

习近平在第三次中央新疆工作座谈会上强调 坚持依法治疆团结稳疆文化润疆富民兴疆长期建疆 努力建设新时代中国特色社会主义新疆

上接 A1 版①

习近平指出,保持新疆社会大局持续稳定长期稳定,要高举社会主义法治旗帜,弘扬法治精神,把全面依法治国的要求落实到新疆工作各个领域。要全面形成党委领导、政府负责、社会协同、公众参与、法治保障的社会治理体制,打造共建共治共享的社会治理格局。

习近平强调,要以铸牢中华民族共同体意识为主线,不断巩固各民族大团结。新疆自古以来就是多民族聚居地区,新疆各民族是中华民族血脉相连的家庭成员。要加强中华民族共同体历史、中华民族多元一体格局的研究,将中华民族共同体意识教育纳入新疆干部教育、青少年教育、社会教育,教育引导各族干部群众树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观,让中华民族共同体意识根植心灵深处。要促进各民族广泛交往、全面交流、深度交融。要坚持新疆伊斯兰教中国化方向,实现宗教健康发展。要深入做好意识形态领域工作,深入开展文化润疆工程。

习近平指出,发展是新疆长治久安的重要基础。要发挥新疆区位优势,以推进丝绸之路经济带核心区建设为驱动,把新疆自身的区域性开放战略纳入国家向西开放的总体布局中,丰富对外开放载体,提升对外开放层次,创新开放型经济体制,打造内陆开放和沿边开放的高地。要推动工业强基增效和转型升级,培育壮大新疆特色优势产业,带动当地群众增收致富。要科学规划建设,全面提升城镇化质量。要坚持绿水青山就是金山银山的理念,坚决守住生态保护红线,统筹开展治沙治水和森林草原保护工作,

让大美新疆天更蓝、山更绿、水更清。

习近平强调,要统筹疫情防控和经济社会发展,做好“六稳”工作、落实“六保”任务,持之以恒抓好脱贫攻坚和促进就业两件大事。要健全完善防止返贫监测和帮扶机制,接续推进全面脱贫与乡村振兴有机衔接,着重增强内生发展动力和发展活力,确保脱贫后能发展、可持续。要加大政策支持力度,创新体制机制,坚持就近就地就业和有序转移输出就业有机结合。要大力推动南疆经济社会发展和民生改善。要多层次、全方位、立体式讲好新疆故事,理直气壮宣传新疆社会稳定的大好局势、人民安居乐业的幸福生活。

习近平指出,我们党的初心使命就是为包括新疆各族人民在内的中国人民谋幸福,为包括新疆各民族在内的中华民族谋复兴。各级党委要对标新时代党的治疆方略,自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致。要坚持不懈强化理想信念教育,突出政治训练,常态化识别干部政治素质,确保各级领导干部始终牢牢掌握在忠诚干净担当的干部手中。要加大培养培训力度,研究制定新疆干部队伍培养培训规划,着力培养一支理论功底扎实、政策把握到位、实践能力强的干部队伍。要把建设一支对党忠诚、德才兼备的高素质少数民族干部队伍作为重要任务常抓不懈。要树立鲜明用人导向,对政治过硬、敢于担当的优秀少数民族干部,要充分信任、坚定团结、大胆选拔、放手使用,表现突出的可以直接破格提拔使用。

习近平强调,新疆各族干部是值得信任、有战斗力的。对他们要政治上激励、工作上支持、

待遇上保障、生活上关心、心理上关怀,研究采取有效措施,稳定新疆干部队伍,要弘扬民族精神和时代精神,践行胡杨精神和兵团精神,激励各级干部在新时代扎根边疆、奉献边疆。

习近平指出,做好新疆工作是全党全国的大事,必须牢固树立全国一盘棋思想,完善党中央统一领导、中央部门支持指导、各省市支援配合、新疆发挥主体作用的工作机制。中央新疆工作协调小组要在党中央领导下,加强对新疆工作的形势研判、政策研究、协调指导、督促检查,对重大问题及时提出工作意见。中央有关部门要各司其职,密切配合,深入调研督导,及时发现、帮助解决困难。新疆自治区党委站在一线,要履行好主体责任,抓好工作落实。内地各省市要切实做好涉疆工作,支持新疆稳定和发展。各援疆省市要加强同新疆协调配合,长期坚持对口援疆,提升对口援疆综合效益。要持续深化改革,加强维稳能力建设,不断增强兵团的组织优势和动员能力,更好发挥特殊作用。

