

科普在身边

安康市科学技术协会主办

科学普及“零距离” 免费开放促提升

通讯员 邹小兰



“书本上看到和亲自体验的感觉完全不一样，科技真是太神奇了。”

2022年，安康科技馆坚持普及科学知识、弘扬科学精神、传播科学思想和科学方法的工作宗旨，充分发挥科技馆科普主阵地作用，大力向社会免费开放，满足群众日益增长的多样性科普文化需求，不断增强科普公共服务能力，让市民的科普获得感和科学素质得到大幅提升。

高站位统筹谋划，开启科普工作新篇章

为使科技馆科普工作有力有效开展，安康市科协加强对科技馆的组织领导，将工作纳入科协全盘工作，进行同安排、同部署、同推进、同考核，做到工作有计划、经费有保障、运行有成效，对科技馆工作运行全程进

行监管。成立安康科技馆免费开放领导小组，明确市科协党组成员、秘书长分管科技馆，努力形成上级指导、社会参与、市场化运行的科普工作格局。建立健全《安康科技馆免费开放管理与运营考核办法（试行）》《科普大篷车管理办法》《安康科技馆免费开放工作方案》等制度机制，创新社会力量兴办科普事业，紧扣时代脉搏、社会热点、群众需求，不断创新科普服务形式、深耕内容，推动安康科技馆事业实现新进展、新突破。

高质量开展科普教育，提升全民科学素质

全年共免费开放265天，接待观众4.5万余人次，参观团体48个，开展室内外展教活动86余场次，创新开展线上线下科技知识讲解特色科普教育活动80场次，结合安康本地科普特色，举办“汉江水鸟”科普展短期展览。大力组织流动展品进校园开展青少年科技活动，积极配合省科技馆“科普大篷车”到旬阳、镇坪、白河等县（市）开展巡展活动，3万余名青少年参与，有效促进全市公民科学素质提升，经验做法《大

篷车驶出科普“新画卷”在陕西科协微信公众号、《陕西科技报》宣传报道。依托“安康科普基地”微信公众平台，拓展宣教服务平台，扩大科普影响力，适时发布日常工作动态、科技知识、神奇的科学小实验等内容100余篇，让更多公众了解安康科技馆，走进科技馆、到馆接受科普教育。利用“科技活动周”，集中开展科普展示活动，发放科普宣传图书、画册5000余份，为青少年特别是青少年普及了科学文化知识，激发了学习科学的兴趣，进一步在全社会营造了崇尚科学的浓厚氛围。

高标准打造科普阵地，提高服务受众水平

加强制度建设，强化内部管理，制定《安康科技馆讲解员制度》《安康科技馆工作人员绩效考核奖惩制度》《安康科技馆工作人员业务培训制

度》《突发事件应急处置方案》等制度，全体工作人员严格按照各项规章制度执行，形成了用制度管人管事的良好局面。在展馆内新建3D视频体验馆、科学家主题展，新增灯光设备182个，维修展品展项56项次，优化展项18项；在门口显著位置设置公示栏，公示免费开放项目、文明参观须知，提供物品寄存、参观导览、宣传册页、休息座椅、无障碍通道等各种服务设施，有效畅通公众参观服务渠道。组织讲解员、志愿服务劝导员、保洁员等一线工作人员集中强化培训，增强服务意识；积极招募社会志愿者5人参与临时展览和送展览下基层活动，缓解了免费开放后科技馆各类服务人员短缺的压力。建立健全投诉制度，制定观众投诉流程、意见箱、服务投诉热线，为及时有效处理观众投诉提供保障，有力提升服务受众水平。



绿花杓兰 陈戈



绿花杓兰 (Cypripedium henryi Rolfe) 属于兰科杓兰属多年生草本植物，由于其花呈绿色或黄绿色而得名。是国家二级重点保护植物。

绿花杓兰植株高30至60厘米，具较粗短的根状茎。茎直立，被短柔毛，基部具数枚鞘，鞘上方具4至5枚叶。叶片椭圆状至卵状披针形。花序顶生，通常具2至3花；花绿色至绿黄色；花瓣线状披针形，长4到5厘米，宽5至7毫米，先端渐尖，通常稍扭转，内表面基部背面中脉上有短柔毛；唇瓣深囊状，椭圆形。蒴果近椭圆形或狭椭圆形，被毛。花期4到5月，果期7至9月。生于海拔800至2800米的疏林下、林缘、灌丛坡地上湿润和腐殖质丰富之地。

