

六安市人民代表大会常务委员会关于接受霍绍斌辞去六安市人民代表大会常务委员会副主任职务请求的决定

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

因工作需要，霍绍斌提出辞去六安市人民代表大会常务委员会副主任职务。根据《中华人民共和国地方各级人民代表大会和地方各级人民政府组织法》第三十二条第一款的规定，六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议决定：接受霍绍斌辞去六安市人民代表大会常务委员会副主任职务的请求，报六安市人民代表大会备案。

六安市人民代表大会常务委员会关于接受李凌辞去六安市人民代表大会常务委员会委员职务请求的决定

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

因工作需要，李凌提出辞去六安市人民代表大会常务委员会委员职务。根据《中华人民共和国地方各级人民代表大会和地方各级人民政府组织法》第三十二条第一款的规定，六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议决定：接受李凌辞去六安市人民代表大会常务委员会委员职务的请求，报六安市人民代表大会备案。

六安市人民代表大会常务委员会任免人员名单

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

任命：
张志胜、陈久松、罗伟伟为六安市人大人事代表选举委员会委员；
姚传宏为六安市人大监察和司法委员会委员；
方圆、吕文军、荣扎厚、姚传宏为六安市人大法制委员会委员；
宋长安、周其胤为六安市人大财政经济委员会委员；
吕林为六安市人大教育科学文化卫生委员会委员；
尹亚、吕文军、杨精明、张道荣为六安市人大农业与农村委员会委员；
荣扎厚、胡春雷、钟庆华为六安市人大城乡建设环境与资源保护委员会委员；
方圆、许娟、张克梅、罗伟伟、赵华为六安市人大社会建设委员会委员。
免去：
荣扎厚的六安市人大财政经济委员会委员职务。

六安市人民代表大会常务委员会任命人员名单

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

任命：
郑国珍为六安市监察委员会委员；
胡应武为六安市监察委员会委员。

六安市人民代表大会常务委员会关于接受程刚辞去六安市人民代表大会常务委员会委员职务请求的决定

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

因工作需要，程刚提出辞去六安市人民代表大会常务委员会委员职务。根据《中华人民共和国地方各级人民代表大会和地方各级人民政府组织法》第三十二条第一款的规定，六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议决定：接受程刚辞去六安市人民代表大会常务委员会委员职务的请求，报六安市人民代表大会备案。

六安市人民代表大会常务委员会关于接受汪海洋辞去六安市人民代表大会常务委员会委员、六安市人民代表大会常务委员会城乡建设环境与资源保护委员会委员职务请求的决定

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

因工作需要，汪海洋提出辞去六安市人民代表大会常务委员会委员、六安市人民代表大会常务委员会城乡建设环境与资源保护委员会委员职务。根据《中华人民共和国地方各级人民代表大会和地方各级人民政府组织法》第三十二条第一款的规定，六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议决定：接受汪海洋辞去六安市人民代表大会常务委员会委员、六安市人民代表大会常务委员会城乡建设环境与资源保护委员会委员职务的请求，报六安市人民代表大会备案。

六安市人民代表大会常务委员会决定任免人员名单

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

决定任命：
李 凌为六安市科学技术局局长；
汪海洋为六安市应急管理局局长。
决定免去：
李守富的六安市科学技术局局长职务；
冯先民的六安市生态环境局局长职务；
张为民的六安市应急管理局局长职务。

六安市人民代表大会常务委员会任免人员名单

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

任命：
项 聆为六安市中级人民法院审判员；
免去：
魏云松的六安市中级人民法院审判员职务。

六安市人民代表大会常务委员会关于接受钱大兴辞去六安市人民代表大会常务委员会委员、六安市人民代表大会常务委员会财政经济委员会副主任委员职务请求的决定

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

因工作需要，钱大兴提出辞去六安市人民代表大会常务委员会委员、六安市人民代表大会常务委员会财政经济委员会副主任委员职务。根据《中华人民共和国地方各级人民代表大会和地方各级人民政府组织法》第三十二条第一款的规定，六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议决定：接受钱大兴辞去六安市人民代表大会常务委员会委员、六安市人民代表大会常务委员会财政经济委员会副主任委员职务的请求，报六安市人民代表大会备案。

六安市人民代表大会常务委员会任免人员名单

(2025年3月19日六安市第六届人民代表大会常务委员会第二十三次会议通过)