李克强在主持会议时指出,习近平总书记的重要讲话全面总结了第二次中央新疆工作座谈会以来新疆工作取得的重大成效,深入分析了当前新疆工作面临的形势,阐释了新时代党的治疆方略,明确了当前和今后一个时期新疆工作的指导思想、目标任务、方针政策、战略举措,全面部署了推动新疆社会稳定和长治久安的重点工作,具有很强的政治性、思想性、理论性,是指导新时代新疆工作的纲领性文献。要认真学习贯彻,结合工作实际深入思考,研究贯彻落实措施。要切实将思想和行动统一到党中央关于新疆工作的决策部署上来,以习近

平新时代中国特色社会主义思想为指导,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,坚定不移抓好各项任务落实,推动新疆社会稳定和长治久安。

汪洋在总结讲话中指出,习近平总书记重要讲话立意高远、思想深邃、内涵丰富,是指导新时代新疆工作的纲领性文献,是引领新疆工作守正创新、胜利前进的强大思想武器。要把学深悟透习近平总书记重要讲话精神作为重要政治任务,真正掌握核心要义和精神实质,把学习的过程变成提高认识、改进工作的过程。要完整准确理解和长期坚持新时代党的治疆方略,结合实际抓好贯彻落实,确保新疆工作始终沿着正确方向前进。要牢牢把握新疆工作总目标,谋长远之策,行固本之举,在事关长治久安的深层次问题上聚焦发力。新疆和中央各部门要制定贯彻落实会议精神的具体意见,对重点任务逐条逐项细化分解,把党中央的决策部署变为实际工作成效。要加强组织领导和协调配合,压实工作责任,强化督促检查。要组织开展丰富多彩的宣传宣讲活动,推动会议精神深入基层、深入人心。

在京中共中央政治局委员、中央书记处书记,全国人大常委会有关领导同志,国务委员,最高人民法院院长,最高人民检察院检察长,全国政协有关领导同志等出席会议。

新疆维吾尔自治区党政负责同志和各地州市党政主要负责同志,新疆生产建设兵团党政负责同志和各师党政主要负责同志,其他各省区市负责同志,中央和国家机关有关部门负责同志,有关人民团体、金融机构、中央企业负责同志,军队有关单位负责同志等出席会议。

上接 A1 版②

“单兵突进”变为“群体作战”,“产业协同”成就“最佳搭档”。在即将召开的长株潭城市群一体化发展第二届联席会议重点工作推进会上,三市高层将在短时间内再度碰面,勾勒一体化发展新蓝图。

补齐短板 不断拓宽“同城同待遇”

8月6日,长株潭医疗保障“三同城”发展合作协议签约仪式在湘潭市举行,标志着三地市

民可直接异地刷卡结算,真正实现长株潭医疗保障“三同城”。老百姓大药房34家门店成为长株潭首批唯一医疗保障互认的定点零售药店,其中长沙市10家、株洲市12家、湘潭市12家。

习近平总书记在湖南考察时指出,要坚持以人民为中心的发展思想,着力办好群众各项“急难愁盼”问题。

乘着长株潭一体化发展东风,三市积极谋划、统筹推进各项重点工作,通过一系民生实事的共建,一系列试点示范的实践,补齐民生短板,让经济社会发展成果切实落实到改善民

生上。三市“同城同待遇”领域不断拓宽,城市之间、城乡之间差距越来越小,“三座城”变成“一座城”,“好邻居”变成“一家人”。

在保障方面,人社“一卡通”全面实现异地就医即时结算,社保关系即时转移,社会保障实体卡三市通用;“潇湘一卡通”已组建长株潭清分结算平台,逐步实现三市市民在公共交通、停车收费、生活缴费等领域的广泛应用;和包支付应用场景不断拓展……

在教育方面,三市着力推动资源共享,合作办学成效明显。长郡云龙实验学校已竣工投

入使用,湘潭九华砂子塘小学完成了选址工作,长沙市雅礼中学与株洲市天元区也已达成合作办学协议。

与此同时,三市还不断完善城市群人才、创新创业等体制机制,实施长株潭高层次人才聚集工程,强化知识产权保护、运用,不断强化优质服务供给。

风正劲满,帆已高悬。以“一体化”“高质量”战略为导向,同向而行、同心协力,长株潭一体化发展美丽画卷正徐徐铺展,一个更具能量级、更有影响力的长株潭城市群正款款而来。

上接 A1 版③

市一医院微创减重手术

株洲市二医院 唐奕欣

过度肥胖可能会引发2型糖尿病、高血压病、高血脂症、高尿酸血症、多囊卵巢综合征及睡眠呼吸暂停综合征等一系列代谢紊乱性疾病,导致生活质量下降,甚至影响寿命。

面对健康威胁,肥胖人群应该如何抗争?

