中央军委举行慰问驻京部队老干部迎新春文艺演出

（上接一版）老同志们一致表示，要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平强军思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，贯彻军委主席负责制，弘扬光荣传统、永葆政治本色，坚定信心、团结奋斗，继续为打好实现建军一百年奋斗目标攻坚战，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出积极贡献。

“强国复兴的脚步震撼大地，奋进攻坚的队伍旗帜高扬……”欢快热烈的歌舞《我的战位我的年》拉开演出序幕。演出以文艺轻骑队为兵服务的方式呈现火热强军实践，贯穿铁心向党、聚力攻坚的内涵意蕴，突出反映新时代人民军队的新风正气。混声合唱《追随》，深情表达广大官兵全面贯彻新时代政治建军方略，坚定不移听党话、跟党走的共同心声。歌舞器乐表演《说打就打》、《胜战荣耀》，生动反映实战实训练兵场景，展现了官兵英勇无畏的钢铁意志和随时准备打仗、随时能打胜仗的战斗姿态。表演唱《边关战歌》，抒发戍边官兵扎根边防一线、忠实履行使命的情怀担当。《党的女儿》、《沂蒙颂》选段和《抗日军政大学校歌》、《我们走在大路上》等经典歌曲联唱，重温峥嵘岁月，激发奋斗豪情。情景歌舞《再唱洗衣歌》，演绎军民鱼水情深、合力强边固防的感人场景。短剧《本色》、小合唱《接过你的钢枪》，讲述革命先辈战斗故事和青年官兵强军故事，彰显人民军队传承红色基因、践行初心使命的坚定信念。混声合唱《光荣奔赴》，以激越高昂的旋律将演出气氛推向高潮，展示全力以赴、务期必成，奋斗建军百年、奋进强军一流的决心和信心。整台演出简约朴素、军味战味浓郁，体现了强军文化砺战打赢、守正创新的宏大气象。

张又侠、何卫东、刘振立、张升民一同观看。

观看演出的还有军委机关各部门、军队驻京有关单位领导和部队官兵代表。

省政协十三届三次会议隆重开幕

（上接一版）新的一年，要进一步围绕中心精准建言、完善提案协商机制、提高提案工作质量，更好发挥提案在人民政协工作中的全局性作用。

会上，6位委员作了大会发言。胡艳军委员代表九三学社安徽省委会就多措并举、持续发力，打造具有重要影响力的科技创新策源地献计；张德进委员围绕培育发展新质生产力，加快建设具有国际竞争力的先进制造业集群发表见解；刘素梅委员建议聚焦粮油增效，建设高质量江淮粮仓；李红委员代表民盟安徽省委会发言提出，推动“两化”加快突破，引领皖北地区全面振兴；曹杰委员就以文塑旅、以旅彰文，把文化旅游业打造成为支柱产业提出良策；章松委员针对推深做实“六尺巷工作法”，提升基层治理效能建言。

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会。

奋力谱写中国式现代化安徽篇章

——热烈祝贺省十四届人大三次会议开幕

时代大潮奔腾向前，壮美江淮再谱新篇。

承载着全省人民的期待和重托，今天，安徽省第十四届人民代表大会第三次会议隆重开幕。这是在全省上下深入贯彻落实习近平总书记考察安徽重要讲话精神，牢记嘱托、感恩奋进，奋力谱写中国式现代化安徽篇章之际召开的一次重要会议。我们对大会的召开表示热烈祝贺！

过去一年，是安徽发展史上具有重要里程碑意义的一年。习近平总书记亲临安徽考察，发表重要讲话，为安徽全方位把脉定向、指路领航。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，全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，深入落实习近平总书记考察安徽重要讲话精神，在省委坚强领导下，紧紧围绕打造具有重要影响力的“三地一区”，改革创新、创先争优，抢抓机遇、迎难而上，高质量发展扎实推进，经济实力跃上新台阶，科技创新策源地建设实现新突破，新兴产业聚集地建设迸发新动能，改革开放新高地建设取得新进展，经济社会发展全面绿色转型区建设迈出新步伐，人民生活水平得到新提升，美好安徽建设迈出坚实步伐。这是习近平总书记关心关爱的结果，是以习近平同志为核心的党中央坚强领导的结果，是习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引的结果，也是全省上下辛勤努力、团结奋斗的结果。

