

“樱红十堰·乡愁味道”系列报道⑥

樱桃好吃莫贪多

本报记者何利

每年4月中下旬至5月初,大量上市的樱桃总会成为十堰人购买水果时的首选。无论是状若玛瑙的外形,还是酸甜可口的味道,都赋予了樱桃讨人喜欢的先天特性。从营养价值角度考量,樱桃还含有丰富的营养元素。尽管樱桃优点很多,但相关专家提醒市民品尝适可而止,避免过量食用给身体带来过分的压力。

科学研究表明,樱桃是一种营养丰富的水果,富含维生素C、钾、花青素和膳食纤维,具有抗氧化、促进心血管健康、改善睡眠等功效,其低热量、高水分的特点适合作为健康水果食用。100克樱桃中约含有7毫克的维生素C,维生

素C具有增强免疫力、促进胶原蛋白合成、保护皮肤健康等功效。此外,100克樱桃中含有钾元素200多毫克,钾元素可扩张血管,促进钠的排出。但丰富的钾元素对肾脏患者并不友好,部分肾病患者因肾脏调节水分和电解质的功能丧失,会出现少尿和水肿症状。此类患者如果食用过多樱桃,就会出现高血压。因此,肾病患者或需限制钾离子摄入量的人不应多吃樱桃。

此外,樱桃中含铁量极其丰富,每100克果肉中铁的含量是同等重量草莓的6倍、枣的10倍、山楂的13倍、苹果的20倍,居各种水果之首。铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原

料,在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢等过程中发挥着重要作用,同时也与大脑及神经功能、衰老过程等有着密切关系。常食樱桃可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质、健脑益智。

“任何东西都要辩证地看待,樱桃作为一种常见的水果,跟其他众多水果一样,市民在食用时还是要掌握好一个度。”市太和医院营养科主任张汉语表示,虽然近年来该院并没有收治因过多食用樱桃而引起住院的患者,但市民在吃樱桃时还是应该遵循“单次少量”的原则,切勿单次过量。胃酸过多

者、糖尿病患者更应该控制单次摄入量,以免引发不适。

“樱桃好吃别贪多”的观点,在中医学理论中同样存在。中医认为,樱桃属火性,大热,平素有热性病及咳嗽者不可食用。尤其是孩子,如果吃太多樱桃很容易引发热性病、慢性支气管炎与支气管扩张等病。如果有阴虚咳嗽的症状,尽量不要吃樱桃。



扫码查看5条旅游精品线路和十堰樱桃采摘地图



政务快递

我市举行庆祝“五一”国际劳动节暨职工大思政教育活动 唱响劳动赞歌 凝聚奋进力量

本报讯 记者张婧 通讯员张晓宁报道:4月26日,我市庆祝“五一”国际劳动节暨职工大思政教育活动在十堰传媒中心广场举行。省总工会党组成员、副主席冯家欣,市委常委、统战部部长、市总工会主席张涛,市人大常委会副主任刘永,副市长朱云慧,市政协副主席潘世东出席活动。

张涛强调,各级党委政府要完善技能人才薪酬激励政策,让技术工人更有获得感。广大劳动者要做做创新突围的攻坚手、绿色转型的排头兵,奋力谱写中国式现代化十堰篇章。据悉,活动以“百年奋进路 薪火永相传”为主题,大思政课包含“山河淬炼·脊梁”“热土耕耘·丰碑”“匠心筑梦·奋进”“星辰大海·征途”等4个篇章。活动现场,通报表扬了一批突出贡献的先进集体和个人,领导嘉宾为10名“车城工匠”进行颁奖,并颁发“武当人才卡”,表扬他们在各自领域的精湛技艺、卓越贡献与执着坚守。

全市新一届全国精神文明创建工作推进会强调 力争在全国当标杆打头阵作示范

本报讯 记者罗毅 通讯员龚冰报道:4月25日,我市召开新一届全国精神文明创建工作推进会,介绍第七届全国文明城市、文明村镇、文明单位 and 第三届全国文明家庭、文明校园名单评选表彰情况,交流创建经验,安排部署下一阶段工作。市委常委、宣传部部长汤红兵出席会议并讲话。

