

宁武县实现农村“30分钟急救圈”全覆盖

本报讯 “以前村里人得急病,就怕救护车‘远水救不了近火’,现在打120,半个钟头准能见到救护车!”近日,宁武县东寨镇二马营村村民唐飞鹏拿着刚领到的急救知识手册,感慨地对村医刘艳说。这位曾因突发急性心肌梗死,出现呼吸困难、大汗淋漓险些丧命的老人,正是宁武县医疗集团农村“30分钟急救圈”的直接受益者。

宁武县地处晋西北管涔山北麓,1987.7平方公里的县域内85%以上是山地,16万群众分散在198个行政村,东西跨度约80公里的狭长地形,加上冬季积雪结冰的恶劣天气,曾让农村急救成为“老大难”。

2020年,县域危重症平均急救响应时间达48分钟,远超“黄金救治窗口时间”,原120煤矿急救中心与县人民医院急诊科分属不同体系,4辆救护车资源分散,医疗资源利用率不足40%,14个乡镇卫生院中仅2个具备基础急救能力,偏远村落患者转诊全靠家属找车,二次伤害风险极高。

“山回路远不是慢的理由,生命救援刻不容缓!”宁武县医疗集团副院长张俊玲介绍,自国家紧密型县域医共体建设试点启动以来,宁武县以120急救中心为枢纽,立足医共体“一体化管理、上下联动、资源共享”本质要求,创新构建“体系重构强基础、智慧赋能提效率、能力筑基保质量”的“三位一体”急救协同体系,实现从“分散救治”到“协同救治”的根本性转变,打响了一场山区急救的“破冰之战”。

体系重构是破局的关键。2021年7月,宁武县统筹整合原120煤矿急救中心与县人民医院急诊科,实行“一套班子、两块牌子”管理,实现人员、设备、资产“一盘棋”,制定《宁武县医共体急救中心工作规范》,明确18项核心制度。在网点布局上,创新“1个县级核心+4个乡镇节点+n个村卫生室”的网格化模式,在东寨镇、阳方口镇等4个中心乡镇设立院前急救站,167个村卫生室均配备急救人员和急救包,每个乡镇急救站标配1辆救护车、2名医护人员和1名司机,选址均位于交通枢纽,确保辐射周边乡镇。同时,联动县人民医院核心科室,创建胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇救治以及危重儿童和新生儿救治等五大协同救治中心,建立“乡镇首诊—县级攻坚—多学科协同”分级救治机制。至此,城区“15分钟急救圈”“农村30分钟急救圈”县域有效急救格局全面完成。

2023年5月22日,静乐与宁武交界处县乡公路发生三轮车侧翻事故,宁武县医疗集团120急救调度中心接警后3分钟内派车,启动创伤急救预案,调派3台急救车(含1台重症监护型),携完整急救团队及专业设备赶赴现场,同步通知急诊科预留抢救室、启动多学科会诊准备,为挽救患者生命争取了黄金急救时间。经过一天一夜的抢救、重症监护,1名危重症患者、2名重症患者平安转运到山大二院进行进一步治疗。这次救援成为宁武县医共体急救体系协同作战的生动实践。

智慧赋能让山区急救跑出“加速度”。针对山区定位难、调度乱的痛点,宁武县投入49.9万元搭建“智慧急救”平台,采用“GPS+基站+北斗”三重定位技术,手机报警定位误差不会超过50米,即使在信号弱的区域也能通过基站锁定范围。2024年

冬天,东寨镇一偏远山村村民突发脑出血,报警人仅描述“村口老槐树旁”等信息,调度平台就快速锁定位置,救护车18分钟便抵达现场,较传统模式缩短22分钟。8辆救护车均安装车载定位和4G视频监控,指挥中心可实时监控车辆轨迹并动态调整路线,实现“上车即入院”的全流程服务。同时,县级急救区域扩容升级,建成标准化EICU,设立专用急救通道,实现了“一站式接诊、一体化救治”的无缝衔接。

“以前村里医生遇到急病不敢接、不会救,现在经过县医院专家手把手带教,心肺复苏术、溶栓这些技能我们都熟练得很!”阳方口镇卫生院村医宫虹霞说。宁武县组建28名专业医护+8名司机的急救团队,每月集中培训、每季度技能考核,每年选派人员赴省市三甲医院进修,实现县乡技术同质化。在设备配置上,县级中心配备3台有创呼吸机,8辆救护车涵盖负压、重症转运等多种类型,4个乡镇急救站配备除颤仪等设备,167个村卫生室全部配备急救包,构建起全链条设备保障网。

如今,宁武县农村“30分钟急救圈”全面建成,县域急救实现100%覆盖。偏远乡镇急救响应时间从48分钟压缩至30分钟以内,东寨镇、阳方口镇等重点区域更是控制在15至25分钟。2025年全县急救出诊2492次,较2021年增长48.8倍,增长率达234%,服务覆盖全县14个乡镇198个行政村。急救服务满意度显著提高,85%的偏远山区患者对定位精准度表示认可,90%的重症患者家属对“信息提前传递”模式表示满意。

