

坚定信心谋发展 接续奋斗谱新篇

——热烈祝贺省十四届人大二次会议开幕

安徽日报 社论

潮涌江淮千帆竞，奋楫争先正当时。

在全省人民的热切期盼中，安徽省第十四届人民代表大会第二次会议于今日隆重开幕。来自全省各地、各条战线的人大代表肩负神圣职责，齐聚省城合肥，共商全方位推动高质量发展大计，共谋现代化美好安徽建设新篇章。这是全省人民政治生活中的一件大事，我们对大会的召开表示热烈的祝贺！

这次大会，是我省在厚积薄发、动能强劲、大有可为的上升期、关键期，实现“十四五”规划目标任务关键之年召开的一次重要会议。开好这次大会，对于全面贯彻党的二十大精神，认真落实习近平总书记关于安徽工作的重要讲话重要指示精神，进一步动员全省人民按照省委十一届五次、六次全

会部署，把智慧和力量汇聚到打造“三地一区”战略定位、建设“七个强省”奋斗目标上，加快建设现代化美好安徽，具有十分重要的意义。

时间见证奋斗，时间记录伟大。2023 年，是全面贯彻党的二十大精神开局之年，是三年新冠疫情防控转段后经济恢复发展的一年。一年来，全省上下坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，在省委坚强领导下，锚定打造“三地一区”战略定位、建设“七个强省”奋斗目标，攻坚克难、开拓奋进，经济实现了质的有效提升和量的合理增长，科技创新策源能力进一步提升，新兴产业融合集群发展势头强劲，高水平开放取得新的积极进展，区域发展协调共进格局加快构建，乡村全面振兴扎实推进，绿色低碳发展呈现新气象，民生保障进一步加强，现代化美好安徽建设迈出坚实步伐。

这些成绩的取得，归根结底是习近平新时代中国特色社会主义思想科

学指引的结果，是省委带领全省人民团结拼搏、开拓奋进的结果，也凝结着全省各级人大组织和人大代表的智慧和汗水。

过去一年，省人大常委会认真落实习近平总书记关于坚持和完善人民代表大会制度的重要思想和关于安徽工作的重要讲话重要指示精神，积极发展全过程人民民主，认真履行宪法法律赋予的职责，自觉落实党对人大工作的全面领导，深入贯彻党中央决策部署和省委工作要求，聚焦服务新时代安徽高质量发展中心大局，着力回应人民群众对美好生活的期盼，全面推进依法治省，突出人大代表主体地位，不断提升依法履职能力水平，圆满完成省十四届人大一次会议确定的各项任务，为加快建设现代化美好安徽作出积极贡献。

砥砺奋进开新局，击鼓催征再出发。今年是新中国成立 75 周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。我

们要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，认真落实习近平总书记关于安徽工作的重要讲话重要指示精神，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，完整、准确、全面贯彻新发展理念，更好落实稳中求进、以进促稳、先立后破的要求，夯实“稳”的基础，增强“进”的动能，树立“破”的勇气，提高“立”的质效，紧扣“三地一区”战略定位、“七个强省”奋斗目标，真抓实干，锐意进取，在中国式现代化新征程上奋力谱写更加壮丽的安徽篇章。

“大鹏之功，非一羽之轻也；骐骥之速，非一足之力也。”安徽高质量发展的光明前景，来自每一个人的奋斗与创造。我们坚信，与会省人大代表必将以高度的责任感和使命感，认真履行宪法和法律赋予的职责，圆满完成大会预定的各项任务，为奋力走出新时代安徽高质量发展新路作出更大贡献！

预祝大会圆满成功！

公安部:力保 2024 年春运路通人畅

新华社北京 1 月 22 日电（记者 任沁沁）公安部交管局 22 日部署 2024 年春运交通管理工作，要求各地公安交管部门全力保安全、保畅通，坚决维护道路交通安全形势稳定，为群众欢度新春佳节、安全顺畅出行创造良好道路交通环境。

