

“长寿镇”再增百岁老人

邵阳日报讯（通讯员 宁建华）11月29日，邵东市灵官殿镇思裕村敬春林老人喜迎百岁生日，至此，该镇健在的百岁老人共有8位，成为名副其实的“长寿镇”。

敬春林老人共有2个儿子，5个女儿，除其老伴已故外，家里的后代儿女

们均健康长寿，如今已是五世同堂，是一个幸福美满的大家庭。敬春林老人虽已年满百岁，仍精神矍铄，现在还用儿童车推着最小的曾孙去石株桥赶场，生活能够自理，心态良好，饮食清淡，常和村里老人一起聊天散步。该村村支书敬蒲春介绍说：“村里环境优

美，林木四季常青，空气良好，是老人们长寿的主要原因。”

近年来，灵官殿镇党委政府致力于打造幸福宜居、环境优美的新农村，700棵古树挂牌保护，森林蓄积量大幅增加，自然大氧吧是人们身体健康的良好保证。



知艾防艾

2021年12月1日是第34个“世界艾滋病日”，今年的宣传主题是“生命至上、终结艾滋、健康平等”，强调坚持人民至上、生命至上，共建共治共享，携手应对包括艾滋病在内的疾病流行带来的风险与挑战，为实现防治目标，终结艾滋病，终结疾病大流行而努力。

关于艾滋病，这些你知道吗？

艾滋病的传播途径：

血液传播，性传播，母婴传播。艾滋病病毒主要存在于艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物和伤口渗出液、乳汁中，通过带病毒的体液交换传播。

艾滋病可以通过性接触在男女之间或男男之间传播，性伴侣越多感染的危险越大。

共用注射器静脉注射毒品，是经血液传播艾滋病的高危险行为。

输入被艾滋病病毒污染的血液或血液制品，使用被艾滋病病毒污染，且未经严格消毒可刺入人体的针具和医疗器械等都可能感染艾滋病病毒。

感染艾滋病病毒的妇女可通过怀孕、分娩、哺乳把病毒传染给孩子。

潜伏期：指从感染艾滋病病毒(HIV)开始到出现艾滋病临床症状和体征的时间，潜伏期从2-10年长短不等，一般为7-10年，平均8年。此期感染者可以没有任何临床症状，但潜伏期不是静止期，更不是安全期，病毒在持续繁殖，具有强烈的破坏作用，此期感染者的病毒载量下降到相对较低的水平，传播能力相对较弱，但由于此期时间长，感染者活动自如，传播的危险性也很大。

这些情况不会传染艾滋病：

艾滋病病毒是一种非常脆弱的病毒，离开人体后会很快死亡。唾液、泪液、汗液、尿液中病毒含量极低，不足以引起传播。目前还没有发现通过这些体液感染艾滋病的病例。

与艾滋病病毒感染者及艾滋

病病人的日常生活和一般接触不会感染艾滋病。如：握手、拥抱、礼节性接吻，一起进餐、乘车、学习、郊游、玩耍、共用学习用具、餐饮具、卫生间、游泳池、卧具、生活用品。

艾滋病病毒不会通过飞沫传播，咳嗽或打喷嚏都不会传播艾滋病。

蚊虫叮咬不会传播艾滋病。艾滋病病毒在蚊子体内即不发育也不会复制，蚊子嘴上残留的血液量微乎其微，远不足以引起传染。目前还没有有关蚊子或昆虫叮咬而感染艾滋病的报道。

艾滋病的预防方法：

预防通过血液传播：远离毒品（不吸毒）；避免不必要的输血和注射；到正规医院或诊所进行治疗活动；避免共用牙刷、剃须刀等行为。

预防性途径传播：树立健康的性观念；正确使用安全套；及早治疗并治愈性病；患有性病，尤其是造成生殖器局部溃疡的性病使HIV的传播更容易、也更易获得。

预防母婴传播：避免HIV感染；感染HIV的妇女最好不要生育；根据产科指征选择择期剖宫产术或自然分娩；避免母乳喂养及采用混合方法喂养。

艾滋病“四免一关怀”政策：

“四免”：1.为农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人免费提供抗病毒药物。2.在全国范围内为自愿接受艾滋病咨询检测的人员免费提供咨询和初筛检测。3.为感染艾滋病病毒的孕妇提供免费母婴阻断药物及婴儿检测试剂。4.对艾滋病病人的孤儿提供免费义务教育。

“一关怀”：将生活困难的艾滋病病人纳入政府救助范围，按照国家有关规定给予必要的生活救济。积极扶持有生产能力的艾滋病病人开展生产活动，增加收入。加强艾滋病防治知识的宣传，避免对艾滋病病毒感染者和病人的歧视。

（邵阳日报记者 陈红云 整理）



11月29日，市脑科医院党员志愿者来到市十三中开展学生心理健康教育大讲堂活动。活动中，该院心理咨询中心主任、精神病学副主任医师胡邵仑以《情绪、心理的色调》为题，围绕初中生心理健康知识，从情绪的含义、情绪的类型、情绪作用三个方面分析阐述人类情绪的特征，并通过深入浅出的事例让学生们听懂消化。图为活动现场。

邵阳日报记者 伍洁 摄

严把学生营养餐“安全关”