任命：
刘英姿为六安市人大常委会代表工作委员会主任；
余子文为六安市人大财政经济委员会副主任委员、六安市人大常委会预算工作委员会(财政经济工作委员会)主任；
黄战野为六安市人大农业与农村委员会副主任委员、六安市人大常委会农业与农村工作委员会主任；
王宜国为六安市人大城乡建设环境与资源保护委员会副主任委员、六安市人大常委会城乡建设环境与资源保护工作委员会主任；
李育新为六安市人大社会建设委员会副主任委员、六安市人大常委会社会建设工作委员会主任；
吴宗胜为六安市人大常委会教育科学文化卫生工作委员会副主任。
免去：
王永峰的六安市人大常委会代表工作委员会主任职务；
刘英姿的六安市人大常委会代表联络办公室主任职务；
杨春林的六安市人大常委会预算工作委员会(财政经济工作委员会)主任职务；
钱大兴的六安市人大常委会预算工作委员会(财政经济工作委员会)副主任职务；
王宜国的六安市人大常委会教育科学文化卫生工作委员会副主任职务；
李育新的六安市人大常委会教育科学文化卫生工作委员会副主任职务；
张兴香的六安市人大常委会农业与农村工作委员会主任职务；
程 刚的六安市人大常委会城乡建设环境与资源保护工作委员会主任职务；
鲍来花的六安市人大常委会社会建设工作委员会主任职务。

给予肿瘤患者的心理支持

当我们听到“瘤”这个字时，心里难免会咯噔一下。无论是良性还是恶性，肿瘤的诊断都会给患者带来巨大的心理冲击。从最初的震惊、恐惧，到治疗过程中的焦虑、无助，再到康复期的担忧和迷茫，心理上的挑战往往不亚于身体上的痛苦。然而，很多人忽视了心理支持的重要性，认为只要把肿瘤“切掉”或“治好”就万事大吉。其实，心理状态对疾病的康复和患者的生活质量有着深远的影响。我们来聊聊肿瘤患者的心理支持，希望能为患者带来一些温暖和力量。

一、肿瘤患者的心理历程：从震惊到接纳

1. 诊断初期的震惊与否认。当医生告诉患者“可能是肿瘤”时，很多人第一反应是：“不可能吧？是不是搞错了？”这种震惊和否认是正常的心理防御机制。我们的大脑需要时间来接受这个突如其来的消息。给自己一点时间，允许自己感到害怕和困惑。同时，找一个值得信赖的人倾诉，无论是家人、朋友，还是专业的心理咨询师。

2. 治疗前的焦虑与恐惧。一旦确诊，接下来的治疗计划可能会让患者感到焦虑。手术、放疗、化疗……这些词听起来就让人害怕。了解治疗的具体步骤和可能的效果，可以帮助患者减轻焦虑。不要害怕向医生提问，问得越详细，患者的心里就越有底。同时，可以和其他经历过类似治疗的患友交流，他们的经验可能会让人感到安心。

3. 治疗中的无助与孤独。治疗过程往往是漫长而艰辛的。身体的虚弱、药物的副作用、频繁的医院往返，都可能让患者感到无助和孤独。告诉患者，你并不是一个人在战

斗。家人、朋友、医护人员都在你身边。不要害怕表达自己的感受，哪怕是负面的情绪。说出来，会让你感觉轻松一些。

4. 康复期的担忧与迷茫。治疗结束后，很多人会进入一个“迷茫期”。一方面，你可能会担心肿瘤会不会复发；另一方面，你可能会觉得生活失去了方向。康复期是一个重新认识自己的过程。试着给自己设定一些小目标，比如每天散步半小时、学习一项新技能等。这些小小的成就感会帮助你重新找到生活的意义。

二、心理支持的重要性：不仅仅是“想开点”

很多人认为，心理支持就是“想开点”“别在意”。其实，心理支持远不止如此。它不仅仅是让患者“感觉好一点”，更是帮助患者更好地应对疾病、提高生活质量的关键。

1. 心理状态影响治疗效果。研究表明，积极的心理状态可以增强免疫系统的功能，帮助身体更好地对抗疾病。相反，长期的焦虑、抑郁可能会削弱免疫力，影响治疗效果。

2. 心理支持改善生活质量。肿瘤患者不仅要面对疾病本身，还要应对治疗带来的身体不适和生活方式的改变。心理支持可以帮助患者更好地适应这些变化，减少痛苦，提高生活质量。

3. 心理支持有助于家庭和谐。肿瘤的诊断不仅影响患者本人，也会给家人带来巨大的压力。心理支持不仅可以帮助患者，也可以帮助家人更好地应对这一挑战，维持家庭的和谐与稳定。

