

奋斗百年路 启航新征程

数风流人物

陈潭秋：坚持斗争 舍生取义

范昊天

湖北省黄冈市黄州区陈策楼镇陈策楼村，有一座苍翠柏掩映的院子，这里是中共一大代表、党的创始人之一陈潭秋故居。

陈潭秋生于1896年。1916年，陈潭秋进入国立武昌高等师范学校英语部学习，阅读进步刊物，学习和宣传马克思主义。1920年秋，陈潭秋与董必武等发起建立武汉的中国共产党早期组织，是中国共产党最早的党员之一。1921年7月，陈潭秋出席了中国共产党第一次全国代表大会。

1922年春天，陈潭秋来到武昌高等师范附属小学任教，在他的培养下，一批学子走上革命道路。这一时期，在陈潭秋等人领导下，武汉的工人运动、青年运动、妇女运动等风起

云涌。

大革命失败后，在严酷的白色恐怖下，陈潭秋努力恢复重建党的组织，坚持秘密斗争，先后担任中共江西省委书记、山东临时省委负责人、满洲省委书记、江苏省委秘书长，以及党的五届、六届中央候补委员等职，领导各地的工人运动、学生运动和兵运工作，为党的事业四处奔波。

1933年初，陈潭秋到中央苏区工作。同年6月，任福建省委书记。1934年1月，在瑞金召开的中华苏维埃共和国第二次代表大会上，他被选为中央执行委员和中央政府粮食部部长。在国民党军严密封锁和军事“围剿”的极其困难条件下，为保证中央苏区和红军的粮食供应，作出重要贡献。1934年10月，中央红

军主力长征后，陈潭秋留中央苏区坚持游击战争，任中共苏区中央分局委员兼组织部长。1935年8月赴莫斯科参加共产国际第七次代表大会。

1943年9月27日，陈潭秋和毛泽民、林基路等一起被军阀盛世才秘密杀害，时年47岁。新中国成立后，陈潭秋的遗骨被安葬在新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市南郊烈士陵园。

时光荏苒，曾经的武昌高等师范附属小学，如今已是武汉大学第一附属小学。每个月的第一周，学校都会组织党员教师给孩子们讲党史，陈潭秋舍生取义的革命精神代代相传，激励着人们奋勇前行。

《人民日报》(2021年05月08日04版)

加强塑料污染治理 推进生态文明建设 倡议书

加强塑料污染治理，事关人民群众健康，事关生态文明建设。为进一步在全社会营造环境保护的浓厚氛围，有力有序有效治理塑料污染，我们倡议：

一、绿色生产，企业担当。依法依规不再生产和销售厚度小于0.025毫米的超薄塑料购物袋、厚度小于0.01毫米的聚乙烯农用地膜、一次性发泡塑料餐具、一次性塑料棉签、含塑料微珠的日化用品。

二、绿色消费，人人尽责。商场、超市、药店、书店等场所，推广使用环保布袋、纸袋等非塑料制品和可降解购物袋。餐饮行业、景区景点餐饮服务，不再使用不可降解一次性塑料吸管、一次性塑料餐具。宾馆、酒店不再主动提供一次性塑料制品。

