

编者按：

刚刚闭幕的省两会是一次高举旗帜、维护核心、彰显忠诚的大会，是一次民主团结、求实奋进、凝心聚力的大会。会议期间，我市省人大代表牢记使命、认真履职，聚焦全省经济社会发展大局，建真言、献良策、凝共识、聚合力，展示了饱满的政治热情、昂扬的精神状态和强烈的使命担当。现将部分领衔代表议案、建议整理摘要如下：

王朝云：发展氢能绿色低空经济

随着我国低空领域循序渐进地开放，安徽省迎来了绿色低空经济的黄金机遇。安徽省低空经济产业已经形成了涵盖低空经济上游原材料、零部件等领域、中游低空经济装备制造领域、下游低空应用领域的完整产业链。在新能源尤其是氢能的研发与应用赛道上，已经形成了较强的产业能力。如何在低空经济领域做出特色、如何引领低空经济行业发展、如何站在世界前沿？王朝云认为，发展氢能绿色低空经济是重要的选项。

王朝云说，近年来，安徽省积极布局氢能产业，已建成涵盖制氢、储氢、加氢以及燃料电池研发生产的全产业链雏形，进行了氢能技术的深度攻坚，在燃料电池的关键材料研发、电堆集成优化等核心关键领域取得重要成果，为氢能燃料电池在低空飞行器领域的创新性应用积攒了雄厚技术实力，同时在省内的部分区域，航空产业集群已初见雏形，一批具有一定规模的航空制造企业以及通航机场扎根落地，它们在飞机零部件精密制造、飞行器高能效组装等关键领域沉淀了深厚的技术底蕴，为低空经济的展翅腾飞提供了不可或缺的技术支撑。

“氢能燃料电池具有能量密度高、零排放、续航时间长等特点，其在低空飞行场景中的应用，在提供足够动力的同时，还能保持无人机的轻量化，真正实现了零碳排放与低噪声污染，能够有效解决传统低空飞行活动遗留下的尾气问题。”王朝云建议，要设立积极的“价值链排放”目标，在低空经济行业发展初期积极控制二氧化碳排放目标，加大对低排放飞机，尤其是零排放飞机的政策力度，加大对零排放窄体飞机，尤其是氢能驱动的机型的投资和政策引导，要求所交付的飞机产品减少整个生命周期的二氧化碳排放，配套建设航空氢能基础设施。同时，要吸取锂电发展的经验，建议奖补政策前置。

人大视窗

血液透析患者饮食知多少

血液透析是肾功能衰竭患者维持生命和改善生活质量的重要治疗手段。在透析过程中，科学合理的饮食管理对于患者至关重要，它直接关系到患者的电解质平衡、营养状况和整体健康。不当饮食可能引发诸多健康问题，而遵循科学饮食计划则能促进身体康复、增强免疫力。

一、主要营养素摄入要点

- 蛋白质:透析会导致蛋白质流失，患者每天需摄入1.2至1.5克/公斤体重的蛋白质，以瘦肉、鱼类、鸡蛋和豆制品等优质蛋白为主，满足细胞修复与生长需求。
- 碳水化合物:选择全谷类、蔬菜和水果等健康碳水化合物，减少精制糖和高糖食品摄入。尤其在降低蛋白质摄入时，确保碳水化合物供应充足，以满足日常能量需求。
- 脂肪:增加富含Ω-3脂肪酸的健康脂肪摄入，如植物油、坚果和鱼类，有益心血管健康。同时，限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸，减少加工食品和过多肉类的摄入。
- 矿物质与维生素管理
1. 钠:限制钠摄入是维持水平衡的关键，每日不超过1500毫克。采用低盐膳食，减少加工食品、速食和食盐使用，以新鲜食材和调味品调味。
2. 钾:监测钾摄入，避免高钾食物如香蕉、橙

帕金森病患者的日常护理技巧与生活调整对于提高生活质量至关重要。随着人口老龄化趋势的加剧，帕金森病的发病率逐年上升，但良好的护理与生活习惯能极大缓解症状。

帕金森病属于神经系统变性疾病，在中老年群体中发病率较高，患者自理能力通常会受到较大影响。帕金森病因主要和以下因素高度相关，首先是遗传因素，临床数据表明，帕金森患者中有大约10%的患者有家族病史，散发性患者居多。其次为环境因素，如果患者工作或居住环境中，接触到较多除草剂、杀虫剂等化学物质，也有可能因化学物质麻痹神经系统，成为引发帕金森的重要原因。另外，神经系统老化。帕金森在老年人群中相对常见，几乎不存在低于40岁的病例，分析原因，可能是因为老年人随着年龄增长，神经系统日趋老化，进而引发帕金森。