制度稳则国家稳，制度强则国家强。2024年，是全国人民代表大会成立70周年。一年来，省人大常委会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，认真学习贯彻习近平总书记考察安徽重要讲话精神，坚决筑牢政治忠诚；坚持服务中心大局，进一步找准人大在全面建设美好安徽中的使命任务，认真行使宪法法律赋予的立法权、监督权、决定权和任免权，推动全省经济社会高质量发展；坚持发挥代表作用，丰富全过程人民民主安徽实践；坚持全面从严治党，大力加强“四个机关建设”，人大各项工作取得新进展新成效，为奋力谱写中国式现代化安徽篇章作出积极贡献。

今年是贯彻落实习近平总书记考察安徽重要讲话精神的重要一年，也是“十四五”规划收官之年。我们要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会以及中央经济工作会议精神，深入落实习近平总书记考察安徽重要讲话精神，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，按照省委十一届七次、八次、九次全会部署，坚持稳中求进工作总基调，完整准确全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，扎实推动高质量发展，进一步全面深化改革，扩大高水平对外开放，建设现代化产业体系，更好统筹发展和安全，落实更加积极有为的宏观政策，着力扩大内需，推动科技创新和产业创新融合发展，防范化解重点领域风险和外部冲击，稳定预期、激发活力，推动经济持续回升向好，不断提高人民生活水平，保持社会和谐稳定，高质量完成“十四五”规划目标任务，为实现“十五五”良好开局打牢基础，在打造具有重要影响力的“三地一区”上持续发力，在深度融入新发展格局、推动高质量发展、全面建设美好安徽上取得新的更大进展，奋力谱写中国式现代化安徽篇章。

“积力之所举，则无不胜也；众智之所为，则无不成也。”我们坚信，与会省人大代表一定会以对党和人民高度负责的精神，守初心、担使命，认真履行宪法和法律赋予的神圣职责，围绕大会主题和各项议程，建真言、献良策，为奋力谱写中国式现代化安徽篇章贡献更大力量。

预祝大会圆满成功！

团结汇聚伟力 奋进创造未来

——热烈祝贺省政协十三届三次会议开幕

岁序更替，华章日新。1月19日，省政协十三届三次会议在合肥开幕。肩负着庄严时代使命，承载着社会各界期盼，来自各行各业、各个界别的省政协委员和列席人员齐聚一堂，共商发展大计、共谱改革新篇。我们对大会的召开表示热烈祝贺！

2024年是中华人民共和国成立75周年，也是安徽发展历程上具有里程碑意义的一年。这一年，习近平总书记时隔4年再次亲临考察，为安徽全方位把脉定向、指路领航。面对外部压力加大、内部困难增多的复杂严峻形势，全省上下全面贯彻落实中央及省委决策部署，攻坚克难，创先争优，各项工作全力以赴往前赶，经济运行逐季向好、逆势上扬，高质量发展扎实推进，美好安徽建设迈出坚实步伐。一年来成绩的取得，根本在于习近平总书记的掌舵领航，在于习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引，是中共安徽省委团结带领包括各民主党派、工商联和无党派人士在内的全省各族人民勠力同心、团结奋斗的结果。

2024年是中国人民政治协商会议成立75周年。这一年，政协安徽省委员会及其常务委员会深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，牢牢把握团结和民主两大主题，充分发挥专门协商机构作用，建有用之言、献有效之策、成有益之事。聚力把牢正确方向，思想政治引领更加深入；聚力打造“三地一区”，服务大局更加有效；聚力增进民生福祉，履职为民更加主动；聚力深化团结联谊，凝聚共识更加广泛；聚力增强履职效能，自身建设更加严实，人民政协显著政治优势在江淮大地展现蓬勃生机、旺盛活力。

