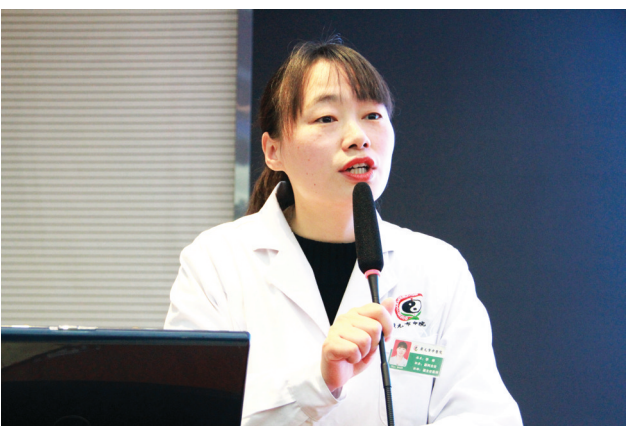
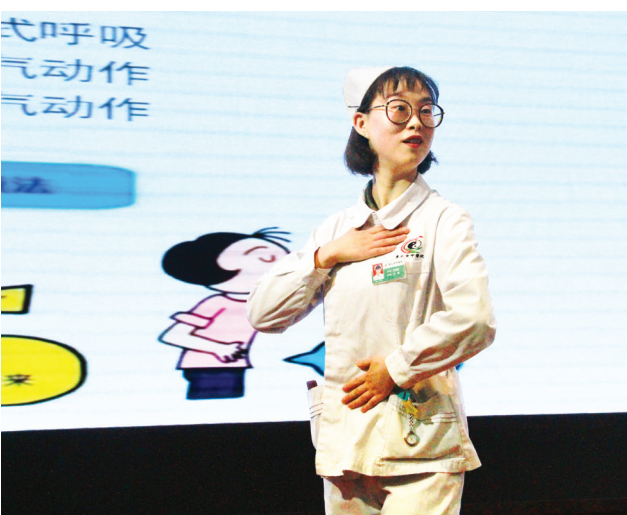


# 早戒烟多运动 吸氧开心身体好

## 市中医院肺病科专家集中为慢阻肺患者开处方



讲解慢阻肺防治知识



讲解肺康复知识



慢阻肺护理示范

21日,市中医院肺病科(内六科)组织院内外慢阻肺患者及家属,开展慢阻肺健康知识讲座,普及慢阻肺预防知识、日常生活护理常识,帮助患者学会监测病情,学会自我管理,坚持长期正规的预防和治疗,为患者舒畅呼吸提供保障。

每年11月第3个星期三是世界慢阻肺日,今年的宣传主题是“早防早治,始终不晚”。慢阻肺是阻塞性肺疾病的简称,是仅次于肿瘤、心脑血管病和艾滋病的人类第四大“杀手”。

### 吸烟是慢阻肺重要病因

“您抽烟吗,在家做饭开抽油烟机吗?”“与同龄人相比,您是否感觉气短?”

健康知识讲座上,该院肺病科(内六科)副主任、副主任医师李彬介绍,慢阻肺具有患病人数多、病情严重、死亡率高、诊断率低四大特点。

据介绍,慢阻肺在我国40岁以上人群中患病率达13.7%,60岁以上吸烟人群患病率超过40%,成为仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性病。

有接触危险因素病史,尤其是长期吸烟者,有长期咳嗽、咳痰和气短等症状的表现。长期吸烟是引发慢阻肺的主要原因,近七成的慢阻肺患者的患病与吸烟有关。而长期吸烟且年龄越早、吸烟量越大,患病可能性越高。

### 戒烟可以避免慢阻肺

“如果能够及时戒烟,慢阻肺的发病率可以减少80%-90%。”李彬表示,除了吸烟,其他有害气体或颗粒的吸入也会引发慢阻肺,所以应避免接触烟雾和强烈的气味。当空气污染指数高时,尽量不要到户外活动或减少体力劳动。