帕金森患者日常如何护理？

- 提供支持和理解。家属可以通过学习关于帕金森病的知识，了解症状和治疗选项，以更好地理解患者的情况。他们可以学习与医疗专家沟通，获取准确的信息，并与患者分享这些知识，帮助他们更好地理解自己的疾病。帕金森常常伴随情绪波动和抑郁，家属可以通过表达理解和关怀，帮助患者缓解情绪压力。他们可以鼓励患者参加支持小组或寻求心理咨询，以获得专业的情绪支持。帕金森病可能会影响患者的日常生活能力，家属可以提供实际的帮助和协助，如搭把手、购物、清洁等，以减轻患者的负担和压力。在帕金森病的长期治疗过程中，患者可能会感到沮丧和失望，家属的坚定陪伴和鼓励可以给予他们力量和勇气，帮助他们保持积极的态度和信心。
- 鼓励适度的运动。尽管帕金森病可能会影

于军：打造全国具有影响力的“红绿”文旅融合发展示范区

习近平总书记在考察安徽时指出，要进一步推动文化和旅游融合发展，发展全域旅游，把文化旅游业打造成为支柱产业。省委、省政府《关于深化文旅融合彰显徽风皖韵加快建设高品质旅游强省的意见》提出，要建设以“大黄山世界级休闲度假旅游目的地”“大别山红绿交融文化旅游圈”为代表的“一区三圈四带”旅游发展格局。六安作为大别山革命老区

及大别山红绿交融文化旅游圈的核心区域，拥有得天独厚的红色文化和绿色生态资源，对发展全域旅游、打造“红绿”文旅融合发展示范区具有重要意义和现实基础。

据统计，六安市全旅游资源单体数量16985个、优良级2421个，现有3A级以上旅游景区52个，其中，5A级景区2个、4A级景区27个，省级旅游度假区6个，各类省级文旅



图为1月20日下午安徽省十四届人大三次会议六安代表团审议政府工作报告现场。 吴狄 摄

江茜：

建议修改《安徽省食品安全条例》

食品安全关乎人民群众身体健康和生命安全，是重大的民生问题。近年来，随着经济社会快速发展，食品产业新业态、新模式不断涌现，消费者对食品安全的要求日益提高。而现行的《安徽省食品安全条例》在部分条款上难以适应新形势和人民群众更高的需求，为进一步完善我省食品安全监管体系，强化食品安全保障，江西认为有必要对条例进行修改。

江西建议，一要在总则中进一步明确食品安全委员会职责。在县级以上人民政府设立食品安全委员会的条款中，详细列举其在食品安全风险评估、标准制定、检验检测、应急处置等方面的具体职责和工作流程。二要增加鼓励社会监督的具体措施。在鼓励社会组织和志愿者参与食品安全宣传教育、社会监督等工作的条款后，补充设立食品安全社会监督奖励基金，对提供有效食品安全违法线索或提出合理建议的社会组织和志愿者给予物质奖励等具体措施。三要填补新业态监管空白。明确网络食品交易平台、直播带货平台等食品安全管理义

务，要求其入驻商家进行严格资质审核、实名登记，并建立食品安全自查和信息公示制度。对平台上的食品经营活动实施动态监测，及时制止、报告违法违规行为。同时，规范新兴食品经营业态的准入条件、经营流程和质量标准，确保监管无死角。四要完善风险防控体系：加强食品安全风险监测能力建设，建立覆盖全省的风险监测网络，拓宽监测范围，提高监测频次。完善风险评估机制，引入专业第三方机构参与，提升评估科学性和权威性。构建高效的风险预警机制，确保风险信息及时传递给监管部门、食品生产经营者和消费者，以便采取有效防控措施。五要加大处罚力度。大幅提高对食品安全违法行为的罚款金额，根据违法情节严重程度，增加吊销许可证、市场禁入等处罚措施。对明知食品存在安全问题仍生产销售、造成严重食品安全事故等恶劣行为，依法追究刑事责任，并实施巨额惩罚性赔偿，提高违法成本。

糖、盐、咖啡因及高钾、磷饮料，包括运动饮料、浓缩果汁、香蕉奶昔、椰子水等。

四、饮食计划制定

1. 个体化方案:透析会影响机体电解质平衡和营养需求，因此需根据患者具体情况，透析次数、个体体质和口味制定个体化饮食方案。医生和营养师依据化验结果确定蛋白质、碳水化合物和脂肪的适宜摄入量，同时兼顾患者生活习惯和饮食偏好，以提高方案的可行性。患者应定期与营养师沟通，及时调整膳食计划。

2. 食物选择与烹调:患者在进餐前准备及烹调时，应尽量选择新鲜、自然的食物，避免加工食物，以减少钠、磷的摄取。烹调方式多采用水煮或烧烤，少用油炸煎，减少调料使用，可用香料和草本植物增添食物味道。准备蔬菜时，先浸泡以去除部分钾。

