



推进全民健身 提升妇女健康水平

地区举办2024年万村女性三级社会体育指导员 民族健身操、广场舞项目培训班

本报讯(记者 董世菊 实习记者 彭林海)11月6日,2024年地区万村女性三级社会体育指导员民族健身操、广场舞项目培训班开班,来自地区各县(市)的30余名女性学员参加培训。

此次培训根据《社会体育指导员技术等级培训大纲》中关于民族健身操、广场舞三级社会体育指导员培训要求,培训与社会体育指导员工作相适应的工作规范、基本知识、组织管理、健身指

导等,既有理论授课,也有实践操作,确保学员能够在短时间内掌握实用技能。

福海县阔克阿尕什乡别斯克拜村妇联主席马福萍说:“这次培训内容丰富、形式多样,不仅学到了实用的体育知识和技能,更重要的是提升了自身综合素质。”

本次培训由地区文化体育广播电视和旅游局、地区妇联主办,阿勒泰雪都文化演艺有限责任公司承办,旨在培养一批具有专业

技能和社会责任感的女性社会体育指导员,通过群众带动群众、群众组织群众、群众指导群众,促进县(市)、乡村科学健身素养全面提升。

“开展此次培训是为了不断壮大女性社会体育指导员队伍,调动广大妇女群众参与全民健身的积极性,让体育锻炼常态化、个人健身生活化,进一步普及健康生活理念,积极倡导健康生活方式,以更好的精神状态创造新业

绩。”吉林省援疆干部、地区文化体育广播电视和旅游局党组成员、副局长杨勇说。

据了解,培训结束后将进行结业考试,成绩合格者颁发三级社会体育指导员技术等级合格证,承担起社会体育指导员的职责,并充分利用所学知识,在本地开展接力式培训,为各族群众提供更加科学、优质、周到、便捷的健身指导与服务,为促进地区全民健身事业迈上新台阶贡献巾帼力量。

听民声 聚民心

阿勒泰市多举措推进 参保扩面走深走实

本报讯(通讯员 李梦婷)近日,阿勒泰市社会保险中心工作人员来到金山路街道文化路社区,向辖区居民宣传讲解养老保险、医疗保险、失业保险等社保政策,并现场演示如何在手机上进行社保缴费和查询。

通过工作人员宣传讲解,文化路社区居民唐子健对社保相关政策有了更深入的了解。他说:“我父母每月足额缴纳社保,他们每人每月能拿到1300多元退休金,而且退休金每年都在上涨。”

今年以来,阿勒泰市不断加大社会保障资金投入力度,聚焦解决民生领域热点难点问题,办好涉及群众切身利益的每一件民生实事,不断增强人民群众福祉。阿勒泰市社会保险中心积极响应国家关于优化社会保障服务的号召,通过多种渠道和形式,提升公众对社会保障政策的认识与理解,不断加大社保相关政策宣传力度。同时,加大对企业的监管力度,通过数据分析、现场检查、随机抽查等方

式,对企业社保缴纳情况进行全面监督,确保企业依法依规为员工缴纳社保费用。

“我们始终高度重视员工参保工作,按时为员工足额缴纳工伤险、医疗险、失业保险等社会保险金,切实保障他们的合法权益。”阿勒泰市泰业建设工程有限公司办公室主任王晓雷说。

据悉,目前阿勒泰市电子社保卡持卡人数为101576人,申领电子社保卡人群覆盖率达68.24%;参加基本养老保险人数为66918人,参保率达97.86%;工伤保险参保人数为38840人,失业保险参保人数为18238人,参保人群和覆盖范围得以不断扩大。

阿勒泰市社会保险中心副主任武丹博说:“今后,我们将继续关注并解决群众在社会保障方面的诉求,加大社保政策宣传力度,大力推行社保业务‘掌上办’,为广大群众提供更加便捷、高效的社保服务,推动社会保障体系高质量、可持续发展。”

科普阿勒泰

阿勒泰地区科学技术协会

消化系统的组成及常见疾病

消化系统是人体的一个重要系统,是负责处理食物,从中提取和吸收营养物质,并排除废物的一套器官系统。它包括一系列相互连接的器官,从口腔开始,经过食道、胃、小肠、大肠,最终到达直肠和肛门。此外,消化系统还包括几个辅助消化的器官,如肝脏、胰腺和胆囊,它们分泌重要的消化酶和物质,帮助分解食物,维持身体健康至关重要。

一、系统结构组成与功能

- 口腔。包括牙齿、舌头和唾液腺,能够对食物进行机械分解,并通过唾液中的淀粉酶对食物进行化学分解。
- 食道。一条长约25厘米的肌肉管道,通过蠕动推动食物。
- 胃。一个大的肌肉性囊袋,通过肌肉收缩将食物混合成糊状物质进行储存并分泌胃酸和消化酶(如胃蛋白酶)消化食物,主要是蛋白质的消化。
- 小肠。由十二指肠、空肠和回肠组成,小肠内壁覆盖着绒毛和微绒毛,增加吸收面积,是营养物质的主要吸收区域。
- 大肠。包括盲肠(附带阑尾)、结肠(分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠)和直肠,主要功能是吸收水分和电解质,形成和储存粪便。
- 肝脏。人体最大的内脏器官,位于腹部右上方,产生的胆汁通过胆管输送到小肠帮助消化脂肪、代谢以及储存营养物质。
- 胰腺。位于胃后面,是一个长条形的腺体,通过胰管将消化酶输送到小肠帮助消化蛋白质、脂肪和碳水化合物。
- 直肠和肛门。直肠是大肠的最后部分,肛门是消化道的出口。它们能够储存和排出体内未被吸收的废物。

