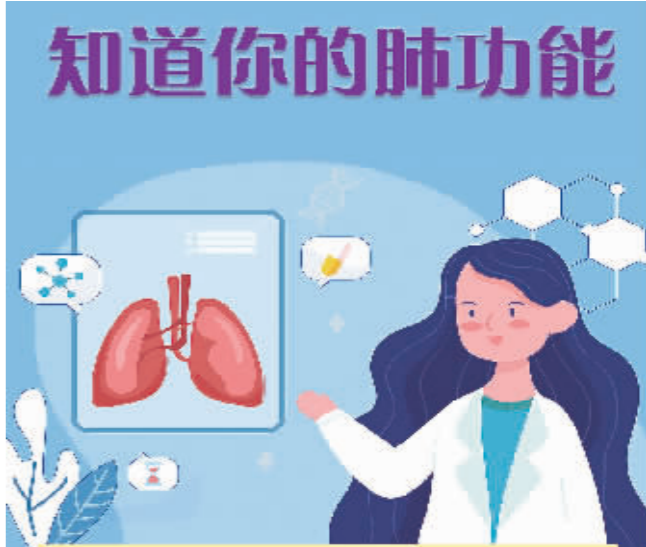


一图读懂

防治慢阻肺要知道这五件事

本报讯(记者 杨艳)11月20日是第23个世界慢阻肺日,省卫健委以一图读懂的方式,告知公众防治慢阻肺要知道的五件事。



防治慢阻肺 我们要知道的五件事

一、什么是慢性阻塞性肺疾病?

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病,其特征是持续存在的气流受限和相应的呼吸系统的症状(呼吸困难、咳嗽、咳痰等),确诊需进行规范的肺功能检查及胸部影像学、血常规等检查。

慢性阻塞性肺疾病严重危害我国人民群众身体健康,患病率较高,我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%,患者人数近1亿。但其患病知晓率为0.9%,肺功能检查率为4.6%,呈现出患病率高、知晓率低、规范化诊疗率低的特点,慢性阻塞性肺疾病科普教育、早期预防、早期诊断和规范治疗亟待加强。

二、慢性阻塞性肺疾病的危险因素是什么? 怎么预防?

吸烟是慢性阻塞性肺疾病最重要的危险因素,室内外空气污染、职业暴露以及早年事件(如低出生体重、儿童期呼吸道感染等)也不容忽视。

预防慢性阻塞性肺疾病要做到以下几点:

- 一是要加大戒烟宣传和科普力度,倡导公众戒烟,同时避免二手烟暴露。
- 二是要做好室内外空气污染防护,提倡厨房通风改造和炉灶改造,雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。
- 三是要加强职业防护,改善工作场所劳动条件,减少职业环境中粉尘或者有害气体、重金属颗粒暴露。
- 四是要注意预防婴幼儿和儿童期的呼吸道感染,减轻支气管一肺发育阶段的异常损伤。
- 五是要及时接种疫苗,提示可能发生了慢性阻塞性肺疾病急性加重,需尽快到医院就诊。

三、慢性阻塞性肺疾病的危害人群有哪些?

35岁及以上人群且有下列情况之一者为高危人群:

- (一)吸烟及二手烟暴露者;
- (二)儿童期反复的呼吸道感染者;
- (三)接触粉尘及有害气体者;
- (四)常暴露于生物燃料、厨房油烟、空气污染等环境中者。

四、怎样及时发现患有慢性阻塞性肺疾病?

当高危人群中出现呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等呼吸道症状时,需到医疗机构或呼吸专科门诊进行慢性阻塞性肺疾病的筛查,必要时需进行肺功能检查进一步明确诊断。

肺功能检查是诊断慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统的疾病的重要手段,提倡40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次肺功能。

五、慢性阻塞性肺疾病患者如何做好自我管理?