汤红兵强调,要提高思想认识,增强创建自觉,对照标准看是否做到了精神文明建设成效显著、是否发挥了典型示范引领作用、是否发挥了典型示范引领作用,坚持问题导向,补齐短板弱项,对标测评体系,注重结合融入,突出特色品牌,严守底线思维,强化责任落实,凝聚创建合力,不断把工作往深里做、往实里做,确保先进典型立得住、叫得响,在全国精神文明创建中“当标杆、打头阵、作示范”。

十堰市第二个全国学生心理健康宣教月暨“文明河流”建设宣讲活动启动 关注心理健康 护航健康成长

本报讯 记者纪枫波 通讯员郑荣斌 康露露报道:4月26日,以“心光护苗·河润文明”为主题的十堰市第二个全国学生心理健康宣教月暨“文明河流”建设宣讲活动启动仪式在人民广场举行。市委常委、宣传部部长汤红兵出席活动。

活动现场,市城市文明创建中心、市教育局、市未成年人心理健康辅导中心共同发布《关爱学生心理健康倡议书》,倡导全社会携起手来,守护心灵的“绿水青山”,助力每一名孩子健康快乐、茁壮成长。理论微宣讲《以爱育爱》、校园心理剧《成长吧!少年!》、舞蹈《碧水长歌》、演唱《清水长流》等节目轮番上演,将活动推向高潮。主办单位还精心组织了心理咨询、沙盘体验、机器人及AI技术展示、健康义诊、环保宣传等10多个志愿服务活动,吸引了众多市民参与。

据悉,今年5月是第二个全国学生心理健康宣教月。宣教月期间,我市将在各县(市、区)巡回开展未成年人心理健康、“文明河流”建设、“十堰好人”等宣讲活动。

罗耀华在十堰市与深圳市企业家代表团座谈会上强调 深化两地合作 助力企业发展

本报讯 记者周仑报道:4月27日,十堰市与深圳市企业家代表团座谈会在我市召开。十堰相关部门负责人与深圳企业家代表齐聚一堂,共叙情谊、共商合作、共谋发展。副市长罗耀华出席会议并讲话。

罗耀华代表市政府对深圳市企业家代表一行表示热烈欢迎,对企业家长期以来助力十堰高质量发展跨越发展表示感谢。他说,十堰有“仙山、碧水、汽车城”三张名片,与深圳渊源深厚、情意绵长,两地同为移民城市、工业城市,都具有开放包容的城市特质。近年来,两地互动频繁、往来密切,合作成果丰硕,希望深圳市企业家能和十堰各级各部门继续在产业合作、人才交流上双向发力、同频共振,继续在我市“一主四优多支撑”现代产业体系提质升级上持续发力。十堰各级各部门要进一步巩固发展成果,持续建设市场化、法治化、国际化的一流营商环境,全力支持服务,强化要素保障,支持深圳企业在堰创新创业、做大做强。

十堰市版权研究基地揭牌

本报讯 记者王琪 通讯员余亮报道:4月25日,湖北省2025年知识产权宣传周湖北宣传十强活动在湖北汽车工业学院举行。活动现场,“十堰市版权研究基地”正式揭牌,这是全省首家设在市州的版权研究基地。

据悉,市版权研究基地由市委宣传部(版权局)与湖北汽车工业学院知识产权学院共建,以“加强版权保护、推动版权产业发展、助力高质量发展”为目标,拟整合全市和省内外优质版权研究资源,重点

聚集版权保护研究、版权创新实践、版权人才培养、版权产业孵化等领域,打造集学术研究、政策咨询、人才培养、法律服务于一体的区域性版权智库,为我市版权管理工作和版权产业发展提供理论支撑和决策咨询。活动中,省版权保护中心就版权登记、权利归属、维权保护等具体问题答疑解惑。北京海量数据、武汉金山、统信软件和苏州浩辰4家公司向省、市两级版权部门捐赠价值300余万元的正版软件。

张湾区企业服务中心 敲响节前警钟 确保廉洁过节

本报讯 通讯员朱俊报道:4月27日,笔者从张湾区企业服务中心获悉,该中心日前召开党风廉政专题会议,引导干部职工时刻牢记廉洁自律,守规矩、知敬畏、过廉节。该中心要求干部职工进一步

