

如何做好农村重点人群健康保障？

服务健康

当前，春耕备耕工作全面启动。如何做好农村重点人群健康保障？2月21日，记者就此采访了地区疾控中心健康教育科科长麦吾拉·麦麦提。

“农村地域广、人口多、人均医疗资源相对不足，仍然是当前疫情防控的重中之重。”麦吾拉·麦麦提表示，各地应充分发挥农村基层组织的作用，围绕“保健康、防重症”的目标，突出对65岁以上的老年人、孕产妇、儿童、残疾人等重点人群的管理，做到

医疗救治“关口前移”，做到“早发现、早识别、早干预、早转诊”；应健全常态化疫情防控机制，继续做好防疫知识宣传教育，倡导群众勤洗手、戴口罩，养成良好的卫生习惯，最大限度降低感染风险。

麦吾拉·麦麦提建议，农村群众赶集或前往农贸市场、超市时，应全程佩戴口罩，咳嗽、打喷嚏时应避开他人且不应摘掉口罩，不随地吐痰。挑选商品或排队结账时，与他人保持1米以上社交距离。注意手卫生，尽量少接触公共设施和物品。及时洗手或使用手部消毒剂，

不要用手触摸口、眼、鼻。倡导用线上、线下相结合的方式 进行采购，鼓励无接触交易。

“此外，村内环境卫生与健康密切相关。”麦吾拉·麦麦提表示，乱扔垃圾、乱倒污水、乱堆柴草、禽畜散养，不仅影响村容村貌，更为滋生各种传染病制造了条件，为村民健康埋下隐患。应做好环境整治，生活垃圾分类投放，日产日清，垃圾、污水集中处理；保护好饮用水水源，治理排污渠、臭水塘；家禽、家畜要圈养，各家各户要做到庭院及周围环境干净整洁。如果家里没有自来水或其他清

洁流动水源，可请他人用水盆、水瓢、水壶等器具盛水，倒在手上形成流动水冲洗。

麦吾拉·麦麦提说，要在做好个人防护的前提下主动关心关爱、探视探访邻里，为有需要的乡亲提供代买生活用品、紧急送医等力所能及的帮助，将富余的治疗药品、口罩、消毒用品等分享给急需的乡亲。尽量不要举办大规模家庭聚集性活动，减少亲朋聚餐聚会的次数，缩短聚会时间。探亲访友时要做好个人防护，佩戴口罩，注意手卫生，保持社交距离。

（本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀）



保健课堂

经历了线上教学和一个寒假，电视、电脑、手机轮番上阵，孩子的视力让很多家长担忧起来。开学季，阿克苏市各大医院眼科门诊及眼镜店排起了长龙，许多孩子在家长的陪同下检查视力或验光配镜。

“孩子看电视、玩手机比较多，最近发现孩子看东西时眯眼，所以带她来检查，一个学期的线上学习和寒假，孩子就近视200多度了，真发愁。”阿克苏市民王女士说。

“现代家庭电子产品已相当普及，同时拥有电脑、平板、手机的人不在少数。孩子线上课程增多，电子产品使用频繁，如果不注意保护眼睛容易患上近视。”地区第二人民医院眼科主任、主任医师夏宏军说，成年人也是一样，大多数工作都需要通过电脑完成，上班整天盯着屏幕，下班后手机不离手，收信息、刷微博、追剧购物，我们的生活几乎整日与电子产品为伴。

“在众多电子产品中，对眼睛伤害最大的是智能手机。智能手机屏幕小，观看距离近，容易引起睫状肌过度疲劳，并且因为光线的直射，泪膜、角膜、晶状体及视网膜黄斑都会受到伤害，在不知不觉中就患上近视、干眼症，甚至黄斑病变等。”夏宏军建议，在享受电子产品带来乐趣和便捷的同时，需注意“触电”时间、用眼距离、环境、光照强度等因素。

