

奋进担当向未来 勇毅前行谱新篇

学习党的二十大精神 争做好少年

赵羽辰

时光如水，岁月如梭。转眼间中国共产党已走过了百余年的光辉历程，中国也在党领导人民的长期奋斗中发生了翻天覆地的变化。每当看到鲜艳的五星红旗冉冉升起的时候，每当听到嘹亮的《义勇军进行曲》奏响的时候：一种振奋、一种激昂、一种骄傲、一种自豪的心情便油然而生。一个响亮的名字在我的脑海中浮现，那就是——伟大的中国共产党。

2022年10月16日，中国共产党第二十次全国代表大会在北京隆重召开。党的二十大是在全党全国

各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会，在党和国家历史上具有重大而深远的意义。

从1921年中国共产党第一次全国代表大会召开，到2022年第二十次全国代表大会召开，伟大的党已经走过了101年历程，他带领着全国各族儿女把一个贫穷、落后的国家，建设成一个富强、民主、文明、和谐、美丽的新中国：杂交水稻的培养与推广、载人航天飞船漫步太空、奥运旗帜在北京上空高高飘扬、脱

贫攻坚战取得了全面胜利。中国以高质量发展不断推进中国式现代化向前进，为全面建设社会主义现代化国家开好局起好步。

党的二十大的召开，让每一个中国人看到祖国灿烂辉煌的明天。习近平总书记报告中说道：“江山就是人民，人民就是江山”，“唯有矢志不渝、笃行不怠，方能不负时代，不负人民”，句句暖人心，句句彰显党和国家对人民的关心。少先队员是共产党员接班人，未来建设祖国的栋梁，让我们牢记习总书记的嘱托，从小学习做人、从小学习立志、从小

学习创造，强健身体、磨练意志，听党话、跟党走，把自己的人生理想与祖国、与时代紧密联系在一起，做新时代中国特色社会主义事业的建设和接班人。用自己所学、尽自己所能，为实现中华民族伟大复兴添砖加瓦！

学习党的二十大精神，争做好少年。让我们在党的领导下，勇于担当、奋力拼搏，时刻准备着迎接新的挑战，创造新的辉煌！请党放心，强国有我！

让青春在火热实践中绽放

马晋茹

2022年10月16日，中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平总书记在大会报告中对新时代青年作出亲切寄语：“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花”。

回望来时路，哪怕路途再艰险总有人前赴后继。雷锋、石光银、石述柱、孙家栋、叶培建、黄文秀；这一长串名字，或为一村谋幸福，或为一县治风沙，或为卫星飞上天，付出了青春、健康甚至生命。他们是榜样，

是信仰、是荧荧之光，照耀着新一代青年的前行之路。

记得去年2月，在为退役军人办理退役军人优待证的时候，遇到了一位80多岁的退役老兵。当我准备为他拍摄证件照时，他着急想要系好衣领上的扣子却双手颤抖怎么也系不好，我赶忙上前帮老人将扣子系好，老人笑着向我道谢，说道“办这个优待证也不是想得到国家多少优待，就是想留给自己做个纪念。”看着泛黄褪色的退役证上那意气风发、面孔略带青涩的少年，如今已成为一位白发苍苍的耄耋老人。但参军入伍，为国尽忠，奋进担当，青春热血的记忆，仍是他人生中最为人也最为难忘的篇章。

去年11月，湖州因新冠疫情全面封控静默期间，我看到澳瑞特社区所有工作人员凌晨三点准时在社区集结，动作迅速地制作入户台账，清点医疗用品；我看到从其他县区赶来支援的青年医护人员为方便入户核酸将所有医疗用品紧紧缠绕在自己身上的模样；我看到社区工作人员、网格员与志愿者扛着一袋袋、一箱箱保供物资艰难爬楼的模样……看到他们坚守在平凡岗位上不顾个人安危、不辞辛苦、默默付出的模样，我内心潮涌翻腾，每每想起都不禁泪湿眼眶。2022年是我离开校园走向社会参加工作的第一年，这一年独特的基层工作经历使我深刻认识到为民服务的宗旨和使命，