市妇幼保健院产房 获评安康市青年文明号

本报讯(通讯员 杨旭)近日，团市委印发了《关于2022年度创建安康市青年文明号的通报》，安康市妇幼保健院产房榜上有名。

该院产房面积约1300平方米，环境温馨舒适，设备先进完善，年分娩量稳居全市第一。现有助产士15名，其中中共党员4人，35岁以下职工13名。开展了无痛分娩、乐荷尔镇痛分娩、自由体位待产、无创接生、新生儿早期基本保健(EENC)服务等特色服务项目。在延续关爱护理活动中开展陪伴分娩项目，让准爸爸参与到分娩的过程中，使产妇获得来自家属的亲情支持。在提高分娩舒适度方面，为准妈妈提供一套消毒的宽松医用分娩

衣，方便穿脱，分娩时利于保护产妇隐私，分娩后便于母婴皮肤接触及早吸吮早开奶。在开展“第一瞬间”优质服务中，为分娩的家庭赠送宝宝人生的第一张照片，受到了广大产妇的好评。同时，坚持“关爱母婴、安全分娩”的服务理念，以巩固深化开展“三学三比三提升”和“优质服务提升年”活动为载体，科室全体职工勤奋好学、团结一心、奋力拼搏，积极投身于疫情防控、医疗保健服务和文明创建等工作中，打造了一支专业、文明、富有特色的工作团队，被陕西省卫健委授予“优质护理先进科室”，安康市总工会授予“五一巾帼标兵岗”等荣誉称号。

前瞻

2月应重点防控呼吸道传染和食源性疾病

安康市疾控中心 陈果



进入2月，即将迎来二十四节气的第一个节气——立春，虽然气温会有所回升，但此后一段时间，天气仍会冷暖不定。同时正月里大家走亲访友、聚餐机会频繁，可能导致各类呼吸道、消化道疾病多发。本月我市大中小学将陆续开学，市民及各级学校应重点防控新冠、流感、水痘等呼吸道传染病以及各类食源性疾病。

当前我市第一轮新冠病毒感染高峰已平稳度过，但由于奥密克戎变异株频出、二次感染风险依然存在，新冠预防不容忽视。因此，要继续保

持良好的卫生习惯，自觉提高健康素养和自我防护能力。同时，春运返程期间人流量大，聚集活动多，应错峰出行，倡导感染期间暂缓外出及返岗。符合接种条件的60岁以上老年人应尽快完成新冠疫苗全程接种，并接种加强针构筑人群免疫屏障。冬春季均为流感高发季节，要做好防寒保暖并养成良好卫生习惯，做到勤洗手，戴口罩，少聚集，多通风。同时保持健康的生活习惯，均衡饮食、适量运动、充足休息、心情愉快；打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾遮住口鼻，避免飞沫污染环境。外出回家后要及时洗手，避免使用不卫生的手接触面部；一旦出现流感样症状应及时就诊，流感病人应做好隔离，尤其校园或集体单位中若出现流感病人不得带病上学上班，以免造成聚集性疫情。

虽然水痘患者是最主要的传染源，但许多人不知道的是，接触带状疱疹病人也有可能感染水痘，从未患过水痘或未接种过水痘疫苗的儿童接触带状疱疹病人后，可通过呼吸空气中的病毒颗粒感染水痘，因此家中若有老年人患了带状疱疹，应避免与幼儿近距离接触，经常开窗通风，保持室内空气新鲜。注意个人卫生，勤洗手，尤其避免与急性期水痘病人接触。水痘患儿应避免外出，以免传染给其他人。在水痘流行期间，及时接种水痘疫苗可有效减少水痘发生。

食源性疾病是由细菌、病毒等病原菌借助食品引起的一种疾病，常见有细菌性痢疾、甲肝、戊肝、其他感染性腹泻等，临床上主要有腹痛、腹泻、恶心、呕吐、黄疸，可伴有发热、乏力

等症状。春节期间，市民朋友聚餐较其他月份有所增加，应多加注意食品安全。

前往正规商场或超市选购食品，不要购买、加工和食用死因不明的畜禽或水产品，不要采食不认识的野生菌类、野菜和野果；购买和食用定型包装食品时，要注意生产日期、保质期等商品信息，不要购买和食用“三无”食品和感官性状异常的食品；亲朋好友外出聚餐时，选择食品卫生条件好、信誉度高的餐饮单位；尽量不要生食肉类、海产品等食品；制作食品时要做到生熟食品分开加工，加工用具分开使用。剩余食物要及时冷藏，剩余食品和隔夜食品要彻底加热后再食用；不暴饮暴食，要坚持良好的个人卫生习惯，注意食物搭配，保持营养均衡。