五、常见误区与注意事项

1. 认识误区纠正:透析后不能随意进食，仍需注意饮食限制。蛋白质并非要完全避免，适量优质蛋白质对维持身体机能很必要；并非不吃含钾食物就可避免高钾血症，低钾食物过量食用也可能有问题；不能认为不喝含糖饮料就可随意饮水，透析患者需限制液体摄入量；无盐饮食并不意味着可使用调味品，很多调味品含隐形钠。
2. 健康管理要点:患者应定期监测血液电解质水平，结合医生建议调整饮食。根据透析频率、体重变化等科学计算每日液体摄入量，选择低钠、低钾、低磷食物，保持饮食多样性和均衡性。与专业营养师密切沟通，制定并调整个性化饮食计划。重视饮食心理因素，保持良好心态，避免焦虑、尝试健康烹饪方式，与家人共同就餐，提升就餐愉悦感。（安徽省明光市人民医院肾病学科 许洁）

帕金森患者的日常护理

响患者的运动能力，但适度的运动仍然对于保持肌肉灵活性和延缓病情进展至关重要。散步、游泳、瑜伽等低强度的运动可以帮助改善患者的身体状况和心理健康。舞蹈疗法结合了音乐和舞蹈动作，可以帮助改善患者的平衡、协调和灵活性，同时提高心情和生活质量。通过跳舞，患者可以享受身体和心理上的愉悦，缓解疾病带来的压力和焦虑。轻度的器械训练可以增强患者的肌肉力量和耐力，改善姿势和身体控制能力。使用轻便的器械如哑铃、弹力带等，进行简单的训练动作，有助于延缓肌肉萎缩和运动功能的衰退。

3. 营养均衡。虽然蛋白质对于维持肌肉和身体功能至关重要，但过量摄入蛋白质可能会影响帕金森病患者对药物的吸收和利用，进而影响病情控制。因此，建议患者在每餐中控制蛋白质的摄入量，避免过量摄入肉类、乳制品和豆类等高蛋白食物。帕金森病患者常常存在营养不良和维生素、矿物质缺乏的情况，特别是维生素B12、叶酸、维生素D和镁等。因此，建议患者通过多食新鲜蔬菜、水果和全谷类，或者适当补充维生素和矿物质的营养补充剂，以满足身体的营养需求。帕金森病患者常常面临口干、便秘等问题，因此需要注重足够的水分摄入，保持身体水分平衡。建议患者每天饮水量至少1.5升以上，可以通过饮水、食用水果和蔬菜等方式增加水分摄入量。过度饮酒和摄入过

多的咖啡因可能会加重帕金森病患者的症状，如震颤、运动障碍等。因此，建议患者限制酒精和咖啡因的摄入，避免因病情造成不良影响。为了减轻消化系统的负担和维持血糖稳定，建议患者三餐进食，每天多次少量进食。避免暴饮暴食和过量进食，以减少肠胃不适和消化不良的问题。

4. 安全环境。确保家中的走道和通道畅通无阻，减少摔倒的风险。安装扶手和扶手栏，尤其是在楼梯、卫生间和浴室等容易滑倒的地方。移除或固定地毯和杂物，避免绊倒或滑倒的危险。安装扶手和护墙，减少碰撞的伤害。在浴室和厨房地面铺设防滑地板或使用防滑垫。在浴缸和淋浴间安装防滑垫或把手，以提供额外的支持和稳定性。安装卫生间扶手和座椅，以便患者在使用马桶和淋浴时能够更轻松移动和站立。使用卫生间座椅或椅子，避免在洗澡时站立过久，减少疲劳和摔倒的风险。提供合适的辅助设备，如手杖、助行器或轮椅，以帮助患者在移动时保持稳定和平衡。使用抓地力强的鞋子或拖鞋，以防止滑倒。

帕金森患者的日常护理和运动康复是一项长期而艰巨的任务。患者和家属需要共同努力，做好日常护理工作，同时结合多种方式进行治疗康复锻炼。通过科学的护理和康复措施帮助患者延缓病情进展、提高生活质量并树立战胜疾病的信心与勇气。

（安中市医院 张克燕）

品牌300多个；已创建国家级全域旅游示范区2个(霍山县、金寨县)，省级全域旅游示范区3个(金安区、舒城县、裕安区)，根据《国家全域旅游示范区认定标准》，全域旅游地级创建单位辖区内70%以上的县级创建单位通过验收后，可提出创建全域旅游示范市。目前六安市创建比例已达71%，是全省唯一达70%的创建地市，达到了发展全域旅游的基本条件。