公安部分析研判，今年春运全社会跨

区域人员流动量将创历史新高，自驾出行占比更加显著，长距离跨省自驾出行大幅增加，能源、民生、春耕备耕等物资运输需求旺盛，“探亲+旅游”出行热情高涨，加之恶劣天气叠加影响，各类安全风险突出，春运交通安全管理面临严峻考验。

各地公安交管部门将强化风险意识

和底线思维，以最佳状态投入春运交通安全保工作，全力维护道路交通安全形势持续稳定。高站位推进春运工作，全力推动各项措施落实见效；高标准除隐患防风险，排查“人车路企”隐患；高质量保安全保畅通，严查重点车辆，严查突出违法，狠抓恶劣天气应急管理，严防多车相

撞事故和群死群伤事故。

春运是人员流动规模最大、出行最为集中的时期，公安交管部门将严格公正执法、规范文明执勤，管理不忘服务、执法牢记文明，主动提供春运便民服务，及时帮助群众解决出行中遇到的实际困难，让春运出行之路更加温暖、贴心。

应对术后疲劳和失眠:患者如何处理术后疲劳和睡眠问题,促进康复?

方丽荣

导言：术后疲劳和失眠是手术室患者常见问题，对患者康复的影响和重要性不容忽视。术后的身体和心理负荷往往导致患者感到极度疲劳，同时手术后的身体不适和外部环境干扰也会影响患者的睡眠质量，导致失眠问题的出现。这些问题不仅会延迟康复过程，还会降低患者的生活质量。积极处理术后疲劳和失眠的重要性不容忽视。有效管理疲劳可以防止过度劳累和累积活动，帮助患者保持体力和能量，促进康复进程。而对失眠问题的妥善处理可以改善患者的睡眠质量，帮助患者更好地恢复体力和精神状态。积极处理术后疲劳和失眠还有其他重要的益处。

术后疲劳的原因和对身体造成的影响：1.手术过程中，患者会经历切口创伤、组织损伤和麻醉药物的使用等，这些对身体的刺激和影响会导致身体出现疲劳感。术后的身体疲劳和不适可能持续数天甚至数周，具体取决于手术的复杂性和术后康复的进展。2.手术过程中和术后恢复期间，患者可能会面临各种心理压力和情绪变化，如焦虑、恐惧、悲伤等。这些情绪变化会导致睡眠质量下降，影响身体的恢复和修复过程，从而加重了疲劳感。3.手术后，患者往往面临食欲不振、胃口不佳等问题，这可能导致饮食和营养摄入的不足。当身体缺乏足够的能量和营养时，会导致身体

的疲劳感增加。术后疲劳对患者康复的影响是显而易见的。首先，疲劳会降低患者的活动能力，使得患者难以进行正常的日常生活活动和康复训练，影响康复进展。其次，疲劳会导致患者的精神状态下降，加重患者的焦虑和抑郁情绪，进一步影响康复效果和生活质量。此外，疲劳还会降低患者对康复计划的积极性和主动性，使得患者更容易感到消沉和沮丧。

术后失眠的原因和影响：1.手术后的身体不适和疼痛：手术后，患者可能会出现身体的不适感和疼痛，如手术切口疼痛、术后并发症引起的不适等。这些疼痛和不适会导致患者难以入睡或中断睡眠，从而引发失眠问题。2.心理压力 and 焦虑：手术本身和恢复期间的不确定性和焦虑情绪会影响患者的睡眠质量。患者可能担心术后康复进展、手术风险或并发症等，进而增加失眠的发生风险。3.医院环境和外部干扰：患者在住院期间可能会受到医院环境的干扰，如噪声、光线和常规的护理活动等。这些外部干扰会影响患者的睡眠质量，使患者难以入睡或造成睡眠中断。4.饮食和药物刺激：某些饮食和药物的摄入也可能影响患者的睡眠。术后失眠对患者康复的影响是显而易见的。首先，失眠会导致患者的精神状态和情绪下降，增加焦虑、抑郁等心理问题的发生，进而