李彬建议,在寒冷天气出门时,尽量戴上口罩。若有过敏症,要远离花粉或其他致敏源,同时要调整家里的湿度,避免滋生霉菌。

### 适量运动有利于肺康复

为降低心肺的压力,应控制体重,改善呼吸功能。这些都可以通过适量的运动来实现。通过适当的运动训练,可以改善呼吸功能,也能减少日常活动中出现的不适症状。

肺康复是一项为肺病患者量身订做的一系列肺病康复计划,包括运动训练、呼吸肌训练、健康教育、心理和行为干预,其中运动训练是肺康复的核心,主要包括上、下肢运动训练。

讲座期间,聆听讲座的100多名慢阻肺患者中,部分患者分享了自己的医路历程和心得体会,同时,分别以“资深”患者的身份,呼吁慢阻肺患者及吸烟人群戒烟、吸氧、开心、运动。



患者做肺康复操



患者分享慢阻肺康复经验

### 严大爷 坚持锻炼,运动从未间断

来自剑阁县的严大爷说,他患慢阻肺已经10多年,两次犯病都险些丧命。2016年的冬天病情特别严重,在市中医院3个月的治疗期间,两次气管插管抢救。

在抢救治疗期间,他坚持按照医生的指导做运动,加强锻炼,即使在重症监护室,他都要在病床上进行锻炼,通过抬屁股、抬腿、握拳等增加肺活量。坚持锻炼2个月,病情有了明显好转,能够下地独自行走。

“在市中医院,我不仅感受到医生护士对我们的关心,更感受到了中医药技术的强大力量。”严大爷说,出院以后,锻炼更是成了他每天必不可少的话题,从不间断,目前,身体状况有了很大改善。

### 李大婶 坚持吸氧,笑对人生

笑口常开的李大婶是一名肺心病患者。“我是一个从死亡边缘上回来的人。”李大婶说,她病情严重的时候,既无法吃饭,也不想吃饭,只能通夜在床上坐。后来,她到市中医院呼吸科咨询李彬医生,李医生让她一定要买一个制氧机,每天保持15个小时吸氧时间。

在李医生的指导下,李大婶每天都坚持吸氧,病情得到了有效缓解。

### 冯大爷 戒烟要趁早,治疗要坚持

冯大爷说,他以前每天要吸3、4包烟,后来改成抽旱烟,叶子烟一个月抽4斤。认识他的人都叫他是一个“老烟鬼”。慢慢地,他成了一名慢阻肺患者。

有一次在家里犯了病,送到医院下了4次病危通知单。后来,他找到市中医院肺病科的周瑞君医生,没想到周医生告诉他,要想看好病,必须立即把烟戒掉,不然也没有办法。

“我必须活着呀,因为我有一个孙子需要照顾。”冯大爷说,由于家庭变故,他的孙子一直由他照顾。如果自己发生意外,孙子就没有了着落。听到周医生的话,冯大爷也感觉到了希望。为了健康,冯大爷下定决心甩掉了几十年的老烟枪。

“不是你们教我,我早就不在人世了,没

有退休金,我孙子哪还有钱读书哦。”面对市中医院呼吸科的医护人员,冯大爷说,在市中医院治疗期间,他度过了病情的危险期。9年来,他都坚持在医生的指导下用药,不仅自己的病情得到了控制,还把孙儿从小学送进了厦门大学。

### 吴女士 轻松心态,笑口常开

来自旺苍县的吴女士患慢阻肺20多年,病情严重的时候连走平路都很困难,而且每年都要犯几回病。

2年前刚到市中医院接受治疗的时候,李彬医生检查完病情后告诉吴女士:“你的病是心态问题。”

“李医生的话打开了我的心结。”吴女士说,她确实是一个很小气的人,听不得不顺耳的话,见不得不顺眼的事,心情随时都是矛盾的、糟糕的。

自从听了李医生的建议后,吴女士性格变得开朗起来,心胸也变得豁达了。吴女士说,她现在心态特别好,遇到高兴的事就开心一笑,不愉快的事以及任何烦恼都不放在心上。

吴女士还衷心希望慢阻肺病人一定要“轻松心态,笑口常开,什么事情都不放在心上”。

讲座期间,呼吸科护士王桂芬等还进行了肺康复知识宣讲,并带领患者练习肺康复操。通过此次活动的开展,进一步提高了大家对慢阻肺疾病的认识,对改善生活中的不良习惯、提高用药的依从性、增强身体适度锻炼、达到康复目的提供了帮助。(本报记者 梁译)

## 高坡镇中心小学校 开展教育技术装备安全大检查

为了进一步做好校园安全工作,保障学校教育装备的正常使用,防止出现安全隐患,苍溪县高坡镇中心小学校组织各处室对教育技术装备的安全使用进行了一次大排查。

通过此次教育技术装备安全隐患大排查,完善了学校安全管理制度,规范了日常安全检查和操作规程,为广大师生营造了安全、文明的学习生活环境。同时,助推了学校教育装备安全管理工作的规范化、日常化、常态化,确保教育技术工作科学、规范发展。

