

# 教学全覆盖 课程有特色 老有所学托起幸福“夕阳红”

本报讯 岳西县来榜镇以“老有所学、老有所乐、老有所为”为宗旨,以服务老年人群、办好老年学校为目标,依托镇、村老年学校,不断创新形式、丰富载体,拓宽教学内容和教学方式,整合辖区教育资源,完善老年教育管理工作机制,丰富辖区内老年群体的精神文化生活,推动老年教育各项政策措施实实在在地落地,进一步深入推进老有所学暖心行动。

来榜镇通过整合盘活现有新时代文明实践所、中小学闲置校舍、老年活动中心、党群服务中心等资源,改建老年学校办学场所。2022年,来榜镇12个行政村均建立了教学点,实现了教学点全覆盖。镇老年学校和各村教学点实行资源共享,更好地开展教育

教学活动,挖掘办学潜力,扩大办学场所,扩充办学容量。

来榜镇老年学校和各村教学点均配备了教室、舞蹈室、图书室和运动室。学校注重资源共享共融,面向老年群体开放新时代文明实践站、党群服务中心阅览室、乒乓球室及健身房等活动场所,丰富课后课后活动,吸引更多的老年群体走进来。

来榜镇老年学校充分利用现有资源,聘请有专长、擅教学的离退休人员担任老年学校教师,参与教学任务,发挥专业教师示范引领作用,通过资源配送、人员培训,为村级教学点提供大力支持,让优质资源向村级延伸,因人因需谋划好课程,规范教学点建设,安排各村党组织书记为教学点长,镇、

村已聘任教师53名、管理人员14名,在校学员数达470人。

根据本地实际,来榜镇围绕老年群体需求,打造一批精品课程,开设了书法、黄梅戏、广场舞和乒乓球4个专业课,同时开设健康科普知识宣传、农技知识培训、政策宣讲、生活科普知识宣传等公益性课程。针对老年群体信息闭塞、防范意识较弱这一特点,该镇有针对性地组织志愿者开展“智慧助老”、反诈宣传等志愿服务活动。同时,该镇坚持“学用结合”,利用农闲、节假日组织学员开展广场舞、文艺汇演等活动,通过丰富多彩、有声有色的文娱活动,真正实现老年人“老有所学、老有所乐、老有所为”。截至5月底,全镇已开展各类老年教学活动100

余场,参加人数2300余人次。

同时,来榜镇老年学校坚持线上推广与线下覆盖相结合,线上充分发挥网络新媒体宣传优势,扩大“老有所学”活动辐射面,同时录制宣传小视频转发至微信群、朋友圈、媒体平台等进行推广,及时向群众发布老有所学暖心行动内容及进展;线下通过电子屏幕、标语横幅、发送宣传单等形式,大力宣传老有所学暖心行动,营造重视和关心老年教育事业的浓厚宣传氛围。

来榜镇还将持续完善硬件配套设施,丰富各类活动内容,规范活动模式,认真落实老有所学暖心行动,让老年人在呼吸相间、闲情逸致中收获快乐,不断提高辖区群众的幸福感。(通讯员 张丽 全媒体记者 罗少坤)

## 课堂进田间 实践出真知

5月31日,望江县高士镇焦寨小学的老师将课堂搬到了秧田,近距离让同学们感受传统农耕文化。

望江县高士镇积极拓展“农业+教育”功能,打造学生“第二课堂”,深入开展“沉浸式体验农业”研学实践课堂,让学生在寓教于乐的科普实践中,理解“一丝一缕当思来之不易、一粥一饭恒念物力维艰”的深刻含义,也在乡村田园中学习农业知识,体验村民民俗,热爱农耕文化。

全媒体记者 黄有安  
通讯员 黄佩佩 摄



## 共建共治共享绘就乡村治理“新画卷”

本报讯 怀宁县金拱镇坚持以党建为引领,以网格为基础,以服务群众为重点,大力推行“四事四权”工作法,包村包组将网格管理触角延伸至每家每户,构建党建引领共建共治共享基层治理新格局,绘就了乡村治理“新画卷”。