商以求同，协以成事。2025年是贯彻落实习近平总书记考察安徽重要讲话精神的重要一年，也是“十四五”规划收官之年。奋进新征程、展现新作为，人民政协的舞台更加宽广、责任更加重大、使命无比光荣。全省各级政协组织和广大政协委员要始终牢记总书记殷殷嘱托，胸怀“国之大者”，心怀“省之要事”，情牵“民之关切”，锚定“三地一区”战略定位和“三个新的更大进展”奋斗目标，统筹开展好各项履职工作。要坚持强化学习凝心铸魂，巩固团结奋斗的共同思想政治基础；坚持围绕中心议政建言，助力谱写中国式现代化安徽篇章；坚持健全机制提质增效，发展全过程人民民主政协实践；坚持发挥优势汇识聚力，扩大团结面、画好同心圆；坚持建强队伍夯基固本，以改革创新精神推进履职能力建设，汇聚起把总书记嘱托的事办好、把安徽的工作干好的强大合力。

团结汇聚伟力，奋进创造未来。一年一次的政协全会是政协履职的最高形式，也是政协委员参政议政的重要舞台。我们坚信，与会委员一定会紧紧围绕会议各项议程，以良好的精神状态和昂扬的奋斗姿态，忠诚履职、尽责担当，圆满完成大会各项任务，把这次大会开成凝聚人心、凝聚共识、凝聚智慧、凝聚力量的盛会。

预祝大会圆满成功！

安徽日报 社论

血液透析患者的饮食指南

在我们的生活中，有这样一群特殊的群体——血液透析患者。他们的肾脏功能受损，不得不依赖血液透析来延续生命的旅程。而一份合理的饮食方案，对于他们而言，恰似生命航程中的关键补给站，其重要性不言而喻。让我们一同深入了解血液透析患者的饮食指南，以便更好地给予他们关怀与支持。

一、蛋白质：生命基石的加固

蛋白质是人体细胞的基础物质，对维持身体正常运转至关重要。血液透析患者透析时会流失蛋白质，需适当增加摄入量，一般每天以1.0—1.2g/kg为宜，且要优先选优质蛋白质。像鸡蛋，富含优质蛋白及多种维生素、矿物质，每日吃一枚可提供营养支持。

鱼肉含优质蛋白与有益心血管的不饱和脂肪酸，三文鱼、鳕鱼、鲈鱼等低汞鱼类是不错选择，烹饪宜用清蒸、炖煮等健康方式，减少油脂摄入。虾虽营养丰富，但过敏体质患者食用要谨慎，以防过敏反应。

二、控制钾的摄入：为心脏健康护航

肾脏对维持体内电解质平衡作用重大，血液透析患者因肾脏功能受损，钾离子难正常排出，易在体内蓄积，增加心脏骤停等风险，所以严格控制钾摄入关乎患者生命安全。血钾偏高的患者，要警惕香蕉、西红柿、橙子、木耳、菠菜等高钾食物，尽量别吃，它们虽对健康人群有营养，但对这类患者却是健康隐患。

而黄瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、苹果、梨、草莓等果蔬钾含量低，可适当进食以满足蔬果需求。此外，烹饪时患者可用浸泡、焯水等方法降钾含量，比如将蔬菜浸泡后再烹饪，能让部分钾离子溶入水中，减少钾的摄入。

三、控制磷的摄入：稳固骨骼健康防线

磷对维持正常生理功能很重要，但血液透析患者摄入过多磷，会打破体内钙磷代谢平衡，致使钙磷乘积升高，引发骨质疏松，增加骨折风险，还可能出现皮肤瘙痒、关节疼痛等症状，影响生活质量。所以控制磷摄入对筑牢骨骼健康防线很关键。日常饮食里，核桃、花生、香菇、木耳、猪肝、猪心、巧克力等常见食物含磷较高。患者选择食物时，要警惕这些高磷食物，尽量减少食用量。

