

退休后的李高潮坚持志愿服务,小区居民称他是“热心老大哥”

“我多付出一点,小区就会更和谐”

■记者 杨建波 通讯员 方元梅

“接到陌生电话要小心,涉及银行卡或转账的时候小心对方是骗子……”3月5日,家住丹江口市均州路街道金岗山社区居民李高潮和社区网格员一起,在小区开展防电信诈骗宣传,提醒小区居民要安装反诈APP。

1956年出生的李高潮是一名党员,退休后主动到社区报名成为一名志愿者,他戴着志愿者袖标在交通干道进行文明劝导;挨家挨户发放“告别不文明行为的一封信”;和其他志愿者一起打扫小区的卫生;他还经常把自己种的菜分享给邻里,被小区居民称作“热心老大哥”。

谁家吵架闹矛盾了,他热心地上门帮忙调解;谁家灯泡不亮,跟他说一声保证换好;看到有人丢下垃圾,他就顺手捡起来;看见谁家正在装修,他就帮忙抬东西;看见楼道里堆放的杂物,他会主动找到业主了解情况,劝导其及时清理;看见小区里有电动车“飞线”充电,就不厌其烦地向当事人宣传防火安全知识。

有一次,他遇到乱扔乱倒垃圾的住户,立即上前制止,但对方并没有理会他,反而称他是多管闲事。“小区是大家的,需要大家共同呵护,如果大家都乱扔乱倒,肯定会是一团糟……”李高潮一面劝他,一面主动拿来扫帚一点一点把

垃圾扫进垃圾箱。对方听了李高潮的话,看到他吧垃圾扫走后,脸变红了,主动承认错误。

疫情防控期间,李高潮主动下沉到社区联防联控第一线。每次经过他值守的纺织品小区门口,都能听到他一遍遍耐心地询问,“您是住在本小区吗?”“请您出示一下健康码、行程码。”一边说,手上一边记。即使在吃饭时间,他仍然坚守岗位,看到有人来了会立马放下手中的碗筷,一丝不苟地测量体温、排查人员信息。

他坚持与年轻同志同标准、同强度,甚至还动员老伴儿李阿姨加入志愿者的队伍。担心李高潮工作时间长了身体吃不消,大家都劝他回去好好休息,但他依然坚持在岗,看到他的执着和坚持,年轻人纷纷表示“虽然平时工作很辛苦,但一看到老党员忙碌的身影,就感觉我们做得还不够多、不够细,我们要加油干,接好班。”

“我多付出一点,小区就会更和谐。”在李高潮的带动下,他们小区邻里之间团结和睦、互帮互助,多次被街道、社区评为“文明小区”,个人也获得丹江口市第七届道德模范、社区“优秀共产党员”、“优秀志愿者”称号。



近危植物齿萼报春再现赛武当



齿萼报春
的发现,再次印证赛武当环境持续优化。

■文、图/记者 罗伟 通讯员 李露

本报讯 3月5日,我市在赛武当国家自然保护区再次发现《中国生物多样性红色名录》近危物种齿萼报春。

当日上午,赛武当国家自然保护区小川管理站组织开展重点区域集中巡护时,管护人员在小川村寨子沟一处河边发现几株开着粉色花朵的贴地草本植物。经赛武当管理局业务负责人初步判断,这些植物为齿萼报春。

为确保鉴定的准确性,该负责人将相关照片发给中科院武汉植物园专家进行专业鉴定,确认其为列入《世界

自然保护联盟濒危物种红色名录》的近危物种齿萼报春。

据了解,去年3月,赛武当国家自然保护区也发现过齿萼报春。齿萼报春对生长环境要求很严,生长的位置基本上都有苔藓覆盖,且对环境的适应性不是很强,一旦环境被破坏,容易导致整个种群消失。这种植物一般比林内其他植物开花要早,所以很契合“报春”的意境。

近年来,赛武当国家自然保护区持续加大保护力度,成效明显。近来已陆续发现了黑水鸡、川陕花椒、忽地笑、鄂西南星等野生动植物。

市中医医院妇产科推出“三八”妇女节3项优惠活动

内调与外治相结合 守护女性健康

“漏尿,不敢大笑”“泌尿生殖道炎症反复发作”“性生活不满意……”这些难言之隐,相信很多女性都遭遇过,对身心健康和生活质量造成了很大的影响。为了让更多的女性关爱、关注盆底健康,享受美好人生,市中医医院妇产科特推出“三八”国际妇女节私密二氧化碳激光、针药结合盆底康复、中医手法催乳3项优惠活动,愿所有女人如春日里的百花,健康美丽。