金拱镇始终坚持以党建为引领,按照“抓班子带队伍、抓重点带一般、抓薄弱带全面”的工作思路,夯实基层组织基础,提升基层党组织的凝聚力和战斗力,充分调动党员积极参与到“四事四权”工作中。金拱镇黄马村作为试点村,科学划分3个党支部,

6个党小组,20名党员中心户,建立“党小组+群众+党员”联系机制。该村通过建立网格微信群,搭建群众反映问题的“桥梁”,及时了解群众需求,解决群众难题。

在推行“四事四权”工作中,金拱镇始终坚持以服务群众为根本遵循,把群众满意作为衡量“四事四权”工作的最终标准,切实保障群众对村级事务的知情权、参与权、监督权,建立公开透明、广泛参与的议事制度。各村(社区)党组织通过召开村民代表会、村民大会等形式,充分听取群

众意见和建议,并将议定事项向群众进行公开,确保议事过程及结果的公开透明。金拱镇充分发挥网格员、群众代表的作用,优化网格划分设置,选优配好网格队伍,完善好网格工作机制,在“网格管事”上突出“一网多能”,打造全能网络,让群众真正成为“四事四权”工作的监督者和受益者。今年以来,该镇合计设立网格员5人,管事5件;联系五老18人,调事7件,3个支部说事3件,群众议事7件,成功调解矛盾1起。

同时,金拱镇创新工作方式方法,

开展形式多样的活动,通过“积分信用超市”、小微权力“监督一点通”平台等,宣传村内外大小事情,切实营造公开透明、接收监督的氛围,激发村民参与村级事务积极性,转“被动”为“主动”,使群众真正成为“四事四权”工作的监督者、参与者和受益者。该镇还引导居民通过正确渠道表达诉求,拓宽诉求表达渠道,调动群众的“身边人”老党员、老村干、老教师、老退伍军人、老模范等加入“五老”队伍,做到大事调小、小事调了。

(通讯员 李颖敏)

## 痛风“早知道”

近年来,因膳食结构和生活方式改变、医疗条件改善以及人均寿命增加,高尿酸血症和痛风患病率逐年上升,荟萃分析显示我国痛风患病率11%。本文主要介绍痛风的概念及如何防治。

### 认识痛风

什么是痛风?痛风是人体内嘌呤代谢发生紊乱,尿酸的合成增加或排出减少,造成高尿酸血症,血尿酸浓度过高时可形成锋利的针状结晶沉积于关节、骨骼和软组织等,可导致急性关节炎、慢性关节炎和痛风石的一种或多种疾病。尿酸结晶也沉积于从肾脏运输至膀胱的管道中,这些结晶可变成“肾结石”,引起肾绞痛和排尿问题。

痛风的症状是什么呢?痛风患者会突然出现关节剧烈疼痛,往往多在夜间发作,最常发作的部位是足母趾、踝或膝关节,发作初期往往仅累及一个关节,最常见部位是足母趾。痛风所致的疼痛一般很剧烈,疼痛和肿胀在痛风发作最开始时最严重。随后,症状会在数日至数周内好转。

痛风如何检查出来的?从疼痛关

节采集液体标本,若在液体标本中检出典型的痛风结晶,就可证实痛风存在。如果没有进行关节液检查,但是存在以下几种情况,仍强烈怀疑存在痛风:①有一个关节(尤其是足母趾根部的关节)出现过疼痛和肿胀;②在发作间歇(至少在最早开始发作时),症状可完全消失;③血液检查显示尿酸水平高。

### 防治痛风

如何治疗痛风?现有一些药物可减轻痛风引起的疼痛和肿胀。如既往在医师的指导下服用某种药物有效,应确保随时备有,以便在感觉痛风发作时立即服药。痛风症状发作时尽快服药可以得到最佳的治疗效果。此类药物的使用,需要在医生的建议指导下安全用药。痛风急性发作时尽量减少疼痛关节活动、冰敷病变关节和休息有助于缓解关节疼痛症状。