开学季，孩子如何预防近视？

夏宏军表示，预防近视最有效的方法就是增加户外活动时间。开学后孩子们可以充分利用课间、放学后的零碎时间进行户外活动，每天户外运动时间保证2小时以上，可以有效预防近视、延缓近视进展，学校更应引导学生课间多到户外活动，保证户外活动时间。此外，家长要把握好孩子使用电子产品的时间，控制孩子看电视、玩手机的时间，远离“电子保姆”。

注意用眼卫生，定期关注视力与屈光发育情况，应定期检查视力，建议孩子3岁开始每年进行2次视力检查，通过建立屈光发育档案，了解孩子远视储备情况，跟踪眼睛及视功能发育状态，发现异常及时干预和控制。已经近视的每年至少进行2次视力检查和屈光度的检查，并采取有效的方法控制近视度数过快增长。

“此外，儿童的不良卫生习惯会引起眼部感染，导致结膜炎发生。”夏宏军表示，过敏也是引起结膜炎的病因，过敏性结膜炎常伴随过敏性鼻炎同时发生，眼部睑板腺感染还会导致麦粒肿，俗称“针眼”，眼脸红、肿、痛明显。减少眼部感染最好的方法就是做好手卫生。儿童在玩了玩具、泥沙后要勤洗手，如果不洗手直接揉眼睛很容易把细菌带到眼睛里去。如儿童得了眼部疾病，家长一定要到正规医院进行检查和治疗，以免引发感染而耽误、加重病情。

（本报记者 吴智萍 通讯员 赵文艳）

春季如何科学运动？

运动提示

春季是健康投资最理想的季节，沉寂了一个冬季的人们开始安排自己的运动计划，开始新一轮健身运动。地区第一人民医院康复医学科副主任张艳提醒：“春季锻炼时运动强度不宜太大，应根据自身情况选择合适的运动量，只有掌握科学的运动方法，才能让身体更加健康。”

春天适合什么样的运动？张艳介绍，春天最适合进行如走路、骑行、慢跑、登山等亲近大自然的户外运动。不同人群可根据自身年龄层次和健康状况，选择适合自己的户外运动方式。合适的运动强度对于身体健康至关重要。运动强度过大会给身体带来损伤，运动强度不够对健康的影响微乎其微。所以要想有一个好的身体，就要选择合适的运动强度。运动强度是否合适对每一个人来说，要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

张艳说，选择普遍适用的运动原则是：循序渐进、量力而行。不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率增快，疲劳感不易缓解。因此，除了循序渐进地增加运动量外，还应关注心率和身体的疲劳感。在运动之前，每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估。比如：身体是否有不适症状、有没有运动的欲望、睡眠是否充足等。运动前，应适当补充一些能量，如吃一些香蕉、碳水化合物等，最好不要空腹运动。在户外运动时，要随时关注天气状况，如遇降温、大风、雾霾等极端天气不适合运动。跑步之前应做一些拉伸动作，开始跑的速度不要过快，



本版图片来源于网络

随着身体的适应再慢慢调整。运动结束后不要马上停下来，应该做一些拉伸放松活动，特别是跑完步后，要看看心率能否恢复到正常的水平、运动后身体的疲劳感是不是可控，经过评估后再决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

“应把运动作为促进身体复原的一种方式，而不要过于看重运动量和运动成绩。”张艳特别

提醒，部分年轻人由于平时缺乏运动，运动量突然加大会出现心肌酶升高，主要表现为肌酸激酶升高。运动要慢慢开始，逐渐增加，量力而行，适可而止。

“‘阳康’后，大家还应对运动强度有一些保留，可选择平时运动强度的50%，最高到80%。”张艳说。

（本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文）

本版由地区卫生健康委员会协办

1版编辑：宋一凡 组版：何朝悦 校对：陈翔 2版编辑：李义真 组版：刘鹏 校对：李树莲
3版编辑：徐 栋 组版：何朝悦 校对：陈翔 4版编辑：徐 栋 组版：刘鹏 校对：李树莲