也深深体会到基层工作的平凡和伟大。作为青年党员，作为基层工作者，我们要立足平凡岗位，苦练本领，增长才干。在党的领导下，在党的二十大精神的指引下，与时代同心同行，踔厉奋发，笃行不怠。

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，是向第二个百年目标进军的关键之年。船到中流浪更急，人到半山路更陡。走下去，新一代青年，怀揣着从星星之火时就燃起的信念，怀揣着在枪林弹雨中未曾放弃的信念，在改革开放中越发坚定的信念，在新时代奔向伟大复兴的信念。让我们一同走下去，向着未来。

山西省听力残疾儿童人工耳蜗康复救助实施办法

为全面落实《山西省人民政府关于印发〈山西省听力残疾儿童康复救助制度〉的通知》，满足听力残疾儿童的康复需求，帮助重度听力残疾儿童重建听力，回归有声世界，结合我省实际，制定如下实施办法。

一、救助对象条件
(一)具有山西省户籍或居住证。
(二)年龄为0-14岁(不满15周岁)。
(三)双耳听力损失为重度以上(听力损失≥90dBHL或<90dBHL前庭导水管扩大)，配戴助听器康复效果不佳，医学检查无手术禁忌症，符合《人工耳蜗临床技术操作规范》和《人工耳蜗植入工作指南(2013版)》评估标准。

(四)对0-6岁学龄前听力残疾儿童，城乡最低生活保障家庭、困难家庭的听力残疾儿童和儿童福利机构收留抚养的听力残疾儿童及听力残疾孤儿、纳入特困人员供养范围的听力残疾儿童优先救助。

(五)家长(或监护人)对人工耳蜗有正确的认识和适当的期望值；家庭有能力配合并保证救助对象在定点康复机构至少接受一年的术后康复训练。

二、救助补贴标准
对救助对象在接受筛查、人工耳蜗产品、手术、术后调机等服务中产生的费用进行救助补贴。

(一)初筛。救助对象在定点筛查机构接受初筛检查的费用，按不超过1000元/例给予补贴。其中：

1. 听力学评估、学习能力和精神、智力及行为发育测试评估等费用，按不超过380元/例给予补贴；

2. 听力学评估费用，按不超过420元/例给予补贴；

3. 术前家长(或监护人)培训、申请档案管理、宣传费用等，按不超过200元/例给予补贴。

(二)复筛、手术、术后调机等。救助对象在定点手术医院接受CT、核磁等复筛检查，植入人工耳蜗的手术、麻醉、护理等住院及术后2次(开)调机的费用，按不超过15000元/例给予补贴。

(三)人工耳蜗产品。救助对象购买人工耳蜗产品(包括植入体、体外机、电池)的费用，按60000元/例给予一次性救助补贴。

听力残疾儿童家长(或监护人)自主选择人工耳蜗产品及型号。若选择的人工耳蜗产品价格超出补贴标准，超出部分的费用自理。

(四)术后康复训练。
1. 为0-6岁的残疾儿童提供定点康复机构全日制康复训练。每年训练时间不少于10个月。按15000元/人/年给予补贴。

2. 为已进入普通幼儿园的听力残疾儿童和7-14岁听力残疾儿童提

供术后1年定点康复机构非全日制康复训练，训练时间不少于10个月。按9000元/人/年给予补贴。

3. 为0-6岁残疾儿童及其家庭提供康复知识培训、心理辅导、康复咨询与指导、参与康复决策过程、寻求解决家庭困境有效途径等支持性服务。每年服务时间不少于10个月，每月服务不少于2次，每次服务时间不少于30分钟。按1000元/人/年给予补贴。

三、申请及手术流程
(一)申请救助。听力残疾儿童家长(或监护人)通过“山西省听力残疾儿童康复救助管理系统”(http://yfyjz.sx-dpf.org.cn/)自愿完成人工耳蜗救助的申请。