女子患上“难言之隐”,激光治疗除烦恼

市中医医院妇产科主任蒋琼说,很多人听到外阴白斑这个词语,都会感觉非常的陌生,甚至可能有的女性会“以偏概全”,认为“斑”一般都是发生在面部皮肤上的。实际上,外阴白斑属于一种常见但容易被忽视的女性疾病,尤其是一些中老年女性朋友,患上外阴白斑的几率会更加大一些。近些年,年轻女性的发病率也逐年增高。

去年6月,一名30多岁备孕二胎的女性患者找到蒋琼,诉称她的外阴瘙痒有四五年了,曾到其他医院诊治过,也自行购药进行涂抹,可是瘙痒越来越严重。尤其是晚上,痒得受不了,私密处都被抓挠溃烂了。

听完患者的倾诉,蒋琼给她做了系列检查,确诊是外阴白斑。“外阴白斑一般伴有奇痒,可持续数月乃至很久,这种瘙痒不分季节与昼夜,叫人难以忍受。”蒋琼建议患者采用医院开展的新技术二氧化碳激光进行治疗,“二氧化碳激光治疗的特点就是安全、无痛、无瘢痕,门诊治疗3-5分钟即可,不影响正常出行与工作生活。”

“这位患者的依从性很强,能按照医生的治疗方案进行。”蒋琼介绍,经过7次治疗,目前患者基本治愈了,“患者的外阴瘙痒症状消失了,精神面貌焕然一新。”

蒋琼说,外阴白斑的病因不明确,目前没有有效的预防措施,并且有较高的癌变风险。一旦出现了顽固的外阴瘙痒的症状,建议大家尽早就到医院检查,明确诊断,尽早治疗,以免对工作和生活产生太大影响。

一咳嗽就漏尿,激光和针灸来解忧

今年40多岁的王女士(化名)是两个孩子的妈妈,二胎分娩后,她明显感觉到阴道变松弛,还出现咳嗽、跳绳、大笑时漏尿的现象。

这现象困扰着王女士,她曾在其

他医院就诊,诊断为盆底功能障碍后,进行了盆底康复治疗、药物治疗,但效果都不明显。

经过几番波折,王女士听说市中医医院妇产科激光、针灸、中药联合治疗可以治疗阴道松弛和尿失禁。于是,她抱着试一试的心理,来到市中医医院妇产科门诊咨询蒋琼。蒋琼详细询问了王女士的病史,并进行了细致的妇科检查、盆底肌力筛查盆底超声评估等。

“如果基础的盆底康复治疗效果不好,可考虑进行激光、针灸、中药联合治疗。”蒋琼说,中医认为女性发生尿失禁的原因多为脾虚和肾虚,通过针灸关元、三阴交、中极、足三里、气海等穴位,可振奋鼓动阳气,调节全身气血,气血充盈则漏尿自然停止。

经过一个疗程的激光+针药结合治疗后,王女士咳嗽漏尿和阴道松弛的感觉已基本消失。近日,复查盆底超声和盆底肌功能,数据明显改善接近正常,这让王女士很高兴。

蒋琼介绍,据统计,我国已婚已育的女性,45%都有不同程度的盆底功能障碍,而女性盆底功能障碍性疾病发生率高达30%。在门诊上,像王女士这样困扰的患者还有很多,可以考虑激光、针灸、中药联合治疗,让更多

女性朋友解除烦恼。

关爱女性健康,妇产科推出3项优惠活动

近年来,市中医医院妇产科大力发展中医适宜技术,采用中医的整体观念和辨证论治的优势,四诊合参,因人、因地、因时制宜,内调与外治相结合,守护女性健康与美丽。

在“三八”国际妇女节到来之际,市中医医院妇产科特推出私密二氧化碳激光、针药结合盆底康复治疗、中医手法催乳3项优惠活动。

活动一:凡在该院接受二氧化碳私密激光治疗,如外阴白斑、反复发作的阴道炎、外阴瘙痒、阴唇萎缩、阴道干涩、阴道松弛、宫颈糜烂、漏尿、宫颈鳞状上皮内病变、尖锐湿疣等,均可享受相应优惠。

活动二:凡是在该院分娩产妇预存盆底康复治疗者,均免费送骨盆修复、紧致射频治疗等。

活动三:凡是在该院分娩产妇,均提供中医产后健康咨询、中药药膳指导、产后催乳等上门服务,同时免费提供一定价值的子宫复旧及乳腺疏通低频脉冲治疗1次。

记者 张贞林