

# 培养堪当民族复兴重任的时代新人

## ——全省学校铸牢中华民族共同体意识教育工作推进会侧记

本报记者 李开宇

6月18日,全省学校铸牢中华民族共同体意识教育工作推进会在延吉市召开。来自全省教育系统的代表相聚在一起,交流经验,分享心得。

延边大学是我省一所具有鲜明民族特色的地方综合性大学。多年来,学校党委坚持把铸牢中华民族共同体意识融入立德树人全过程,谋划制定了《延边大学全面深入持久开展铸牢中华民族共同体意识教育提升工程实施方案》,形成了推进铸牢中华民族共同体意识的教育合力。

“我们以教育教学为主渠道,完善铸牢中华民族共同体意识课程体系。在全省率先启动《中华民族共同体概论》课程,并开设与中华民族共同体意识有关课程112门,形成以思政课为主体,以通识课、专业课为两翼的铸牢教育思政课程群,打造了省级课程思政示范(建设)项目8门。以科学研究为突破口,加强铸牢中华民族共同体意识理论建设,成功申报“第四批国家民族研究基地研究基地建设单位”,与延边州政府联动共建了‘铸牢中华民族共同体研究中心’,举办了全国铸牢中华民族共同体意识高峰论坛,培育了一批高水平学术研究团队。同时,强化环境育人,打造东北抗联精神学习课堂、铸牢中华民族共同体意识展示馆等教育基地,学校原创的民族歌舞剧《郑律成》与推动实施的‘中华情·边疆行’主题教育实践活动,分别荣获教育部高校思政工作精品项目。”延边大学党委副书记于金欢介绍说。

坚持铸牢中华民族共同体意识,是做好民族工作和民族教育工作的主线。为此,长春市教育局始终将铸牢教育工作纳入新时代民族团结进步教育体系、学校课程教育体系、示范市建设督导评估体系,促进学生树立“手足相亲、守望相助”民族团结一家亲意识。同时,将铸牢教育工作融入跨省对口帮扶交流、人才培养、意识形态引领中。

“为了深入推进铸牢教育工作,通过遴选,长春市十一高中、东北师大附小100余名干部、教师进藏入疆;长春希望高中、第二中等专业学校、城建工程学校3所学校分别承办了新疆高中班和中职班以及西藏中职班,打造融合育人体系。在长春希望高中成立了省青联委员工作室和希望小屋,深度联结青少年群体。同时,通过成立民族团结进步教育学科教研联合体,建设教师教学资源库,开展农村思政教师种子培训和教师技能大赛,提升思政课的师质量。在长春市朝鲜族中学建成了全市铸牢中华民族共同体意识体验馆,将伪满皇宫博物院等打造成全市铸牢教育工作实践基地,提升资源整合能力,丰富‘行走的思政课’;各校通过绘制‘手足相亲、守望相助’的校园文化墙等方式,立体呈现意蕴厚重、内涵丰富、共有共享的中华文化符号和形象,提升文化育人效果。”长春市教

育局党组书记、局长崔国涛介绍说。

推进会上,播放了延边州铸牢中华民族共同体意识教育工作纪实片。目前,延边州已涌现出一大批铸牢教育工作示范校、达标校,铸牢教育格局已初步形成,初见实效。

“我们始终将落实立德树人根本任务与铸牢中华民族共同体意识深度融合,以创建‘五有校园’为抓手,围绕实施‘三大工程’,广泛开展铸牢教育教育教学活动,将铸牢教育工作纳入党建工作责任制、党员教育和教师教育培训重要内容。目前,已开展专题学习和教育培训2.8万人次,举办‘延边教育大讲堂’等系列活动10余场,参加人数近20万人次。把铸牢教育融入思想道德、文化知识、学科教学、艺术体育、社会实践等各环节。把‘五有校园’作为全州校园文化建设的标准配置,共设置各类标语、图案标志、宣传画2万余幅(件),创设走廊文化和校园景观近300个,打造‘中华一脉、同心筑梦’等主题文化特色品牌100余个,培育京剧、绢人、非遗工坊等中华优秀传统文化基地50余所,每个县(市)还至少建设1个铸牢教育实践基地,3—5个展馆、活动体验馆,让中华文化通过实物实景得到充分展示、直抵人心,贯通学校‘小课堂’与社会‘大课堂’,开展一系列教育宣传活动。进一步优化县域内学校布局,成立‘铸牢中华民族共同体意识教育’指导委员会,构建起大中小学各学段有序衔接、相互促进的课程体系。”延边州教育局党组书记、局长李延军介绍说。

