，孕38周后又逐渐减少。孕妇应从孕28周起测胎动。每日早、中、晚各一次，每次1小时。孕妇可取坐位或侧卧位，将两手轻放腹壁上体会胎动。正常胎动为3~5次/小时，也将3次测得的胎动数乘以4，则等于12小时胎动数，应在30次以上。胎动增多或减少，提示



7月22日，在河南郑州阜外华中心血管病医院门诊部，救援人员在积水的大厅内驾驶舟艇转移病患。
新华社记者 姚波 陈晓东 摄

胎儿有异常情况，应及时就诊。

简单说，胎动次数在正常标准以内，而且很规律，就说明胎儿状况很好。反之，胎动次数超出标准范围，又或者胎动极不规律，则说明宝宝有问题，这就需要及时去医院检查了。

暴风雨过后预防感冒

中国人民解放军联勤保障部队第九〇〇医院（原福州总医院）心血管内科主任医师夏向南

夏天本来就是暑湿旺盛，人们易被暑湿侵袭。如果再遭到暴风雨的侵扰，那更像是雪上加霜。

这时人们由于受到风吹雨打，极易感冒，出现咽喉肿痛、畏寒发热、咳嗽头疼等。他建议，如果遇到这种情况，在可能的条件下，先煮点姜汤喝，如果不方便煮姜汤，那就切成姜片吃。稍微多穿点衣服，或者躺在床上盖上被子出汗，把寒气湿气逼出身体。喝热水，吃热的东西。咽喉肿痛的可以吃消炎药。这样身体会很快恢复。

当心血吸虫感染

上海市肺科医院呼吸科副主任医师胡洋

最近一段时间，天就像漏了一般，长江中下游几乎就是“雨、雨、雨”的节奏。河水、江



7月22日，在河南郑州阜外华中心血管病医院门诊部，救援人员在积水的大厅内驾驶舟艇转移病患。
新华社记者 姚波 陈晓东 摄

水位持续上升，不少地方长江畔的风光带都没在水里。在新闻上看到不少家长带着孩子在江边水里嬉戏，着实为他们捏了一把汗，不仅仅因为溺水的危险，即便是浅水区，长江流域水里的血吸虫真的是令人担心的。

全球有76个国家和地区有血吸虫病流行。血吸虫病在我国主要流行于长江流域及其以南的省区，长江中下游是血吸虫病流行区。在疫区接触疫水的行为均易造成急性血吸虫感染。急性血吸虫病多见于对血吸虫无免疫力的初次感染者，也可发生于再次感染大量血吸虫尾蚴（肉眼不可见）的慢性血吸虫病人，如不及时救治，严重者可导致死亡。

无论大人孩子都喜欢玩水，但到疫区一定不要接触疫水，不下水游泳戏水、洗手洗脚（洗澡），特别见有警示标牌处绝对不能下水，必须下水作业时需做好防护。

减少疾病发生的四项注意

上海市公共卫生临床中心感染科主任医师朱翠云

暴雨过后，为保护自身健康、减少疾病发生，当地群众应做到：

1. 注意饮用水卫生。不喝生水，只喝开水上或符合卫生标准的瓶装水、桶装水；装水的缸、桶、锅、盆等必须干净，并经常倒空清洗。

2. 注意食品卫生。不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物；不吃剩饭剩菜，不吃生冷食物；不吃淹死、病死的禽畜和水产品；食物生熟要分开；碗筷要清洁消毒后使用；不要到无卫生许可证的摊档购买食品。

3. 做好防蝇灭蝇，防鼠灭鼠，防螨灭螨。临时厕所尽量要符合卫生要求；粪缸、粪坑中加药杀蛆；室内用苍蝇拍灭蝇，食物用防蝇罩遮盖；动物尸体要深埋，土层要夯实。

4. 应保持皮肤清洁干燥，随身用毛巾等擦汗。可以在皮肤皱折部位扑些痱子粉。下水劳动时，每隔1~2小时休息一次，擦干脚，在阳光下曝晒片刻。每次劳动离水后，一定要洗净脚，穿干鞋。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时，如情况许可暂时不要下水。要设法穿长筒靴，有足部皮肤病的应少下水。

讲给孩子听的安全知识

平顶山市第一人民医院儿科主治医师成文辉

1. 雨天行走要小心。尽量不要靠围墙、建筑物行走，防止建筑物倒塌、高空坠物等危险发生。雷雨天气容易发生泥石流、山体滑坡，如在野外，不要在室外逗留，尽快离开危险区域。