(吴光宇 刘 强)



春耕忙 电力保供强

当前正值春耕关键时期,近日,国网忻府区供电公司太行黎明共产党员服务队,走进坛坛乡辣椒专业合作社育苗大棚开展电力“义诊”服务,重点检查大棚内的供电线路、控制设备及自动喷淋、地热加温系统运行状况,现场指导农户科学安全用电。通过精准的电力保障和贴心服务,为辣椒育苗提供稳定的温湿度环境,以实际行动助力春耕生产。

刘鑫林 马亚运摄影报道

五台山“清朗行动”激发行业协会共治新动能

本报讯 随着五台山风景名胜“清朗行动”的深入推进,以“企业自律、政府监管、社会监督”为内核的市场共治新格局正加速成型。近日,市场监管局系统性地将合规要求注入该景区“吃、住、购”等核心环节,引导包括行业协会在内的多元主体担起责任,共同擦亮五台山—忻州文旅这双“眼睛”。

推动行业协会制定内部规约、加强自我管理,是“清朗行动”构建共治格局的重要路径。五台山风景名胜区小微企业、个体工商户专业市场党建工作暨合规经营培训活动特别强调,各行业协会要切实发挥桥梁纽带作用,“把培训要求转化为

行业自律公约”,以此带动全行业规范经营。市场监管局组织的餐饮服务食品安全合规暨“明厨亮灶”智慧监管专题培训,以“自查自纠促规范,智慧防控保安全”为主线,围绕资质合规、原料溯源、操作规范、价格诚信四大核心,将法规转化为操作指南式的培训内容,并结合“明厨亮灶”要求,系统讲解明确了明码标价、信息公示等规范。这标志着“清朗行动”从初期的普遍性规范要求,进入了针对不同行业特点进行精准赋能、深化共治的新阶段。在住宿领域,“清朗行动”同样取得积极进展。针对部分游客因对车辆预约政策不

了解而引发的住宿消费纠纷,市市场监管局邀请携程、同程等多家主流网络预订平台区域负责人,以及五台山风景区住宿业协会和部分住宿企业代表,面对面共商破解之策。各方围绕信息不对等问题达成共识;推动平台在订房页面增设景区车辆限量预约提醒,完善退改规则,力争将矛盾纠纷化解在前端。

市场监管局将持续融合“清朗行动”规范与智慧监管手段,促进监管要求有效转化为行业自律准则,多方协同,久久为功,共同筑牢五台山“放心消费”的根基。

(本报通讯员)



测今日气象 护明日家园

3月23日是第六十六个世界气象日。当日,市气象局联合忻府区气象局在五台山古城北城门楼广场举办主题为“测今日气象,护明日家园”科普宣传活动。活动面向市民普及气象观测、防灾减灾、气候保护等知识,提升公众气象科学素养。因为工作人员向游客发放气象灾害防御手册。

本报记者 张存良摄

检修农机 助力春耕

近日,山西交控驻五台县团城村工作队联合农机技师,对村里的农耕设备进行检修维护,为春耕生产保驾护航。

工作人员与农机技师一起仔细检查旋耕机等设备的零部件、传动系统及液压装置,排查隐患,调试机械性能,确保农机以最佳状态投入春耕。队员们还向农户讲解农机日常保养知识,提升村民科学使用农机的能力。

曾 阳摄

健康知识 |

世界睡眠日:让“睡个好觉”不是难题

夜深了,有人还在刷着短视频“舍不得睡”;凌晨三点,有人盯着天花板,数到第一千只羊依然清醒——“睡个好觉”,这件本应自然而然的事,正在成为越来越多人的“奢侈品”。

3月21日是世界睡眠日,今年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”。何为“优质睡眠”?如何“睡个好觉”?记者采访了相关专家。

识别睡眠障碍 把握就医时机

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍,常见的睡眠困扰可分为三大类:“睡不着”“睡不好”“睡不醒”,每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。“睡不着”主要表现为入睡困难,包括失眠障碍、不安腿综合征等;“睡不好”表现为睡眠质量低下,包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等;“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠,包括发作性嗜睡、周期性嗜睡等。

相关研究显示,全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰,5%至10%的人口患有失眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕提示,如果睡眠障碍每周出现三天以上,持续三周以上,严重影响工作、生活和学习,建议到专业的睡眠门诊咨询。此外,如出现打鼾、鼾声响亮且不规律,或者伴有夜间憋醒现象,需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停,建议及时就医。

他介绍,可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍,目前的治疗方法除药物治疗外,还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段,以及心理行为治疗、中医治疗等,帮助患者“睡个好觉”。

破除睡眠误区 识别优质睡眠

什么是优质睡眠?有人认为,“一夜无梦才是高质量睡眠”。

对此,孙伟解释,做梦是正常的生理现象,具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的,是频繁的噩梦。普通梦境无需担忧,但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天状态,建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及,越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据,甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说,随着年龄增长,深睡眠比例逐渐减少,是正常生理变化,不必过分担忧。