三、如何获得心理支持：你不是一个人在战斗

1. 家人的陪伴与理解。家人的陪伴、理解和鼓励，往往比任何药物都有效。作为患者，不要害怕向家人表达自己的需求；如果你是家属，试着多倾听、少评判，给予患者足够的空间和支持。

2. 朋友的关心与陪伴。有时候，和朋友聊聊天、开开玩笑，可以让患者暂时忘记疾病的烦恼。不要因为生病就疏远朋友，相反，患者应该试着主动联系朋友们，倾诉自己的感受。

3. 专业心理咨询师的帮助。如果患者觉得自己无法应对心理上的压力，寻求专业心理咨询师的帮助是一个明智的选择。心理咨询师可以为患者提供专业的心理支持，帮助患者更好地应对疾病带来的挑战。

4. 病友群体的支持。加入病友群体，和其他患者交流，也是一种有效的心理支持方式。可以从他们那里获得宝贵的经验和建

议，也可以感受到“你不是一个人在战斗”的力量。

四、自我心理调适：学会与自己和解

1. 接纳自己的情绪。无论是恐惧、焦虑，还是愤怒、悲伤，这些都是正常的。不要试图压抑它们，而是试着接纳它们。告诉自己：“我现在感到害怕，这是正常的。”

2. 寻找生活中的小确幸。即使在最艰难的时刻，生活中也总有一些小小的美好。可能是一杯热茶、一缕阳光，或者家人的一个微笑。试着去发现这些“小确幸”，它们会给患者带来力量。

3. 学会放松与冥想。放松和冥想可以帮助患者缓解焦虑，提升心理韧性。患者可以尝试一些简单的呼吸练习，或者下载一些冥想APP，每天花几分钟时间放松自己。

4. 设定现实的目标。不要给自己太大的压力。设定一些现实的小目标，比如今天多走几步、明天多看一页书。每完成一个目标，都给自己一个小小的奖励。

肿瘤的诊断和治疗是一场艰难的战役，但请记住，你(患者)并不是一个人在战斗。家人、朋友、医护人员，甚至那些素未谋面的病友，都在你身边。心理支持并不是让你“假装坚强”，而是帮助你更好地应对疾病，找到内心的平静与力量。

患者无论现在处于哪个阶段，都请相信：生活依然充满希望。每一个清晨的阳光，每一次家人的拥抱，都是自己坚持下去的理由。

(六安市人民医院 李爱园)

扁桃体腺样体虽然不大，但要是“闹起脾气”来，那可真够让人头疼的。什么情况下，这两个“小家伙”可能需要被“请出家门”，也就是进行手术呢？

一、扁桃体手术：告别“发炎小能手”

扁桃体位于嗓子眼儿，就像是身体里的小卫士，帮忙抵御外来的细菌和病毒。但是，有时候它会“叛变”，变成“发炎小能手”，让人苦不堪言。

扁桃体炎反复发作。你有没有经历过这样的场景：一到换季，或者稍微不注意，扁桃体就开始“发火”，红肿、疼痛，甚至高烧不退？如果这种情况一年到头反复上演，每次都靠抗生素来“灭火”，那可就得注意了。当扁桃体炎成为生活中的“常客”，并且影响到正常生活和工作时，手术切除扁桃体可能是一个明智的选择。

扁桃体肥大到“碍事”。扁桃体不仅爱发炎，有时候还会“越长越大”。当它变得过于肥大，就会开始挤压周围的器官，比如气管和食道。这时候，患者可能会觉得呼吸困难，吃东西也费劲，甚至睡觉的时候还会打鼾、憋气。如果出现这些症状，并且已经影响到日常生活，那就得考虑手术了。

成为其他疾病的“帮凶”。扁桃体还可能成为其他疾病的“帮凶”。比如，风湿性关节炎、风湿性心脏病等，有时候就和扁桃体发炎有关系。如果医生诊断出这些疾病和扁桃体有关，并且保守治疗无效，那么切除扁桃体可能有助于减轻症状，甚至预防疾病的进一步发展。

二、腺样体手术：解决“呼吸小难题”

腺样体藏在鼻子的后面，虽然平时不太显眼，但要是它“闹情绪”，那可真够让人难受的。

腺样体肥大导致呼吸不畅。腺样体肥大是孩子们常见的问题。当它变得过于肥大，就会阻塞呼吸道，让孩子呼吸不畅。家长可能会发现孩子睡觉时经常打鼾、憋气，甚至有时候还会呼吸暂停。长期这样下去，