颅内动脉瘤被称为大脑深处的“不定时炸弹”，如不及时治疗，随时可能破裂危及生命。经院内专家讨论，在医务科的统筹协调下，邀请西安交大一附院于嘉教授会诊，对手术风险、并发症及预后等情况进行了全面评估，决定对患者进行颅内动脉瘤弹簧圈栓塞术。在该院卒中、麻醉和介入中心团队的通力协作下顺利实施手术，为患者成功解除危机。术后患者神志清醒，言语及肢体功能正常，生命体征平稳，无任何不适，脑血管造影动脉瘤不显影，无其他异常。

患者男，56岁，以突发剧烈头痛收住神经内科，入院头颅CT提示：大脑纵裂池、右侧小脑幕高密度影，考虑蛛网膜下腔出血，立即行脑血管造影术，造影诊断：前交通动脉瘤，大小约6.8x4.4mm。

汉阴县人民医院成功开展 颅内动脉瘤弹簧圈栓塞术

本报讯(通讯员 谢益侠 孔学斌)春节期间，汉阴县人民医院神经内科在西安交大一附院于嘉教授的指导下，成功开展一例颅内动脉瘤弹簧圈栓塞术，该项手术的开展，标志着该院神经介入医疗水平迈上一个新台阶。

患者男，56岁，以突发剧烈头痛收住神经内科，入院头颅CT提示：大脑纵裂池、右侧小脑幕高密度影，考虑蛛网膜下腔出血，立即行脑血管造影术，造影诊断：前交通动脉瘤，大小约6.8x4.4mm。

市中医院“新春第一会”收工又收心

本报讯(通讯员 花好)人勤春来早，奋进正当时。1月28日，春节后的第一个工作日，安康市中医医院召开“新春第一会”，动员干部职工迅速收心归位，组织集中学习“充电”，研究谋划近期重点工作。

会上，组织学习了习近平总书记系列重要讲话精神，中央、省委、市委有关重要会议精神，研究贯彻落实举措。会议听取了2022年度目标责任考核工作汇报，研究审定了2022年度目标责任考核结果、评选表彰奖励及2023年度考核指标设置等有关事项。

会议要求，要充分发挥考核评价的激励导向作用，不断完善目标责任考核机制，进一步创新考核方式、优化考核办法、量化考核指标、强化结果运用，确保年度目标责任考核与评优评先工作考出成效、亮出实绩。

会议强调，要进一步深化学习效果，立足新发展阶段、新发展理念与新发展格局，紧扣公立医院高质量发展主线，聚焦“三转变三提高”与“五新”要求，坚持以人民健康为中心，以质量安全为底线，以保障职工、患者权益为抓手，以改革发展为动能，进一步抓重点、强弱项、补短板，强化创新驱动，加快信息化数字化赋能，持续推动优质医疗资源扩容，踔厉推进医院高质量发展再上新台阶。

春节，用担当诠释最美“敬业福”

“我们医院有一个急症手术，需要输血，急！”“这有大出血患者，紧急需要血小板！”“好的，我们立马安排血液运送。”在阖家团圆的除夕夜，安康市中心血站的用血订单需求却是接二连三……

电脑里不断传来的订单提示音和医院用血需求的电话铃声，使得工作人员更加忙碌——来来回回送血的脚步，入库、出库、核对、发放、送血，第一时间将“救命之血”送往临床，用坚守和温暖为临床的救治保驾护航。

一束车灯驱散了前方的阴霾，也照亮了他人的生命，急救送血车日均出行两百公里，一年运输里程达60多万公里，送血司机手握方向盘，与生命赛跑。从市区到区县，每天送血、取血，风雨兼程……春节期间，他们更是舍小家为大家，守护城市血液的“生命线”，成为保障临床用血的重要力量。

制，进一步创新考核方式、优化考核办法、量化考核指标、强化结果运用，确保年度目标责任考核与评优评先工作考出成效、亮出实绩。

会议要求，要进一步提升学习效果，立足新发展阶段、新发展理念与新发展格局，紧扣公立医院高质量发展主线，聚焦“三转变三提高”与“五新”要求，坚持以人民健康为中心，以质量安全为底线，以保障职工、患者权益为抓手，以改革发展为动能，进一步抓重点、强弱项、补短板，强化创新驱动，加快信息化数字化赋能，持续推动优质医疗资源扩容，踔厉推进医院高质量发展再上新台阶。

