



微信扫描二维码

关注安康日报公众平台

2020年6月11日 星期四  
第14期(总第772期) 5版

科教周刊 编辑部

主 编 陈俊  
执行主编 田丕  
电 话 3268517  
邮 箱 akrbjz@163.com

汉阴县实施“1+3”模式推进中小学思政课建设揭密  
——党建+思政+德育+思政教育目标

通讯员 冯友松

强化党委统领整体推动提效能。坚持党对思政课建设的全面领导，迅速行动制定实施方案，由局党委统领策划部署，县教研室具体组织实施督导检查，围绕“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这个根本任务，以机制保障、示范引领、体系构建、活动推动、队伍建设为抓手，着力构建核心价值引领人、主题教育激励人、全学科融合浸润人、校园文化熏陶人、研学旅行实践锻炼人的树人格局，通过“关注人、关注实践、关注问题、关注意义”的“四个关注”深化思政课时代内涵，推进中小学思政课建设落地生根。

实施分片网格化、地毯式督查，局领导班子和县教研室教研员定期到所挂联片区学校进行督查指导，着力推动各项举措不断落地。

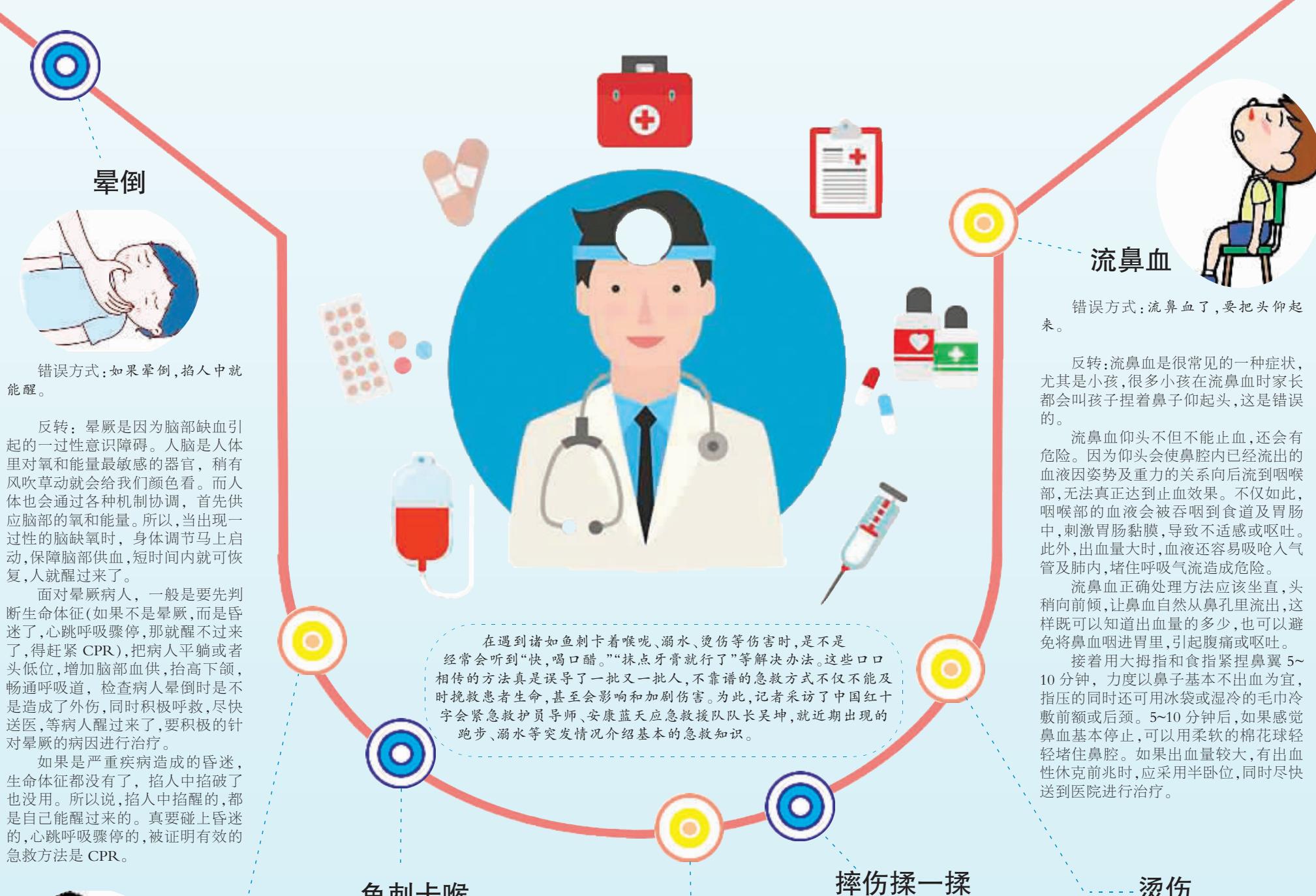
“四融合”找准思政教育新路径

“培养评”融合提师资能力。一是分级全员培训提认识。县委党校与县教体科技局联合举办全县中小学思政课教师培训班，对全县各学校(园)党支部书记、主管教学的校长、教导主任、德育主任、少先队辅导员、思政教师以及部分党员进行一级培训，一级培训的人员回校对未参加全县培训的教职工进行二级培训，全面提升教师对新时代思政课教学的认识；二是全员练兵提能力。两年来培养校级和省市级思政课教师能手100余人，2019年在陕西省200名中小学思政课教师“大练兵”教学展示活动中，安康市5名中小学教师获奖，其中汉阴实验中学教师卢约慧、汉阴实验小学教师曹倩获“大练兵”教学标兵称号。