邵阳日报讯（通讯员 石颂军）11月17日，新邵县疾病预防控制中心来到该县陈家坊镇，对黄山坪学校和石桥边学校食堂的学生营养餐进行专项监测，同时开展农村义务教育学生身高、体重测量。

本次学生营养餐卫生监测和学生身高、体重测量工作主要涉及该县15个乡镇28所学校的农村义务教育学生，在这28所学校采集农村学生营养餐的相关食材如大米、食用油、蔬菜、肉类、鸡蛋等进行卫生检测，若有超标样品，将第一时间反馈给县食安部门和相应的学校。

保障学生营养餐的食品安全，不仅能够降低和消除在营养餐实施过程中各环节可能存在的食品安全隐患和风险，有效杜绝学校食品安全事故发生，更能够切实地为学生的健康成长奠定良好的基础。

一码在手 医保无忧

邵阳日报讯（通讯员 石颂军）11月17日，在新邵县陈家坊镇马埠田村村部，前来缴纳2022年度医保费的村民通过村干部热心指导完成了医保电子凭证激活和使用方法。这是该镇多措并举全力推进医保电子凭证激活和使用的一个例证。

一码在手，医保无忧。按照省、市、县医保电子凭证推广应用工作部署要求，新邵县陈家坊镇高度重视，多措并举全力推进医保电子凭证激活和使用，取得明显成效。

营造良好宣传氛围。通过“线上”“线下”宣传的方式，不断扩大医保电子凭证政策宣传面。“线上”38个村（社区）通过微信群、朋友圈转载相关推文，宣传医保电子凭证的申领激活和使用方法。“线下”进行入户宣传，同时利用电子屏滚动播放相关标语，营造

使用医保电子凭证的浓厚氛围。

创新激活方式。该镇各村（社区）按照分组包片的方式下达任务数，加快工作进度，安排专人负责，对前来办理业务的村民现场指导，完成电子医保凭证的激活。利用宣传的契机入户激活，帮助看不懂流程和无智能机的老人进行亲情绑定。

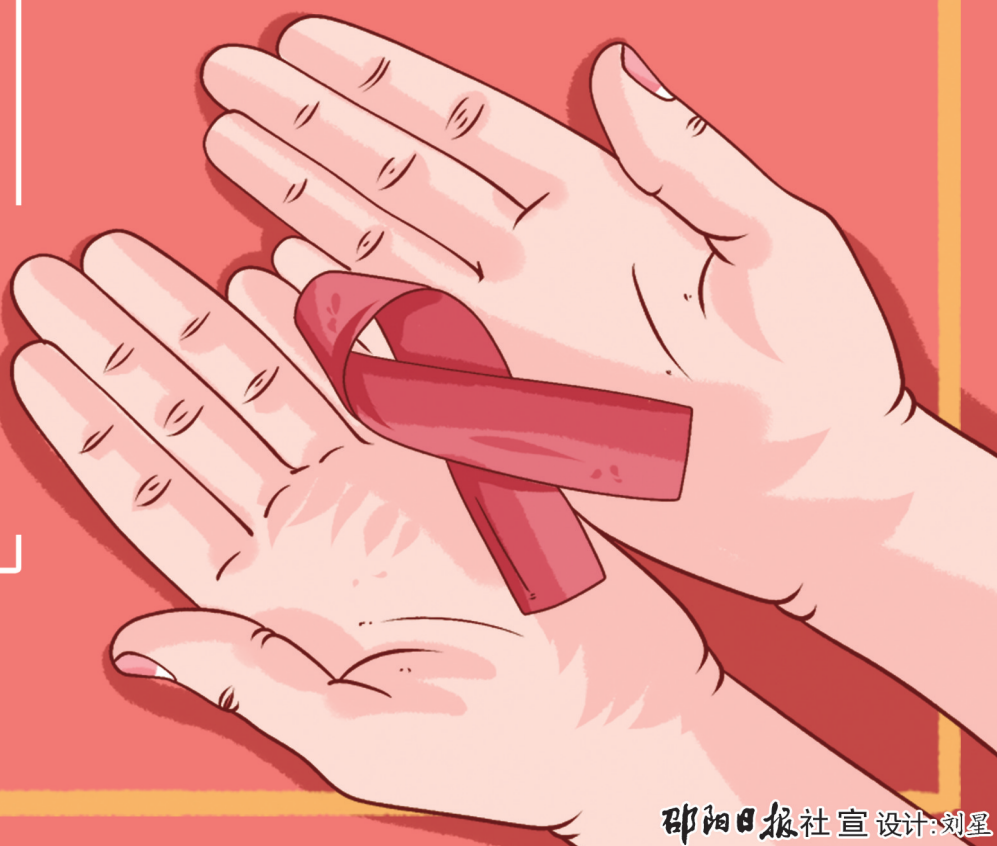
以督查促进度。该镇卫健办对各村（社区）医保电子凭证激活推广应用工作开展进度情况进行督查，对激活率定期通报，并将此项工作纳入2021年度村级工作考核内容。

下一步，陈家坊镇医保办将继续压实责任，持续抓好医保电子凭证推广应用工作，不断提高激活率和结算使用率，为参保群众提供更加便捷高效的扫码结算服务。

12月1日

珍爱生命
预防艾滋

【让艾远离 让爱靠近】



邵阳日报社宣 设计:刘星