增强规矩意识,守牢纪律底线,筑牢拒腐防变的思想防线,打造亲清政商关系。强化责任担当,扎实做好“五一”期间各项工作,严格遵守值班纪律,确保节日期间各项工作正常有序运转。

竞逐山水间 畅享好风光

4月26日,2025十堰·竹溪“武陵精酿杯”茶山自行车邀请赛在竹溪县举行。本次赛事以“运动+自然+茶文化”为主题,吸引来自陕西、重庆、湖北、河南等10余个省市的550名自行车运动爱好者同场竞速,在绿水青山间感受速度和激情,欣赏优美的自然风光。近年来,该县依托优良的生态优势,充分发挥“体育+旅游+文化”叠加效应,促进全民健身、全民健康、全域旅游融合发展。

通讯员帅响 高翔 摄



市总工会庆祝“中华全国总工会成立100周年”系列报道②

在施洋故里感悟新时代全市工会组织的维权担当

紧扣主责主业 用心用情维权

本报讯 记者马胜江 丁伟 特约记者谢朝华 通讯员周韵报道:“施洋为我们今天的幸福生活付出的牺牲、作出的贡献,我们应永远铭记。”4月25日,竹山县宝丰镇施洋小学一名学生在参观位于该镇的施洋烈士纪念馆后在作文里这样写道。

在施洋烈士纪念馆内,一件件文物、一幅幅照片真实再现了施洋带领工人反对剥削压迫、维护自身权益的历史场景。

“我们依托纪念馆史实展陈,通过纪录片放映、实物讲解、案例研讨等形式,深刻领悟施洋作为‘劳工律师’领导工人运动的奉献精神,开设‘法律维权与工人权益保护’课,探讨如何将法治精神与职工权益维护相结合。”

宝丰镇工会主席王平介绍,镇工会将纪念馆参观与生产一线调研结合,通过对比历史上工人运动与现代产业发展的艰辛历程,引导职工珍惜当下、创新奋进。

竹山县总工会组织职工参观施洋烈士纪念馆、施洋故居,开展“法治初心”主题党日,将施洋“劳工神圣”“仗义执言”理念融入工会干部与职工思想血脉,提炼“三心工作法”(耐心倾听诉求、细心梳理证据、公心捍卫正义),推动职工维权团队形成“以法为盾、以人为本”价值共识,筑牢维权信仰根基。

近年来,全市工会组织在市委、市政府大力支持和市总工会精心指导下,赓续红色血脉,彰显责任担当,弘扬法治精神,有效保障全市广大职工权益。

持续健全职工维权体系。依托市总工会成立的职工维权工作站,设立职工维权办公室,推动形成“法院+工会+人社”快捷维权机制,实现劳资纠纷维权服务全覆盖。2017年以来,累计办理职工(农民工)维权案件150余件,挽回经济损失1600余万元。

不断增强职工法律意识。全市工会组织以职工维权团队为依托,以“遵法守法 携手筑梦”法治讲座、“春风行动”法律咨询等活动为载体,将职工关心的工资、休息休假、工伤赔偿、维权方法等法律知识送到一线职工身边。近年来,累计开展法治讲座、法律咨询活动240余场次,惠及职工群众10000余人。通过召开全市“法院+检察+人社+司法+工会”劳动争议“一站式”联动协

作机制联席会,建立协同机制,开辟快速维权绿色通道。推动工会维权向异地延伸,在十堰籍农民工集中地区建立农民工法律服务站5家,点线面结合实现维权“零距离”,有效增强职工法律意识,推动劳动关系和谐稳定。

“全市工会组织将牢记责任担当,践行使命初心,以‘时时放心不下’的责任感守护好职工权益,让法治光芒照亮每一位劳动者的奋斗之路。”市总工会相关负责人说。



我市“新十项措施”助力公立医院改革和高质量发展系列报道①

中西医融合全周期护航“生命起点”

——市中西医结合医院筑牢孕产妇全周期健康防线

本报记者刘姣 通讯员龚伟

十月怀胎,是生命绽放的最美序章;守护新生,是医者仁心的永恒承诺。十堰市中西医结合医院产科紧密围绕母婴健康需求,以中西医结合为特色,持续拓展健康服务领域,构建“孕产一体化”全生命周期服务体系,为孕产妇提供个性化、精细化、一体化守护,满足孕产妇多层次、多元化的保健服务需求,高质量守护母婴健康。

