



扫描二维码轻松下载
衡水日报客户端

权威发布 品质浏览

中共衡水市委 主办
衡水日报社 承办

本版邮箱: hsrbcckbjb@163.com



新闻早读

2020年10月

19日



关注衡水日报微信公众号
小编带你听新闻

发布最新消息 提供最佳服务

展示衡水精神风貌 凝聚强大精神力量

衡水市举办“决胜全面小康、决战脱贫攻坚”主题书画摄影作品展



张向南 摄

本报讯(记者张向南 通讯员王璐娜)10月17日,在第7个国家扶贫日和第28个国际消除贫困日到来之际,“翰

墨助脱贫、丹青绘小康”——衡水市“决胜全面小康、决战脱贫攻坚”主题书画摄影作品展在市美术馆开幕,这

也是市美术馆开馆以来举办的首次大展。

本次展览由市委宣传部、市文广旅局、市扶贫办、市文联、衡水日报社、衡水广播电视台主办,市书法家协会、市美术家协会、市摄影家协会、市老年摄影协会、市书画院联合承办。展览旨在深入学习贯彻习近平总书记关于文艺工作的重要论述和在决战决胜脱贫攻坚座谈会上的重要讲话精神,以文艺的形式展现全市脱贫攻坚工作的不凡历程和取得的巨大成就,生动记录、讲述脱贫攻坚的“衡水故事”,为“决胜全面小康、决战脱贫攻坚”凝心聚力。

围绕“决胜全面小康、决战脱贫攻坚”,今年我市组织了主题文艺创作活动。市委领导高度重视,多次做出重要批示指示;市委宣传统战部统筹协调,牵头发文部署,召开专题会议调度;市文广旅局、市扶贫办、衡水日报社、衡水广播电视台各司其职,协调联动;市文联

积极组织采风创作、笔会研讨。广大文艺工作者积极响应,坚持以人民为中心的创作导向,以高度的使命感和责任感,深入到火热的现实生活中,用心感受时代脉搏,以手中的画笔和镜头为新时代画像立传明德。三个多月来,共征集书法、美术、摄影作品900余幅,诗歌、散文、小说等文学作品700多篇。

这次展览从征集到的书画摄影作品中精心遴选了150件优秀作品集中展出。这些作品传承创新、相得益彰,笔随时代、墨见精神,在题材的灵感与笔墨的气韵中,可以领略到作品所表现出的强烈时代气息和鲜明艺术美感,是对全面建成小康社会征程中衡水精神风貌的集中展示,讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民、讴歌英雄、讴歌时代,为决胜全面小康、决战脱贫攻坚凝聚起强大精神力量。

据悉,展览将持续到11月16日,市民可免费参观。

自今日起

衡水市主要交通卡口设置4处黑烟车抓拍系统

本报讯(记者王秀)10月15日,市生态环境局、市公安局联合发布《关于启用黑烟车智能监控抓拍系统的公告》,自10月19日起,在我市主要交通卡口设置4处黑烟车智能监控抓拍系统,严查黑烟车上路。

为落实《中华人民共和国大气污染防治法》《河北省机动车和非道路移动机械排放污染防治条例》,推进我市机动车排放污染防治工作,按照河北省生态环境厅、河北省公安厅《关于进一步做好柴油货车黑烟抓拍处罚工作的通知》、河北省大气污染防治工作领导小组办公室关于印发《河北省2020年机动车污

染防治工作方案》的通知等文件要求,结合我市实际情况,市生态环境局在我市主要交通卡口设置4处黑烟车智能监控抓拍系统,4处抓拍点位为:衡水市胜利东路新106国道向西公交站点、桃城区282省道与392省道交叉口向东50米、桃城区京衡北大街精信集团公交站点、衡水市景和大街王许庄村公交站点附近。

启用以上4处黑烟车抓拍系统后,公安交警支队将依据《中华人民共和国大气污染防治法》《道路交通安全法》等法律、法规,对驾驶排放检验不合格的机动车上道路行驶的违法行为抓拍处罚。

本周天气好 适合踏秋赏秋

今天早晨前后有雾来访

本报讯(记者周春旺 通讯员李春兰)本周,除了昼夜温差依然较大、早晚较冷外,今日将有雾来访,气温变化不大,天空状况也以晴到多云为主,大家可以趁着好天气走进大自然,踏秋赏秋。

市气象台于18日17时02分发布大雾黄色预警信号。市气象台预报员介绍,本周前期,无明显冷空气活动,加上近地面空气湿度较大,19日早晨前后,全市将有雾,局地能见度不足500米,上午随着阳光逐渐变强,雾气也将逐渐减弱直至消散。大家雾天外出一定要注意交通安全。

另外,受弱冷空气影响,21日,我市将刮起4级左右的西北风,受此影响,21日到23日,我市最高气温将从20℃跌落,降至18℃上下。其他日子的最高气温为21℃左右。这周最低气温将在6℃到10℃之间徘徊。早晚冷意越来越明显,越来越多的人套上了薄棉服,甚至有人穿上了羽绒服。

