

阳泉市郊区考察团来我县考察乡村治理体系建设工作

本报讯 近日，阳泉市郊区考察团来我县考察乡村治理体系建设工作，县农业农村局相关负责人陪同。

考察团一行先后深入鲍店镇、郭家庄、县综治中心等，每到一处，都认真听取相关负责人的介绍，详细了解了鲍店镇的“公益红娘”“三五双循环”工作法、有声党建等工作，以及县综治中心的“雪亮工程”、矛盾调解工作开展等情况。

考察团表示，我县在乡村振兴、乡村治理、移风易俗、基层阵地资源整合等方面取得了显著成效，其先进经验和做法值得学习和借鉴。在今后的工作中，要进一步沟通交流，找差距、补短板、创新工作方式方法，加快当地乡村治理体系建设。

孔令盼 孙煜

我县对少先队工作者和辅导员进行培训

本报讯 12月17日，我县在鹿谷小学举办少先队工作者和辅导员培训班，邀请县鹿谷小学教师乔园园进行授课。

会上集体学习了《习近平总书记致中国少年先锋队第八次全国代表大会的贺信》。乔园园结合实际，从少先队组织文化、少先队标志、礼节、仪式等方面进行了深入浅出地讲解，并现场示范如何正确佩戴红领巾。培训前，县鹿谷小学学生进行了快板表演《从小牢记价值观》。

据悉，本次培训旨在进一步提升全县少先队工作者和辅导员的专业能力和水平，强化责任担当，深化少先队思想引领，传承好红色基因，真正把少先队工作做得更好。

马霖 林陆

华丽港超市举办首届“迎冬至包饺子”大赛

本报讯 冬至“吃饺子护耳”是传统习俗。12月20日，华丽港超市组织了一场热闹的“迎冬至包饺子”大赛，为寒冷冬日带来了融融暖意。

一大早，参赛选手就来到了华丽港生活超市，摩拳擦掌，跃跃欲试。比赛分为12组，每组4人，随着工作人员的一声令下，参赛选手们开始揉面、擀皮、包饺子，个个手麻脚麻。不一会儿，一个个造型各异的饺子就包了出来，现场热闹非凡。经过两轮激烈角逐，根据饺子数量多少、皮薄馅大等标准评选出了一、二、三等奖，并现场为获胜者颁发了食用油、购物卡等奖品。

首届“迎冬至包饺子”大赛的举办，为社区居民搭建了展示交流的平台，拉近了超市与社区居民的距离。据了解，华丽港超市自营业以来，秉承诚信经营理念，努力为消费者提供安全放心、干净舒适的购物环境，赢得了众多消费者的认可。

晓丹 晓璐

关注健康
GUANZHUYU JIANKANG
长子县疾控中心 主办

胆固醇高引发心脑血管，控制在正常范围就可避免！真相是……

低密度脂蛋白胆固醇是危害心脑血管健康的一个重要因素，控制不好极易引发心梗、脑梗等严重的疾病。令人担心的是，随着生活方式的改变，低密度脂蛋白胆固醇异常的朋友越来越多。低密度脂蛋白胆固醇要控制在多少范围之内，才相对来说比较安全呢？不同的人需要控制的水平是不同的。今天小编就来聊一聊这个问题。

什么是低密度脂蛋白胆固醇，低密度脂蛋白胆固醇升高对人体有哪些危害？

低密度脂蛋白胆固醇是人体血脂化验的一项重要指标，在所有血脂检查项目中，医生对其最为关注。这主要是因为低密度脂蛋白胆固醇升高之后会引发一系列的损害：引发动脉硬化，促进斑块形成；会引发血管内膜的炎症反应，造成血管内皮的损伤。低密度脂蛋白胆固醇就会像可贴一样附着在损伤处，造成动脉硬化，形成硬化斑块。造成动脉硬化，形成斑块。如果不加重视，处理不及时，这些硬化斑块会逐渐长大，引发动脉血管狭窄，重要脏器供血不足。生长到一定程度，这些动脉硬化斑块还会破裂或脱落，随血流到血管，造成急性脑梗死或心肌梗死。加重慢性心脏病；低密度脂蛋白胆固醇升高还会引发其他慢性疾病，并加重其病情。低