推动铸牢中华民族共同体意识,加强民族团结教育,是培养堪当民族复兴重任时代新人的坚实基础,这一理念是与会人员的一致共识。

松原市前郭尔罗斯蒙古族自治县教育局党组书记、局长邢健说:“我们始终坚持把党的全面领导,铸牢中华民族共同体意识教育摆在重要工作日程,纳入工作责任制。目前,已在各县64所学校建立了铸牢中华民族共同体意识教育工作领导小组,每学期召开2次专题会议、1次党支部书记专题会。坚持系统贯通融合,创新教育教学方式,依托道德与法治、语文、历史等课程,引导教师充分挖掘教材中的民族团结教育元素,要求《中华民族大团结》专题教育课不少于12课时,并围绕重大节日和入队入团仪式等开展主题教育。在前郭尔罗斯蒙古族自治县建立了‘铸牢中华民族共同体意识体验馆’,在图嘎小学建立了‘红色教育活动室’,在小初高中万余名师生中开展了‘传承红色基因,拓展实践育人’查干湖研学实践等活动,不断深化情感共鸣。同时,全力推进国家通用语言文字教学工作,强化整体推进,分级落实,实现统编教材和国家通用语言文字教育义务教育学段全覆盖。

强化师资培训,举办主题教研会、古诗词大赛、民族师生基本功竞赛等,以研促教。”

长白朝鲜族自治县是全国唯一的朝鲜族自治县。多年来,当地教育部门深入推进铸牢中华民族共同体意识工作,深化红色教育,抓实思政课程,在校园内布置红色“文化墙”,设立宣传专栏,增设民族团结进步教育图书角、阅览区,广泛开展红色教育活动;放开招生限制,促进各民族学生融合,推动各校各民族学生同学、同吃、同住;优化教师配置,促进各民族教师融合,调整汉族优秀教师到民族学校任教。目前,全县4所学校和新疆阿勒泰市学校结对共建,以书信、线上互动等方式交往、交流,厚植中华民族一家亲情感。

“在铸牢教育工作中,我们充分优化资源运用,全面加强民族特色传承工作,开发用好实践课程,发挥全县多个实践基地育人作用,定期组织研学活动,开展‘石榴籽讲解员’实践活动,制作展播‘民族团结’微视频,挖掘国家中小学智慧教育平台教育资源,提质增效铸牢中华民族共同体意识工作。”长白朝鲜族自治县教育局党组书记、局长潘福平说。

吉林市第七中学是省级“筑基”工程示范校、市级首批铸牢中华民族共同体意识教育基地校。近年来,围绕加强铸牢教育各项重点任务,学校进行了一系列积极的尝试和探索。

“学校以思政课堂为主阵地,结合国家统编教材,老师们以‘石榴花开满庭芳’为主题开设民族团结教育融合课,展现了思政一体化理念下的课堂新样态;在学校醒目位置设有国旗、国徽的标识以及国歌的介绍,依托走廊文化,在每个楼层、每个班级设立民族宣传专栏,让学生们置身于浓厚的民族文化氛围中,同心构筑共有精神家园;通过升旗仪式、民族文化节、民族桌舞、民族体育等形式多样、内容丰富的德育活动,把爱国意识、共同体意识及民族自豪感根植于学生内心深处;建设‘石榴籽’体验馆,通过民族服装、饮食、乐器、知识等板块,让学生直观了解各民族文化;组织师生赴北京参加中小学生铸牢中华民族共同体意识夏令营,与新疆阿勒泰二中开展传统文化线上交流,赴疆送教教研活动,带去高质量的示范课、专题讲座,帮助他们完成人工智能学科实验项目。”吉林市第七中学党总支副书记梁旺说。

在交流中,汇聚智慧形成共识;在分享中,凝聚力量坚定信心。为期两天的推进会与会代表收获满满,意犹未尽。大家纷纷表示,将进一步提高政治站位,认真落实实施方案要求,让中华民族共同体意识教育在师生中深深扎根,为培养更多堪当民族复兴重任的时代新人,实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

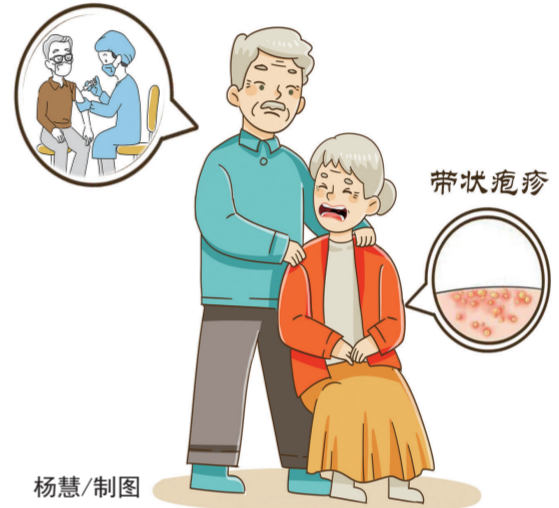


带状疱疹,也叫“缠腰龙”“蛇盘疮”,一旦患上此病,剧痛难忍。到目前为止带状疱疹的治疗多以抗病毒及对症治疗为主,尚无特效药,接种疫苗是最有效可行的预防手段。那么,多大年龄可以接种?接种有什么注意事项?本期邀请《求证》专家为大家讲解。