慢性阻塞性肺疾病患者可在医务人员的指导下积极开展自我管理:

- 一是要学会规范呼吸:腹式呼吸、简单的呼吸操等呼吸康复技能。
- 二是要掌握健康的生活方式,外出做好呼吸道防护,戒烟,及时接种流感疫苗、肺炎疫苗。
- 三是要正确、规律使用吸入药物,及时向医务人员反馈使用效果、操作方法和不良反应;定期到医疗机构或接受基层医生随访,每年至少做1次肺功能检查。
- 四是要结合病情需要,在家中配备脉搏血氧饱和仪、制氧机或呼吸机,储备急救药品。
- 五是要学会识别病情的急性加重,当近期咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状较前明显加重时,及时到医疗机构就诊。



黑龙江省卫生健康委员会 黑龙江省健康管理服务评价中心 (黑龙江省卫生健康宣传教育与信息中心)

25日前后有望迎来首场较明显降雪

气象专家解读:极地冷空气势力偏弱,水汽条件不好,两大因素导致形成降雪不足

王继梅 本报记者 陈悦

“哈尔滨啥时候能下一场酣畅淋漓的雪呢?”“好想在雪地里‘嘎吱嘎吱’地踩雪、打雪仗!”近期,众多网友在社交媒体上纷纷表达了对哈尔滨首场大雪的热切期盼。去年此时,哈尔滨大雪纷飞,而眼下虽已进入初冬,但哈尔滨的气温比往年偏高,也未见银装素裹的美景。

19日,哈尔滨市气象台副台长刘宇飞就近期哈尔滨“少雪”且“气温偏高”的天气现象进行了专业解读。依据预测,哈市25日前后将迎来首场较明显降雪。

今年主城区规模降雪姗姗来迟

11月5日,哈尔滨市迎来了一场降雪,但遗憾的是,这场雪分散、弱且短暂,只能算作降雪,且受气温影响,雪花几乎“落地即化”,未能形成期待的雪景。在此之前,主城区也出现过零星降雪,但雪量微弱。

与之对比,2023年11月5日哈尔滨遭遇了大暴雪,降雪量大、持续时间长、极端性

强,降雪同时出现风吹雪,哈市9个县(市)的降雪量刷新了历史同期纪录。

两点主因使降雪“配料”不足

刘宇飞介绍,通过对1991年至2020年哈尔滨初雪日期的统计,发现主城区平均降雪初日为11月5日前后,但也有较晚的年份,历史上最晚的初雪出现在12月初。她解释,今年入秋以来极地冷空气势力始终偏弱,水汽条件也不好,两大因素导致形成降雪的“配料”明显不足,因此目前尚未出现明显降雪。

今年气温也高于常年。由于极地冷空气势力较弱,缺乏大规模的冷空气活动,10月1日至11月15日,哈尔滨市平均气温6.3℃,较历年同期高出2℃,直到11月16日,受强冷空气影响,市区气温大幅下降,哈尔滨逐渐恢复了冬季的寒意。

预计本周,气温将在起伏波动中总体呈持续下降趋势。

25日前后迎来首场较明显降雪

回顾去年,哈尔滨的三场典型大雪均集

中在11月份:2023年11月5日夜间至6日夜间,2023年11月16日至17日,2023年11月22日至23日。那么,今年何时能迎来首场大雪?降雪量又将如何?

据初步预测,11月24日夜间至25日白天,哈尔滨将迎来一次雨夹雪转雪的天气过程,主要以纯雪为主,全市大部将出现小到中雪,局部地区可能达到大雪级别。届时,主城区将迎来今年入冬以来的首场明显降雪,预计降雪量在2毫米至5毫米之间,为小到中雪量级。

暴雪,4个站超过20毫米,44个站超过10毫米。哈尔滨人对于去年11月份降雪的印象是“雪似乎永远扫不完,不是在下雪,就是在等待下雪”。据中国天气网统计的气象数据:2023年11月,东北地区雨雪频繁,哈尔滨、长春、沈阳累计降雪量均为1951年以来同期最多。同时,降雪日数也比上年偏多,哈尔滨2023年11月降雪日数超过10天,为市民游客带来了持续的冬日雪景。

气象小黑板 盘点去年冬天典型大雪天气

2023年11月5日夜间至6日夜间哈市出现大暴雪天气。本次天气过程具有累计降雪量大、降水持续时间长、雨雪相复杂、极端性强等特点。降雪同时出现风吹雪。22个站降雪量超过30毫米,方正、尚志、延寿、依兰、五常、木兰、宾县、巴彦、通河等9

个县(市)超过历史同期降雪量极值。2023年11月16日至17日受东北冷涡影响,我市出现明显雨雪大风天气,1个站降大雪,6个站降暴雪,全市大部为湿雪或雨夹雪。2023年11月22日至23日全市大部出现

“再办亚冬,会让冰城越来越好”

