

市人民医院护士范潞霞上榜“中国好护士”候选人

请大家为她点赞评议

本报讯 记者狄媚婷报道:7月23日,记者从市卫健委获悉,由中央精神文明建设办公室和国家卫生健康委联合开展的“我推荐我评议身边好人”之“中国好医生、中国好护士”2024年6月月度人物候选人网上评议环节正式启动,此次活动,长治市人民医院护士范潞霞位列全国第三位参与评议。

范潞霞,长治市人民医院护士、蓝天救援队队员、中国红

十字会志愿者、全国首届“少年急救官”训练营讲师团讲师。她多年如一日利用节假日时间,到街道、乡村、公园、广场、学校等场所去宣讲医疗救护知识,累计服务时长达3000多小时,2018年被评为“长治市优秀巾帼志愿者”,2020年被评为山西省学雷锋志愿服务先进典型“最美志愿者”,2020年入选“全国巾帼志愿服务十大感动人物”,2023年被授予“山西

省巾帼建功标兵”称号。

范潞霞在临床一线工作了30余年,在工作中她见过太多因错失“黄金四分钟”而失去生命的人,这令她非常惋惜。在范潞霞看来,有些悲剧是可以避免的。因此,从2011年开始,每天下班后,她都会穿着气管气道异物堵塞模型背心,带着自动体外除颤器(AED)、心肺复苏模拟人、塑胶娃娃、音箱、条幅及生理盐水、纱布、绷带等物品,走上街

头支起“急救地摊”,手把手教路人海姆立克急救法、心肺复苏术等急救技能。日复一日,年复一年,范潞霞坚持公益普及急救技能已有13年,风雨无阻。遇上节假日,她就奔赴偏远山村,为贫困家庭送医送药,讲解医疗救护知识。

范潞霞多年如一日勤勤恳恳服务着广大病患,用满腔真情感动着每一位路人。让我们为我市唯一的“中国好护士”候

选人范潞霞喝彩评议。市民可扫描下方二维码进入评议页面,输入评议对象姓名范潞霞、留言人昵称、想对她说的内容及验证码后点击提交。



市疾控中心发布夏日出行健康提示

谨防中暑安全出行

本报讯 记者狄媚婷报道:随着各中小学放假,暑期旅游火热,人员流动性增强,加之近期高温和骤雨天气频发,为保障全体市民出行期间的生命安全和身体健康,市疾控中心特意发布了出行健康提示。

市疾控中心提醒广大市民,在外出游玩前做好旅行攻略,户外游玩选择早晨、黄昏,尽量避开高温时段,备好防晒衣物、水杯、药品、蚊虫驱避剂、雨具等。外出时还要及时补充水分,老人、儿童

在进入空调开放的场所注意适当穿戴衣帽,防止因温度骤降引起空调病。若出现胸闷、恶心、大量出汗、脸色苍白等中暑症状,一定要及时转移到阴凉通风处,如症状无缓解,应尽快就医。

外出游玩时小朋友不要独自前往水域游泳或玩耍,必须在家长或专业人士的陪同下进行,家长要做好小朋友的防溺水知识教育。在水上乐园、游泳馆等场所玩耍时要注意自身健康状况,有高血压、心脏病病史等情况不宜

在公共游泳池游泳,游泳前还要做好充分热身活动,游泳时间不宜过长,游泳后要注意保暖。

三伏期间,天气湿热,各种致病微生物繁殖加速,极易发生食源性疾病。市民在外就餐时要选择正规经营、卫生条件好的餐厅就餐,餐食保持少盐少油、营养均衡。在野外不喝生水、不吃采摘的野果,不购买小商小贩的“三无”食品。天气炎热时水分补充应以常温白开水为主,尽量避免饮用冰饮,少喝或不喝含糖饮料。

