



据《世界听力报告》显示,目前全球有超过15亿人口存在一定程度的听力下降,至少4.3亿人需要听力康复的干预。本期《求证》邀请专家为大家讲解有关听力健康的知识,保护好听力,更好聆听精彩世界。

小耳朵 大乾坤

本报记者 张添怡

本期专家

韩梅:长春中医药大学附属医院耳鼻喉科主任,主任医师,长春市名中医。现任中华中医药学会耳鼻喉科分会常务委员,吉林省中西医结合学会耳鼻喉科分会主任委员。从事临床、教学、科研工作37年,具备扎实的中医、西医理论知识,在医疗工作中努力钻研业务,掌握现代化诊疗设备的临床应用,主张将西医的辨病与中医的辨证、西医的手术与中医中药治疗进行有机的结合。

你了解你的耳朵吗

韩梅:耳朵是人体重要的器官,因此,每个人都了解自己的耳朵,保护自己的耳朵。耳朵的结构分为三部分:外耳、中耳、内耳。外耳接受外界的声音,并将沿着耳道引起鼓膜振动。中耳鼓膜的振动引起三块小骨:锤骨、砧骨、镞骨上下振动,将声音传到内耳。

小耳朵蕴藏大乾坤

韩梅:耳朵是我们身体的缩小版,我们人体的耳朵上分布着密密麻麻260多个穴位,人体的五脏六腑在耳朵上都有相应的反射区、反射点、反射面等,如耳甲里有心穴、胆穴、脾穴、肺穴、大肠穴等,耳轮

上有耳尖、感冒穴、直肠穴等,通过按摩这些穴位,可以调理相应的脏腑功能,提高机体的免疫能力。

人体的十四条大经,都与耳朵有直接或间接的联系。经常按摩耳朵不仅能滋润五脏六腑,还能疏通经络,调和气血,强身健体等。

测测你的听力

韩梅:下面的10条测试中,假如你有一条或几条符合,证明你的听力有所下降,需要及时采取措施保护好听力。

1. 电话中与别人交流比较困难;
2. 在噪声环境中听声音困难;
3. 只有面对讲话人时,才能理解清楚意思;
4. 觉得人们说话的声音都偏轻或有些含糊不清;
5. 有时候听不清一句话里的某几个字,经常要别人重复;
6. 需要将电视音量调到别人都嫌吵;
7. 发现自己并不明白谈话的主题,常常会答非所问;
8. 参加会议、在公共场所或家庭聚会时觉得交流困难;
9. 除非距离很近,否则不能听到电话声、门铃声;
10. 感到头颈里有声音,如嗡嗡声或铃声(耳鸣)。

如何保护听力

韩梅:

1. 避噪声。人如果长时间接触机器轰鸣、车辆

喧响、人声喧哗等各种噪声,会使原本开始衰退的听觉更容易疲劳,听力急剧减退,甚至引发噪声性耳聋。因此,尽量避免或减少噪声的干扰,是保护听力重要一条。

2. 戒挖掏。经常用耳勺、火柴棒掏耳朵,容易损伤耳道。千万不要经常采耳,频繁采耳会引起感染、发炎,还可能弄坏耳膜。耳道奇痒难受时应及时就医,因为您可能患了真菌性外耳道炎。

3. 慎用药。尽量避免应用耳毒性药物,如:庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等,因为老年人解毒排泄功能低,应用这些药物容易引起耳中毒而损害听力。

4. 中医治疗小妙招。按摩耳垂前后的翳风穴,在耳垂与耳后高骨之间的凹陷处;听宫穴,位于面部,耳屏前,下颌骨髁突的后方,张口时呈凹陷处。这些方法可以增加内耳的血液循环,有保护听力的作用。宜每日早晚各按摩一次,每次5至10分钟,建议长期坚持。

5. 调情志。现代人生活节奏加快,工作压力较大,经常出现急躁、恼怒的状态,这会导致植物神经失去正常的调节功能,使内耳器官发生缺血、水肿和听觉神经营养障碍,这样就可能出现听力锐减或暴发耳聋。因此,要尽量使自己保持轻松愉快的良好心境。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

创新争先 自立自强

我省举办系列科普与科技服务活动

本报讯(记者景洋)记者从省科协了解到,围绕2022年吉林省科技活动周的系列科普宣传、科技服务活动将持续至6月上旬。

本次活动主题为“创新争先、自立自强”,是全国科技工作者日活动与我省科技活动周的联动。活动内容分为六项,“创新争先、自立自强”主题活动环节,邀请广大基层科技工作者特别是青年科技工作者积极参与,以录制短视频形式表达对实现高水平科技自立自强的信心和期待;省科技活动周环节,将主要以线上方式开展系列宣传活动,如开展组织网络科普讲堂、运用新媒体开展科普、强化优质网络科普资源供给等活动;优秀典型学习宣传活动环节,我省将举办2022年“吉林省最美科技工作者”评选活动,开展优秀科技工作者典型事迹宣传活动,以“吉林省青年科技奖”等荣誉称号获得者为重点,遴选在基层一线从事科研攻关、成果转化、科学普及、抗击疫情、创新创业、科技扶贫的代表,深入挖掘典型事迹并进行集中宣传,各单位要创新方式、讲好故事,梯次推进、形成声势,大力宣传本地区、本单位、本领域优秀科技工作者。