轻中度肥胖人群减肥应健康饮食且加强运动。针对重度肥胖者,株洲市二医院普外微创外科主任柳德

提醒,尝试了各种常规方法都无法瘦身的超重量级“胖友们”,微创减重手术也许是上好的选择。

患者袁女士的减重手术经历

26岁的袁女士身高175cm,体重113公斤,曾自行间断节食减肥,效果不佳。去年运动减肥体重下降至106公斤,后因未坚持且饮食未控制,体重逐渐反弹回113公斤。袁女士到市二医院普外微创外科寻求系统诊治,经检查确定袁女士患有“2型糖尿病,肥胖症,代谢综合征,脂

肪肝”等疾病,通过综合评估,符合减重手术指征。普外科专家们为其行了“腹腔镜下袖状胃切除术”,术后恢复良好。术后一年,袁女士从最初的113公斤成功减重至80公斤,糖尿病也得到缓解。术前袁女士需要皮下注射胰岛素控制血糖,如今已经摆脱药物控制。

认识微创减重手术

“减重手术”是通过微创对胃肠道进行重新“改建装修”,使胃有效容积变小,食量大减少,同时旷置部分小肠,消化吸收能力下降,双管齐下从而实现减重的目的。早期减重手术腹部伤口达15厘米以上,损伤重,并发症高。随着腹腔镜微创设备、技术的不断革新与进步,减重与代谢手术逐渐采用微创手术,腹腔镜仅有4到5处小于1厘米的小切口,具有创伤小、疼痛轻、恢复快、住院时间短、手术视野清楚、出血少、并发症少、安全性高等明显优势。

目前微创减重手术包括袖状胃切除、胃旁路手术、胃束带手术、胃

内水球术四种,较流行且常规开展的是前两种手术。

袖状胃切除术比较适合年轻人,是利用腹腔镜把胃的大约150cc的小胃囊,会减少刺激食欲的荷尔蒙 Ghrelin 分泌量,因此食欲也会降低。对于极重度肥胖以及合并其他严重肥胖并发症的高危患者而言,可选择该手术,能较快控制肥胖程度,尽早消除相关高危因素。根据美国国家健康中心近年数据,胃旁路手术已取代缩胃手术,成为美国最流行的减肥手术,每年开展约10万例。

重稳定增加,BMI≥32。4.年龄在16-65岁,需要根据检查指标等多个条件考虑。5.非手术治疗疗效不佳或不耐受者。6.没有酒精或药物依赖,没有严重精神障碍、智力障碍。7.病人要了解术式,理解和接受风险;理解术后生活方式、饮食习惯改变对术后恢复的重要性并有承受能力,积极配合术后随访及营养指导者。

哪些人可以做减肥手术

一般情况下,具备以下前三种情况之一,并具备4-7所述条件者,综合评估后均可考虑手术治疗。1.确认有与单纯脂肪过剩相关的代谢紊乱综合征,如2型糖尿病、心血管疾病、脂肪肝等,预测减重后可以有效治疗的人。2.腰围:男≥90cm、女≥80cm;血脂紊乱:甘油三酯≥1.7mmol/L;空腹血糖高密度脂蛋白胆固醇:男<0.9mmol/L,女<1.0mmol/L。3.连续5年以上体重稳定或体

健康广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:马晴春

螃蟹好吃,不可贪吃

株洲市三三一医院肾内科 雷凡



▲株洲市三三一医院肾内科

大闸蟹正是时下餐桌上的热门美味。螃蟹含有丰富的蛋白质及微量元素,对身体有很好的滋补作用。不过螃蟹虽然肉质鲜美,可不能贪吃,甚至有些人是不适合或者禁忌吃螃蟹,一吃就会出问题。