四、限制水分和盐分：减轻肾脏负担

血液透析患者肾脏功能减弱，难以排出多余水分和盐分，易引发水肿、高血压、心衰等并发症，所以严格限制水盐摄入很关键。以每周透析3次的患者来说，无尿者每日入水量需控制在500ML；有尿者则为500ML加上每日尿量，入水量包含饮水、输液及食物所含水分，像开水、稀饭等都在内。

患者每日盐摄入量应控制在3—5克，过多摄入盐会加重相关症状，要避免食用咸菜、腌肉、火腿等高盐食物。烹饪时，可借助醋、柠檬汁、大蒜等低盐调料增添风味，减少盐分使用，以此减轻肾脏负担。

五、增加膳食纤维：促进肠道通畅

血液透析患者活动量少且饮食受限，易出现便秘情况。增加膳食纤维摄入可促进肠道蠕动、缓解便秘，燕麦、红薯、蔬菜都是其良好来源，患者可适当食用。

燕麦富含膳食纤维与β－葡聚糖，能降胆固醇、控血糖，可煮成粥搭配牛奶当早餐。红薯含丰富膳食纤维等，食用要适量以防腹胀。芹菜、西兰花等蔬菜膳食纤维多，患者应多吃，利于肠道健康。

六、其他营养物质的补充要点

由于肾脏功能受损，维生素D的活化受到影响，容易引发钙磷代谢紊乱，因此患者可在医生的指导下服用钙剂和维生素D制剂。

此外，血液透析患者长期面临贫血问题，需要适当补充铁元素，可通过食用动物肝脏、瘦肉、豆类等含铁丰富的食物，或在医生的建议下服用铁剂。同时，因饮食限制和代谢紊乱，患者容易缺乏维生素B族，可通过食用全麦面包、糙米、瘦肉等食物，或遵循医嘱服用维生素B族制剂来进行补充，以维持身体的正常代谢功能。

七、饮食原则与注意事项

血液透析患者应养成定时定量进餐的良好习惯，避免暴饮暴食，每日饮食可分为三餐，每餐食量适中。饮食宜清淡，减少辛辣、油腻、刺激性食物的摄入，烹饪方式尽量选择清蒸、炖煮、凉拌等健康方式，避免油炸、煎炒等高油脂烹饪方法。

由于患者免疫力相对较低，容易受到各种疾病的侵袭，因此在饮食过程中要特别注意食物的卫生，避免食用不洁食物，防止感染的发生。最关键的是，患者的饮食方案应根据自身的病情和身体状况进行个性化调整，务必遵循医生和营养师的专业建议，制定适合自己的饮食计划。

通过合理的饮食安排，能够帮助血液透析患者维持较好的身体状态，减少并发症的发生，提升生活质量。也希望普通大众了解他们的特殊饮食需求，给予他们更多的关爱与支持，让他们在与疾病的斗争中感受到温暖与力量，勇敢地面对生活的挑战，坚定地走在康复的道路上。

（皖西卫生职业学院附属医院 邱维维）

远离冠心病，从生活细节做起

冠心病又被称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，该病症主要指心脏的冠状动脉出现了粥样硬化问题，导致动脉血管中出现大规模斑块，引起冠状动脉狭窄问题，导致心脏的供血无法满足身体需求，如果心脏冠状动脉完全闭塞后，则会出现急性心肌梗死。此外，还有许多看似微不足道的生活细节，对冠心病人来说，都是“雷区”，一旦发生就会使病情恶化，出现恶性心律失常等并发症，严重的还会引起心肌梗死，甚至猝死。所以在平时的生活中我们一定不能忽略这些细节。

冠心病的发病原因有哪些呢？

1、年龄因素：冠心病的发病原因和年龄有关。由于人们年龄增长，自身身体处于老化状态，从而引起各种各样的疾病。经过相关资料研究表明，40岁之前出现冠心病的概率比40岁以后出现概率要低。而且女性在绝经之前发生冠心病的概率比男性要低，不过绝经以后出现冠心病的概率也是特别高的。