2. 行走时远离车辆。步行出门时，一定要走地势高的道路，尽量避开机动车和非机动车。

3. 选择地势高处避雨。如果暴雨来临时正好在室外，那么先找一个安全的地方停留，直至暴雨结束为止。这个安全的地方必须是牢固的建筑物，或者地势较高的建筑物。

4. 小心“吃人”井盖。雨天出行，无论多么匆忙，一定要当心下水道、排污井等深坑，避免掉下去。如果发现路面有旋涡、突泉时要远远绕行；也要留心观察路面上有没有特殊标志，标志可能是发现险情后在提醒路过的人要小心。

5.“蹚水”需三思。雨天必须外出时，尽可能绕过积水严重地段。如果必须蹚水通过，一定要随时观察所通过的路段附近有没有供电设备，以及有没有供电线路断落在积水中。

6.“8米”安全距离。如果发现电线断落掉在地上或浸在积水中，切勿接触，应离开导线落地点8米以外，提醒行人不要靠近，及时通知供电公司紧急处理。

守为民初心 护一方平安

——奋斗在公安战线的平凡英雄

本报记者 陈曦

这是和平年代里奉献最多、牺牲最大的一支队伍，用汗水、鲜血乃至生命维护着社会的安宁稳定。这支队伍英雄辈出、正气浩然，“人民公安为人民”是他们最响亮的宣言。今天，中宣部举行中外记者见面会，4位公安民警党员代表从自身经历出发，围绕“学习习近平总书记‘七一’重要讲话精神践行‘人民公安为人民’宗旨”与记者展开交流。

上世纪60年代，“枫桥经验”传遍全国各地，成为群众工作的代名词。一代代枫桥公安人传承“枫桥经验”，先后被评为全国“人民满意的派出所”和全国“人民满意的公务员集体”。作为枫桥派出所第19任所长，浙江省诸暨市公安局党委副书记、常务副局长杨叶峰却认为，过去的满意不等于现在的满意，更不等于将来的满意。

杨叶峰说：“我们一任接着一任干，警务围着民意转、民警围着百姓转，创建了枫桥警务新模式，做到‘矛盾不上交、平安不出事、服务不缺位’。”

当兵就要当个好兵，当警察就要当个好警察。从警27年，江西省南昌市公安局西湖分局原副政委兼筷子巷派出所教导员邱娥国荣立一等功1次、二等功4次、三等功6次。但在他心里，金奖、银奖不如老百姓的夸奖，金杯、银杯不如老百姓的口碑。邱娥国说：“我有10多个本本，在我管的2000多户、7000多人里面，谁家店面经营什么、工厂生产什么，我都记了下来。”

在现场聆听了习近平总书记的重要讲话，公安部物证鉴定中心质量监督检验处处长、警务技术二级总监、主任法医师田雪梅对其中的“法治元素”印象深刻。“刑事技术警察的职责就是捍卫正义、守护法治，一份科学的鉴定结论能给办案带来有力支撑。我的老领导曾告诉我，法医侦办的都是命案，谁家遇上都是天塌下来，我们办案中有百分之一做不到，对百姓而言就是百分之百。”

30年来，田雪梅参与侦办3000多起案件，主持国家级、部级科研项目10多项，发表论文50多篇，其中“青少年骨关节X线片年龄研究”实现了对未成年人年龄节点的准确鉴定，填补了法医领域的相关空白，在相关案件中发挥了重大作用。

“远亲不如近邻，近邻不如‘漳州110’”，黄海强担任大队长的福建省漳州市公安局巡特警支队直属大队，是当地民众无比信赖的“保护神”。1990年，他们创新建立了110报警与巡警相结合的快速反应机制，开启了维护治安与服务群众并重的先河。为了方便辨识，一代又一代的“漳州110”人佩戴袖标走街串巷，为漳州老百姓提供看得见的安全感。

黄海强介绍，“漳州110”从建队至今，先后进行了7次重大警务机制改革，始终把“快”作为极致的追求，5分钟接处警限时到场率已突破90%大关。“在群众急难愁盼的时刻，‘漳州110’队员始终站得出来、豁得出去。”

