

以改革创新精神 推进共青团工作的新常态



召开学习区委指示精神座谈会暨2015年工作务虚会

近日,团区委召开了学习区委指示精神座谈会暨2015年工作务虚会,团区委机关全体干部以及京原路7号社区青年汇旗舰店的社工共计20余人参加了

会议。会上传达了区委第97次常委会在专题研究团的工作时区委书记牛青山对新时期共青团工作的指示,要求以精神家园

建设为灵魂,以党建带团建为保障,以体制内带动社会为路径,以增强正能量为导向,以发挥生力军作用为根本,以改革创新精神构建石景山共青团工作的新常态。随后,参会人员畅谈个人对区委指示的理解和贯彻思考,并围绕如何面向全区青少年加强精神家园建设、对推进区域化团建工作的思考、对五四青年节前后开展活动的谋划、对本部室或本人上一年度工作的述职和新一年的规划等主题进行了发言,党员干部还对个人在党的群众路线教育实践活动期间查摆的问题进行了整改落实汇报。

最后,团区委书记杨俊峰结合区委及团市委的指示精神,谈了2015年石景山共青团的工作思路。2015年,团区委把以改革创新精神构建石景山共青团

工作的新常态作为总要求,全面推进五个方面重点工作的开展:一是加强青年精神家园建设,创新开展思想引导工作;二是与日常团建相结合,深入开展区域化团建工作;三是两个基地建设为支点,深入开展社会建设工作;四是加强青年人才工作,积极参与社会主义协商民主工作;五是进一步践行党的群众路线,继续加强干部队伍建设。

回顾2014年,石景山共青团在区域化团建、社区青年汇、预防青少年违法犯罪等工作领域均取得了突出成绩,整体工作再上新台阶。此次会议既是对2014年工作的一个总结,更是对2015年工作的展望和规划。团区委机关全体人员将会在新的一年里为全面推进石景山区共青团工作迈上新台阶全力以赴。

隗婉

生活小贴士

春季预防感冒小常识

感冒看似只是小病,实际上是一种全身性疾病。细菌、病毒可侵入血液循环,其所到之处可引发多种疾病。感冒特别容易侵害体质弱的人群。

一些年轻人由于生活不规律,缺乏身体锻炼,学习压力大,精神紧张,加之出入人员密集场所,接触细菌和病毒感染的机会增多。因此为了我们的健康体魄,去参加户外活动锻炼吧,去自由地呼吸清新空气,去投入春天的怀抱。

以下是春季预防感冒的一些小常识:

1.保持居室通风,居室应坚持每天开窗通风两次,每次20分钟左右。风和日丽的天气通风时间可长些,且不要在室内抽烟。

2.保持一定的湿度。由于去冬今春部分地区没有有效降水,气候严重干旱,从而导致室内的环境十分干燥,学生们容易出现上火、口干、舌燥、咽喉涩等症状。可用加湿器或每天多拖几次地板,使室内空气的湿度保持在45%~65%为宜。

3.保持饮食均衡全面。饮食要营养和全面,适当多吃富含维生素的蔬菜、水果。多喝白开水也能有效抵御感冒病毒的侵袭。每天要喝2000毫升的白开水,尤其是睡前和早晨起床后要喝杯温白开水,有利于稀释血液,促进血液的循环。

用药科普知识

1. 不同人症状相似是否可以用同一药物治疗?

不可以,因为不同的疾病可能会有相同的症状,若只是看其症状来用药不仅起不到真正的治疗作用,甚至会延误病情。如发热、咽痛、咳嗽或许都是感冒共同的症状,但是感冒又分为病毒性感冒、细菌性感冒等。如果只是因症状相似应用抗菌药物,抗菌药物对病毒性感染没有治疗作用,服用抗菌药物只会增加毒副作用,并可诱发细菌产生耐药性。

2. 输液是否一定比口服药液好得快?

不是。在选择给药途径时,总的原则是能口服给药就不要肌肉注射给药,能肌肉注射给药就不要静脉滴注给药。因为随着药物剂型的改进,许多药物口服吸收的利用度可接近注射,即口服的疗效可与注射相当;注射给药后不良反应较多,可引起注射部位刺激、输液反应等。而且注射药物多较口服药物昂贵,加重经济负担。

3. 药品越贵越好,越新越好吗?

药品不同于普通商品,药物本身有它自身的特性,药物的选用只有“合理不合理”、“对症不对症”之分,而没有“贵贱”、“新旧”、“多少”之别。临床上应该根据患者的临床情况、年龄、体重、肝功能、肾功能、是否妊娠及哺乳等合理选择药物使用。只要用之得当,老药便宜药一样可以达到药到病除的疗效。

4. 症状消失后,是否可以马上停药?

不可以的。因为有些药物立即停药会有反跳现象。反跳现象是指:是指长时间使用某种药物治疗疾病,突然停药后,原来症状复发并加剧的现象,多与停药过快有关。例如可乐定、甾体类激素、阿片类、巴比妥类、苯二氮卓类、心得安等。

5. 如何正确使用舌下含片?

正确的含服方法是将药丸置于舌的下方,因为那里血管与黏膜丰富,更利于药物的吸收。另外,口腔干燥时可含少许白开水润湿后再含药,以利药物的吸收,但是不能用水送服。舌下含药时,靠在椅子或躺在床上可使回心血量减少,减轻心脏负担,从而缓解病情。不应将药物含在舌面上,因为人舌面上有舌苔和角化层,很难迅速吸收药物的有效成分。

6. 如何正确使用鼻喷剂?

将喷雾器喷头对准鼻孔,按规

定喷完后,头略抬起,用鼻往里吸,或喷完后尽量使鼻孔朝天,约1分钟再还原。这样可使药液向后较均匀分布在鼻腔黏膜,充分地发挥药物作用。将药物喷入鼻腔的外侧壁及顶壁,尽可能不喷到鼻腔内侧的鼻中隔上,以免引起鼻中隔穿孔。

7. 如何正确使用吸入剂?

气雾剂和吸入剂的包装内通常附有使用说明书,用前应仔细阅读,或接受医生和药师的训练指导,患者掌握正确的使用方法,是保证药效正常发挥的必要前提之一,使用吸入剂应按以下步骤进行:1、尽量将痰液咳出,口腔内的食物咽下,用前将吸入剂摇匀。2、将双唇紧贴近喷嘴,头稍微后倾,缓缓呼气尽量让肺部的气体排净。3、深呼吸的同时掀压吸入剂阀门,使舌头向下,准确掌握剂量,明确一次给药掀压几下。屏住呼吸10~15秒后,用鼻子呼气。4、

用温水清洗口腔或用0.9%的氯化钠溶液漱口,喷雾后及时擦洗喷嘴。

8. 什么是缓控释药物?

缓控释片是指通过剂型改造,以减慢药物释放速度、延长药物作用时间。相对于普通片剂,缓控释片可以减少服药次数,更利于慢性病患者长期服用。常用的如非洛地平缓释片、硝苯地平控释片。

9. 缓控释药物能否掰开服?

一般情况,服用缓、控释片剂都需要整片吞服,不能掰开、嚼碎或研成粉末,否则会破坏缓控释片剂的剂型,失去缓慢释放药物的意义,更有可能导致剂型中的药物突然大量释放,从而增加药物的毒副作用,有时还会带来生命危险。对于有特殊说明可以掰开的药物,也一定要沿着药品上的刻痕掰开,不能随意掰开,更不能嚼碎。



区疾病预防控制中心协办

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国 我的梦