(二)筛查
1. 初筛。由定点筛查机构负责组织初筛，通过初筛的救助对象根据家长(或监护人)意愿转介到定点手术医院。

(1)根据“山西省听力残疾儿童康复救助管理系统”显示的申请救助信息，定点筛查机构及时通知听力残疾儿童家长(或监护人)参加术前培训。

(2)对申请救助的听力残疾儿童进行听觉言语能力评估、儿童精神行为及学习能力评估。

(3)听力学评估。
(4)评估结果符合《人工耳蜗植入工作指南(2013版)》规定，根据家长(或监护人)意愿转介到定点手术医院。

2. 复筛。由定点手术医院负责组织复筛。

(1)根据定点筛查机构初筛转介结果，对救助对象进行CT、核磁影像学检查。

(2)临床医学专家对筛查资料进行评估审核，符合《人工耳蜗植入工作指南(2013版)》规定的，按照影像学检查情况确定手术。对未达到评估入选标准或不符合手术植入条件的，向听力残疾儿童家长(或监护人)说明原因。

(三)植入手术、术后(调)机。由定点手术医院负责组织实施手术、术后开机和调机。

1. 按照《人工耳蜗临床技术操作规范》及临床医学操作规范实施人工耳蜗植入手术。将救助对象有关信息录入到“山西省听力残疾儿童康复救助系统”。

2. 手术后2-4周开机，开启人工耳蜗外部装置，并检查调试。

听力残疾儿童家长(或监护人)与人工耳蜗产品厂商签定相关安全使用协议。

(四)术后康复训练。由听力残疾儿童家长(或监护人)自主选择定点康复机构进行言语康复等训练。

(区残联供稿)

老年人应该怎么吃水果

水果老少皆宜。但是，相对于年轻人，老年人的消化吸收能力变弱，同时还可能患有各种各样的慢性疾病，在这些特殊的身体情况下，老年人应该怎么吃水果才能更好地促进健康呢？

水果可吃可不吃？
首先，认为水果只是零食，可吃不可吃，是不正确的。

水果是人体维生素、矿物质的重要来源。《中国居民膳食指南》建议，成人每天都需要食用200-350g水果，大概半斤左右，是健康膳食的重要组成部分。但是，很多老年人的水果摄入量远远达不到这个标准。

一方面，老年人消化功能减弱，有些老人一吃水果就“闹肚子”，看着水果不敢吃。对于这种情况，一定要保证水果的新鲜，不要食用切开隔夜或者部分“霉变”的水果，如果要连皮食用还需要仔细清洗表面，避免微生物或农药残留给肠胃带来负担。从冰箱取出的水果，可以在温水中浸泡5-10分钟后再食用，避免低温刺激。另外，还可以尝试补充一些益生菌，调节胃肠的消化功能。

另一方面，有些高龄老年人咀嚼功能很差，越来越不爱吃水果，

这种情况还可以选择喝果汁，最好采用保留果渣的榨汁方式，如破壁机，更多的保留水果中的膳食纤维和一些活性物质。

除了消化功能减弱，老年人常常患有一种或多种慢性疾病，对于水果的选择可能会产生一些限制，需要特别注意。

■比如，柚子、血橙等柑橘类水果中大多含有呋喃香豆素，会减缓降压药在肝脏中的代谢速度，可能导致低血压，所以长期服用降压药物的高血压患者需谨慎食用柑橘类水果。

■患有心脏病以及水肿的老年人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果，避免加重心脏负担和水肿。

■患有糖尿病的老年人，应该优先选择食用升糖指数较低的水果，比如橙子、柚子、李子、桃、梨、苹果等，同时还要严格控制每次水果的摄入量，并注意主食减量和监测血糖。

总的来说，老年人不能不吃水果，吃的量可以少些，但种类要多一些。要根据自身的身体健康状况，选择适合自己的水果品种。不能为了图方便只选择某一种软糯的水果，榨汁的方式对于老人来讲也是不错的选择。(区卫体局供稿)

开展健康知识普及 助力健康湖州建设

第24次全国爱耳日：科学爱耳护耳 实现主动健康

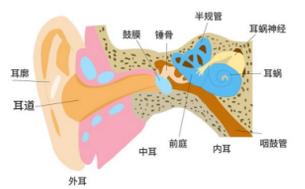
爱耳日的由来

1998年，部分政协委员在政协第九届全国委员会第一次会议上，提出了《关于建议确立爱耳日宣传活动的提案》。卫生部、民政部、教育部、国家计划生育委员会、国家广播电影电视总局、国家质量技术监督局、国家药品监督管理局、全国妇联、中国老龄协会、中国残疾人联合会等十部门对该提案给予高度重视，经过认真调查论证后，一致同意确定每年3月3日为全国爱耳日。

