

2024年青岛市“最美家庭”寻找活动开启

快来推荐您身边的“幸福家”

本报3月21日讯(半岛全媒体记者陈亚梅) 为大力培树弘扬中华民族传统美德、展现时代精神的家庭典型,促进家庭和睦、家教良好、家风端正,引领家庭文明新风尚,结合庆祝新中国成立75周年,市委宣传部、市文明办、市委市直机关工委、市总工会、团市委、市妇联、市残联、市红十字会决定联合开展“奋进新征程 共筑中国梦”——2024年青岛市“最美家庭”寻找活动。

青岛市“最美家庭”在广泛开展寻找“最美家庭”活动基础上推荐产生,同时体现以下要求:坚定不移听党话、跟党走奋进新征程;着力培育践行社会主义核心价值观,在持续选树弘扬爱国爱家、孝老爱亲、夫妻和睦、书香传家、热心公益、绿色低碳、科学教子、移风易俗等家庭典型的基础上,重点推荐一批廉洁治家的家庭典型,充分发挥榜样示范带动作用,团结引领广大家庭成员注重家庭家教家风

建设,凝聚昂扬向上的家庭力量;注重培育、寻找、推荐在科技创新、乡村振兴等国家战略和全省重点规划部署中作出突出贡献的家庭,努力营造礼赞新中国、讴歌新时代、奋进新征程的浓厚氛围;推荐的青岛市“最美家庭”原则上需获得过区(市)级“最美家庭”或其他区(市)级家庭荣誉。

有以下情形之一的不得推荐:家庭成员违法违纪;家庭成员非法参与重大群体性上访事件;家庭成员参与“黄、赌、毒”;家庭成员参与封建迷信和非法宗教及邪教活动;家庭成员在文明、诚信等方面有不良记录;发生家庭暴力事件;违反国家计划生育政策;对未成年子女监护主体责任落实不力;家庭成员放弃中华人民共和国国籍;家庭成员有违反社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德的其他不宜保留荣誉称号的行为。

候选家庭推荐将通过组织推荐、社

会(家庭)自荐两种方式进行。组织推荐方式,各区(市)、各单位要按照公开公平公正的原则,以群众推荐、评议、认可为依据,通过群众层层寻找,择优逐级推荐候选家庭;社会(家庭)自荐方式,登录青岛妇女网或“青岛市妇联”微信公众号下载表格,将有关表格和家庭事迹材料、政审材料、照片等电子版发送市妇联邮箱直接申报。在公布寻找结果方面,成立推荐委员会,推荐委员会办公室设在市妇联家庭和儿童工作部。推荐委员会将对上报材料进行严格审核,确定2024年青岛市“最美家庭”名单,并择优推荐出“十大最美家庭”。

为积极践行绿色环保理念,本次活动实行电子申报,需提报的材料有:推荐名单汇总表、候选家庭推荐表、家庭事迹材料800字左右、家庭政审材料(每个家庭成员都要政审)、公示照片以及反映家庭事迹、家庭美德和全家福的照片3~5

张(jpg格式,长边不超过1000像素,1M~2M大小)。

各区(市)、单位请于4月3日前,将以上材料电子版和加盖公章的扫描件通过金宏或邮箱发送至市妇联家庭和儿童工作部。社会推荐请将相关材料电子版于2024年4月3日前发送至市妇联邮箱。联系人:张艳;联系电话:(0532)85912127;电子邮箱:qdsfljiaerbu@qd.shandong.cn。



扫码下载候选家庭推荐表



扫码下载推荐名单汇总表

睡眠呼吸暂停仅15%患者就医

□半岛全媒体记者 齐娟

“晚上辗转反侧,白天精神萎靡”,失眠的痛苦让许多人深有体会,另一种常见睡眠障碍——睡眠呼吸暂停综合征,则被称为“隐形杀手”。3月21日是世界睡眠日,山东大学齐鲁医院(青岛)睡眠医学中心睡眠医学联合门诊正式开诊并举办义诊活动,为广大深受睡眠问题困扰的患者提供专业诊疗服务。

专家介绍,睡眠呼吸暂停综合征的危害不容小觑。这种以睡眠打鼾伴呼吸暂停和日间嗜睡为主要临床表现的疾病,由于长时间的呼吸暂停,可引起间歇性低氧、高碳酸血症等,继而引发多器官、多系统损害。医务部主任、耳鼻喉头颈外科副主任袁英介绍,因为是晚上入睡后缺氧,所以大多数患者没有意识到该病的严重程度,“很多人在家人的劝说下才来就医,即使这样,走进医院进行有效诊疗的只有15%左右。临床上,有的患者血氧饱和度在睡眠期间异常低下,大大增加了睡眠猝死的风险。我们收治了一个患者,睡眠时血氧饱和度最低只有50%多(正常人在睡眠期间不低于90%)。”

市民李先生因为打鼾的问题前来就诊,恰好遇到睡眠医学联合门诊专家

义诊活动,他向呼吸与危重症医学科副主任王兴旗详细描述了自己的症状:晚上睡不好,白天工作时经常打盹,没精神还很疲惫,有时候正在开车,等红绿灯时都可能睡着。听了医生的建议,他开始对睡眠问题重视起来,“之前根本没想到这么严重,听了医生的介绍,我决定要积极治疗,提高睡眠质量。”

专家介绍,睡眠障碍通常是复合形式的。无论诊断还是治疗,多学科协作显得尤为重要。例如,针对失眠患者的治疗,有时需要采用心理、物理和药物相结合,同时注重调整患者的生活习惯和环境因素。而对于睡眠呼吸暂停综合征患者,医生需要根据患者的具体情况,制定减重、无创气道正压通气、口腔矫治器治疗或手术治疗等个性化治疗方案。

很多治疗睡眠呼吸暂停的患者需要减重,但是对于如何科学减重却“束手无策”。此时,就需要普通外科和临床营养科提供及时的支持来帮助患者治疗。另外,许多患者忽略了情绪对睡眠的影响。心理科副主任高进表示:“情绪常常是导致睡眠问题的原因之一,但是很多患者对此并不了解。他们往往只关注表面,而忽视了背后存在的不良情绪和压力。”



“立体”管护

□文/图 半岛全媒体记者 孙兆慧 通讯员 张涛

不误农时不负春,小麦田间管理正当时。日前,在即墨区的大片小麦农田里,一台台追肥机、自走式喷灌机、小麦镇压机、无人植保机正有序作业。3月21日,即墨区大信街道杨家村,农民孙允高操作无人植保机在对麦田开展春季除草作业,“用上新飞机,一天能作业180多亩。”

今年,针对小麦的不同情况,即墨区农业农村局印发小麦早春麦田管理、

春季小麦病虫害防治技术指导意见、应对特殊天气等技术意见和技术措施。组织农业技术人员深入田间地头,因地制宜开展春季麦田管理现场指导,为群众解决麦田管理中的技术难题。据统计,春季全区共举办技术培训班16期,培训农民1200余人次,成立6支技术小分队,深入田间地头,开展春季麦田田间技术指导,入户技术指导130余人次。帮助农民解决生产中存在的实际问题,指导农民搞好早春麦田管理,开展科技壮苗、促弱转壮等科技活动,实现小麦一喷三防技术全面覆盖。