（本报北京7月23日电）

深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神 为推动新时代党的工运事业不懈奋斗

（上接第1版）

陈刚强调，习近平总书记在“七一”讲话中鲜明提出以史为鉴、开创未来的“九个必须”的根本要求。各级工会要在全面系统学习其重大意义、丰富内涵、实践要求基础上，结合工会工作实际和做好职工群众工作，做到必须坚持中国共产党坚强领导，保持工会工作正确方向，坚定不移走中国特色社会主义工会发展道路，切实肩负起加强对职工思想政治引领的政治责任；必须继续推进马克思主义中国化，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为第一位任务，与学习贯彻习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述相结合，与开展“四史”宣传教育相结合，用党的创新理论武装头脑、指导实践、推动工作；必须团结引导广大职工不断为美好生活而奋斗，加大工会维权服务力度，加强新就业形态劳动者的权益保障，做实服务职工工作；必须进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，做好职工队伍稳定工作，切实把“五个坚决”要求落到实处；必须不断推进党的建设新的伟大工程，始终以自我革命精神推动工会改革创新，保持和增强工会组织政治性、先进性、群众性，让职工群众真正感受到工会是名副其实的职工之家，工会干部是职工最可信赖的娘家人、贴心人。

全副主席、书记处书记蔡振华主持党课。全总党组、书记处同志，中央纪委国家监委驻全总机关纪检监察组，各驻会全国产业工会、全总各部门全体党员干部，各直属单位领导班子成员和党员干部代表，全总机关各离退休党支部书记等参加党课学习。

吉林多举措促进3岁以下婴幼儿照护服务

本报讯（记者柳婧婧）近日，记者从吉林省卫健委获悉，为提高优育服务水平，降低生育、养育、教育成本，从2019年开始，吉林省积极推进3岁以下婴幼儿照护服务体系建设稳步推进。目前，全省3岁以下婴幼儿共有39.62万人，可提供托育服务的机构有979家，托位3.6万个，入托婴幼儿2.6万人，入托率6.5%。

目前，吉林省已将发展普惠托育服务体系纳入全省“十四五”经济发展规划，将促进3岁以下婴幼儿照护服务发展工作内容，纳入“吉林省人口与健康目标责任制考核”任务清单。从2020年开始招收3000名早期教育、幼儿发展与健康管理等学生，形成人才长效机制。

山东冠县把健康知识送到贫困户家里

本报讯“大爷，今天您血压还是有点偏高，但比以前好多了。今后一定要记住按时吃药，清淡饮食，保持心态平和。”近日，在山东省冠县崇文街道唐寺村脱贫户董增顺老人家中，街道扶贫办工作人员与街道卫生服务中心公共卫生科大夫、家庭签约医生李文太等上门随访，认真细致地叮嘱。

近年来，因烟酒、熬夜及饮食油腻、高盐高糖等生活习惯影响，高血压、糖尿病等慢性病人数量明显增加。为防止因病致贫、因病返贫，实现巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接，冠县崇文街道充分发挥家庭签约医生和帮扶责任人的作用，街道党工委要求他们在走访贫困户时，要大力开展卫生健康知识宣讲，利用身边事例，教育引导村民养成良好的卫生饮食习惯并加强运动，打通健康扶贫服务“最后一公里”。

（曹丽娜）

全面贯彻新时代党的治藏方略 谱写雪域高原长治久安和高质量发展新篇章

会主义制度、维护祖国统一等方面作出的积极贡献。习近平走出大殿，数十名僧人手捧哈达欢送总书记。习近平强调，要全面贯彻党的宗教工作基本方针，尊重群众的宗教信仰，坚持独立自主自办原则，依法管理宗教事务，积极引导藏传佛教与社会主义社会相适应，促进宗教和顺、社会和谐、民族和睦，在推动社会发展进步中发挥积极作用。

位于拉萨市老城区的八廓街，距今已有1300多年历史。习近平步行察看八廓街风貌，走进特色商品店，询问旅游文创产业发展、藏文化传承保护等情况。各族群众纷纷向总书记问好。习近平挥手向大家致意。习近平接着来到布达拉宫广场，广场上鲜艳的国旗迎风招展。西藏和平解放纪念碑巍峨耸立，布达拉宫气势恢宏。习近平询问布达拉宫保护管理等情况，亲切看望各族群众。广场上的游客和当地群众齐声高呼“总书记好”。习近平指出，西藏是各民族共同开发的，西藏历史是各民族共同书写的，藏族和其他各民族交流贯穿西藏历史发展始终。当前，全面建设社会主义现代化国家的新征程已经开启，西藏发展也站在了新的历史起点上，只要跟中国共产党走、坚定走中国特色社会主义道路，同心协力，加强民族团结，我们就一定能够如期实现第二个百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦。习近平祝福各族群众“扎西德勒”。