弘扬科学家精神系列活动环节,举办“党领导下的科学家”主题展全国巡展吉林站活动,活动将结合当前疫情防控要求,拟以线上展览形式进行,首展活动后将在省内举办巡展;科技为民志愿服务活动中,组织科技服务团依托“科创中国”试点城市深入开展科技助力经济发展服务系列活动,组织科技志愿者开展助力乡村振兴和公众科学文化素质提升服务系列活动;百花齐放开展特色活动中,省科协、省科技厅将择优纳入全国科技工作者日重点活动,进行宣传推广,上报中国科协、科技部。

据了解,为服务疫情防控大局,活动将以多种方式开展特色活动,并重点培育线上精品活动,广泛宣传展现科技工作者风采,强化与基层一线科技工作者的联系,扩大联系服务覆盖面,切实为科技工作者办实事。

助力“健康吉林”建设

中医“治未病”科室建设工程全面启动

本报讯(记者张添怡)日前记者从省中医药管理局了解到,为充分发挥中医药在疾病预防中的作用,不断提升各级中医医疗机构“治未病”服务能力,省中医药管理局决定在全省公立中医医疗机构开展中医“治未病”服务能力提升工作,并下发了《关于全面提升中医医疗机构“治未病”服务能力的通知》。要求各级公立中医医疗机构已设置中医“治未病”科的,要实现提质达标的目标,未设置的要按照“应建尽建”原则全面启动建设。

《通知》要求,已设置“治未病”科室的医疗机构,要完善配套设施设备。设备配置应与中医医疗机构中医“治未病”服务功能、医技人员医技水平、开展的服务项目及工作量相适应。

配齐配强人员队伍。其中专职医护人员二级中医医院应当不少于5人、三级中医医院应当不少于6人,中医类医护人员比例不低于70%;二级中医医院“治未病”科应当有一名具备副高级以上专业技术职务任职资格的中医执业医师;三级中医医院副高级以上专业技术职务任职资格的中医执业医师占科室医师比例不低于20%。

针对中医服务项目,《通知》中明确要求,“治未病”科开展的中医服务项目应当不少于5项,主要包含中医体质辨识,中医经络、脏腑功能、气血状态评估等健康状态辨识及评估项目;开具健康处方、养生功法示范指导、中药调养咨询指导等健康调养咨询服务;针刺、灸法、拔罐、推拿、穴位贴敷、埋线、药浴、熏洗(蒸)、刮痧、砭石、音疗,及热疗、电疗等其他治疗技术的中医特色干预技术;膏方、养生调养茶饮等的产品类。

强化中医“治未病”文化宣传。各级公立中医医院应根据本单位和“治未病”科的实际情况,在环境形象建设上注重体现中医药文化特点,在“治未病”科、医院广场及有关区域加强中医“治未病”理念和中医药养生保健知识的宣传。医院网站应设立内容规范的中医药养生保健专栏或专题。通过组建专家团队和中医健康讲师团进社区、进单位、进校园,开展中医药健康巡回宣讲。编制实用性的中医科养生资料,营造良好的中医“治未病”健康文化氛围。

同时,各级中医药管理部门应加强对公立中医医院“治未病”科建设的指导和管理,切实将加强公立中医医疗机构“治未病”科建设纳入中医药传承创新发展和中医医疗机构高质量发展的总体规划中,统筹安排、重点突出、同步推动,突出创新发展。

省中医药管理局相关负责人介绍,“治未病”科室建设工程启动后,省中医药管理局将依托省级中医治未病质控中心等对各级开展“治未病”科建设情况进行指导和检查,并作为下一步支持相关科室建设的重要参考依据。通过“治未病”科室全覆盖,全面提高我省中医医疗机构防病治病能力,积极助力“健康吉林”建设。

幼小衔接教学成果进入云课堂

本报讯(记者李文瑞)近日,教育部发出《关于开展2022年全国学前教育宣传月活动的通知》,号召各地传播幼小衔接工作经验,让幼儿园和小学共同研讨掌握有效实施幼小衔接的教学办法。省教育厅此前印发《关于疫情防控期间扎实做好线上育儿指导有效实施入学准备教育的通知》,要求全省各地做好家、园、校协同育人,确保大班幼儿顺利度过衔接期。省内各地幼儿园认真落实国家、省教育厅及属地教育主管部门的工作要求,科学建立幼小衔接教学模式。

吉林大学附属第三幼儿园组织毕业班小朋友与吉林大学附属小学一年级学生视频互动。小朋友们班班地询问了好多学校生活的问题,小弟弟小妹妹的问题得到哥哥姐姐的详细解答。通过交流,幼儿园小朋友对小学生活更加憧憬。家长们表示,幼儿园举办这样的活动很有意义,可以帮助孩子提早建立对学校的认识,有利于他们做好入学准备。