金其华：

深化高标准农田建设助力乡村振兴

近年来，全省各地围绕平整田地、土壤改良、沟渠贯通、农电配套、排涝抗旱等重点内容，着力推动高标准农田建设，取得了积极成效，虽然成绩喜人，但在高标准农田建设中仍存在后期建设任务重，建设难度大；地力提升投入不足，耕地质量问题突出；投资主体单一，建管资金缺口较大；质量监督不严，缺乏有效管护等一些亟待解决的问题。

金其华认为，积极推进高标准农田建设是顺应现代农业和农村社会事业高质量发展要求所做的探索和创新，对提高土地利用效率，增加村集体和农民经济收入，促进农村生产力解放，推进新型城镇化和农业现代化有着重要意义。

金其华建议，要注重改造的轻重缓急，加强改造中权益保护，在改造过程中做好调查摸底、地块评级、测量定界、留图存档等工作，让农民安心、放心。同时可根据实际情况打破村集体土地界限，多村落联合推进改造，寻求最优方案。要发挥引领示范带动作用。当前要重

高俊生：

扎实推进合六同城化

合肥与六安地域相连、山水相依、人文相亲、文化相通，同时，两地资源互补、产业互促，具有天然的紧密联系。扎实推进合六同城化，是贯彻落实党中央决策及省委省政府工作部署的政治任务，是推动大别山革命老区协同高质量发

展、探索实现共同富裕新路径的系统工程。近年来，合肥市会同六安市积极作为，强化举措，为加快推动合六同城化发展进程打下了良好基础。但在推进过程中还存在系统专项规划不够完善、产业体系布局不够协同、基础设施联通存在短板、公共服务合作领域有限、两市协同机制不够顺畅等问题。

高俊生建议，一要在增进共识上提升认知。合肥、六安两市要不断增进“中央有决策、省委有部署、两地抓落实”的政治自觉，加快形成“省级协调推动、两市深入互动、社会广泛联动”的共建共融共享新局面。二要在系统设计上提升质量。两市共同争取在国家或省级层面出台中长期规划，共同编制合六同城化国土空间规划，加强两市在基础设施、公共服务、产业协作、文化旅游等重要领

（本组稿件由本报记者 黄雪彦 采访整理）

产后恢复：让你的盆底重焕生机

练又叫凯格尔运动，是公认最简单且有效的恢复方法。找到盆底肌，可以在小便时试着中途憋尿，感受控制尿流的肌肉，这就是盆底肌（不过别经常憋尿，只是为了帮助找到肌肉位置）。收缩训练，想象像憋尿或夹紧一个小球一样，收紧盆底肌，保持3-5秒后放松，重复10-15次，每天2-3组。这个动作简单、隐秘，你可以在任何地方做，比如喂奶、刷手机甚至坐车的时候，只要坚持下来，效果就会非常明显。

2. 专业的产后修复训练：现在很多医院和产后康复机构都有针对盆底肌的专业训练设备，比如生物反馈仪或者电刺激训练。这些方法能够精准刺激盆底肌群，提高肌肉力量，适合盆底肌损伤比较严重的妈妈。如果你有明显症状，比如漏尿或者产胀感，建议尽早咨询医生，通过专业手段进行干预。

3. 避免长期久坐或久坐：产后妈妈往往需要长时间照顾宝宝，比如喂奶、哄睡等，这会令盆底肌持续受力，加重松弛。因此，一定要注意适当休息，避免久坐或久坐，减少对盆底肌的压迫。

4. 避免提重物：提重物时会让腹压骤然升高，进一步压迫盆底肌。因此，产后尽量不要搬重物，日常抱宝宝时也要注意动作轻柔，避免腹腰用力过猛。

产后恢复越早越好，但永远不嫌晚！盆底肌的恢复其实是个长期的过程，不可能一蹴而就。产后恢复越早开始，效果越好，但即使是生完孩子几年后，只要坚持锻炼，依然可以让盆底肌恢复得更好。所以，不管你是刚刚生产完的新手妈妈，还是已经有几年“妈妈身份”的宝妈，都可以从现在开始行动！

总而言之，盆底肌的健康直接关系到女性的生活质量，尤其是在生完宝宝之后，它更需要我们多一份关注和呵护。别忽视那些“小问题”，也不要因为害羞而放弃修复的机会。产后恢复盆底肌，其实是让妈妈们重新找回对自己身体的掌控感，让生活更加轻松、自在。无论是通过简单的凯格尔运动，还是寻求专业的医疗帮助，只要坚持下去，你的盆底一定能重焕生机，陪伴你迎接更好的生活。为自己的身体健康投资一点时间吧，每一位妈妈都值得拥有健康、自信的生活！

（安徽省霍山县医院产科 张晓玲）



本栏责任编辑:宋金婷 E-mail:784542876@qq.com