延缓康复进展。其次，失眠会进一步加重患者的疲劳感，降低患者的活动能力，影响康复效果和生活质量。最重要的是，长期的失眠问题可能会导致身体出现健康问题。

应对术后疲劳和失眠的策略：1.合理安排休息和活动：术后，患者需要合理安排休息和活动，避免过度劳累。休息时可以选择舒适的姿势和环境，使用柔软的床垫和枕头，确保良好的睡眠质量。适度的活动可以帮助患者预防肌肉僵硬和衰弱，增加体力和能量。2.维持良好的睡眠习惯：建立规律的睡眠习惯对于改善失眠问题非常重要。患者可以尽量固定每天入睡和起床时间，避免午睡过长或过晚进行。在睡前放松自己，如进行冥想、听轻音乐、阅读等，有助于减轻焦虑和放松身心。3.创造良好的睡眠环境：为了提高睡眠质量，患者可以创建一个舒适、安静、温暖的睡眠环境。可以选择合适的床垫、枕头、被子，避免噪音和光线的干扰，保持卧室的适宜温度。4.注意饮食和药物：患者应尽量避免摄入含咖啡因和刺激性物质的食物和饮料，如咖啡、茶、碳酸饮料等。此外，避免使用会影响睡眠的药物，如催眠药或刺激性药物。5.积极应对心理压力和情绪变化：术后，患者可能面临心理压力和情绪变化，如焦虑、恐惧等。应积极面对和处理这些情绪，

可以寻求心理支持和心理咨询的帮助。通过放松训练、深呼吸和其他调节情绪的方法，可以帮助患者缓解焦虑和压力，提升睡眠质量。6.寻求社交支持和交流：与家人、朋友和医疗团队保持良好的沟通，寻求他们的支持和理解。与他人分享自己的困扰和感受，有助于缓解压力和焦虑，提高情绪稳定性。7.遵循康复计划和医嘱：及时咨询医生和护士的意见，遵循康复计划和医嘱。按时服用药物、进行康复锻炼和检查等，有助于控制身体不适和疼痛，促进康复和睡眠。通过采取这些积极的策略，患者可以更好地处理术后疲劳和失眠问题，有助于身体和心理的恢复，促进康复过程和提高生活质量。记住，如果问题持续存在或加剧，应及时向医护人员寻求帮助和咨询。

结论：术后疲劳和失眠是常见问题，但患者可以通过合理的休息和活动安排、良好的睡眠习惯、调节心理压力和情绪、寻求社交支持等策略来应对。遵循康复计划和医嘱，及时向医护人员寻求帮助和咨询也是重要的。通过这些努力，患者可以更好地处理术后疲劳和失眠问题，促进康复和提高生活质量。健康康复的过程需要时间和耐心，患者应保持积极的态度，并相信自己能够战胜这些困难，重获健康和幸福。

（作者单位系安徽理工大学第一附属医院）

农村生活污水治理明确新标准

新华社北京 1 月 22 日电（记者 高 敬）记者 22 日从生态环境部获悉，我国将进一步推进农村生活污水治理，确保治理后实现“三基本”，即基本看不到污水横流、基本闻不到臭味、基本听不到村民怨言。

农村生活污水治理是农村人居环境整治的重要内容。生态环境部日前与相关部门联合发布了《关于进一步推进农村生活污水治理的指导意见》。

生态环境部土壤生态环境司有关负责人介绍，近年来，我国农村生活污水治理取得积极进展，但也存在治理机制不完善、治理重点不突出、治理成效评判标准不科学、治理模式不精准、治理成效不稳固、保障措施不健全等突出问题。

指导意见提出，进一步推进农村生活污水治理要坚持 3 方面基本原则：一是因地制宜，分类施策。因地制宜选择资源化利用、纳入城镇污水管网/厂、相对集中式或集中式处理等治理模式或模式组合，不搞“一刀切”。二是经济适用，梯次推进。自下而上、实事求是确定治理标准，合理选择技术工艺。突出重