### 本期专家

胡轶虹 吉林省人民医院犬伤及预防接种门诊主任、急诊医学中心副主任,医学博士,主任医师。吉林省卫健委健康科普专家、中国疫苗行业协会狂犬病防控分会委员、中国医学救援协会动物伤害救治分会委员、急诊专科医联体动物致伤专委会委员等。

### 疫苗接种



杨慧/制图

### 了解带状疱疹

胡轶虹:带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘—带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病,是皮肤科常见病。高达90%以上成人体内潜伏水痘—带状疱疹病毒。

### 带状疱疹高发人群

胡轶虹:中老年人是带状疱疹高发人群,年龄越大越容易患病,病情也更严重。即使身体健康,50岁以后的中老年人患带状疱疹的风险仍会陡然增加。

相比于一常人,糖尿病患者、慢性肾病患者、心血管疾病患者、慢阻肺患者、类风湿关节炎患者患带状疱疹疾病的风险会相对较高。此外,患带状疱疹会影响慢性病控制,比如糖尿病患者得带状疱疹后,导致血糖控制更加困难。且患者得带状疱疹后,感受到的痛感更强。免疫功能低下的人群容易患带状疱疹,也更容易出现带状疱疹复发。

### 带状疱疹的预防

胡轶虹:患有带状疱疹后,病人疼痛难忍,尤其是有慢性病的老年人更容易出现后遗症。这种神经痛会干扰正常的学习和生活,可能会达到数年甚至十年。到目前为止,带状疱疹的治疗方法包括抗病毒、镇痛、糖皮质激素等,尚无特效药。比较可喜的是,带状疱疹可以通过接种疫苗的方式来预防。接种疫苗后,即使发病也是以轻症为主,尤其是减少后期的神经痛。

### 带状疱疹疫苗

胡轶虹:进口带状疱疹疫苗,技术路线为重组蛋白路线,接种2剂次,接种间隔2—6个月,适用于50岁及以上人群;国产带状疱疹疫苗,技术路线是减毒活疫苗,只需接种1剂次,适用于40岁及以上人群。

值得注意的是,对疫苗成分过敏者、处在慢性病的急性发作期或者正处于疾病的急性期患者以及患有免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者,都要遵循医嘱进行接种。

### 接种疫苗可能会产生不良反应

胡轶虹:最常见的不良反应是可能出现注射部位发红、肿胀疼痛等症状,全身可能出现肌痛、疲劳、头痛、寒颤、发热、胃肠道症状(如恶心、呕吐、腹泻和腹痛)等,一般不良反应程度较轻,不需特殊处理,1—3日左右可自行缓解。在接种后2—3天左右,可能会出现疲乏等不适,可能轻微影响驾驶和操作精密机器能力。

疫苗的不良反应用于不等于疫苗不安全。研究显示,接种带状疱疹疫苗后的不良反应绝大多数属于一般反应,接种疫苗前,要主动告知医生自己的基础病和近期身体状况,选择适合自己的疫苗进行接种。

### 得过带状疱疹还需接种吗

胡轶虹:带状疱疹在治愈后通常会有一段时间的免疫能力,但在抵抗力或者免疫力明显下降时,带状疱疹容易再次复发。因此,建议得过带状疱疹的人群也要接种带状疱疹疫苗。

### 接种后还会得带状疱疹吗

胡轶虹:任何疫苗都无法保证100%的保护效果。因此,即使已经接种过带状疱疹疫苗,也应该尽可能避免与带状疱疹患者密切接触或暴露在风险环境下。带状疱疹疫苗可以提供长期保护,但具体的保护期限因人而异。

### 接种疫苗注意事项

- 胡轶虹:1. 每次接种完毕后都要在接种机构留观半小时,仔细观察有无心慌、恶心、乏力以及过敏等情况。如有不适,及时联系医生进行规范处理。2. 接种后三天内注射处不要沾水,7天内最好不要饮酒,以免影响免疫达到效果或引起过敏症状。3. 一周内最好不要吃辛辣刺激食物,如辣椒、胡椒、芥末、咖喱、洋葱、生姜、生葱、生蒜等,也不要吃容易引起过敏反应的海鲜等食物。4. 注意多休息,避免熬夜、剧烈运动以及重体力劳动。

### 如何接种带状疱疹疫苗

胡轶虹:目前,带状疱疹疫苗属于自愿自费接种的非免疫规划疫苗。具体接种情况可向居住地12320卫生热线、疾控部门以及居住地附近社区卫生服务中心等公共卫生机构咨询。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