密度脂蛋白胆固醇应该把低密度脂蛋白胆固醇控制在多少范围才能避免上述的损害呢？

低密度脂蛋白胆固醇需要控制在多少范围之内才安全？

是因为低密度脂蛋白胆固醇的控制水平并不像想象的那样，控制在正常范围之内就安全了。在很多情况下，我们要控制的水准远低于正常范围。低密度脂蛋白胆固醇的控制目标是因人而异的。我们根据是否有慢性肝病、是否有危险因素、是否有靶器官损害？把人群分为4类。了解之前朋友们需要知道什么危险因素，什么是靶器官损害。危险因素包括：年龄(男性≥45岁，女性≥55岁)、吸烟、体重指数大于28千克/每平方米、有早发缺血性心血管病的家族史。靶器官损害：指心、脑、眼由于慢性肝病的影响，出现了一些损害，例如脑梗、心梗、冠心病、心绞痛、肾损害都属于靶器官损害。

这4类人群分别为：一、正常、低危和中危人群这类人群包括：身体正常，没有任何疾病朋友，由于有高血压；有0-3项危险因素。对于这类朋友，由于心脑血管疾病的患病风险并不高，所以专家们建议，把低密度脂蛋白胆固醇水平控制在3.4以内，最好控制在2.6以下。二、高危的人群这类人群包括：

白胆固醇水平控制在2.6以下。三、极高危人群这类人群包括：有靶器官损害；糖尿病+高血压患者；糖尿病合并1项其他危险因素且低密度脂蛋白胆固醇≥3.4。这类朋友有非常高的患心脑血管疾病的风险，需要把低密度脂蛋白胆固醇水平控制在1.8以下。四、超高危人群这类朋友除了靶器官损害以外，还合并有：冠状动脉多支血管病变；近期有心脏病和脑供血不足发作；心、脑或外周多动脉出现粥样硬化性疾病；低密度脂蛋白胆固醇≥4.9；糖尿病。这类朋友还有极高的患心脑血管疾病的风险，未来10年心脑血管疾病发生的风险大于30%，需要把低密度脂蛋白胆固醇水平控制在1.4以下。从这里朋友们可以看出，低密度脂蛋白胆固醇的控制水平，并不是参照正常范围得出的结论，而是根据多个研究中心统计得出来的结论。朋友们可以参照上述的标准看自己的低密度脂蛋白胆固醇是否达标。胆固醇的控制并不是这样简单，还有许多需要参考的因素：由于过于复杂，在这里就不多赘述了。感兴趣的朋友可以结合自己的情况在留言区留言，医生与您一起探讨。总之低密度脂蛋白胆固醇控制在多少范围之内才相对来说比较安全，不同的人答案是不同的，医生会根据人群的不同风

将百姓生命健康摆在第一位

——记县中医院院长曹翠红

人行三十余载，从普通的护理人员，到如今长子县政协常委、中医院院长，曹翠红心中始终不变的是“将百姓生命健康摆在第一位”。多年来，她以锐意革新的魄力、勇担重任的决心和永不低头的韧劲，为长子县中医院描绘蓝图，使之成为当地医疗技术精湛、中医特色明显、深受百姓信赖的医院。

“中医院现在变化太大了，不仅住院环境好了，服务也更贴心了。”提及该院的变化，住在703病房的患者赞不绝口。鲜为人知的是，如今的703病房曾是院长办公室。

2017年1月，曹翠红到长子县中医院出任院长。虽然在当地医疗系统工作近三十年，曹翠红对县中医院并不陌生，但当她以“当家人的身份”再次步入其中时，看到了许多以前未曾注意到的问题：医院最具特色的针灸理疗科“蜗居”在医院西北角的二层小楼上，没有电梯；住院部没有热水供应，患者家属只能到院里的锅炉房打水；骨科作为品牌科室仅有床位15张，一些本地患者不得不外出求医……

