

烈日巡河不松懈 织密生命防护网

本报讯(记者 吴清文)7月8日,酷暑难耐,兴宾区城北街道裕达社区的巡河值守员黄立秋像往常一样,开启全天候巡河模式。从上午8时至晚上7时,红水河岸边总能看见巡河值守员的身影,他们密切关注河面情况,及时劝阻私自下河游泳的未成年人,用坚守织密防溺水安全防线。

“这里有竹竿、救生绳、救生圈和救生衣。”在红水河大桥桥底,黄立秋指着身旁的一组救生器材介绍说,下游码头安装了广播,循环播放防溺水提示,多个通往河边的路口均竖立着防溺水警示标识。除裕达社区外,红水河沿岸的滨江社区、维林社区等同样开启了全天候巡河模式,并在游泳者较多的水域岸边配备救生器材。

当天,黄立秋负责的是红水河大桥

下游至旅游码头段的巡河任务。该段河道有两条线路可达河边,近期红水河处于高水位,旅游码头线路已关闭。但黄立秋并未因此放松警惕,她带着记者穿过一处被压倒的铁丝网护栏,随后翻过栏杆,来到了旅游码头的阶梯处。“虽然这个码头关闭了,但也要巡逻,就是担心有人偷偷从这里下水。”她告诉记者,红水河来兴宾城区段河床较高,旅游

码头的台阶有近160个。两条线路巡逻一圈,黄立秋额头已冒出细汗,衣服也被汗水打湿。她每天要走三四个来回,衣服湿了又干、干了又湿,可她毫不在意。“出汗就当是锻炼,把防溺水工作做好,都是值得的。”烈日炎炎,正是有黄立秋这样的巡河值守员在高温下默默付出,才为市民群众筑起了一道坚实的安全屏障。

兴宾区甘东村: 壮乡欢歌聚宾朋 盘古文化焕异彩

本报讯(记者 罗倩尹)7月11日晚,兴宾区良塘镇甘东村灯火璀璨、锣鼓喧天,甘东村盘古文化艺术节正在举行。活动通过文艺展演与民俗庙会相结合的形式,生动展现盘古文化的深厚底蕴,吸引众多群众共赴文化盛宴。

夜幕初垂,随着震天的礼炮声响起,活动现场一片欢腾。舞台上,《一起走天涯》《红红火火大中国》等舞蹈节目轮番登场,演员们身着绚丽服饰,用灵动的舞姿展现壮族人民的热情好客。庙会区锣鼓喧天,舞狮队在激昂的锣鼓声中腾跃

翻滚,表演“采青”“登高”等传统技艺;群众点燃鞭炮,在袅袅青烟中向盘古神像行礼祈福,祈盼风调雨顺、五谷丰登。

记者注意到,现场还开设特色集市,20余个摊位沿道路两侧铺开,既有文创摊位,也有美食区域,欢声笑语与叫卖声此起彼伏。

此次活动以群众喜闻乐见的方式,既展现了壮族传统文化的独特魅力,又通过创新的表现形式让古老的盘古文化焕发新活力,具有重要的文化价值和社会意义。

城东街道公园社区: 情系困难群众 力解急难愁盼

本报讯(通讯员 莫玉琴 记者 韦海臣)7月10日上午,兴宾区城东街道公园社区的网格员与志愿者组成帮扶小组,深入辖区困难群众家中,以实际行动解决居民生活难题,将温暖送到群众心坎上。

在杨先生家中,帮扶小组了解到厨房灯已损坏多日,因杨先生行动不便一直未能更换,随即为其更换新灯具,原本昏暗的厨房瞬间变得明亮。“以后晚上起夜再也不用摸黑了,太感谢你们了。”杨先生拉着工作人员的手连连道谢。

兴宾区古村: 葡萄「串」起致富梦

本报讯(记者 刘维 通讯员 曾令将)7月10日,兴宾区五山镇联兴村葡萄示范基地里,饱满圆润的葡萄垂挂枝头,果农穿梭葡萄架间采摘装箱,随后发往各地。

这片600多亩的葡萄园紧邻广西兴宾三利湖国家湿地公园,引种“巨峰”“夏黑”“阳光玫瑰”等优质葡萄品种。该基地秉持绿色发展理念,全程施用有机肥,既守护了三利湖生态,又提升葡萄品质,产品深受市场青睐。

“家里种了5亩夏黑葡萄,口感好、产量高、效益佳,靠它增收,日子宽裕多了。”村民李莹钰一边挑选成熟果实,一边算起“增收账”,笑意写在了脸上。据五山镇联兴村古村村民小组长陆顶惠介绍,葡萄产业不仅鼓起了村民的“钱袋子”,还给乡村旅游增添活力,游客在游览三利湖国家湿地公园的同时,也会顺路到基地体验采摘乐趣。