不仅会影响孩子的睡眠质量，还可能影响他们的生长发育和面部发育。如果发现孩子出现这些症状，并且保守治疗无效，那么切除腺样体可能是一个好的选择。

经常感冒、鼻炎鼻窦炎不断。有些孩子特别容易感冒，并且每次感冒都会伴随着鼻塞、鼻涕等症状。如果这些症状和腺样体肥大有关，并且反复发作，影响了孩子的生活质量，那么切除腺样体可能有助于减轻这些症状，让孩子少受点罪。

复发性中耳炎的“幕后黑手”。腺样体肥大还可能阻塞咽鼓管，导致分泌性中耳炎反复发作。如果患者经常感到耳朵疼痛、听力下降，甚至出现了流脓等症状，那可能是腺样体在“捣鬼”。切除腺样体可能有助于改善这些问题，预防中耳炎的进一步发展。

三、手术前后应该注意的那些事儿

虽然手术听起来有点吓人，但别担心，现在的医疗技术已经非常成熟了。不过，手术前后还是有一些需要注意的事儿。

术前准备要充分。手术前，患者需要进行全面的身体检查，确保身体状况适合手术。医生会根据患者的具体情况制定个性化的手术方案。同时，患者还需要遵循医生的指导进行术前准备，比如禁食、禁水等。这些准备工作虽然繁琐，但都是为了手术的安全和顺利进行。

术后护理要细心。手术后，患者需要遵循医生的指导进行护理和康复。比如，保持口腔卫生，避免感染；按时服药，缓解疼痛和不适；注意饮食调整，避免刺激性食物和饮料等。此外，还需要定期到医院进行复查，了解恢复情况并接受医生的指导。虽然术后可能会有些不适，但只要患者细心护理，很快就能恢复健康了。

勇敢面对，迎接新生活。扁桃体和腺样体手术虽然听起来有点让人害怕，但请记住，它们都是为了让我们更好地生活。如果出现了上述症状，并且保守治疗无效，那么不妨勇敢地面对手术，迎接新的生活。记住，在手术前一定要进行全面的身体检查和评估，确保手术的安全性和有效性。同时，在手术后也要遵循医生的指导进行护理和康复，让身体尽快恢复健康。

(六安市人民医院 江雪)

安全运动 科学锻炼

不同运动有对应的专业装备，像运动鞋要根据运动类型挑选，专业的跑鞋能为跑步者提供良好的支撑，减少运动损伤。运动环境同样重要。场地要选择地面平整、没有障碍物、摩擦力适中的场所，跑步要选择塑胶跑道，能缓冲脚部压力，减少膝关节冲击；天气状况也需密切关注，避免在极端高温、严寒、暴雨、大风等恶劣天气下外出运动，否则可能面临中暑、失温、滑倒等风险。运动时要避开空腹和疲劳时段，空腹运动易出现低血糖，如头晕、出冷汗、心慌等，而疲劳时身体机能下降，难以保证运动质量与安全。

在运动前一般建议热身5-10分钟，而在一些激烈或长时间的运动中，热身最好不少于10分钟。通过简单的关节活动、动态拉伸等动作，可以唤醒肌肉、激活关节，减少运动中的肌肉拉伤、关节扭伤。

开始运动后如出现胸痛、呼吸困难等异常信号，要立即停止运动。在休息、补充水分等简单措施后，若症状仍未缓解，需及时就医，避免延误治疗。运动结束后，不能立刻停歇，要做冷身活动，比如慢走几分钟，让身体从高强度运动状态平稳过渡到静止状态，防止引发晕厥等情况。随后进行静态拉伸，针对运动中参与的主要肌肉群，跑步后拉伸大腿前后侧、小腿肌肉等，能有效减少肌肉酸痛，改善肌肉线条，促进身体恢复。

运动后身体需要及时补充水分和碱性食物。水分补充要少量多次，避免大量饮水加重胃肠负担。碱性食物如蔬菜、水果等，能中和运动产生乳酸，缓解疲劳。合理安排休息时间，通过充足睡眠让身体得到恢复。若运动后次日仍感明显疲劳，需适当调整运动强度，保障身体有足够恢复时间。

运动不是一蹴而就，要养成规律运动习惯，规律每周运动的时段、频率。定期评估自己身体对运动的反应，包括运动能力的提升情况、身体疲劳的恢复速度等，及时调整运动计划，优化运动类型、强度、时间，让运动更科学、更安全、更高效，享受运动带来的无穷益处。

(安徽医科大学附属六安医院 吴浪)

糖尿病饮食的七宗罪

亲爱的糖友们，请暂时放下手中那颗让您犹豫不决的苹果，先来听听这个令人震惊的真相——中国糖尿病患者中，有60%的人每天都在用“健康饮食”的名义伤害自己！这不是危言耸听，而是来自《中国糖尿病医学教育标准》的最新数据。让我们以科学为剑，共同揭开糖尿病饮食的“七宗罪”。