2、高脂血症：高脂血症是一项慢性疾病形成的基本因素，同时也会直接引起冠心病。当人体的低密度脂蛋白胆固醇水平处于不断上升的状态，就会增加冠心病出现概率。通过对患者甘油三酯水平加以检验，能够了解到患者是否存在着冠心病风险。

3、高血压：高血压和冠心病之间联系十分密切，这是由于此种病症是引起多种心血管疾病的基本因素。该类病症的发生直接损害了患者的心血管，从而引起冠心病的出现。

4、不良的生活习惯：吸烟对人体有害，除了损害人体肺脏之外，还会增加冠心病出现概率。不良的饮食习惯也决定了冠心病的形成，如果长时间服用高脂胆固以及高脂的食物，必定会产生冠心病。

预防冠心病，从生活细节开始。

1、戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都是冠心病的危险因素。香烟中的尼古丁和一氧化碳会损伤冠状动脉内皮细胞，加速动脉粥样硬化的进程。而过量饮酒则会导致心律失常、血压升高，从而增加心脏的负担。因此，戒烟限酒是预防冠心病的重要措施。

2、合理饮食：饮食对冠心病的影响不容忽视。高脂、高盐、高糖的饮食会导致血脂升高、血压升高，从而增加冠心病的风险。因此，我们应该保持饮食清淡，多吃蔬菜、水果、全谷类食物，少吃油腻、高糖、高盐的食物。

3、控制情绪：情绪激动、紧张、焦虑等负面情绪会导致交感神经兴奋，使心率加快、血压升高，从而增加心脏的负担。因此，我们应该学会调节自己的情绪，保持心情愉悦、平和。

4、定期体检：定期体检可以帮助我们及时发现并控制高血压、高血脂、糖尿病等危险因素，从而预防冠心病。建议每年进行一次全面体检，包括血压、血脂、血糖等指标的检测。

5、遵医嘱用药：对于已经患有高血压、高血脂、糖尿病等疾病的患者，应积极配合医生治疗，按时服药，将血压、血脂、血糖等指标控制在正常范围内。

6、改善居住环境：冠心病患者应生活在环境安静、空气新鲜、温度和湿度都适宜的地方。因为气候和外界环境会影响到身体的变化和心理的变化。比如寒冷环境下会造成血管收缩，从而增加心脏的负担。因此，改善居住环境也是预防冠心病的重要措施之一。

7、保证充足的休息和睡眠：充足的睡眠和规律的作息时间对心脏健康很重要。实验证明，每天中午午休半个小时对心脏的正常工作很有好处。此外，晚上也应保证充足的睡眠时间，让心脏得到充分的休息和恢复。

8、适当运动：适当运动不仅能够提高患者的身体机能，还可以消耗患者多余的脂肪，降低冠心病患病的概率，对于患者来说散步是最好的运动方式，所以在开展运动时，首先需要根据患者的身体状态，测量出其自身耐受的最快心率，确保患者在此心率范围内，不会产生运动后的不适感。

总之，冠心病是一种严重的慢性疾病，对于预防和治疗冠心病，改善生活方式是一种有效的措施。同时，对于已经患有冠心病的患者，改善生活方式也可以有助于缓解病情和控制病情的发展。因此，我们应该重视改善生活方式的重要性，积极预防和治疗冠心病。

（霍邱县第一人民医院心内科 曹明秀）

气管插管：生命守护者的奥秘与使命

在医疗急救和重症监护领域，有一种看似简单却至关重要的技术——气管插管。这项技术能够在关键时刻保持患者的呼吸道通畅，确保氧气供应，为抢救生命赢得宝贵时间。本文从气管插管的定义、作用、适应症、操作步骤、并发症、护理以及未来发展等方面，为读者揭开这一神秘技术的面纱。

气管插管是一种通过口腔或鼻腔，将特制的塑料导管插入气管内的操作。这种导管通常是一次性使用的，带有气囊，能够确保气道的通畅性。气管插管的主要目的是维持呼吸道通畅，确保氧气供应，以及辅助机械通气。在急救、重症监护和全身麻醉手术中，气管插管扮演着不可或缺的角色。