近年来,五山镇着力做好农业特色产业文章,把古村葡萄示范基地打造成高级现代特色农业示范区,不仅注册了“古村葡萄”商标,产品还通过无公害认证,有力推动古村葡萄产业高质量发展,带动农民增收致富。



果农在采摘芒果。

象州县: 芒果成熟乐丰收

象州县中平镇、象州镇等地的芒果迎来丰收,田间地头尽是忙碌喜悦的景象。

7月8日,笔者走进中平镇良山村委石排村芒果种植基地,沉甸甸的果实压弯枝头。村民穿梭于果树间,手中剪刀轻快起落,将一个成熟饱满的芒果收入篓中,欢声笑语里满是收获的喜悦。

“我种了20多亩台农芒果,今年挂果量大,亩产2000公斤以上,总产量预计在4000公斤以上。”种植户韦金燕笑着说,她种植的芒果品相好、口感清甜,销路和价格可观,主要通过微信朋友圈、电商平台销往全国各地。

“从品种引进到种植管理,我们全程提供技术支持。这里的芒果成熟期较晚,能错峰上市,而且果品具有皮薄、肉厚、核小、色泽艳、风味浓、汁水甜等特点,深受市场和消费者欢迎。”中平镇农业服务中心技术员覃丹平介绍,农技人员围绕病虫害防治、修剪、冬季防寒冻、促花、采摘等环节,为

果农提供全方位指导。眼下正值芒果成熟期,农技人员重点指导果农防范果实蝇,全力保障芒果高产稳产。

近年来,象州县立足地理优势,积极引导群众发展特色水果、食用菌等产业,通过强化技能培训、深入田间指导等方式,手把手帮助村民解难题、提效益,让特色产业成为村民增收致富的“金钥匙”,为乡村振兴注入强劲动力。

(吴永才 黄隆天 黄舒婷 韦海涵 覃泽峰 文/图)

河西街道向阳社区: 公益课堂开课 点亮多彩假期

本报讯(记者 罗倩尹 通讯员 雷凤涛)7月10日,兴宾区河西街道向阳社区“向阳花公益小学堂”开课,60余名儿童在志愿者的带领下学唱歌曲《世界赠予我的》,开启暑期快乐学习之旅。

开课首日,音乐课堂成为孩子们的兴趣启蒙站。志愿者们精心设计互动游戏,逐句纠正发音,手把手指导节奏把控,引导孩子走进音乐世界,课堂气氛热烈而温馨。

据了解,今年的“向阳花公益小学堂”将持续至8月中旬。该项目是向阳社区

打造的关爱未成年人服务品牌,已连续开展4年,专门为辖区留守儿童、困难儿童等群体开设,通过免费提供多样化课程,为孩子们搭建成长平台。师资主要来自辖区新华小学和技工学校,开设音乐、美术、舞蹈、书法、课后辅导、篮球等课程,进一步丰富孩子们的暑期生活。

关爱保护未成年人健康成长

以书为媒传温情 ——记来宾市道德模范唐莲凤

唐莲凤是来宾市图书馆业务推广部主任,十年如一日深耕阅读推广工作。自2015年3月起,唐莲凤便组织实施来宾市图书馆陪读导读文化志愿服务项目,带领志愿者走进市福利院、市康复中心、特教学校、社区(村委)等地,开展亲子读书会、阅读讲座等活动,累计开展志愿服务活动1000余场次,服务时长超50000小时,直接受益10万余人次,“一对一”“心贴心”的陪伴让特殊群体真切感受到阅读的温度。2020年,该项目荣获全国文化和旅游志愿服务项目线上大赛二等奖。

为让更多人参与阅读,形成爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围,唐莲凤连续九年利用周末和节假日组织志愿者开展系列少儿读者活动,打造了来宾市图书馆少儿活动“快乐1+1”、暑假公益文化艺术培训班、红色影视展播等活动品牌,取得了良好社会效益。值得一提的是,其策划组织的“童心筑梦·益”起成长”、“童心向党 一起成长”小小志愿者阅读推广行动,培育了数千名阅读推广小志愿者。

2014年以来,唐莲凤还以“世界读书日”、传统节日为契机,组织文化志愿者常态化开展全民阅读推广系列活动,掀起全民阅读热潮。每年“广西三月三”,广西民俗文化文献图片展、服饰展

培训助农添信心 技术赋能促增收

来宾讯 7月9日,兴宾区良江镇中团村的几名村民围坐在一起,谈论秋玉米种植计划。此前,兴宾区农业农村局举办高素质农民培育玉米种植技术培训,专业的指导让村民们对玉米种植充满了信心。