山西省医院协会市(县)中医医院分会成立大会在我市举行

推动中医药事业创新发展

本报讯 记者王晓萍报道:7月19日,由长治市中医医院发起筹建的山西省医院协会市(县)中医医院分会成立大会在我市举行。

据了解,市(县)中医医院分会挂靠在市中医医院,并成功选举产生了第一届常务委员、副主任委员和主任委员。该分会共招募161名委员,来自10个市的78家单位,其中包含71家中医医院。该分会成立之后,将把提升中医药学术交流、科研水平和学术影响力作为重点工作方向。通过一系列有力举措,加强科研创新,为中医药发展提供源源不断的动力;深化政策研究,确保中医药事业有良好的政策环境支持;优化服务管理,提升中医药服务的质量和效率。同时,积极与政府、企业及高校展开合作,整合各方资源,形成强大合力,全力推动中医药事业高质量发展。

为青少年筑起科技梦想

——市科技局引智服务中心开启暑期系列科普研学活动

本报讯 记者李茹报道:近日,市科技局引智服务中心组织学校、校外团体的同学们走进长治学院动物标本馆,探寻奇趣标本,感悟生命的意义。

当天的活动中,同学们先后参观了化石区、进化区、海洋景观区、森林景观区等展厅。在化石区展厅,同学们聚精会神地观展,三叶虫化石、震旦角石、鹦鹉螺化石等众多展品,让同学们感受到了生命的多样性及演化过程,仿佛穿越回几亿年前的远古时代。在进化区展厅,身长2米的大海龟——棱皮龟让同学们感受到进化的力量。在海洋景观区展厅,同学们被蝾螈、玳瑁、绿海龟等古老生物独特的外形所吸引。在森林景观区展厅,同学们了解到动物们的“前世今生”,明白每一个生命都值得被尊重。当同学们了解到“镇馆之宝”——猛犸象门齿化石出土于屯留区时,纷纷表示惊叹,老师耐心细致地为同学们答疑解惑,激发了同学们探索大自



同学们参观动物标本馆。(图片由市科技局提供)

然奥秘的浓厚兴趣。

据了解,为丰富青少年的暑期生活,市科技局引智服务中心在暑期组织了系列科普研学活动,旨在

进一步弘扬科学家精神,普及科普知识,倡导科学、健康、文明的生活方式,激发孩子们对科学的热爱,形成浓厚的科普氛围。

我市举办首届青少年轮滑锦标赛

168名轮滑爱好者 赛场角逐

本报讯 记者郑学兵报道:7月20日,我市第一届青少年轮滑锦标赛在潞州区滨湖文旅中心城市阳台举行,来自全市各县区的160余名轮滑爱好者在赛场上展开了激烈角逐。

据了解,我市首届青少年轮滑锦标赛吸引了来自全市的8个代表队,共计168名轮滑爱好者齐聚一起,在滨湖文旅中心城市阳台上上演了一场“速度与激情”的精彩大戏。本次赛事的比赛项目包括自由式轮滑、速度轮滑,速度轮滑项目分专业组和休闲组,自由式轮滑项目涵盖了速度过桩、Cross绕桩竞速、Fish绕桩竞速。比赛场上,选手们脚踩轮滑鞋,飞驰而过,他们用矫健的身姿、娴熟的动作,体现了顽强拼搏的体育精神,展示了对轮滑运动的那份热爱和轮滑运动带来的无限魅力,也为现场观众带来了一场精彩的视觉盛宴。

本次锦标赛由长治市体育局、长治市体育总会、山西省轮滑协会指导,长治市冰雪运动协会主办。这次比赛,不仅为全市广大青少年轮滑爱好者提供了一个交流展示的平台,而且检验了举办赛事的能力,选取全市轮滑队伍中的优质运动员,为今后的比赛做好准备工作。同时,推动了轮滑运动进一步普及与发展,激发了全市更多的青少年参与体育运动的热情,促进了青少年的健康成长。

今日天气

多云转阴天有阵雨或雷阵雨
2~3级偏南风
最低气温22℃ 最高气温31℃



中午前后紫外线强度为3级,弱,外出时可适当防护。

生活指数预报

穿衣指数为1级,以穿薄质衣裤、裙装等为宜。早晚年老体弱者可适当增添衣服。



明日天气

阴天有中雨
2~3级偏南风
最低气温21℃ 最高气温30℃



晨练指数为1级,非常适宜晨练。