一、把碳水化合物当成全民公敌

“米饭就是毒药！”某位糖友在病友群里的豪言壮语，获得满屏点赞。但事实是，《中国2型糖尿病膳食指南》明确指出：碳水供应占总能量的45%-60%。您知道完全断碳水会发生什么吗？大脑会启动“备用电源”，分解脂肪产生酮体，长期可能引发酮症酸中毒——这可比高血糖来得更刺激。

聪明的做法是：把精白米面换成杂粮界的“复仇者联盟”，燕麦、荞麦、黑米组成的全谷物战队，搭配红豆、鹰嘴豆等杂粮军团，它们的膳食纤维就像肠道里的交通警察，指挥着葡萄糖有序进入血液。记住，每天的主食量应当相当于2-3个拳头大小，分配在三餐中，这才是真正的“碳水智慧”。

二、谈果色变的现代寓言

“自从得了糖尿病，我就与水果上演了现实版‘牛郎织女’。”这是老王在门诊的深情自白。但真相是，美国糖尿病协会(ADA)早已为水果平反：低GI水果不仅能吃，还应该吃！草莓、苹果、柚子等水果界的“乖宝宝”，它们的果糖需要经过肝脏转化，升糖速度堪比公园里晨练的老大爷。

这里有个甜蜜的公式：每天200克水果=1个苹果/15颗草莓/2瓣柚子。最佳食用时间是作为加餐界的“课间操”，与正餐间隔2小时以上。

三、无糖食品包装上的文字游戏

超市货架上，“无蔗糖”三个字闪着圣洁的光芒。但仔细看看配料表，麦芽糊精、淀粉糖浆正在偷笑。这些“隐形糖”的升糖指数(GI)高达105。更别说那些用油脂代替糖的“无糖”饼干，热量密度堪比浓缩油。

破解之道在于成为“配料表侦探”：警惕“水解”“糊精”“糖浆”等暗语，碳水化合物含量超过15%的都要亮红灯。

四、蛋白质崇拜

“吃肉升糖慢”的理论让不少糖友变身“食肉动物”，但哈佛大学的研究给了当头棒喝：每日红肉摄入超过100克，糖尿病风险增加19%！

正确的打开方式应该是：每天1个鸡蛋+1掌心瘦肉+1块豆腐。记得把动物蛋白和植物蛋白搭配成“最佳拍档”，就像豆浆配油条——但请换成杂粮油条。

五、植物油无罪论

“反正炒菜用的是植物油，多放点没关系。”这种想法让营养师们操碎了心。实际上反复使用的植物油，产生的反式脂肪酸会让血糖上演“死神来了”。

建议配备带刻度的控油壶，每天不超过3白瓷勺。烹饪时多用清蒸、白灼等“佛系”做法，炒菜时热锅冷油，或者试试水炒菜这种新式“水上芭蕾”。不同油类要像皇帝翻牌子雨露均沾，橄榄油、茶籽油、亚麻籽油各显神通。

六、代餐食品的迷途

“喝代餐奶昔就能控糖”的想法，让不少糖友成了“液体饮食者”。但这些工业化产品缺乏咀嚼感，可能导致胆囊罢工(胆汁分泌减少)。长期食用还会让肠道菌群像遭遇核爆的生态系统，引发便秘、营养不良等次生灾害。

最好的代餐其实是“彩虹餐盘”：每餐保证5种颜色食材，红黄绿白黑轮番登场。

“自从确诊，我家餐桌就变成了‘舌尖上的监狱’。”李阿姨的吐槽道出了多少糖友的辛酸。但澳大利亚的研究表明：心理压力会使皮质醇水平升高，反而导致血糖波动。

解决方是研发“全家共享食谱”：用天然香料代替重口味，用蒸烤代替油炸，开发低GI版的家常菜。偶尔的“作弊日”也不是禁忌，只要控制好分量，就像在血糖过山车上好安全带。

在这场与血糖的“猫鼠游戏”中，我们需要的不是非黑即白的饮食戒律，而是懂得平衡的艺术。记住，糖尿病饮食的真相是：既要吃得科学，更要吃得幸福。毕竟，生活不止眼前的血糖仪，还有诗和远方——以及恰到好处的好心情。

现在，您可以安心地咬下那颗苹果了，当然，是在两餐之间。

(来安县第二人民医院 詹友斌)



卫生 科普天地

本栏责任编辑:宋金婷

E-mail:784542876@qq.com