耳朵的结构

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震动。
中耳鼓膜的震动引起三块小骨—锤骨、砧骨和镞骨上相震动，将声音传到内耳。

内耳可产生神经冲动，冲动沿听神经转为神经能，从那儿声音的信息就传到大脑。



听力障碍的定义

听力障碍是指各种原因导致人听觉困难，听不到或听不清环境声及言语声。其程度包括以下几种：

- 轻度：听力损失26-40dBHL，听悄悄话有困难
- 中度：听力损失41-60dBHL，噪声环境下听说话有困难
- 重度：听力损失61-80dBHL，大声说话才能听到
- 极重度：听力损失≥81dBHL，听大声说话有困难

预防听力障碍的措施



根据听力障碍发生的病因、患病人群，可以采取不同的预防措施。

- 如果家族中有耳聋成员，要引起重视，可进行耳聋基因诊断确诊是否为遗传性耳聋，以采取措施避免其他成员出现耳聋。
- 孕妇孕早期应加强营养，减少感染，孕期应尽可能避免使用耳毒性药物，高危孕妇还需加强自身及胎儿监测，以避免新生儿发生听力障碍。
- 积极预防和治疗中耳炎。防止污水、异物进入外耳道，不要随意掏耳，注意耳部卫生。一旦发生中耳炎，及时就医。
- 尽量远离噪声或减少噪声暴露时间，预防噪声性耳聋。
- 老年人应建立健康的饮食、生活习惯，积极治疗高血压、糖尿病、高

血脂等慢性病，预防老年性耳聋。
6. 谨慎使用耳毒性药物，预防药物性耳聋。

防止娱乐性噪声造成听力损失的办法

- 减少接触：加强对娱乐性噪声可能危害听力的认识，尽量减少噪声接触；
- 个体防护：参加噪声活动者必要时可使用耳塞、耳罩和防声帽；经常戴耳机，尤其是戴内置耳机听CD的爱好者，注意不要把音量放得过大，听的时间不要太长；
- 定期检查：经常接触娱乐性噪声者，建议每年进行一次听力检查；接触噪声频繁，如娱乐场所演员、相关工作人员和声音娱乐爱好者，建议每年检查两次；
- 养成良好习惯：A. 在地铁站或大街上等噪音较大的地方，最好不要用耳机听音乐，因为为了盖过噪声，人们常常会不知不觉地加大音量；B. 睡觉时不听耳机，因为耳塞夹在枕头和耳朵之间，会对鼓膜造成伤害；如果听着音乐睡着了，不仅会延长音乐声暴露时间，还由于耳朵处于休眠状态时所受的损害会更加明显。



老人保护听力的方法

- 经常按摩：老年人听力减退，与内耳血液循环减弱也有一定的关系，而局部按摩可增加血液循环，也可保持听力。按摩时可取翳风穴(耳垂后凹陷处)、听会穴(耳垂前凹陷处与翳风穴隔耳对称)早晚各进行一次，每次5-10分钟。
- 避噪音：如果老年人较长时间接触噪音，会使本来开始衰退的听觉更容易疲劳，内耳的微细血管常处痉挛状态，使内耳供血不足，听力就会迅速减退，甚至发生噪声性耳聋。所以，老年人应尽量减少噪音对听力的干扰。
- 谨慎用药：人到老年，疾病较多，老年人常常使用抗生素，但需要注意的是，使用链霉素、庆大霉素、卡那霉素等抗生素，不要一次过量，或者服用时间过长，可与其它药物交替使用，也可换用中药治疗。
- 戒挖耳：老年人喜欢用耳勺、火柴棒等挖耳朵。这是由于老年人的生理性血液循环减弱，耳道内分泌物减少，产生干裂感，有时感到奇痒，不堪忍受，通过掏耳刺激后，可以得到暂时缓解。但是这样做容易碰伤耳道引起感染、发炎，甚至弄坏鼓膜。科学的方法是耳道奇痒难忍时，用棉签浸入少许酒精或甘油，轻拭耳道。也可内服维生素E、C和鱼肝油，内耳发痒就可得到缓解。

(区残联供稿)