# 筑牢食品安全防线

本报讯(记者张添怡)近年来,公主岭市采取一系列创新手段,从田间地头到千家万户的餐桌,从严格的监管体系到全民参与的共治格局,加强食品安全监测与监管,全力保障群众身体健康。

在源头治理方面,公主岭市加强食品源头管理,通过专项整治行动,查处非法添加和私屠乱宰行为,有效净化了市场环境。农产品规模以上生产主体巡查和上市前抽检实现100%覆盖。开展国家农产品质量安全县“亮牌”行动取得实效,校园食品安全实施“1+3+25”管理机制,消除食品安全隐患。全市加大日常监督检查力度,以风险分级为基础,强化重点监管,打击假冒伪劣食品和过期食品,提升食品安全水平。开展“明厨亮灶”工程,通过技术手段让后厨透明化,市民可通过手机APP实时查看厨房情况,提高了食品安全的信心。

此外,12315投诉举报平台的畅通,使每位市民都能参与食品安全监督。公主岭市市场监督管理局负责人表示,该平台24小时畅通,快速处置消费者诉求,维护消费者权益,形成了全民参与的监管新格局。



近日,柳河县人民法院孤山子法庭法官深入校园开展“预防校园霸凌 共建和谐校园”为主题的普法宣讲。通过此次宣讲,同学们认识到校园欺凌的危害性,增强了文明守纪的意识,提高了抵制和防范校园欺凌的能力。修晓宇 摄

# 山药焖牛尾

- 配料:牛尾100g、甜豆10g、芋头30g、佛手4g、桔梗4g、鲜山药30g。
- 功效:益气健脾,宣肺理气,强身健体。
- 做法:1. 将牛尾彻底冲洗干净,用清水浸泡至少1小时,期间换水2—3次以去除血水。2. 将牛尾冷水入锅,加热煮沸后继续煮2分钟,捞出后用清水洗净血水。3. 将牛尾放入汤锅中,加入足够的清水或牛骨高汤,大火煮开后转小火,文火炖2小时。4. 在炖牛尾的过程中,山药去皮后切成段,泡在清水中防止氧化。5. 牛尾炖好后,加入山药段、佛手、桔梗继续炖煮约1小时直至山药熟烂。6. 根据个人口味,可以加入适量的盐、味素、胡椒粉等调味料进行调味。7. 将甜豆焯水,加入少许盐,煮5分钟即可,沥干水分放入盘底备用。8. 芋头上屉蒸30分钟至熟备用。9. 将炖好的牛尾与山药摆在青豆垫底的盘内,摆上蒸熟的芋头,再将锅内的汤汁淋在上面即可。
- 适宜人群:适用于脾肺两虚所致疲乏、气短,咽喉不适,偶有咳嗽,食少纳差等人群;也适用于久病体虚的人。
- 注意事项:1. 感冒伴有发热、头痛的人忌食。2. 平素身体虚弱,加之出现了发热、咳嗽、身体疼痛的人群慎用。3. 妊娠反应剧烈的人群慎用。
- 方解:本膳食中的芋头、甜豆具有益气健脾

和胃之效:牛尾可补脾胃、益气血、强筋骨;加入药食同源中的山药可以达到补中、益气力、长肌肉之功效,佛手具有理气和胃、疏肝解郁,燥湿化痰之功效,桔梗具有宣肺祛痰、利咽排脓的功效,主治咽喉肿痛,既能增加脾胃运化功能,又可防止滋腻太过而不化。本方尤其适合平时乏力气短、易疲劳,且时有咳嗽,咽部不适的人群。

提示:本期药膳由吉林省中医药科学院第一临床医院、博爵餐饮有限公司他五叔东北地锅菜及中国银行培训中心提供,药膳功效解释权归其所有。吉林省中医药科学院第一临床医院老年病科主任孙莉提醒:服用药膳因人而异,请谨遵医嘱服用。



舌尖上的本草

# 《家政学刊》创刊发布会举行

本报讯(记者张鹤)日前,《家政学刊》创刊发布会暨中国式现代化家政学学科体系建设研讨活动在吉林农业大学举行,来自全国各地的30余名期刊编委、相关高校专家及行业代表、相关单位负责人,以及学校各学院党政负责人、期刊中心相关工作人员、人文学院、家政学院师生等参加了活动。会上,相关专家学者共同为《家政学刊》创

刊揭幕。据介绍,《家政学刊》是吉林农业大学依托家政学专业优势创办的第一本社科期刊,填补了我国在家政学研究方面学术刊物的空白。《家政学刊》的创办,将进一步深化家政学学术理论研究,有效构建家政学“学术共同体”,不断提升学科认同度,有力推进家政产业提质扩容,持续为国家家政事业高质量发展筑基赋能。