株洲市三三一医院肾内科医生表示,每年一到吃螃蟹的季节,门诊就会接诊不少因食用螃蟹导致痛风急性发作或者过敏的患者,关节疼痛难忍,皮肤瘙痒难耐,更甚者使肾功能受损甚至急性肾衰竭危及生命。随着人们生活水平的提高,生活方式和饮食结构的改变,很多人患有高血脂、高血糖、高血压、高尿酸血症。此类“高代谢综合征”是容易导致肾功能损害的高危人群,有的已经存在肾功能损伤而不自知。医

株洲市三三一医院肾内科简介

株洲市三三一医院肾内科现有主任医师1人,副主任医师2人。科主任陈荣国,主任医师,教授,株洲市肾脏病专业委员会和风湿免疫病专业委员会副主任委员。1994年始任内科与本院泌尿外科联合,成功地完成了株洲地区首例肾脏移植,填补了株洲地区肾脏移植技术的空白。1989年在株洲地区率先成立了血液透析中心,能开展多种血液净化技术,为慢性肾功能衰竭、急性中毒、多器官功能衰竭等患者的抢救作出了重大贡献,在本省、地区享有较高的声誉。近年来有数篇科研论文公开发表,参加过多次国家、省部学术活动。多项科研成果获得部、省、市的奖励。

孕妇痔疮发生率高达76%,如何防治?

湖南省直中医医院结直肠肛肠外科 马瑛

痔疮是直肠下端黏膜及肛门皮肤深面的痔静脉丛血管扩张、弯曲、隆起而形成的静脉团。它的发生与痔静脉受到压迫回流不畅及外来刺激有关。孕妇是痔疮的高发人群之一,孕妇痔疮发生率高达76%。

孕妈妈为何容易得痔疮?

一是原本有痔疮,怀孕后复发及加重;二是怀孕后随着胎儿的生长,子宫日益增大,增大的子宫压迫盆腔的血管,使腿部、外阴部及直肠等处的静脉血不能通畅回流,这就使直肠下段和肛门周围的静脉充血膨大而形成痔疮;三是孕期胃肠道蠕动减慢而出现便秘、排便困难,腹内压力增高,也是促使痔疮发生的原因。孕妈妈如果痔疮经常反复出血,日积月累,可导致贫血,出现头昏、气短、乏力、精神不佳等症,这不但影响孕妇自身的健康,也影响胎儿的正常发育,易造成发育迟缓,低体重,甚至引起早产或死亡。内痔或混合痔发展到一定程度可脱出肛门外,由于痔块不断变大和脱出,以至孕妈妈在行走、咳嗽等腹压稍增时,痔块即能脱出,无法参加活动,使妊娠后期的妇女增大精神和体力的负担。另外混合痔并嵌顿引起疼痛,因肛门括约肌和子宫平滑肌的感受受神经支配,故痔疮的疼痛容易反射性的引起宫缩导致流产的危险。

孕妈妈得了痔疮如何预防发作(脱出、疼痛、肿胀)呢?

孕妈妈应多食高纤维食物,多喝水,按时排便,大便排出困难时可辅助通便药物,孕妈妈在妊娠期,特别是妊娠后期,还应避免久坐久立,适当做些户外活动,每日早晚作两次提肛运动,每次30-40次,对预防和治疗痔疮很有帮助。还应注意肛门卫生,不要用不干净的纸和硬纸擦肛门,便后用温水洗肛

门。通过饮食及日常护理仍无法解决的痔疮,孕妈妈应就治医疗。另强调一点,对于大家常用的痔疮膏,孕妈妈则要谨慎使用。因为,痔疮膏由麝香、牛黄、珍珠等药物组成,其中,麝香有活血散结、止痛和催生子宫的作用,药理研究表明,麝香还对子宫有明显的兴奋作用,孕妈妈使用后容易发生流产或早产。

孕妈妈痔疮发作了(脱出、疼痛、肿胀)怎么办呢?

到目前止没有特效治疗方法,只能对症的止痛、消炎治疗,还要兼顾保胎治疗,而且很多治疗痔疮药物孕妈妈有禁忌症,不可用。产后痔疮也是妈妈们的高发期,这时期也只能对症治疗,因为产后产妇还有恶露,不可手术,因要哺乳,药物又有禁忌,所以孕产妇只能忍受着痛苦,无形中为孕产妇增加了心理压力。