点，分阶段对农村生活污水应管尽管、应治尽治、应用尽用，逐步迭代升级，不搞“一窝蜂”。三是典型引路，建管并重。注重试点先行，以点带面推进治理。加强设施建设质量管理，建立管护机制，建一个成一个，不搞“一阵风”。

这位负责人表示，考虑到我国农村地区经济社会发展条件千差万别，指导意见明确治理成效评判基本标准，即确保治理后实现“三基本”：基本看不到污水横流，公共空间基本没有生活污水乱倒乱排现象；基本闻不到臭味，公共空间或房前屋后基本没有黑臭水体、臭水沟、臭水坑等；基本听不到村民怨言，治理成效为多数村民群众认可。

指导意见强调，因地制宜选择治理模式和技术。对于常住人口较少、居住分散，以及具备适宜环境消纳能力的村庄，优先采取资源化利用的治理模式。对距离城镇较近且具备条件的村庄，可采取纳入城镇污水管网/厂的治理模式。对人口集中或相对集中的村庄，因地制宜采取相对集中式或者集中式处理模式。

第七届进博会推介会在马来西亚吉隆坡举办

新华社吉隆坡 1 月 22 日电（记者 汪 艺 毛鹏飞）第七届中国国际进口博览会（进博会）推介会 22 日在马来西亚首都吉隆坡举办，超过 200 家中马企业和机构参加活动。

马来西亚投资、贸易和工业部副部长刘镇东在推介会上致辞表示，进博会为马来西亚企业提供了交流合作平台，促进双边贸易，增进相互了解。马来西亚将通过完善法规、政策等，为马中经贸合作营造积极环境，推动马来西亚高端制造业和服务业发展。

中国驻马来西亚大使欧阳玉靖表示，近年来，中马经贸关系保持良好发展势头，双边贸易、投资始终保持高位运行。希望马各级政府和企业抓住中马两国发展机遇，积极参加进博会，促进对华合作，共享中国改革开

放和经济发展的红利，共同谱写中马互利合作新篇章。

中国国际进口博览局副局长孙成海表示，进博会已成为马来西亚向中国和世界展示自身独特魅力的绝佳平台。欢迎更多马来西亚企业利用进博会平台，把优质特色产品、技术和服务推向中国和全球市场。

马来西亚已连续六年参加进博会，并在第二届进博会上担任主宾国。推介会上，马来西亚中华总商会签约预定了第七届进博会 500 平方米展位，较第六届的参展面积进一步扩大。

本次推介会由中国国际进口博览局、国家会展中心（上海）有限责任公司主办，马来西亚中华总商会承办，中国驻马来西亚大使馆支持，马来西亚中资企业总商会协办。

要求全力搜救失联人员 防范发生次生灾害 切实保障人民群众生命财产安全

（上接一版）

根据习近平指示和李强要求，中共中央政治局委员、国务院副总理张国清已率工作组赶往云南现场指导搜

救工作，自然资源部、应急管理部已启动应急响应，云南省、昭通市组织力量开展救援。目前，各项工作在紧张有序进行中。

省政协十三届二次会议隆重开幕

（上接一版）

郑永飞代表省政协常务委员会作关于十三届一次会议以来提案工作情况的报告。报告指出，一年来，省政协提案工作坚持守正创新，持续完善“提精、立准、办实、督严、评优、讲好”六环工作法，政治站位有了新提升、建言献策取得新成效、协商民主实现新发展、服务水平迈上新台阶，提案工作形成党委重视、政府支持、各方配合、社会关注的良好格局。做好今年的提案工作意义重大。要坚持党的领导，把准提案工作方向；聚焦中心大局，提升建言资政水平；深化提案协商，加大民主监督力度，为奋力走出新时代安徽高质量发展新路