上任伊始，曹翠红从解决患者及其家属饮水问题这件“小事”入手，很快在每个楼层都安装了临时饮水设备，这一改变，赢得患者和家属一片好评。

饮水问题得到解决，曹翠红又作出一个大胆的决定：

腾出七层行政办公区域，让针灸理疗科搬进去。“作为中医院，针灸康复是我们的特色诊疗项目，前来就诊的患者大多行动不便，原来的办公区域没有电梯，没有空调，不利于患者诊疗。”曹翠红认为，“为了患者，一切都值。”

于细微处关心患者，以贴心服务赢得口碑。在不断优化服务的同时，曹翠红充分利用医院现有资源，不仅在院内开设儿童康复机构，让脑瘫、自闭症、孤独症患儿在家门口就能接受治疗，而且将中医院申请为县残疾人定点鉴定机构，为当地病患及其家属提供了极大便利。

“自从孩子3岁被确诊为自闭症，我们先后带他到北京、太原多地治疗，但因为脱离生活环境，治疗效果不明显。”壮壮妈妈说，自从中医院有了儿童康复机构，不仅孩子治疗方便，家长也省钱省时省力，最关键的是比以往治疗康复效果明显了许多。

打针还需自身硬。作为医疗单位，曹翠红深知，硬件设施提上去，才能把患者引进来。但想把患者留住，必须医生医术过关。

“曹院长看到中医院针灸理疗的优势，果断为我们提供了更好的办公环境，而且结合工作需要为科室添置了新的康复设备。特别是组织我们全科人员外出学习，掌握最新的康复治疗技术，大大扩展了科室的诊疗服务范围，提升了科室的诊疗品质。”提及针灸康复科

两年来的变化和发展，该科主任王杏丽感触颇深。

让院内医生“走出去”，将省市名医“请进来”。“只有不断学习，才能看到差距，找到方向。”曹翠红在学习交流中广邀医疗专家到长子县中医院坐诊。

以身作则，是曹翠红长久以来的工作信条。每天早上7时50分全院开始行政交班，8时整各科室准时接待患者，上午9时，她从从未迟到过。“如果我懈怠了，很难让别人去执行，而不愿意让患者等医生。”为此，哪怕出差凌晨三点到家，曹翠红依然会准时出现在医院。

医院是曹翠红第二个家，而患者于她而言“不是亲人，却胜似亲人”。记得刚到任不久，一天夜里睡意朦胧的她接到一个电话，一名产妇产后大出血，生命垂危。那一刻，曹翠红来不及多想，迅速冲出家门，一面调集院内相关科室全力抢救，一面联系县医院亲自去取血。一夜忙碌，产妇转危为安，她才回家换了身衣服，然后又准时出现在工作岗位上。

肩上有担子，心中有责任，曹翠红始终无愧无悔。她推动当地医疗事业前行。“未来，我希望能够进一步提升长子县中医院医疗能力、医院品牌，使之成为地方医疗行业中的一颗明珠。”临别，曹翠红这样说。

来源《长治日报》

“迎冬至 暖人心”包饺子比赛在丹乐社区举行



本报讯 “这个面怎么这么硬呢，擀不开啊”“馅儿呢？馅儿在哪儿？”“我们开始包了啊……”12月21日，阳光明媚，正值冬至时节，丹乐社区的居民们正在社区活动室如火如荼地进行包饺子比赛。

“三二一，计时开始”，随着裁判员一声令下，大家纷纷使出看家本领，开始忙活起来，有的拿起开始擀皮儿，有的着手捏出不同的花样，大家欢声笑语，情绪高涨。“我们姐妹们一起参加这个包饺子比赛，让我觉得这个冬至过得很有意义、很幸福，咱们丹乐社区的这个活动，真正做到了迎冬至，暖人心。”社区居民陈枝叶对记者说。现场热烈的气氛中洋溢着浓浓的“家”的味道，处处一派温馨和谐，一会儿工夫，形态各异的饺子就摆满了一桌。