6月中下旬至7月初,中团村、龙安村的104名种植户参加了为期15天的玉米种植培训。课堂上,授课专家聚焦玉米种植产业发展需求,深入浅出地讲解现代农业玉米种植技术、农业政策法规、农村电商运营、智慧AI农业应用等方面的知识和技能。培训内容丰富多彩,形式多样,通过讲解与实践操作相结合,激发农民种植热情的同时,提升了种植技术水平,有效助力农业增效、农民增收。

此次培训旨在为种植户搭建学习平台,助力玉米种植产业高质量发展,为乡村振兴增添活力,让群众稳步迈向产业兴旺、生活富裕的美好未来。(党悦月)



“四共”模式走出共富“稻”路

武宣讯 盛夏时节,在武宣县三里镇五星村,勒马村,稻浪翻滚,金穗低垂,处处洋溢着丰收的气息。这幅丰收图景,得益于三里镇人大创新推出的要事共商、大事共议、实事共推、农企共赢“四共”模式,走出了一条独具特色的共富“稻”路。

曾经,田间道路狭窄,大型收割机难以通行;水渠窄小,灌溉时常依赖抽水机,农田基础设施落后制约着三里镇农业发展。面对群众的强烈诉求,人大代表深入田间地头,倾听农户诉求,提出“将高标准农田建设与防涝能力提升、美丽乡村建设相结合”的建议,并推动镇政落实。如今,全镇万亩低产田华丽转身,变成“田成方、渠成网、路相通、沟相连、旱能灌、涝能排”的良田。

每月15日,三里镇五星片区人大代表联络站都会举办“稻花香里听民生”议事会,人大代表、企业负责人等齐聚一堂,围绕农田灌溉、村道修缮等展开热烈讨论。经过多方智慧碰撞,沙安屯供水保障工程项目预算从原本的80万元降至63万元,农田灌溉功能新增200亩;“推动水稻全产业链发展建议”的重点办理,从育秧到销售10个环节得到了重新整合优化。“一场会下来,问题越议越明,办法越议越多。”李亿华代表说。

面对水稻销量低、知名度低、收益低的“三低”难题,三里镇人大将破解稻米产业困局作为履职重点。李亿华代表提出的“建设水稻区域性产业中心项目”的建议被纳入民生实事项目,镇人大成立专项监督

小组,通过实地勘查、方案审核、走访农户等方式全程监督,及时解答群众对社会化服务收费的疑虑。同时,引进能人成立合作社,创新打造“1+3+N”产业联合体,构建“合作社+人大代表+农户”利益联结机制。目前,该模式带动周边乡镇工厂化育秧2400亩,每亩生产成本降低200元,粮食产量提升15%,同时吸纳150余人就业。

此外,人大代表带头引入智能设备、推广先进技术,助力“三里大米”获认证并进驻大型商超;推动产业收益反哺乡村,带动12个村完善36项基础设施;创新“线上+线下”营销模式,助推大米年销售额突破30万元。一系列措施将人大履职成效转化为“民主红利”,有效助力农业增效、农民增收。(梁亮)

健康科普

子宫腺肌症在临床上是一个比较棘手的疾病,治疗周期较长,很容易复发。我们今日借助这个机会一起来了解一下子宫腺肌症。

一、西医对子宫腺肌症的认识:

定义:子宫内腺体和间质侵入子宫肌层形成的病变。具有生长功能的子宫内腺组织(腺体或间质),侵入子宫肌层所引起的一种良性疾病。

子宫腺肌症是怎么引起的尚不完全清楚,但与遗传、免疫、激素等因素相关。通过对子宫标本的连续组织切片,发现子宫腺肌病是由基底层子宫内腺直接长入肌层所致,病因可能是:

1. 遗传因素:家族中有子宫腺肌病患者的人群发病率更高。
2. 子宫损伤:进行剖宫产、子宫肌瘤切除术、诊断性刮宫、人工流产或分娩等,经宫腔的操作或手术可能会将子宫内腺碎片带入子宫肌层,或损伤子宫肌层,从而引发子宫腺肌病。
3. 高雄激素血症和高泌乳素血症:雌激素与泌乳素分泌过高,导致子宫内腺增长过快。生殖道梗阻:先天或后天疾

病导致的生殖道梗阻,使经血排出受阻,从而侵入肌层,导致子宫腺肌病。

4. 病毒感染:也可能与子宫腺肌症发病相关。

简单点讲就是:西医认为本该长在子宫腔里面的内膜长到子宫肌壁里面了,就导致一系列的炎症,包括子宫自身物质性改变以及我们身体对子宫病变的反应。

二、我们身体对子宫病变的反应:

1. 月经失调:表现为经期延长、月经血量增多。部分人还可能出现月经前后点滴出血的症状。这是因为子宫体积增大,子宫腔内膜面积增加以及子宫肌壁间病灶影响子宫肌纤维收缩引发。严重的患者可导致贫血。
2. 痛经:特点为继发性进行性加重的痛经。常在月经来潮前一周开始出现,经期结束时痛经缓解。这是因为月经时子宫肌层内的异位子宫内腺在卵巢

激素的影响下充血、肿胀以及出血,同时还增加了子宫肌层血管的血量,使坚厚的子宫肌层扩张,从而引起严重的痛经。

3. 其他症状:部分人可能出现与月经周期无关的慢性盆腔痛、不明原因的排卵期出血、性欲减退等症状。妇科检查可发现子宫常均匀增大呈球形,子宫腺肌病可表现为质硬的结节。子宫一般不超过孕12周大小。临近经期,子宫有触痛感;经期子宫增大,质地变软,压痛比平时更明显;经期后子宫缩小。

4. 不孕:严重的子宫腺肌症可能影响生育能力。

三、中医对子宫腺肌症的认识

将其归为“痛经”“癥瘕”等范畴,而寒凝血瘀常被认为是其中的重要病机。中医理论认为气滞血瘀、寒凝血瘀、肾虚血瘀等导致。

首先,考虑寒邪入侵。女性在经期或产后不注意保暖,受到寒风侵袭,寒邪

凝滞胞宫,使经血排出不畅,形成血瘀,长期积累可能导致腺肌症的发生。

其次,饮食因素。过食生冷容易损伤脾胃阳气,导致体内生寒。脾胃为气血生化之源,阳气不足则推动血液的力量减弱,血液运行迟缓,进而形成瘀血。瘀血停滞在胞宫,日久成癥。

肝气郁结也会导致气滞血瘀。若同时伴有阳虚或寒凝,血瘀会更加顽固,进一步加重病情。

另外,体质因素也很重要。有些人天生阳气不足,属于虚寒体质,本身就存在血液循环不畅的问题。这种体质的人更容易因外界因素诱发寒凝血瘀,从而增加患子宫腺肌症的风险。

因三大根本原因:虚、积、冷、结气,常年累月的损害,最终在体内产生千变万化的临床表现。

一般我们可以通过做妇科检查、B超检查、抽血检查等来了解身体上的变化。包括:

1. 妇科检查:检查阴道、宫颈、宫体、输卵管、卵巢及宫旁结缔组织和盆腔有无异常。
 2. 性激素检查:检测血液中性激素水平是否正常,辅助判断是否患病。
 3. 血常规检查:了解是否发生贫血,一般是在有月经量多、经期延长症状的人最需要了解一下。
 4. 血清检查:血清CA125水平可以辅助判断子宫内腺是否发生病变,及治疗是否有效。
 5. 阴道超声检查:方便、无创、快速,能客观地反映病变的位置和范围,协助决定处理方法和手术方式,是诊断子宫腺肌病的影像学检查方法。
 6. 磁共振成像(MRI):公认的诊断子宫腺肌病的可靠方法,但费用偏高。
- 要想不得这个病,我们可以通过以下几点方法进行预防:
- 虽然子宫腺肌症没有特别的预防方法,但我们可以通过以下措施来降低发病风险:
1. 戒烟、注意保暖防寒、饮食富含足

道德模范在身边

足够的营养,纠正偏食及不正常的饮食习惯,不宜贪食刺激性食物或寒凉食物等。

2. 有妇科疾病及早就医,避免过多宫腔操作。
3. 做好计划生育,尽量少做人工流产和刮宫手术。
4. 经期禁性生活,可以在一定程度上减少子宫腺肌症的发生。
5. 加强锻炼,增强体质,保持心情愉悦,避免长期的压力、焦虑或抑郁等。

冰冻三尺非一日之寒,我们认识了疾病的发展变化规律,在治疗上也需要有一定耐心。

1. 药物治疗:
 - (1)口服避孕药或孕激素(屈螺酮炔雌醇片等),布洛芬等,使用曲普瑞林注射剂、醋酸戈舍瑞林缓释植入剂等。
 - (2)中医中药治疗。
2. 手术治疗:有保守手术与根治性手术,具体根据每个人的情况而定。

总之,子宫腺肌症是一种常见的妇科疾病,对女性的身心健康造成严重影响。通过了解病因、症状、诊断和治疗等方面的知识,可以更好地认识和管理这一疾病。同时,保持良好的生活习惯和预防措施也可以降低发病风险。(广西壮族自治区生殖医院 李云娟)