思政与党建融合武装脑海。推行校长和支部书记任职一肩挑，探索“党建与思政融合+X”育人模式，让广大学生深知党史国情，坚定理想信念，树立科学“三观”。同时组建6个宣讲团，邀请县委组织部、县委党校专家就“如何提高教育教学质量”和“如何上好思政课”进行培训磨课和集体备课，开展交流研讨60余场次，深入各类型学校宣讲40场次，使广大党员教师坚定了理想信念和文化自信。

(下转七版)

# 不靠谱的急救“秘籍”，你中招几个？



## 鱼刺卡喉



错误方式：吃鱼容易被鱼刺卡着，喝醋或用一团饭、菜噎下去。

反转：在吞过米饭后，容易把位置较浅的鱼刺推到更深处，这样很可能会伤到咽喉黏膜，引起感染化脓、红肿发炎，甚至严重时，还可能刺破食道，导致食道穿孔、胸腔和纵隔感染；还有人认为醋是酸的，可以溶解由钙构成的鱼刺，从而达到软化鱼刺的目的。但一瓶食用醋中的乙酸含量为4%—6%，含量非常低，用它来软化鱼刺，不知道要用多长时间才能做到。

一般而言，鱼刺卡喉，最常见的还是在口咽部，包括扁桃体、扁桃体周围和舌根浅部等比较浅显的位置。只需要到医院让耳鼻喉科医生用喉镜、镊子等专业设备取出即可。

## 癫痫发作



错误方式：遇到癫痫发作的人，要往嘴里塞东西防止他(她)咬舌。

反转：癫痫疾病的发作常常不分时间和地点，因此，生活中我们任何场所都会遇到癫痫患者突然发作的情况。

大部分癫痫患者发作时，是不会出现咬舌现象的，患者自身具有保护机制，出现咬舌的情况并不严重不会伤害到自己，因此是不需要塞东西进去的。如果强行掰病人的嘴往里塞东西，会导致患者下颌骨骨折、关节脱臼等。

当癫痫患者发作时，保护头部避免受到撞伤，应及时将患者身体侧卧，使口腔分泌物自行流出，防止口水误入气道，引起吸入性肺炎。

## 摔倒揉一揉



错误方式：日常生活中经常看到如下的画面：宝宝摔疼了吧？赶紧揉一揉。揉一揉就不疼了。

反转：小包揉成大包，骨裂板成骨折。头皮的血肿揉一揉，不仅不能缓解疼痛，刺激伤处，加速血液循环，只会加重出血。本来一个小血肿硬是被揉成了大血肿，本来一个小问题，甚至搞成了需要住院的大问题。摔倒腿，扭伤抽筋给板成了骨裂，轻微的骨裂却给板成了错位，这样的情况屡见不鲜。