(李晓艳)

## 鸳溪镇 强化村(居)务监督委员会职能

“监理人员一不在场,你们就不按标准施工,这几车混凝土沙子比例太重,水泥少了,必须返工。”苍溪县鸳溪镇茨厂村村级活动阵地建设工地正在火热施工,突然传来“停下来,停下来”的吼声,村监督委员会负责人严格监督施工并提出要求。

鸳溪镇下辖18个村(居),其中9个村处于亭子口水电站淹没区,精准扶贫6个,库区移民后期安置、精准扶贫项目实施、村级日常管理等各类矛盾交织。如何有效化解矛盾,高效打通监督“最后一公里”,镇党委通过调查认为,村级常态化监督缺失是症结

所在。2016年村两委换届以来,该镇大力加强村(居)务监督委员会建设,取得显著成效。

建立垂直领导工作机制,出台《鸳溪镇村(居)务监督委员会考核办法》,试行村(居)务监督委员会在乡镇党委、纪委直接指导下开展工作,实行一块牌子、一个制度,改变原有的监督定位,实现逆向监督向平行监督转变。在选举监督委员会成员时,镇党委只确定入选条件,由群众通过海选的方式确定入选人。18个村(居)务监督委员会成立后,该镇定期举办各类村(居)务监督委员会专题培训班,着力

培养了一支敢监督、善监督、能监督的队伍。镇纪委不定期对各村务公开、一事一议、村级财务、村内基础设施建设、历年信访调解等情况进行检查,主要核查各村监督委员会履职情况,并以此作为村(居)务监督委员会主任待遇发放及年度考核依据。同时,对不敢管、不能管的监督委负责人坚决予以撤换。

“现在,监督人员随处可见,群众信访减少了,参与基础设施建设激情增加了,干群关系更融洽了。”该镇纪委负责人说。

(陈华 宋洋)

## 苍溪县供销社 着力构建新型执纪监督问责体系

今年以来,苍溪县供销社为适应纪检监察体制改革,认真贯彻中央、省、市、县深化供销社综合改革决策部署和各级纪委全会精神,结合推进全面从严治党、依法治社,着力构建起新型执纪监督问责体系。

探索建立执纪监督问责的新模式。按照社党组全面监督+监事会专职监督+内部审计监督+基层党组织日常监督+党员职工民主监督“五位一体”的模式,构建新型执纪监督问责的运行体系。

整合执纪监督问责力量。主动接受县纪委、监察局和农口纪检组监督,将原供销社纪检组人员合并和充实到监事会,支持和保障纪检监察与监事会履行监督职责,提高执纪监督问责能力。

坚守综合改革纪律底线。在深化供销社综合改革中,切实增强风险防范意识,以积极的态度研判风险、防患未然,确保综合改革有序推进。重点开展“6个不能”的改革监督执纪问责,即供销社改革无论怎么改,都不能把为农服务的宗旨改丢了,不能把系统优势改没了,不能把覆盖率改小了,不能把社有资产改少了,不能把沿市场经济前行的方向改偏了,不能搞“一刀切”,特别加强对改革中涉及股权投资、项目建设和产业发展扶持资金、合作发展基金、政府购买服务资金(如:化肥储备财政贴息、废弃农膜收集和处理体系建设财政补助)等这些风险高点的日常监督执纪,严格遵循监管制度,规范运营管理,坚决守住不发生违规违纪问题的风险底线。

通过构建新型执纪监督问责体系,确保了全年供销社综合改革沿着正确的政治方向、纪律方向、改革方向前进,保持和发挥了系统优势,促进了社有资产收益同比增长30%以上,使供销社为农服务网点乡镇村覆盖面达到70%,并将供销社经营网络向村级延伸、经营服务向田间地头延伸,有效解决了农民“购买难、销售难”的问题,在实施基层社改造新建、为农服务网络体系建设等项目上既守住了纪律风险底线,又确保了资产资金安全,满足了农业生产所需化肥供应,助推了美丽乡村建设和乡村振兴。(宋帮荣 曾义德)

## 天雄关:最美“月亮门”

2016年9月29日(农历八月二十九)