贡献智慧和力量。

会上，5 位委员作了大会发言。吴成月委员代表省工商联，就稳定预期提振信心，促进民营经济发展壮大提出建议；张友国委员在发言中建议，加快建设长三角“科技+产业”创新共同体；万瑞健委员围绕如何让安徽光储产业绽放新光彩建言献策；潘国林委员代表省政协环境资源界提出，“扬皖所长，打造五大能源资源基地”；袁健海委员聚焦“加快推进高等教育起‘高峰’成‘高原’”发表见解。

住皖十四届全国政协委员，省直有关部门负责同志，特邀列席会议的台湾同胞和海外侨胞代表，省政府参事代表等应邀参加开幕式。

淮南市大气污染防治每周一览

（2024 年 1 月 15 日至 2024 年 1 月 21 日）

一、县区环境空气质量情况

县区	PM _{2.5} 浓度(μg/m ³)	优良率	臭氧浓度(μg/m ³)	同比变化率		
				PM _{2.5}	优良率	臭氧
潘集区	54.7	85.7%	36.1	-0.2%	+28.6%	-50.8%
田家庵区	49.6	100.0%	33.7	+15.3%	+28.6%	-55.0%
谢家集区	48.9	85.7%	38.0	+19.9%	+14.3%	-50.3%
高新区	48.4	85.7%	39.6	+20.3%	+14.3%	-46.9%
八公山区	44.9	100.0%	36.4	+0.2%	0.0%	-53.4%
经开区	44.6	100.0%	36.4	+11.4%	+14.3%	-53.1%
大通区	43.7	100.0%	43.4	+10.7%	+14.3%	-20.6%
凤台县	43.7	100.0%	36.6	+9.3%	+28.6%	-43.4%
寿县	42.6	100.0%	36.7	+27.1%	+14.3%	-52.2%
毛集实验区	40.9	100.0%	29.1	+11.8%	+66.7%	-56.2%

二、乡镇 PM_{2.5} 浓度排名前十位与后十位

排名	区域名称	PM _{2.5} 浓度(μg/m ³)	排名	区域名称	PM _{2.5} 浓度(μg/m ³)
1	田家庵区安民乡	34.6	例 1	寿县新桥产业园	70.4
2	大通区上窑镇	37.9	例 2	凤台县顾兴镇	61.2
3	潘集区夹沟镇	39.7	例 3	谢家集区孤堆回族乡	59.6
4	凤台县新集镇	40.8	例 4	凤台县夹沟乡	58.9
5	凤台县顾桥镇	41.0	例 5	凤台县桂集镇	58.8
6	凤台县杨村镇	41.4	例 6	凤台县刘集镇	58.3
7	谢家集区谢三村街道	41.8	例 7	八公山区土坝孜街道	58.1
7	寿县茶庵镇	41.8	例 7	毛集实验区焦岗湖镇	58.1
9	寿县瓦埠镇	42.8	例 9	寿县淝河镇	56.6
10	寿县刘集镇	43.4	例 10	田家庵区国庆街道	56.3

三、巡查交办问题整改情况

2024 年 1 月 15 日—1 月 21 日，巡查新发现问题共计 1 个，按时反馈，属八公山区。

关注胆囊健康,不做“无胆英雄”

武晓燕

饱、嗝气、呃逆等，患者常常误以为“胃病”发作而就诊。胆绞痛是一种剧烈的疼痛，表现为右上腹或上腹部阵发性疼痛，或持续性疼痛阵发性加剧，常伴有放射痛，向右肩背部或背部放射，70%的患者 1 年内会再次发作，随后发作频繁。临床上有部分患者因心脏症状和消化道症状前来就诊，表现为胸痛、右上腹疼痛等，患者本身心脏无器质性疾病变，心脏症状的严重程度与胆道疾病病情呈正相关，一般胆道系统疾病治愈后，心脏症状可完全消失。该病被命名为“胆心综合征”，于 1909 年由 Babcock 首次提出，是指由于胆道疾病（如急性或慢性胆囊炎、胆结石、胆管炎等）引起的一系列类似冠心病发作的症状及心电图异常的一类疾病。但是，如果胆心综合征持续时间过长，患者也有可能发展为不可逆的器质性心脏病变。另外还有一种特殊类型的胆囊结石，Mirizzi 综合征，表现为反复发作的胆囊炎、胆管炎及梗阻性黄疸。在结石及炎症的长期慢性刺激之下，胆囊存在癌变的风险，因此，应谨慎对待胆囊结石，不可疏忽大意。