商情快递

房屋出租

●阿克苏市阿瓦提路19公里处路边15亩地对外出租，院内有6间房屋140平方米，三相电、水齐全，联系电话：13899298554。

遗失声明

●兰丽（身份证号：652901199105011443）往来港澳通行证遗失，证号：c32639978，有效期：2016年2月3日至2026年2月2日，特此声明。

●阿克苏市新北装饰创意中心开户许可证遗失，账号：8521120101201100032368，开户银行：阿克苏市农村信用合作联社塔北路信用社，核准号：J8910000247104，特此声明。

●马梅兰（身份证号：652922196309155463）与温宿县宏丰农业发展有限责任公司签订的土地承包合同（友枣）遗失，面积：16亩，承包期：30年，自

2005年1月30日至2034年12月31日，坐落：温宿县共青团农场二队，特此声明。

●新29B8198拖拉机行驶证遗失，特此声明。

●新29BG469拖拉机行驶证遗失，特此声明。

●阿依克孜·阿巴斯将阿瓦提县城市保障性住房投资建设管理有限公司开具的河滨三区西区2号楼3单元301室收款收据遗失，开票日期：2015年11月19日，票号：0000873，金额：5841.5元，特此声明。

●玉努斯·玉素甫出生医学证明遗失，出生日期：2022年8月14日，性别：男，编号：V650092874，特此声明。

●麦甫如孜·玉素甫出生医学证明遗失，出生日期：2020年4月10日，编号：U650250072，特此声明。

●麦迪乃·艾则孜出生医学证明遗失，编号：J650174604，出生日期：2009年4月25日，特此声明。

●库车县房屋征收管理办公室开具给艾尼瓦尔·乌斯曼的新疆维吾尔自治区行政

事业单位资金往来结算票据遗失，票号：0004409216，开票日期：2012年1月18日，金额：50976元，收款项目：产权置换，特此声明。

●库车县房屋征收管理办公室开具给艾尼瓦尔·乌斯曼的新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据遗失，票号：0001646934，开票日期：2013年5月15日，金额：11966.90元，收款项目：代收（补交回购安置房款），特此声明。

●张勇将新疆阿克苏天力房地产开发有限责任公司开具的都市怡景花园11-3-402室首付收据遗失，票号：2008693，金额：38682元，开票日期：2007年7月18日，特此声明。

●新疆神木药品零售连锁有限责任公司阿克苏市三十三店食品经营许可证正、副本遗失，许可证编号：JY16529011174733，有效期至：2026年11月03日，特此声明。

●阿克苏市常发超市食品经营许可证

证副本遗失，许可证编号：JY16529010061067，有效期至2023年4月22日，特此声明。

●王丹将温宿县嘉苑房地产开发有限责任公司开具的金桥天境嘉苑三期小区3号楼4单元101室房款收据遗失，开票日期：2019年9月20日，票号：No1013460，金额：10000元，特此声明。

●阿瓦提县沙湾风味土鸡店（统一社会信用代码：92652928MA79DJW8XL）税务UKey遗失，特此声明。

●王桃将阿克苏天力房地产开发有限责任公司开具的都市怡景花园19幢1单元501室房款收据遗失，票号：1014547，金额：60000元，开票日期：2007年11月15日，特此声明。

●杨芬将阿克苏天力房地产开发有限责任公司开具的都市怡景花园19幢1单元501室购房预定金收据遗失，票号：2010971，金额：5000元，开票日期：2007年6月29日，特此声明。

●王桃将阿克苏天力房地产开发有限责

任公司开具的都市怡景花园19幢1单元501室房款收据遗失，票号：1122936，金额：20000元，开票日期：2008年1月1日，特此声明。

●库车四海友诚商贸有限公司新N51602车辆营运证遗失，营运证号：652923019413，特此声明。

●穆海麦提·阿不拉出生医学证明遗失，性别：男，出生日期：2015年1月4日，编号：O650684147，特此声明。

●亚库甫江·阿不拉出生医学证明遗失，性别：男，出生日期：2013年12月27日，编号：O650199015，特此声明。

●麦麦提明·亚生将阿克苏朝阳物业服务有限责任公司开具的朝阳佳苑小区12-2-302室维修基金收据遗失，票号：0004107，金额：4613.20元，开票日期：2014年12月22日，特此声明。