与此同时，他们也扮演着默默奉献的大爱角色。大年初二一大早，刚下夜班的送血司机崔大权在得知医院急需两个治疗量的机采血小板后，立刻换下工作服赶到邮政广场献血屋献血。他说：“春节是阖家团圆的日子，让每个临床急救患者得到救治是每个血站人的职责所在。”崔大权是一名参加过对越自卫反击战的退伍老兵，也是全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖获得者，他用行动证明了血站人的精气神，也展现了血站人尽职尽责的工作态度和无私奉献的博爱精神。



陕西“全民健康保”常见问题解答

2023年1月3日，陕西全民健康保正式启动上线，这项每年只需100元、最高可享450万保障的惠民保险得到了大家的高度关注，今天特地整理了一些问得多的问题汇编如下：

问：陕西全民健康保是政府项目吗？

答：陕西全民健康保是由陕西省医疗保障局指导，陕西省财政厅、国家税务总局陕西省税务局支持，中国银行保险监督管理委员会陕西监管局监督的陕西省全民补充商业医疗保险。

问：它与基本医保的区别？

答：基本医保仅保障在医保目录范围内的花费，而陕西全民健康保是包含基本医保目录内住院医疗费用保险金、基本医保目录外住院医疗费用保险金及国内特定药品费用保险金，陕西全民健康保是基本医保很好的衔接和补充。

问：买了重疾险/寿险，和这个产品冲突吗？用的时候怎么报销？

答：重疾险确诊合同约定的重大疾病即赔，和实际医疗花费无关。寿险约定时间内死亡，或约定时间内生存就赔钱，和实际医疗花费也无关。陕西全民健康保是商业百万医疗险，所以和重疾险/寿险都不冲突。如果之前买了重疾险/寿险，陕西全民健康保可以作为有效的补充和加强。

问：陕西全民健康保对参保区域有限制吗？

答：只要您或您的直系亲属现在是在陕西省基本医疗保险参保人(包括城镇职工医疗保险参保人员、城乡居民医疗保险参保人员)或持有陕西省居住证且已参加异地基本医保的陕西新市民均可以投保。

问：投保的截止日期是哪天？

答：投保时间为：2023年1月3日至2023年2月28日，过了时限无法购买。

问：“陕西省全民健康保”如何参保？

答：在人民健康、中国人寿、人保财险联合、平安财险等12家保险公司的官方渠道均可投保。

问：能否为朋友或家人参保？

答：可以为本人、家人(父母、配偶、子女)及其他具有可保利益的人(具有抚养、赡养或者扶养关系的家庭其他成员、近亲属，或被保险人同意投保人为其订立合同的投保)投保。

问：可以给岳父/岳母/公公/婆婆/姑姑/姨姨/舅舅/大伯等非直系亲属买么？

答：没有保险利益，不可以。

(未完待续)



熬过除夕，过完年了，您是否觉得疲惫、腰部酸痛？腰椎间盘突出您了解多少呢？下面给大家分享关于腰椎间盘突出的知识：腰椎间盘突出症是一组与腰椎间盘突出的症候群，通常包括：腰痛、下肢放射性疼痛或麻木感，少数严重者可出现大小便功能障碍或性功能障碍。大多数人认为腰椎间盘突出症与重体力劳动或腰部扭伤有关，这种认识不完全正确。目前一般认为是与身体的老化有关，更多的因素是与病人的基因表现有关，环境因素处于次要地位。研究发现吸烟、肥胖等因素也与腰椎间盘突出症的发病有关。那么，如何避免患上腰椎间盘突出症？得了腰椎间盘突出症又怎么办呢？首先要“合理用腰”，避免久坐，我们在伏案工作时，一段时间后出现腰酸腿困，就是提醒我们应该起身活动，让腰部休息一下。如果忽视这个信号，长期结果就是导致椎间盘加速老化，伴随结构和化学成分发生变化。此外，积极的全身运动和有氧运动有助于提高腰椎间盘的功能状态。得了腰椎间盘突出症，80%以上的腰椎间盘突出症经过保守治疗，甚至不需要特殊的保守治疗，在1个月左右症状就能明显缓解。但确实有少部分患者症状无法缓解或无法缓解到满足正常生活状态，那就需要考虑手术治疗。对于发病后伴有大小便障碍、肌力麻木的患者建议尽快手术，因为这是马尾神经受损的表现。一旦马尾神经受损，恢复就比较困难。总结一下，预防腰椎间盘突出症注意避免长期久坐，职业工作中常弯腰劳动者，应定时伸腰、挺胸活动，并使用宽腰带。如果出现持续的或反复发作的腰痛并明显为夜间痛，甚至伴有大小便障碍、肌力麻木不适应要及时找专业的脊柱外科医生就诊。

安康市人民医院 晏丽