二、常见的消化系统疾病

消化系统非常复杂,容易发生多种疾病。以下是一些常见的消化系统疾病。

- 胃食管反流病(GERD)。这是一种常见病,发生时胃酸或其他胃内容物反流入食道,引起症状如心口痛(胸骨后燃烧感)、吞咽困难和反酸。长期GERD可能导致食道炎或食道狭窄。
- 胃溃疡和十二指肠溃疡。这些溃疡是消化道黏膜的局部损伤,通常由幽门螺杆菌感染或长期使用非甾体抗炎药(NSAIDs)引起。主要症状包括腹痛、消化不良和餐后不适。

3. 肠易激综合症(IBS)。IBS是一种功能性胃肠疾病,主要症状包括腹痛、腹胀和排便习惯改变(腹泻或便秘)。其确切原因尚不清楚,但可能与肠道敏感性、肠道运动功能障碍和心理因素有关。

4. 炎症性肠病(IBD)。包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。这些疾病特征是肠道持续的炎症反应,可能引起腹痛、持续腹泻、体重减轻和疲劳。炎症可能导致肠道损伤,甚至增加结肠癌的风险。

5. 胆石症。胆石是胆囊或胆道中形成的固体颗粒,主要由胆固醇或胆色素组成。胆石可能导致胆囊炎、胆管炎或胰腺炎。

6. 胰腺炎。胰腺炎是胰腺发炎的状况,常由胆石、酗酒或其他医疗条件引起。症状包括剧烈的腹部疼痛、恶心和呕吐。严重的胰腺炎可能危及生命。

7. 肠梗阻。肠梗阻是由于肠道被阻塞或压迫,食物和液体不能正常通过。症状包括剧烈腹痛、呕吐、腹胀和便秘。肠梗阻可能由肠粘连、肿瘤或炎症引起。

8. 结肠癌。结肠癌是消化系统中较常见的癌症类型之一。早期可能无明显症状,但随着病情发展,可能出现血便、持续性腹痛、体重减轻和不明原因的疲劳。定期进行结肠镜检查是预防和早期发现结肠癌的重要手段。

9. 肝病。包括肝炎、肝硬化和肝癌。肝病可能由病毒感染(如乙型或丙型肝炎病毒)、酒精滥用、肥胖(非酒精性脂肪肝病)或其他遗传因素引起。

10. 胃癌。胃癌初期往往症状不明显,晚期可能出现消化不良、腹痛、食欲减退和体重减轻。胃癌的风险因素包括长期的幽门螺杆菌感染、吸烟、高盐饮食和家族史。

三、消化系统的重要性

消化系统是人体中至关重要的一部分,它不仅负责食物的消化和营养的吸收,还影响到人体整体健康和疾病的预防。维护消化系统健康不仅需要依赖医疗技术的进步,更需要我们每个人在日常生活中采取积极的生活方式,如合理饮食、适量运动、有效管理压力等。

同时,定期进行体检和及时就医也是预防和早期诊断消化系统疾病的关键。

总之,通过科技的助力与个人的努力,我们可以更好地了解和管理工作系统的健康,从而提高生活质量和健康水平。

据《科普中国》

生命至上 安全第一

防震演练不松懈 安全教育记心间

为进一步提升学校师生自救自护能力,近日,阿勒泰边境管理支队查干郭勒边境派出所与查干郭勒乡牧业寄宿制学校共同开展了地震安全培训暨应急演练活动。

活动中,民警通过案例分析,阐述了火灾和地震危害、预防与应对方法,并现场演示消防器材正确使用。在应急演练中,各班学生在民警和老师的引导下,按预定路线有序撤离教学楼至安全区域。

实习记者 刘欢 摄



家长进校陪餐 守护“舌尖上的安全”

阿勒泰市19所学校开展家长陪餐活动

本报讯(记者 阿丽娜·阿依登 通讯员 李梦婷)11月5日,阿勒泰市第一中学校园食堂内,学生家长在食堂工作人员的引导下,来到后厨区域进行实地参观。从原材料的入库检验、储存管理,到加工烹饪、分餐配送每一个环节,家长们亲眼见证了食堂操作的规范性和严谨性。

“这次体验让我们对孩子在校期间的就餐环境有了全面了解,也更加放心了。”学生家长哈力玛·巴德力汗说。

参观结束后,家长与孩子们一同在食堂用餐,亲身体验了学校提供的餐品质量及食堂规范操作流程。其间,家长们也提出了宝贵的意见和建议,希望学校能继续优化菜品结构,满足孩子们多样化的饮食需求。

据了解,连日来,阿勒泰市19所学校相继开展了家长陪餐活动。

“此次活动,增进了家校之间的沟通与了解,让家长切实了解学生在校就餐情况。我们将不断加强学校食堂管理,持续提高服务质量,多措并举保障学生‘舌尖上的安



全’,让学生吃得健康,吃得放心。”阿勒泰市第一中学党总支副书记、校长冷祯友说。

据统计,阿勒泰市共有19所学校约5000名学生需在食堂用餐,

为确保校园饭菜质量且膳食营养搭配合理,今年,阿勒泰市教育系统组织开展家长陪餐活动47次,向家长发放了1113份调查问卷,满意度达93.7%。

“我们将切实抓好食堂卫生安全管理,让更家长参与到学校食堂监督和管理当中,共同为学生健康成长保驾护航。”阿勒泰市教育局党组成员王国庆说。