四肢受伤时最重要的是固定和保护，冰敷可以减少肿胀，严格禁止扳和揉；而头部摔伤需要注意，除了头上的包不能揉之外，对于小孩子尤其要观察精神状态和饮食情况。换句话说，如果精神正常，吃喝如常，那么问题不大。如果精神不振，昏昏欲睡、胡言乱语、频繁呕吐，那么需要及时送医。

## 烫伤



错误方式：被热油、开水、摩托车排气管烫伤，赶紧抹牙膏、酱油、香油、鸡蛋清。

反转：烧伤后，第一时间用冷水冲洗10分钟以上，做降温处理，此法可抑制高温对皮肤的损伤，降低伤口感染的危险；对于有衣物覆盖部位的烧烫伤，应立即用冷水进行局部降温，然后轻轻脱去伤口上的衣物或用剪刀将衣物纵向剪开，再用干净的纱布包裹患处，以保持伤口清洁和干燥。最后，前往医院做进一步处理。需要注意的是，如果伤口处起了水泡，切勿随意刺破，小水泡可待其自然吸收，若是起了较大水泡或伤情较严重时应立即就医。

## 心肺复苏急救法



在我们日常生活中，当我们发现有人晕倒或因心脏疾病出现心跳呼吸骤停的患者时，请立即轻拍患者的双肩并在耳边呼唤，如患者没有反应、没有呼吸，或者呼吸呈叹息样，应立即拨打110或120，然后尽快对患者进行心肺复苏，因为时间就是生命。

1、将患者平放于硬质的平面上，呈仰卧位。松开患者的领口、裤带，立即开始胸外按压。

位置：手掌根部放在两乳头连线中点，即胸骨下1/2处，相当于人的正中线上，不可偏左或偏右。否则，影响心肺复苏的效果，按压过程中还可能发生肋骨骨折。

2、双手重叠，十指交叉，掌根部垂直放于按压部位，手指不触及胸壁。一般呈跪姿，双肘关节伸直，借臂、肩和上半身的力量垂直向下按压。

按压深度：成年人至少5CM，使胸廓前后径下陷约1/3，以触摸到颈动脉搏动最为理想。放松时要保证胸廓充分回弹。

按压频率：至少100次/分钟，但不大于120次/分钟。

3、以100次/分钟的频率按压30次后，判断患者有无呼吸。若无正常呼吸，这时需要把患者的头部尽量后仰，让耳垂与地面垂直呈90度，以畅通呼吸道。然后捏住患者鼻子并用嘴包住患者的嘴进行吹气，吹到能看到患者胸廓抬起即可，吹两口气，吹气量在500~600mL，每次持续1秒。

4、如果患者心跳呼吸没有恢复，继续按上面的程序操作，5个循环为一组。直到有医护人员到来接替抢救。

## 海姆立克呼吸道梗阻急救法



对于3岁以内的小孩，应该把孩子抱起来，一只手的拇指和食指扣住孩子下颌骨两侧，手臂贴着孩子的前胸，让其面部朝下，趴在救护人员膝盖上。另一只手在孩子背上轻轻拍3~5次，观察孩子是否将异物吐出。

也可以采取把孩子翻过来，躺在坚硬的地面或床板上，抢救者跪下或立于其足侧，或取坐位，并使患儿骑在抢救者的大腿上，面部朝前。抢救者以两手的中指或食指，放在患儿胸廓下和脐上的腹部，快速向上冲击压迫，但要很轻柔。可以重复直至异物排出。



如果身边没有人，需要自救时，患者应该稍稍弯下腰去，靠在一固定的物体上如椅背，以物体边缘压迫上腹部，快速向上冲击。重复直到异物排出。

(文字采访、整理 田丕)