彩色多普勒超声检查是临床上用以诊断胆囊结石的常规检查手段，其准确率近 100%，无症状胆囊结石无需采取积极手术治疗，可观察和随访。对于有症状和/或存在并发病的胆囊结石，推荐手术治疗，首选手术方式是腹腔镜胆

囊切除术，因其具有瘢痕小、恢复快、疼痛程度轻、住院时间短等优点，目前在临床上得到广泛的应用。

以上是关于胆囊结石的一般知识，如何关注胆囊健康，预防胆囊结石，给大家几点建议：

1、构建健康合理的饮食结构 低盐低脂饮食，少吃或不吃油炸、油腻的食物，少吃动物内脏、蛋黄，少吃精制食物，避免暴饮暴食及辛辣刺激性食物、高脂脂肪餐，多食用高维生素、富含纤维素的食物，如韭菜、芹菜、蘑菇等蔬菜以及新鲜水果、粗粮等，适量摄入低脂、低胆固醇的蛋白质食物，如鸡、鸭、鱼、虾等。一日三餐宜规律进食，强调早餐的重要性，保证胆汁的均衡分泌和胆囊的规律收缩。每日适量饮水，保证充足的水分摄入。喝水可以帮助降低胆汁的浓度，避免浓缩的胆汁破坏胆道粘膜，增加尿量，降低血胆固醇水平，降低患胆囊结石的风险。

2、维持正常的 BMI 水平 BMI 即体重指数，又称为身体质量指数、体质指数，其计算式是体重（千克）/身高（米）的平方，我国正常成人 BMI 范围为 18.5—23.9（Kg/m²），该指标可以大致评估个体的健康状况和肥胖程度，BMI 值在 24—27.9 之间为超重，高于 27.9 时则被认为是肥胖状态。肥胖是胆囊结石的危险因素之一，因肥胖人群体内胆固醇的合成量增多，胆囊结石的发

生概率增大。需要注意的是，BMI 指标具有一定的局限性，如：①无法区分脂肪和肌肉的质量，易将肌肉发达的人群误判为超重或肥胖；②对于肌肉和骨质一同减少的老年人，其实际已经超重了，但可能也会被划分为正常范围；③BMI 忽略了内脏脂肪的危险性，内脏脂肪超标对健康的危害远大于皮下脂肪。因此，不能过于依赖 BMI 结果，要结合其他健康评估指标，如血压、血糖、胆固醇、脂蛋白等。

3、坚持适量运动 运动可以维持胆囊的收缩力。长期不运动可导致胆囊收缩力下降，胆汁排空延迟，胆汁淤滞。适当的运动可以促进新陈代谢和血液循环，有效降低血胆固醇水平和胆汁的浓度。建议个人根据年龄、身体条件、耐受程度等合理安排，有氧运动与无氧运动相结合。

4、控制代谢性疾病 积极治疗高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝等疾病，控制代谢紊乱，日常饮食尽量采用煮、炖、清蒸的烹调方式，避免烧烤、煎炸，既能减少食物制作过程中营养成分的流失，又能保证摄入较少的胆固醇。

5、定期体检 尤其对于胆囊结石高风险、无症状胆囊结石等人群，定期体检有助于早期发现胆囊结石或病情变化，及时采取应对措施。

（作者单位系安徽淮南朝阳医院）