长春市朝阳区教师幼儿园曲仁波老师为学生设计了学习准备要点、居家生活计划、生活主题活动等板块,帮助幼儿在居家期间培养良好的学习习惯。曲老师还指导学生根据兴趣开展测量、搭建等学习游戏,满足幼儿的好奇心和探索欲,提升幼儿解决问题的能力。辽源市市幼儿园开设“你好,一年级”云端家课堂,向家长宣传、解读“幼小衔接”政策,指导家长树立正确育儿观念,形成家园共育合力。

吉大二院成功完成胆总管囊肿切除术

本报讯(记者张添怡)记者从吉林大学第二医院获悉,近日,该院成功完成我省第一例早产儿胆总管囊肿切除术,目前患儿病情平稳,恢复良好。

4月20日,一名35周早产的宝宝,在医护人员陪伴下从抚松县转运至吉大二院新生儿科。新生儿科医护人员对患儿进行腹部彩超检查后发现,宝宝的胆道存在先天发育异常——胆总管囊肿,多数患儿在3—5岁期间因腹痛、黄疸等原因就诊才会检查发现,只有少数患儿会在产前检查或在出生后检查被发现,而这个疾病只有通过手术才能根治。

通过定期监测彩超,医生发现宝宝的囊肿在逐渐增大,肝脏功能受损,如果再不进行手术,可能出现不可逆转的肝损伤,但宝宝本身是早产儿,且生后不足1周,各方面器官发育尚不成熟,手术本身极为复杂,难度极高。而此时远在抚松的患儿家属也因疫情无法亲自前来医院进行手术签字,这让治疗陷入了两难境地。

面对这种情况,新生儿科医生及小儿外科谷野主任与家属进行视频连线,详细解答了家属对于病情的各种疑问,在全面了解了宝宝的情况后,家属决定全权委托给医护人员为宝宝进行胆总管囊肿切除术以及胆道重建手术,大约3个小时后,手术顺利结束,宝宝平稳返回新生儿监护病房。至今,宝宝各项化验指标已逐渐正常。



日前,湖南省长沙市天心区仰天湖新路小学举行劳动技能大赛。来自不同年级的学生分别参加整理书包、创意烹饪、缝制香包等项目的比赛。“双减”政策落地以来,长沙市天心区仰天湖新路小学引导学生积极参加劳动实践,培养学生的动手能力,营造“我劳动,我快乐”的良好氛围。 新华社记者 陈泽国 摄

推动现代职业教育高质量发展

——长春市机械工业学校创新育人模式纪实

本报记者 张鹤

2022年职业教育活动周于5月8日至14日在全国开展,主题为“技能:让生活更美好”。近年来,我省各职业院校深入推进育人方式、办学模式、管理体制、保障机制改革,着力增强职业教育服务全面振兴全方位振兴的适应性和贡献力。

长春市机械工业学校就是其中的代表之一。该校坚持强化内涵建设,创新育人模式,注重对专业育人水平的提升,积极组织师生参加各类技能大赛,不断提高师生的技术技能水平,取得了良好成效。

创新育人模式 推进“岗课赛证”融合

长春机械工业学校积极推进“岗课赛证”融合育人,将

参加全国职业院校技能大赛作为优化“一引领、两对接、五融合”人才培养模式的重要环节,逐步构建起以技能大赛平台检验学校专业人才培养创新成果,以学校专业人才培养方式改革驱动技能大赛成绩提升的良性循环。

在“以赛促教、以赛促学、以赛促建”过程中,学校建成了“实战型”校内实习实训基地。其中,先进制造技术实训基地为全省最大的模具制造生产性实训基地,汽车技术服务专业群虚拟仿真实训基地被教育部确定为职业教育示范性虚拟仿真实训基地培育项目。

推动信息技术与教育教学深度融合,推动教育教学改革,构建了“能力三递进、课岗两对接”专业群课程体系。2020年,学校教学诊改工作被全国诊改专委会遴选为职业院校教学工作诊断与改进制度建设25个中职典型案例之

一,也是我省唯一一所中职学校成功入选的优秀案例。2022年,该校获评为国家职业教育信息化标杆校建设单位。

分享育人模式 辐射带动发展

近年来,学校不断进行改革创新,释放活力,育人水平显著提升,师生在全国职业院校技能大赛取得的成绩再创新高。

2011年至今,该校多次代表我省参加全国职业院校技能大赛,参赛项目涵盖整个工科类赛项。2017年、2018年、2021年该校分别名列全国职业院校技能大赛奖牌数排行榜第三、第四、第五名,学校已连续十余年荣获吉林省省赛积分榜第一名。

同时,该校在现有办学成绩的基础上,积极发挥示范作用,引领育人模式改革,助力中职办学水平提升。2019年,校长于立辉应邀在全省校长培训班上开展专题讲座,分享了学校育人模式创新及全国技能大赛备赛经验;2021年,学校承接福建龙岩华侨职业中专的培训交流工作,面向全国分享了中职改革发展“吉林模式”。

目前,长春市机械工业学校已培育出了一大批职业技能精湛、职业素养突出的毕业生。他们逐步成为各企业的技能骨干。今后,学校将持续为“技能吉林”建设提供强有力的人才和技能支撑,为我省现代职业教育高质量发展助力。