从青涩结缘到专业领航,王海峰两度助力冰雪盛会



王海峰(右)和同事为2009年大冬会作备赛准备。

本报记者 张莹雪

每天从早到晚要接100多个电话,这似乎已成为王海峰现在工作的日常。作为2025年第九届亚冬会体育竞赛部自由式滑雪空中技巧、自由式滑雪及单板U型场地技巧项目的竞赛副主任,随着雪期的到来和亚冬会脚步的日益临近,他的工作也逐渐忙碌起来。

“这样的繁忙在15年前我就经历过一次,现在多少已经习惯了。”王海峰说,在2009年哈尔滨世界大学生冬季运动会上,他就在体育竞赛部竞赛处负责过冬季两项和单板滑雪的竞赛管理工作,对这样的工作强度早已适应,如今距亚冬会开幕仅剩不到90天,王海峰说虽然时间紧迫,但随着近年来国内举办高水平运动赛事的经验逐渐丰富,大家在忙碌之余也多了一份从容。

“001号”由他和团队打造

与很多专业运动员出身的体育工作者不同,王海峰并未接受过专业的体育训练。上高中时,在哈尔滨十一中就读的他跟随老师参加过校拳击队的训练,并在香坊区中学生比赛中拿过亚军。1997年,高中毕业的王海峰考取哈尔滨体育学院运动训练专业,开启了自己的大学生涯。正是在这时,他开始与滑雪结缘。

上大学期间的几乎每个冬天,王海峰都会在老师的带领下,到亚布力上一段时间滑雪课。“那时每到亚布力都要坐绿皮火车,路上就得五六个小时。”回忆起那时的经历,王海峰仍历历在目。当时的亚布力滑雪场配套设施还不像现在这样完备,他和同学们只能住在平房里,取暖都得自己烧火。

虽然条件艰苦,但在滑雪中体验到的前所未有的速度感和挑战自我后的成就感,还是让王海峰对这个项目产生了独特的感情。此外在大学学习期间,王海峰积累了丰厚的运动训练学知识储备,为他未来的工作打下了坚实基础。

大学毕业后,王海峰进入黑龙江省职工体育运动技术学院工作,开始给教练员和运动员做培训。走进课堂后学生们的一句玩笑话,让王海峰压力倍增:“老师,您让我出去跑圈都行,千万别让我拿笔写字。”这才让王海峰意识到,对自己来说再简单的理论,对于从事了一辈子体育的教练员和运动员们来说甚至难于登天。于是在教学中,王海峰把枯燥和难懂的理论尽量平实化、图像化,让学生不用死记硬背就能记住。而面向教练员上课时,王海峰则是把更专业的理论通过实际案例的方式讲给他们,并让大家将其运用到在日常的训练计划制订中,在实践中提升他们的理论水平。除了对于运动员和教练员的培训,王海峰的培训对象还有一些对滑雪项目很感兴趣的普通人,也就是现在所说的社会体育指导员。2006年3月,在社会体育指导员逐

步实现职业化后,黑龙江省开始着手培训专业的滑雪项目社会体育指导员。而当时全国首个滑雪项目社会体育指导员的001号证的持证人,就是经过王海峰与同事们精心培训的。“现在想起来,这些人很多依然活跃在滑雪项目业余教练员的岗位上,为中国滑雪的发展贡献了强大力量。”王海峰说。

大冬会曾让他提心吊胆

2005年1月10日,在奥地利因斯布鲁克举行的国际大体联执委会上,哈尔滨成为2009年世界大学生冬季运动会的举办城市。消息一出,哈尔滨乃至黑龙江一片欢腾。而在体育战线奋战多年的王海峰也意识到,自己应该为在家乡举办的这项赛事做点什么。

2007年3月,王海峰正式进入大冬会组委会体育竞赛部竞赛处,负责冬季两项、单板滑雪的竞赛项目管理工作。从最初的邀请国外的技术代表为国内技术官员(NTO)培训,到亲自上阵为大家讲解理论基础,再到最后跟着大伙一起前往帽儿山赛区,王海峰说,那700多个日夜可以说是自己人生中最辛苦也最难忘的阶段。

由于当时帽儿山滑雪场属于新开发的场地,赛道需要从零开辟,王海峰和团队成员在国际雪联特邀认证官的带领下,对场地

进行认证、勘察和改造。当时中国的冬季项目明显存在“冰强雪弱”的问题,所以在项目实施过程中,王海峰和团队成员几乎没有任何话语权。“就算把机器给我们,国内也没有人会操作,更不会修理,所有事情都得听外国专家的指挥。人家说怎么做,我们就必须全力配合,毕竟如果场地不符合要求,比赛就没法举行,技术代表甚至有权因场地原因取消项目。”在接近半年的磨合中,王海峰和团队成员感受到了外国专家们在工作中的严谨,而他们也感受到了组委会工作人员的热情。最终,场地修建工作顺利完工,然而对王海峰的考验才刚刚开始。