出葭萌关,沿翼山而上,踏上最年轻的金牛道。驱车凉亭子,徒步青石板古道柏树拐、十里碑。虽骄阳似火,但蓬勃的野草还储存着三更的夜雨。多年不见的蜗牛把我们小心绕过;苍耳、苍子沾满衣襟;所幸没有蚂蟥追随;火辣(教军报)如苟老师的故事一样多,像星星之火,大有燎原之势。

前面又一段青石板古道进牛头山。拾级而上,有点气喘,不得不放慢脚步,像蜗牛一样缓慢爬行。这体力不知与古人相差多少倍。

猛抬头,一道残存的月亮门矗立眼前,摇摇欲坠的样子,这就是天雄关关门,出葭萌关后剑门关的第一道铁门坎。

《县志》中说:“(天雄)关之地势雄峻而扼秦蜀古道要冲,峰连玉垒,地扼锦城,襟剑阁而带葭萌,距嘉陵江而枕清水,诚天设之雄也。”故名“天雄关”。因处牛头山腰,又名牛首雄关。

这里原建有压关阁模式关楼。两层,上为阁楼,下为金牛道,由专门人员守护,掌管启闭通行。如今阁楼不存,压关城墙还在,可以想象出当年的情形。

残破的关门、关墙,斑驳的碑刻,凌乱破旧的亭阁以及被荒草掩映的青石板道路,还有那棵森森古柏,都在争相向我们诉说它曾经的辉煌。

“嗨,嗨,嗨……”村民在抬石板铺建上牛头山的游道,新时代的“五丁开道”。见我们拍个不停,问个不停,都争着讲故事。

一块碑前,“你来看这块碑,像面镜子,小时候我在这玩耍,能看见它照见枯柏渡的船。”此碑石材与其他石碑不一样,青白如玉,如今虽无他说的那般光泽,但字迹清晰,毫无漫漶。老乡说这是龙背石,附近还有这种石材,产地在15公里之外的白龙江岸边。

是谁如此看重天雄关?如此用心精选石材列碑竖字?

细看碑文发现是郭志融清咸丰4年春所作《观牛头山》诗:“折折不能到,牛头高莫窥,竟望如缥缈,但觉行逶迤……”郭志融先后任大足、成都县令,潼川、四川知府,后调任安徽安庆知府,清咸丰七年(1857年)调任扬州知府。按时间推算,此碑应是成都在安任职时所立。想必郭先生再也没机会往返金牛道,立碑于此,以纪念往返蜀道的艰辛岁月吧。

龙骨石的坚硬足以抵挡岁月的磨蚀,让我在这里与他轻松相遇。

另一些石碑上有关于“甘露寺”“观音阁”的记载。在甘露寺之前这里是纪念关羽的关帝庙。天雄关在漫长的历史长河中,也曾道佛并存,且各有信众。

一位老乡说他祖上相传清代天雄关传急件是这样的:驿卒一来,就在关前燃香火信烟;出发时,吹响牛角号音;有长短音之分),枯柏渡码头上的渡船立即划过来等候,以便驿卒一到就可过渡。因为急件传令与边关报捷,需日夜兼程,日传四百里;一般信件则日传一百里,就不用这么紧急,按流程即可。

天雄关距昭化古城西北方向7.5公里。按“五里一塘,十里一铺,三十里一驿站”计算,天雄关是位于昭化与大朝驿中间,并非大驿站,为什么能成为蜀道名关,频频见诸

典籍史册文学诗歌之中?

“葭萌治地四面环山,三面临水,以天雄关为屏障,上接朝天声势联络,下接剑阁首尾呼应……”也就是说,昭化城池万一被攻占,防守者也可退到天雄关居高临下伺机收复。天雄关虽属小驿站,但地理位置却因雄险而特别重要。于是,宗教流派在此汇聚;过往文仕在此立碑竖字。此处最早为关帝庙,后有甘露寺,长期道、佛并存,信众各进各门。

民间传说天雄关始建于三国蜀汉,不是没有道理。也许那时仅仅为镇守汉寿城而设。唐宋以前官驿并不经过天雄关,经天雄关而上至剑门关“当时系栈道”。后因嘉陵江泥沙淤积常常涨水难通,于宋、元改修栈道于牛头山北麓设天雄关,明、天启四年再次改建驿道,天雄关即成为通京大道上的一处重要节点。