他表示,判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态,“如果日间功能正常,那么睡眠就是优质的睡眠”。

科学助眠有方 从今晚开始改变

面对睡眠困扰,除了寻求专业医疗帮助,日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘云介绍,“上”指晚上按时上床;“下”指早晨按时起床;“不”指不补觉、不赖床;“动”指每天进行1小时左右的有氧运动,但睡前三小时内不建议剧烈运动;“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外,专家建议,不要使用酒精等帮助睡眠;限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入;白天避免长时间卧床或睡眠,午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求,每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务;人社部设立“睡眠健康管理师”新工种;多地建设睡眠医学中心,加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方,更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

在这个世界睡眠日,让我们从今晚开始,放下手机,调整呼吸,给自己一个真正放松的夜晚。(据新华社)

时评 SHI PING

县中振兴事关教育公平

2026年中央一号文件在加强县域基本公共服务供给统筹部分,再次提出实施县域普通高中振兴行动计划。办好县域普通高中(以下简称“县中”),这一决策具有深远的现实意义与战略考量。

县中承载着全国约60%高中生的成长希望,是连接城乡教育的关键纽带。其办学质量不仅关乎千家万户的切身利益,更直接影响着我国教育公平的实现程度与乡村振兴的智力支持。

要清醒地认识并深刻剖析县中面临的“三重困境”。第一是生源困境,优质生源被层层抽离。尽管近年来教育部门多次发文严禁违规跨区域招生,但变相的“掐尖”行为仍以“创新班”“自主招生”或隐形资助等形式暗流涌动。第二是师资困境。教师是学校发展的灵魂,但目前许多县中已沦为城市名校的“师资培训基地”。县中辛勤培养出的中青年骨干,往往在小有名气后被城市学校以高薪、住房、家属安置等条件“挖走”。第三是质量困境,办学模式陷入僵化。面对新高考改革背景下的“选课走班”和“综合素质评价”,许多县中由于资源匮乏和观念滞后,显得“力不从心”。由于缺乏必要的实验室、活动教室以及职业生涯规划指导能力,不少县中只能被迫采取“套餐式”选课,极大地限制了学生的多样化发展需求。

扭转评价导向,修复地方教育生态。应进一步完善以“五育融合”为核心的评价体系,将县域内教

育均衡度、学校发展增值、学生心理健康等关键指标纳入地方政府和教育行政管理部门的考核。这种评价转向,将促使地方政府真正重视每一所县中的建设成效,为教育生态的修复提供制度保障。

稳定师资,必须拿出硬招实招,建立人才“护城河”。教师留不住,县中振兴就是一句空话。首先是政策倾斜,在编制配备、职称评定、薪酬待遇等方面给予县中特殊支持,甚至通过专项补贴实现县中教师待遇高于城市教师待遇的逆向激励。其次是秩序维护,建立省级统筹的“师资流动防火墙”,严格执行教师流动准入和补偿机制,禁止城市学校违规“挖人”。最后是制度创新,完善“县管校聘”制度,推动优秀教师在县域内跨校流动,实现资源共享,让县中也能获得优质师资的常态化支持。只有让优秀教师愿意来、留得住、有尊严,县中才能积蓄发展后劲。

特色办学,方能突破发展困局,实现“差异化”突围。县中不应也不可能简单复制城市高中的办学路径。县中的优势在于根植乡土,要鼓励学校立足地方实际,开发具有地域特色的课程体系。例如,陕西部分县中结合当地现代农业产业,开设生物技术与农业实践课程;湖南一些县中将非遗文化融入日常教学,形成了独特的办学风格。这种“一校一品”的探索模式,不仅提升了学生的实践能力,更能增强学校的社会黏合度。当学校发展与地方

需求同频共振时,县中就能从单一的升学竞争中跳出来,找到新的生存空间和价值锚点。

教育数字化是县中实现“弯道超车”的历史机遇。要加快推进县中信息化基础设施的迭代升级,确保国家智慧教育平台的优质资源直达每一个角落。通过“同步课堂”“双师教学”等常态化模式,让偏远县中的学生能与城市名校学子同听一堂课、共用一套卷。数字技术不应只是硬件的堆砌,更应是教学范式的革新,助力县中在资源匮乏的情况下实现教育质量的跃升。

县中振兴不是“孤勇者”的冲锋,而应是全系统的协同。要完善“省域统筹、强弱结对、精准帮扶”的工作机制。鼓励省属重点中学与薄弱县中建立“1+N”帮扶对子,这种帮扶不应仅停留在送几节课、捐几本书的浅层次上,而应是行政效能、课程开发、教师培养的深度融合。帮扶成效应作为对支援学校考核的重要依据,确保“组团式”帮扶真正落地见效,形成以强带弱、共生发展的良性格局。

县中振兴是一项复杂的系统工程,关乎全局,利在千秋。振兴县中,就是要守住教育公平的底线,筑牢乡村振兴的根基,为民族复兴储备源源不断的人才资源。当每一所县中都能成为百姓信赖的好学校,教育的光辉才能照亮每一个孩子的梦想。

(据《光明日报》)