如何通过饮食预防治疗痛风?尚不清楚遵循特定的饮食方案能够明显改善痛风症状,但平衡膳食可帮助改善总体健康状况。平衡膳食应做到:①限制总能量,保持理想体重:肥胖使

得痛风的发生概率大大增加,但是减肥应该循序渐进,切忌骤减,否则引起体脂分解过快会导致酮症,抑制尿酸的排出反而会诱导痛风的发生,所以肥胖人群应该有一个合理的减肥速度。②适量的碳水化合物:碳水化合物应占到总能量的55%-65%,可减少脂肪分解产生酮体,有利于尿酸盐排出。少吃精米面增加全谷物的摄入,注意粗细搭配,多吃蔬菜水果。控制精制糖的摄入,尽量减少果糖、蜂蜜等的摄入。③蛋白质占总能量的10%-15%;蛋白质的过多摄入可增加痛风发作的风险,因此蛋白质供给量应限制在1克/(千克·天),急性痛风发作时可控制在0.8克/(千克·天),注意优质蛋白的摄入,可选用不含或者少含核蛋白的乳类、蛋类如牛奶、干酪、鸡蛋等。建议食用低脂乳制品可以降低血尿酸水平。少吃红肉和内脏,富含动物嘌呤的红肉、香肠等产品可增加血尿酸水平,建议少吃,比如控制在每周吃2次。④限制脂肪的摄入量:脂肪有阻碍肾脏排泄尿酸的作用,同时为了保持体重稳定,应限制脂肪的摄入量,急性痛风发作期更应该加以限制。⑤适当运用

合理的烹调方法可减少食物中嘌呤的含量:日常生活中选择低嘌呤食物,运用适当的烹调方法减少食物中的嘌呤含量,例如肉食的最佳吃法为:先煮,再焯掉肉汤,用煮好的肉去炒菜可以去掉肉里30%-40%的嘌呤。痛风患者日常生活中应尽量不喝浓肉汤,不吃动物内脏类、海鲜,同时应尽量少食辣椒、生姜、花椒、胡椒等刺激性食物,容易诱发痛风急性发作。⑥禁酒:无论是一次性大量饮酒还是经常性的饮酒,均会引起急性痛风发作,因此应禁酒,尤其是啤酒,啤酒更容易造成尿酸增高。⑦多饮水:充足饮水可促进尿酸的排泄,建议高尿酸患者每日饮水量达到2000毫升。不喝果汁饮料,选用白开水、淡茶水。浓茶、咖啡、可可等有兴奋神经系统作用的饮料,可能会诱发痛风发作,应尽量不要多吃。

饮食的干预并不是对所有人都起作用,有部分人虽然饮食控制的很好,但是效果仍不理想,必须通过药物控制。此时一定要在医生的建议指导下,通过饮食、药物双向控制。

作者:安庆市立医院内分泌副主任医师 伯伟

## 多措并举提升群众安全感满意度

本报讯 连日来,望江县回龙街道多措并举提升群众安全感和政法满意度,营造人人参与平安建设工作的浓厚氛围。

回龙街道通过张贴海报、微信群、悬挂横幅、LED电子显示屏、上门入户发放宣传资料等多种方式,向广大群众宣传反诈、反诈及“双提升”等平安建设相关知识,扩大宣传范围,有效提高群众知晓率。辖区派出所、政法部门等深入开展群防群治工作,加强共建,发挥合力,强化辖区治安巡逻,净化辖区治安环境,有效提

升群众安全感。

回龙街道充分发挥网格化管理优势,全街道镇级25名、村级30名、组级112名网格员在街道党工委和村、社区党总支统一安排下,通过入户走访、电话回访等方式向群众广泛收集社情民意,及时掌握群众满意度动态,关切并解决群众急难愁盼问题,第一时间介入各类矛盾纠纷并积极化解,切实增强辖区群众对治安的认同感和责任感,有效提升群众满意度。

(通讯员 徐小林)