今天,当我们站在这扇关门时,虽看不到“一关凌绝顶,迢迢插星斗”(清代何盛斯《天雄关》)的盛景,但还有“黄竹丛祠绕,青苔战碣留”的残存,散发出古关的强大气场!一路走来,委实不多。

关前可见广元盘龙机场,“天下第一山水太极”,但却看不见昭化古城。《县志》曰:“城隍善藏其用,自东北来者一路,山势联络而城不可见。见城则及枯柏渡矣。自西南来者,迤迤上翼山十五里,直抵山麓而城不可见,见城则及西门矣。”古城藏在鱼眼,东北、西南在15里内均看不见城池,如此妙

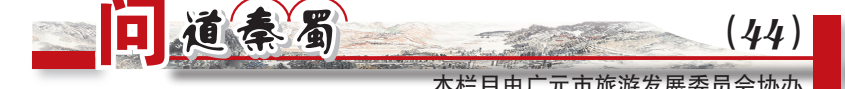
藏,在冷兵器时代,具有天然的防守优势。《县志》还说,翼山是昭化古城的坐山,像凤凰展翅,古人怕这只凤凰飞去,故而在翼山之末修城以镇之。

既“藏”又“镇”,一举两得。山水的精妙,配以人的精明,天地在这里和谐、平衡而有序地运动着。这一过程印证了古人的哲学思想,以“太极”为天地本原的天地生成论,是古人阴阳五行、天人合一观念的具体体现,具体实践。

新建庙宇内供奉航真人,陈设与装饰全是道家元素。原来,昭化旅游业兴起时,古城周围的宗教文化统一为道教,曾与之并存甚至比道教还兴盛的佛教一律取缔。于是,天雄关、牛头山、云台山在灾后重建中均建道庙,分别称天雄观、牛王观,云台观。曾经的甘露寺、摩云寺、达摩寺成为历史记忆(广元宗教界相关人士述其原因:1、广元周边佛教较为兴盛,信众可自由选择。2、昭化古城“山水太极”的天然盛景为道教元素。3、昭化古城历史深厚,三国文化密集,三国时期佛教只在宫廷流行尚未传入民间。4、天雄关、牛头山、云台山最早本为道教场所,算是回归本源)。

再次回望一眼残存的关门,其摇摇欲坠的样子有些让人担心。真希望它能得到更加有力的保护。毕竟,它是我们回望历史的通道和载体,透过它,我们可以捡拾历史长河中的那缕缕光辉。

(元夫)



本栏自由广元市旅游发展委员会协办

## 广元市城建投资集团有限公司 关于注册中票主承销商比选公告

广元市城建投资集团有限公司(以下简称“比选人”)拟对注册中期票(以下统称中票)进行公开比选。

### 一、比选申请人资格要求

1.在中国境内注册并具有独立法人资格;2.具有注册中票主承销商资格;3.作为主承销商已成功注册过中票(仅获得批文尚未进行任何一期发行的不属于已成功发行);4.有熟悉相关业务规则及操作程序的专业人员,并具备会计、法律知识;5.法律、行政法规、规范性文件及自律规范规定的其他条件;6.近三年无债券承销业务遭受行政处罚的记录;7.具有证券经营业务许可证;8.本次比选不接受联合体参加。

### 二、报名时需提交以下材料

1.法定代表人授权委托书(附:法定代表人身份证复印件);2.被授权人身份证;以上资料需查验原件,留存加盖单位鲜章的复印件;3.营业执照副本;4.证券经营业务许可证;5.作为注册中票主承销商资格

的证明文件;以上资料复印件盖鲜章。

### 三、报名时间及地址

报名时间:2018年11月26日至30日(上午8:30-11:30,下午14:30-17:30,节假日除外),现场报名并领取比选文件。报名地址:广元市利州区苜蓿路东城国际20楼项目融资部。

### 四、比选时间及地点

比选时间:2018年12月12日上午9:00。比选地点:广元市利州区苜蓿路东城国际20楼会议室。

### 五、注意事项

有关本次比选日程安排、比选程序、比选申请文件的组成及编制要求、比选办法等事宜详见领取的比选文件。

### 六、联系方式

比选人:广元市城建投资集团有限公司。详细地址:广元市利州区苜蓿路东城国际20楼。联系人及电话:张女士,0839-3280530。传真:0839-3352250。广元市城建投资集团有限公司 2018年11月26日