由于帽儿山赛区的居住条件有限,山上的住宿地都留给了参赛运动员和外国专家。包括王海峰在内的国内工作人员只能住在市区,每天往返路程就要费时近3个小时。更意外的是,虽然组委会已经做了万全的准备,但比赛期间仍然出现了不少小插曲——风太大,出发点的旗门被刮飞了;机械老化,修建场地的机器罢工了……

虽然这些事已经过去了15年,但提起那段经历,王海峰仍心有余悸。好在11天的赛程里,这些小插曲都没有影响比赛正常进行,大冬会帽儿山赛区的比赛也“零失误”地顺利完成。在全部比赛落下帷幕的那一刻,



整治电鱼不放松 常态守护好生态

哈市筑牢鱼类资源生态防线

保和可持续的方式进行渔业生产。渔民纷纷表示,通过这次活动,对电鱼等非法捕捞行为有了更深入的认识,也更加明白了保护水域生态的重要性。今后,将自觉遵守相关法律法规,共同保护好松花江水域生态环境。

聚焦巡控战线 织密预防网格

“如果您在附近看到有人实施非法捕捞,请及时向我们举报。您的支持和关注也是保护水域生态的重要一环。”市公安局道外分局巨源派出所民警王振晋在巡逻宣传时向群众说道。

道外公安分局将强化巡控巡查作为整治非法捕捞的首要任务。在打击非法捕捞的过程中,注重创新工作方式方法,通过对重

点水域进行视频监控、实地巡查等,确保第一时间制止和查处违法行为,有效提升了打击非法捕捞的精准度和成效。定期组织开展“拉网式”排查,建立健全检查台账,做到应控尽控,不漏一户。采取“船巡+车巡+步巡”相结合的方式,在白天与夜间不定时对松花江沿线开展巡逻稽查行动,重点对江边汉道等重点区域开展滚动式巡查,形成对松花江的常态守护。

聚焦联防战线 筑牢防控阵地

“打击非法捕捞也是在维护我们的利益,发现任何线索一定第一时间联系派出所……”听了市公安局呼兰分局林派派出所民警的法律宣讲与政策解读后,渔民老刘颇有感触地说。

为更好保护水域生态资源,呼兰公安分局秉持“群防群治群控”工作理念,面向广大群众详细介绍当前冰城公安防范和打击非法捕捞的工作举措与丰硕成果,彰显治理决心、凝聚最大合力,并以辖区渔民群体为重点发动,不断扩充防范队伍、拓展线索来源渠道。

“夜间与凌晨是非法捕捞的高发期,这时候更要打起十二分精神……”在二八派出所会议室,民警向村辅警们提示着近期的防控重点。

围绕乡镇村屯区域水域沿岸较多的实际情况,市公安局呼兰分局还组织派出所专门成立了由民警与“冰城红警”“村辅警”共同参与配合的巡防队伍,于不同时段开展水域周边巡回式巡逻防控工作,用更大的防控覆盖面来形成守护松花江水域生态的坚固防线。

本报讯(公安 记者 王骁)为切实保护松花江流域渔业资源,维护水域生态平衡,哈尔滨市公安局持续保持对电鱼等非法捕捞违法犯罪行为的依法严打态势,对松花江水域开展常态化防控工作。通过强化宣传引导、巡逻防控、群防群治建设等举措,有效提升了打击非法捕捞的精准度和成效,持续守护松花江水域生态安全。

聚焦宣传战线 营造共治氛围

“电鱼不仅会破坏水域生态平衡,导致鱼类资源枯竭,电鱼过程中还可能对人类健康造成潜在威胁。”巴彦县公安局民警向村民讲解非法电鱼的危害。

近日,巴彦县公安局开展抵制电鱼等非法捕捞行为宣传活动,通过悬挂宣传横幅、发放宣传资料、现场讲解等多种形式,向村民普及电鱼等非法捕捞行为的危害及其法律责任。此外,还联合渔政等相关职能部门,联动开展宣传,进一步提升宣传效果。在巡查过程中,不仅向渔民宣传法律法规,还现场演示了合法的捕鱼方法,鼓励大家采用更加环