据了解，此次活动由丹乐社区主办、慈林集市承办，来自丹乐社区的50余名社区居民参加活动。在规定时间内，通过数量、质量以及样式评比出一、二、三等奖。“这次包饺子比赛，大家报名踊跃，通过这次别开生面的比赛，不仅促进邻里关系，还能增加集市和周围社区居民的和谐互动。”慈林集市运营经理陈建兴这样说到。

赛后，工作人员将包好的饺子统一煮进提前烧开的热水里，不一会儿，热气腾腾的饺子就出锅了。大家吃着自己包得饺子，脸上洋溢着幸福的笑容。

南彤 宇恒

敬始如终 精益求精

——县城联社圆满完成全县脱贫攻坚普查工作

2020年12月21日，在全县脱贫攻坚普查小组完成对鹿水乡曹家庄村的检查后，曹家庄村贫困户由县城联社送上了两面锦旗，并表达了他们由衷的谢意，感谢五年以来县城联社帮扶工作队无私的奉献与付出。

鹿水乡曹家庄村贫困户38户，是鹿水乡村后全县扶贫任务第二大村。自脱贫攻坚工作开展以来，在县委、县政府的坚强领导下，县城联社高度重视，挑选年轻有为、责任心强、工作认真、善于沟通的同志组成帮扶工作队，在扶贫任务越来越加大的情况下，在原有8人帮扶队基础上，再增加1名帮扶队员，2人一组，两个小组结对子组成四个互帮互助小组。经过大家的共同努力，高标准、高质量地完成了各项扶贫任务，顺利通过全县脱贫

攻坚普查。特别是近期，天气寒冷，脱贫攻坚任务艰巨，县城联社负责人带领帮扶队员们，多次到村指导工作，给每一户贫困户讲解危房改造、乡村振兴等工作，送去了家具、窗帘、门帘、床单等生活必需品。他们的足迹踏遍了村里的每一个角落，帮助村里克服重重困难，在脱贫攻坚中做出了突出的成绩，受到全村贫困户的交口称赞和村民的一致好评。

县城联社负责人表示，扶贫扶来的这面锦旗，是对帮扶工作的肯定和认同，既备受鼓舞，又深感责任重大。在“十四五”到来之际，将继续做好帮扶工作，进一步强化帮扶责任，拓展帮扶思路，全力做好结对帮扶工作，为曹家庄村乡村振兴注入强大力量。

县城联社供稿

长子县2020年80周岁及以上老年人高龄津贴领取人员公示

按照长子县卫生和计划生育局《长子县高龄津贴制度实施方案》(长子卫老龄字〔2020〕1号)规定，经审核，新增13名80周岁及以上老年人高龄津贴领取人员，现公示如下，请予以监督。

举报电话:0355-8322339 0355-8359053
公示时间 2020年12月23日—2020年12月29日

附:长子县2020年80周岁及以上老年人高龄津贴领取人员花名表

长子县卫生健康和体育局
2020年12月22日

长子县2020年80周岁及以上老年人信息登记表

慈林镇					
姓名	性别	年龄	出生日期	住址	
张仁凤	女	80	1940.8	慈林镇丹峪村	
南陈乡					
性别	姓名	年龄	出生日期	住址	
男	孙晚晓	80	1940.03	南陈乡罗家沟村	
女	王天平	80	1940.02	南陈乡罗家沟村	
石智镇					
姓名	性别	年龄	现住址	身份证号	
张秋娥	女	80	石智镇柳沟村	140428194001113224	
陈晚荣	女	80	石智镇柳沟村	140428194011113228	
贾安梓	女	80	石智镇沿庄村	140428194009064025	
杨先荣	女	80	石智镇沿庄村	140428194012264028	

长子县2020年80周岁及以上老年人信息登记表(非农户)

姓名	性别	年龄	民族	现住址	
杜民香	女	81	汉	丹朱镇西街21号	
平改秀	女	81	汉	丹朱镇丹顺社区	