当晚，习近平在西藏人民会堂同各族干部群众共同观看民族文艺演出。悠扬的民歌、奔放的舞蹈，展现了西藏独具特色的文化魅力，表达了西藏各族群众坚定不移跟党走，共同创造更加幸福美好生活的坚定信心。

7月23日上午，习近平听取了西藏自治区党委和政府工作汇报，对西藏各项工作取得的成绩给予肯定，希望自治区党委和政府团结带领广大干部群众，同心协力，砥砺前进，努力建设好团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏。

习近平强调，要准确把握西藏工作的阶段性特征，扎实做好群众工作，提高社会治理水平，确保国家安全、社会稳定、人民幸福。要坚持把民族团结进步宣传教育与社会主义核心价值观教育、爱国主义教育、反分裂斗争教育、新旧西藏对比教育和马克思主义国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观教育结合起来，多谋长久之策、多行固本之举。要加强民族交往交流交融，不断增强各族群众对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同，打牢民族团结的思想基础。

习近平指出，推动西藏高质量发展，要坚

持所有发展都要赋予民族团结进步的意义，都要赋予改善民生、凝聚人心的意义，都要有利于提升各族群众获得感、幸福感、安全感。要扬长避短，因地制宜，深化改革开放，加快铁路、公路及其他重大基础设施建设，发展特色产业，加快建设国家清洁能源基地，统筹发展和安全，走出一条符合西藏实际的高质量发展之路。

习近平强调，这些年来，西藏各族群众生活和精神面貌都发生了很大变化，我所到之处感受到了大家对过上好日子的幸福之情、对党和国家的感恩之情。要坚持以人民为中心的发展思想，推动巩固拓展脱贫攻坚成果同全面推进乡村振兴有效衔接，更加聚焦群众普遍关注的民生问题，办好就业、教育、社保、医疗、养老、托幼、住房等民生实事，一件一件抓落实，让各族群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。要加强边境基础设施建设，鼓励各族群众扎根边陲、守护国土、建设家乡。

习近平指出，保护好西藏生态环境，利在千秋、泽被天下。要牢固树立绿水青山就是金山银山、冰天雪地也是金山银山的理念，保持战略定力，提高生态环境治理水平，推动青藏高原生物多样性保护，坚定不移走生态优先、绿色发展之路，努力建设人与自然和谐共生的现代化，切实保护好地球第三极生态。

习近平强调，学史力行是党史学习教育的落脚点，要把学史明理、学史增信、学史崇德的成果转化成为改造主观世界和客观世界的实际行动。要在锤炼党性上力行，教育引导广大党员、干部发扬党的光荣传统、赓续红色血脉，用伟大建党精神滋养党性修养，坚定理想信念，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，胸怀“国之大者”，始终用党性原则修身律己，切实以坚强党性取信于民、引领群众。要在为民服务上力行，教育引导广大党员、干部始终把人民放在心中最高位置，当好人民群众的知心人、贴心人、领路人，用心

动教育的基本规律和实施路径，推动劳动教育纳入人才培养全过程。

下一步，劳动教育专业委员会将在加强自身建设的同时，广泛联合、团结各高校和研究机构，搭建理论探讨与经验分享的学术平台，深入开展劳动教育理论、实践、师资队伍建设等方面的学术研究，持续推出更多高质量研究成果，发挥好智囊团作用，并与实践结合，构建系统协同的劳动教育实施体系，引导推动高校劳动教育的高质量发展。

（上接第1版）

为深入贯彻党中央、国务院关于劳动教育的意见精神，系统推进高校劳动教育高质量发展，2020年，中国劳动关系学院联合清华大学、北京大学、中国农业大学、北京师范大学等30家高校向中国高等教育学会正式提交成立劳动教育专业委员会的申请，并收到筹建批复。成立劳动教育专业委员会，旨在有效聚合中国各类高校的力量，研讨新时代高校劳动教育实施推进中应把握的重点、难点和创新点，探索高校社