●阿依古力·库尔班将新疆星宇欣诚房地产开发有限公司开具的春熙里·湖墅小区13-3-1402室房款收据遗失，票号：13-3-1402室房款收据遗失，票号：6927789，开票日期：2022年5月25日，金额：20000元，特此声明。

●阿依古力·库尔班将新疆星宇欣诚房地产开发有限公司开具的春熙里·湖墅小区13-3-1402室房款收据遗失，票号：5077595，开票日期：2022年9月3日，金额：86589元，特此声明。

●岳慧云将新疆星宇欣诚房地产开发有限公司开具的春熙里·湖墅小区013-1-802室房款收据遗失，票据号：9827564，开票日期：2022年2月25日，金额：360000元，特此声明。

更名启事

●曾用名：阿合尼亚孜吐尼亚孜、阿何尼亚孜·吐尼亚孜、阿合尼亚孜·吐尼、阿合尼亚吐尼亚，现更名为：阿合尼牙孜·吐尼亚孜，身份证号：65292819770406197X，特此声明。

●曾用名：杨红梅，现更名为：杨娜，身份证号：652901199002171145，特此声明。

公告

由新疆星宇建设工程有限公司承建的阿克苏地区库车市牙哈镇2022年财政衔接推进乡村振兴补助资金畜牧产业配套基础设施建设项目，已于2022年8月20日竣工，工程款已按照合同约定支付。

特此公告

库车市牙哈镇人民政府
2023年2月24日

公告

由新疆星宇建设工程有限公司承建的阿克苏地区库车市牙哈镇2022年财政衔接推进乡村振兴补助资金畜牧产业配套基础设施建设项目，已于2022年8月20日竣工，该工程所有民工工资已付清。

特此公告

新疆星宇建设工程有限公司
2023年2月24日

公告

由新疆鸿茂祥建筑工程有限公司承建的拜城县城生活垃圾处理二期工程—管理站改扩建项目，于2023年1月2日竣工并交付使用，工程款已按合同价全部结清。

特此公告

拜城县住房和城乡建设局
2023年2月24日

公告

由新疆鸿茂祥建筑工程有限公司承建的拜城县城生生活垃圾处理二期工程—管理站改扩建项目，于2023年1月2日竣工并交付使用，民工工资已付清。

特此公告

新疆鸿茂祥建筑工程有限公司
2023年2月24日

公告

由阿克苏名居房地产开发有限公司承建的百合园12#高层底商住宅楼建设项目，于2017年11月20日已竣工验收，农民工工资已全部付清，不存在拖欠情况。

特此公告

阿克苏名居房地产开发有限公司
2023年2月24日

公告

由新疆开源建设工程有限责任公司承建的温宿县柯柯牙镇柯柯牙村节水改造建设项目，已于2022年10月30日全部完工并验收，人工工资及机械设备费用已结清。

特此公告

新疆开源建设工程有限责任公司
2023年2月24日

公告

本公司已于2020年3月26日将车牌号为：新N1254学（车驾号：LJDDAA22XE0640029）和新N1064学（车驾号：LS5A2CBE5EB032363）培训车辆出售并交予阿不都拉·木尔提扎（身份证号：652929199301010276），上述车辆今后发生任何事故与本公司无关。阿不都拉·木尔提扎于2021年1月离开我公司，我公司没有授权或委托阿不都拉·木尔提扎招收、培训学员，现公告于2023年2月27日前办理车辆过户手续，逾期不办理，我公司将该车辆予以注销，一切法律后果由阿不都拉·木尔提扎承担。

阿克苏市远大机动车驾驶员培训有限公司
2023年2月24日

遗失公告

新疆努热穆生物科技有限公司不慎遗失公章一枚，现声明作废。

特此公告

新疆努热穆生物科技
有限公司
2023年2月24日