多学科协作 织密特殊孕产妇“安全防护网”

“当听到孩子啼哭声,全家人悬着的心终于落地了。”4月5日,42岁的高龄产妇李女士在市中中西医结合医院顺利分娩,其家属激动地说。

作为一名孕产妇即确诊孕相情感障碍的特殊孕产妇,李女士整个孕产期都伴随着情绪不稳定的风险。该院妇产科联合精神心理科、名医堂组建保健康团队,为其制订涵盖孕前评估、孕期管理、分娩支持、产后恢复的全周期诊疗方案。

“针对这类特殊人群,我们构建了‘全链条、多维度’的服务体系。”该院妇产科主任徐驰介绍,从李女士首次产检开始,精神心理科医生就介入进行心理评估,通过定期心理疏导、药物干预等方式帮助其稳定情绪;名医堂

医生同步开展中医体质辨识,为李女士定制疏肝解郁的中药汤剂进行调理;妇产科医疗团队实时监测母婴健康指标,动态调整妊娠管理方案。

这种多学科协作模式是该院“无障碍孕产服务”的核心特色。针对合并精神疾病、听力障碍、危急重症等特殊情况的孕产妇群体,该院整合妇产科、精神心理科、名医堂、功能科、治未病科等优势资源,打造涵盖孕前评估、孕期保健、产时监护、产后恢复的全周期专家团队,建立“一人一档”个性化管理机制,结合中西医结合诊疗优势,为每位特殊孕产妇定制包含心理干预、中医调理、高危妊娠管理的综合方案。

在面对胎儿先天性疾病等复杂情况时,该院立即启动MDT多学科会诊机制,由妇产科牵头,联合儿科、介入中心等专家组成专项小组,从产前诊断、分娩方式选择到新生儿救治制订全流程管理方案。这种“产前一产时一产后”的无缝衔接模式,有效提升特殊孕产妇的救治成功率,为母婴安全搭建起立体化防护网。

中西医结合 打造全生命周期“健康守护链” 作为省级临床重点专科,该院妇

产科在守护母婴健康的实践中,构建“中西医协同、全周期覆盖”的特色诊疗体系。

该院妇产科将现代医学的精准化诊疗与传统医学的整体观深度融合,在孕前期、孕中期、产时监护、产后康复等关键节点,为孕产妇打造贯穿全生命周期的健康守护网。

“我们始终坚持以‘西为体、中为用’理念,让中医智慧与现代医疗技术在孕产保健中实现优势互补。”徐驰介绍,科室为每位孕产妇建立包含中医体质辨识的个性化健康档案,从孕前期阶段就介入进行中药调理、膳食指导,帮助改善体质;孕期通过中西医联合筛查评估妊娠风险,运用针灸、耳穴压豆等中医技术缓解孕吐、失眠等不适;产时在西医规范监护基础上,通过中医情志疏导稳定产妇情绪,为自然分娩创造有利条件。

这种深度融合在产后恢复领域成效尤为显著。针对不同体质的产妇,中医特色诊疗体系成为加速康复的“核心引擎”:术后6小时即进行穴

位贴敷,同时搭配健脾理气中药汤剂,48小时内胃肠功能恢复率较单纯西医疗提升30%;艾灸温通经络法可使切口疼痛程度降低40%,配合中药熏蒸、中药汤剂以及药膳方进行全身调理,帮助产妇快速恢复气阴平衡。

针对新生儿疾病,该院中医儿科团队同步介入,运用小儿推拿调节脏腑功能,配合药浴提升免疫力,形成“妇幼同调”的特色康复模式。

“产后第三天就能下床自由活动,中药调理让身体底子比孕前还要好,宝宝的黄疸也退得特别快。”该院一位接受中西医结合康复的产妇说。

近3年来,该院通过中西医融合、多学科协作帮助近百名危急重症孕产妇平安分娩,新生儿先天性疾病早期诊断率达98%,中医参与产后康复率实现100%全覆盖。该院秉持“以患者为中心”的服务理念,持续深化孕产妇全生命周期服务体系,用过硬的医疗服务、贴心的诊疗服务、舒适的就医环境,为孕产妇保驾护航。