一、气管插管的适应症：气管插管广泛应用于多种临床场景。

1.呼吸道梗阻：适用于各种先天性或后天性上呼吸道梗阻，需要立即建立可控制人工气道的患者，如急性喉炎、颈部肿块压迫气管等。

2.呼吸道分泌物潴留：昏迷、呼吸肌麻痹等患者出现下呼吸道分泌物潴留，需要抽吸痰引流。

3.心跳呼吸骤停：在心脏复苏抢救过程中，气管插管是建立人工气道、进行机械通气的关键步骤。

4.呼吸功能衰弱：由于肺栓塞、重症肌无力等原因导致的呼吸功能衰弱，需进行人工辅助呼吸。

5.新生儿呼吸困难：如新生儿窒息、新生儿呼吸窘迫综合征等，应及时进行气管插管。

此外，气管插管还适用于手术过程中需要麻醉的患者，以及因各种原因导致自主呼吸停止或无法满足自身通气和氧气供应的患者。

二、气管插管的操作步骤：气管插管是一项专业操作，需要由有经验的医生或麻醉师执行。

1.准备工作：确保插管设备完整，包括气管插管导管、喉镜、氧气面罩、呼吸机等。

2.诱导麻醉：对于需要气管插管的患者通常会先给予麻醉药物，使患者进入无痛状态。

3.摆正体位：患者仰卧位，按压额头使头后仰，被动张口。

4.喉镜辅助插管：使用喉镜轻轻提起患者的舌头和喉部，暴露声门，然后将气管插管导管缓慢插入气管。这个过程需要精准的手法，确保导管进入气管而不是食管。

5.固定与检查：用牙垫和胶布将导管固定住，并检查两肺呼吸音是否对称，防止误入一侧支气管。

三、气管插管的并发症与风险：尽管气管插管是挽救生命的重要手段，但它也存在一定的风险和并发症。

1.气道损伤：插管过程中可能会损伤患者的喉咙、声带或气管壁，引起局部出血或炎症。

2.误插入食管：有时插管可能会误入食管，导致患者无法获得氧气，必须及时重新插管。

3.气胸：插管可能导致气体泄漏进入胸腔，压迫肺部，导致气胸。

4.感染：长时间插管可能增加呼吸道感染的风险，尤其是在重症监护病房中。

5.牙齿损伤：在插管过程中，患者的牙齿有时会被不小心损伤。

为了减少这些并发症的发生，医护人员需要严格遵守操作规程，并在插管前后进行充分的评估和准备。

四、气管插管的护理与监测：气管插管后的护理至关重要，它直接关系到患者的康复和预后。

1.定期检查插管位置：医护人员会定期听诊患者的肺部，确认导管在正确的位置。

2.预防感染：保持患者口腔的清洁，并定期更换管路。必要时使用抗生素进行预防性治疗。

3.病情监控：插管期间，患者通常会接受血氧监测和呼吸频率监测。医护人员可以通过这些数据评估患者的呼吸状况，并根据需要调整呼吸机参数。

4.心理支持：插管后的患者已无法发音，无法清晰表达自身诉求。医护人员和家属需要提供心理支持和有效沟通，帮助患者减轻焦虑和恐惧。

随着医学技术的不断进步和创新，气管插管技术也在不断发展。新型生物相容性材料的应用使得导管更加柔软舒适，减少了对患者呼吸道的损伤。同时，智能化监测系统的集成提高了使用的安全性与有效性。例如，通过内置传感器实时监测患者的呼吸状态，医生可以及时调整治疗方案，确保患者安全。

气管插管是现代医学中一项关键的生命支持技术，它能够在危急时刻保护患者的气道，维持呼吸。通过正确的操作和适当的护理，患者在气管插管期间能够获得可靠的呼吸支持，有助于渡过生命的难关。随着技术的不断进步和医护人员经验的积累，气管插管的安全性和效果也在不断提高。让我们共同期待这一重要医疗技术为更多患者带来生命的希望。

（六安市中医院重症医学科 崔霞）