衡水高新区强力推进污水处理厂提标改造

本报讯(张永芳)今年以来,衡水高新区城管园林局把污水处理厂提标改造工作牢牢抓在手上,多措并举,强力推进。

截至目前,滏东污水处理厂提标改造项目臭气单元完成曝气安装、管道预制等工作,完成总工程量的80%,两厂互联完成总工程量的75%。北区污水处理厂提标改造项目完成新建厌氧缺氧池整体浇筑、新建污泥浓缩池模板支护等工作,完成总工程量的85%。

加强协调沟通。针对航天凯天集团内部审批程序繁琐、时限长的问题,与其总部进行了沟通和协调,开辟了绿色通道,不再逐级审批,确定了边施工边补办手续的推进机制,确保了项目的顺利施工。

加强现场督办。为保证项目如期完工,抽调专人组成施工专班,派专人驻场督办,统筹协调,倒排工期。要求凯天公司将一个月内的工程任务细化,每日报告、每周调度,确保项目如期完工。

衡水市创建省级文明城市市民应知应会

☆衡水市市民日常行为规范(公共场所不大声喧哗;办事自觉排队,不插队;公共场合穿衣得体,不赤膊、穿拖鞋上街;公共场合不吸烟;不乱扔垃圾、污物,不随地吐痰、大小便;公共场所不抠鼻子、打喷嚏、剔牙、咳嗽用手遮挡;不随处张贴广告、乱写乱画;不践踏绿地、乱折花木;不撒养宠物,带宠物上街及时清理宠物粪便;讲话礼貌谦和,不说脏话、粗话;不劝酒、斗酒、不剩饭、不剩菜;搭乘扶手电梯靠右站立,出入电梯间先下后上;公交车上主动给老幼、

病弱、孕妇等人让座;不向车窗外乱抛杂物;车辆不乱停乱放;自行车、电动车及电动三轮车不乱穿行,不在机动车道行驶;行人过马路不闯红灯、不乱穿马路,不翻越交通护栏;市区居民不随意圈建公共用地,不在绿地养花种菜;住楼房不高空抛物;公共楼道、共用场地,主动定期打扫,私人物品不占用公共空间)。

☆提高市民文明素质必须遵循(以人为本原则、科学指导原则、因势利导原则、务实创新原则)等基本原则。

(未完待续)

创文明城市 做文明市民



10月18日,在“富足之家”举办的消费扶贫活动现场,消费者在采购农副产品。江西上犹县寺下镇富足村有个远近闻名的“富足之家”,是一个集农副产品收购、销售为一体的消费扶贫平台,通过线下订购、线上直播的销售模式,拓宽农副产品销售渠道,增加农民收入。自2018年6月底运营以来,“富足之家”共帮助农户销售产品46.8万元。 新华社记者 李鑫 摄

养成好习惯 远离心脏病

衡水市第二人民医院心内科一病区 隋世华

劲的泵,通过不断地收缩和舒张,使人体内的血液在全身流动,通过血液的流动,给人带来人体必需的氧气和营养物质。当心脏中各个结构发生问题时,心脏无法发挥正常功能,人体就会出现相关症状,就是我们所说的“心脏病”。

那么,什么是心脏病呢?专业一点讲,心脏病主要包括风湿性心脏病、先天性心脏病、冠心病、高血压心脏病、肺源性心脏病、心肌病,还有心律失常和心力衰竭。

或许很多人还不知道,心脏疾病是威胁人类健康的“第一杀手”,超过了癌症。资料显示,我国心脏疾病患病率及死亡率仍处于上升阶段。大家所熟知的三高——“高血压、高血脂、高血糖”,都是心脏疾病潜在危险因素。由此带来的住院、手术、丧失劳动能力等一系列问题,成为困扰国人健康最突出的心腹大患。

心脏不好会求救 早期识别很重要

对于心脏病,预防胜于治疗,在发病前或发病初期及时发现、及时治疗,才是对自己生命健康的保障。我们的身体发生下列不舒服的症状,一定要小心有可能是心脏疾病。

胸闷。首先,大多数冠心病多为发作性出现,持续性的不是很多见,如果在活动后出现胸闷,休息后情况缓解,要考虑不是心绞痛,心绞痛并非一定要痛。其次,心力衰竭的最早症状也是活动后胸闷、呼吸困难,没有原因的心衰太多了,都是有基础疾病,比如高血压、冠心病、风心病等情况才

逐渐发展为心衰的。再有,有时心律失常也可表现为胸闷。所以,当胸闷发作时,尤其是反复发作,且多于活动后出现,休息后可逐渐缓解,一定不能掉以轻心,有可能是心脏作怪。

疼痛。第一,心绞痛可以表现在很多部位疼痛:牙痛、咽痛、心前区疼痛、胸痛、腹痛、左肩膀疼痛、后背疼痛;第二,每次发作约2-15分钟,多于活动后疼痛加重。第三,疼痛时含服硝酸甘油可于2分钟左右缓解。第四,刺痛、锐痛、呼吸后疼痛、疼痛几秒钟,这些基本上都不是心绞痛。