## 守护老人“舌尖上的幸福”

本报讯 5月23日中午,走进马庙镇的汪洋社区老年食堂,色香味俱全的菜品整齐地摆放在橱窗内,散发出诱人的香气。

“自从有了这个食堂,吃饭方便多了,菜品也多,想吃什么就吃什么。”前来就餐的老人们对食堂赞不绝口。

“食堂提供有红烧仔鸡、米粉肉、西芹炒木耳、青椒豆干、鸭血豆腐、紫菜蛋汤等十来个品种,有荤有素,营养均衡。”该老年食堂相关负责人介绍,为方便失能半失能老人,食堂还采取送餐方式,解决老年人“吃饭难”问题。

为守护老人“舌尖上的幸福”,截至5月底,怀宁县已建成和运营的老年食堂、助餐点达52

家,还有10余家老年食堂、助餐点正在建设中,预计在9月底可全部实现运营。该县在巩固提升已建成老年食堂(助餐点)服务质量的基础上,考虑到老龄化进程和助餐需求增加,拟在2025年底全面建成覆盖城乡、布局均衡、方便可及、多元主体参与的老年助餐服务网络。同时,该县通过“老年助餐+活动中心”模式,鼓励老年食堂与其他为老服务项目结合,在非就餐时间开展知识讲座、健康咨询、文体娱乐等活动,让餐桌同时成为书桌、茶桌、棋牌桌,促进老年人相互交流,消除老人的孤独感,增加邻里间的感情。

(通讯员 余申发)

## 志愿服务关爱残疾人

本报讯 日前,桐城市双港镇残联开展走访慰问残疾人及志愿服务活动,让关心关爱残疾人更具深度和温度。

志愿者们深入残疾人家中,为他们扫地、叠被子,与他们悉心交谈,拉着家常,宣传残疾人“两项补贴”政策,鼓励他们积极进取,乐观生活,自信自强。

“通过走访慰问和志愿服务,更加全面准确地掌握了全镇残疾人

家庭的基本现状和需求,并实质性地解决了部分残疾人家庭的生活困难,为进一步做好全镇残疾人帮扶救助工作打下了坚实的基础。”该镇残联负责人唐长国表示,下一步残联将会同社会志愿者继续深入基层、深入村组,落实好各项民生服务举措,为残疾人提供高效优质服务,确保做到“体民情、纾民困、解民忧、暖民心”。

(通讯员 潘强国)

## 法治力量守护未成年人健康成长

本报讯 日前,桐城市人民法院通过“走出去+请进来”的形式开展未成年人保护法宣传系列活动,进一步增强未成年人的法治观念,推进未成年法治宣传教育工作,用法治的力量守护未成年人的健康成长。

桐城市人民法院组织干警先后走进实验中学、范岗初中、青草中心小学、黄甲镇中义中心学校等,为学生们送上“法治大礼包”。干警们结合学生的心理和生理特点,用通俗易懂、生动活泼的语言,为学生们讲解预防校园欺凌,加强自我保护能力。同时协助学校开展常态化法治教育,把法治的种子播撒到孩子们的心田,为青少年撑起一片“法治晴空”。

桐城市人民法院组织学生参观青少年法治教育中心。干警们结合展板的内容,引用真实案例,教育同学们要增强法律知识,学会自我保护。该院还组织学生扮演“模拟法庭”,让学生们更直观地感受法律的威严。

该院干警还联合市公安局、司法局在市民广场开展普法宣传活动。活动现场,干警们结合《未成年人保护法》《民法典》等相关法律法规,从身边的法律小故事入手,向未成年人普及法律知识。并向家长们提供法律知识手册,讲解家庭法律问题,通过家庭的力量,让孩子们从小树立起法治观念,形成良好的法治氛围。

(通讯员 严娅)



5月31日,怀宁县月山镇少年儿童观看少儿书画展览。该镇举办主题为“党是阳光我是苗”的少儿书画展览,全镇广大少年儿童积极响应,共征集书画作品200余幅。  
通讯员 李心正 摄