心悸。第一,各种心律失常均可能导致心悸,最常见的早搏,或心跳过快,或心跳过慢都会引起心悸、心慌的感觉,简单的判断方法,可以触摸脉搏,看一分钟心跳多少次,如过快或过慢都怀疑心脏病,如有停搏,也要怀疑心脏病。建议及时行心电图或动态心电图以明确诊断。第二,当然有时心绞痛、心衰也可表现为心悸,因心绞痛、心衰时多伴交感神经兴奋,故亦有可能性。

大汗、恶心、呕吐。这些不是只出现在急性消化系统疾病,也可为中心脏疾病的表现,我们遇到过不少患者,症状就是大汗、恶心、呕吐,很多严重疾病都伴有应激性消化道疾病。

头晕、乏力、晕厥。因为心律失常导致心脏传导出现问题,就可能引起心脏短时间无效供血,那么就会引起头晕、乏力,更为严重的甚至引起晕厥、摔倒。其原因可能是冠心病、心衰、心律失常等心脏病。

焦虑失眠。你从来没有失眠经历,或是没发生什么刺激、焦虑的事情却毫无缘由地焦虑时,可能是心脏出问题的信号。临床中,一些患有心脏病的患者反映心梗前几个月会突然出现极度焦虑感和失眠。这种失眠不是像普通失眠那样睡不着,而是半夜忽然无征兆地惊醒,思维像万马奔腾或是涌现出无法解释的恐惧感。如果这种焦虑不是由于压力和不开心等事情导致的,要尽快去检查。

养成好习惯 降低心脏病风险

其实在日常生活中想要有一颗健康的心脏也并不是特别的艰难,只要养成一些好的习惯就能够很好地预防心脏病,那么究竟需要做哪些方面呢?

每周运动90到150分钟。每天运动10分钟就能有效改善心脏健康。但对大部分人来说,一般建议每周至少坚持运动3到5天,每天至少30分钟。锻炼应以有氧运动为主,比如慢跑、步行、骑车等,不科学的无氧运动可能起到反作用。保证有氧运动且适量,可从4个方面判断:运动时心跳加快但不胸闷;运动中不喘还能吹口哨;运动后半小时微微出汗但不累;运动次日不感到疲劳。

每周久坐不超过7小时。久坐不动可能带来很多种疾病,比如会使血液循环减慢,心脏工作量减少,久而久之,造成心脏机能衰退,引起心肌萎缩、动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。久坐1小时,可使心脏病死亡风险上升7%;每天久坐超过4小时的

人,心脏病风险高达28%。如再加上浓茶、咖啡或酒精等刺激性饮料的推波助澜,更会加重心脏负担。

吸烟,什么时候戒都不晚。吸烟对心脏的损害是长期且顽固的,烟草中含尼古丁,可刺激心脏传导系统,使心跳加快,增加心脏负荷。尼古丁还可刺激肾上腺释放一种物质,增加心肌应激性,引起血管收缩,更易形成血栓,导致心肌缺氧,诱发心脏病。吸烟的人发生心肌梗死的风险是常人的3倍,女性吸烟者患心脏病几率额外增加25%。

限酒,避免过量饮酒。适量饮酒可扩张血管,改善微循环。对于心脏病患者增加心脏病发作的风险,其原因是饮酒后患者会兴奋交感神经,导致心率增快,心输出量增加,心脏超负荷运转,导致心脏病加重。酗酒者有可能引发酒精性心脏病,有可能出现心脏扩大,心脏收缩功能减退,表现为呼吸急促、心律失常、持续咳嗽等症状。另外,过量饮酒还会使心脏病发作的风险增大。

每人每天多食果蔬。坚持高纤维饮食的人群患冠状动脉心脏病的几率大大降低;每天增加5克纤维摄入量,就能使患冠状动脉心脏病几率下降近四成。每人每天最好摄取八九份蔬果,一份蔬菜大约是半碗熟菜,一份水果大约是一个拳头大小。

体重指数控制在18-25。超重会加重心脏负担,还可能导致心肌肥大,甚至引发心脏病等后果,且肥胖情况越早出现,对心脏的伤害越大。从20多岁就开始超重的人,年老后心脏体积约增大7%,心脏血管壁的厚度也会增加,而这两个因素都是心血管疾病的预测指标。



隋世华

主任医师,衡水市第二人民医院心血管内科一病区主任,河北省医学会介入技术分会常务委员、河北省急救学会心血管专业委员会委员、衡水市医学会心血管内科分会常务委员,擅长冠心病、心律失常、心力衰竭等疾病的诊疗,尤其擅长冠心病介入诊疗。

心脏好比发动机 一点马虎不得

我们经常把心脏比作人体的发动机,这其实一点都没错。人体的心脏是一个动力强