三、绿色生活，全民参与。广大群众积极参与垃圾分类，努力促进环境改善，开展创建节约型机关、绿色家庭、绿色学校、绿色社区和绿色出行等行动，营造良好的绿色生活氛围。

让我们迅速行动起来，“拿上布袋子、提起菜篮子”，做减塑行动志愿者，做生态文明建设者，共同建设我们美丽长子。

长子县发展改革和科学技术局
2021年6月30日

长子县塑料制品禁限目录、要求及任务进度

禁限种类	禁限要求	时间节点	2020年底	2021年7月1日起	2022年底	2023年底	2025年底
禁止生产、销售塑料制品	厚度小于0.025毫米的超薄塑料购物袋		禁止生产、销售				
	厚度小于0.01毫米的聚乙烯农用地膜		禁止生产、销售				
	以医疗废物为原料制造塑料制品		禁止				
	废弃塑料进口		禁止				
	一次性发泡塑料餐具		禁止生产、销售				
	一次性塑料棉签		禁止生产、销售				
禁止、限制使用塑料制品	含塑料微珠的日化产品		禁止生产		禁止销售		
	不可降解塑料袋			建成区的商场、超市、药店、书店等场所以及餐饮打包外卖服务和各类展会活动禁止使用；集贸市场规范和限制使用		建成区集贸市场禁止使用	
	不可降解一次性塑料吸管		餐饮行业禁止使用				
	不可降解一次性塑料餐具		建成区、景区景点餐饮堂食服务禁止使用	县城建成区、景区景点餐饮堂食服务禁止使用			
	宾馆、酒店一次性塑料用品			星级宾馆、酒店等场所不再主动提供	所有宾馆、酒店等场所不再主动提供		
	不可降解的塑料包装袋、一次性塑料编织袋、不可降解的塑料胶带						邮政快递网点禁止使用

县中医院特邀晋东地区静脉曲张专家开展教学活动

本报讯 近日，县中医院特邀晋东地区静脉曲张专家来院指导，举办关于下肢静脉曲张微创治疗及化治疗专题讲座，通过手术演示现场手把手教学，医院外科、内科和肿瘤科部分医务人员参加。

市人民医院、介入血管外科副主任郭强和上中医院副院长王泽峰分别作了《静脉曲张优选》、《泡沫硬化剂发展和临床经验》专题讲座，专家峰、赵宏斌等结合工作经验，围绕泡沫硬化剂的应用、使用效果进行了深入交流与探讨。随后，各同县医院医生一同对三例静脉曲张患者做了静脉曲张微创手术。

此次教学交流活动促进了区域学术交流，全面了我县静脉曲张微创治疗水平。 张晓

健康 GUANZHU JIANKANG
长子县疾控中心 主办

身体里那些“疯狂的石头”

胆结石、肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石……

这些身体里“疯狂的石头”究竟是怎么长出来的？怎么做，才能远离它们呢？

胆结石

“你饮食不规律，小心我找上门来”

我的家在胆囊。我刚出生时只是一粒细微的结晶。出生是因为我主人非常爱吃动物内脏，并患有高脂血症，而她胆汁中胆固醇的含量也比一般人要高，时间一长，胆固醇就慢慢在胆汁中形成了结晶，也就形成了我。

时间总是过得很快，3岁的我已经1厘米高了。最近，我思考着要不要来一场说走就走的旅行。这会来了。今天，我主人饱餐了一顿，我家里的胆汁全排出去。我跟着胆汁顺流而下，很快就来到了胆囊。

不好！因为我太胖，一下被胆囊管卡住了。此时，进退两难，而且我越挣扎，胆囊管卡得越紧，我快喘不过气来！原来要出去的胆汁都被我堵在了。

这时，大肠杆菌也都冒出来了，而且越来越多。他们真群“破坏大王”。他们一来，胆汁一下就变得臭了，熏得我直眼睛。我家的墙壁也被弄坏了，墙壁变得很厚，还有浓浓的粘液在上面。这时，我的主人肚子痛得在床上打滚。她开始不断地呕吐，连胆汁都吐出来了。

性、多次妊娠的妇女、高脂血症患者等。如果不和我们做朋友，就要养成健康的生活习惯，做好自己的保健医生。

第一，养成良好的饮食习惯。

饮食以清淡为主，多吃新鲜蔬菜、水果及豆制品，少吃猪脚、肥肉、动物内脏等油腻食物。

但是，也不能完全不吃含油脂的食物。油脂是胆囊收缩和胆汁排泄的“启动剂”。进食油脂可以刺激胆囊排空。如果长期吃素食，胆汁的分泌和胆囊的运动就会减弱，胆囊内的胆汁由于胆囊壁大量吸收水分而进一步浓缩，使胆汁的黏滞度增加，这样很容易形成结石。

第二，规律饮食。

很多年轻人不喜欢吃早餐，这样容易引起胆汁淤积，胆固醇沉淀，形成结晶。保证按时吃早餐，刺激胆汁排空，能减少胆汁在胆囊内的停留时间，防止胆汁淤积。

第三，避免暴饮暴食。

暴饮暴食会造成营养过剩，导致肥胖。肥胖是高血压、糖尿病、胆结石等疾病的重要原因。同时，暴饮暴食还会引发胆囊炎、结石移位或嵌顿引起胆绞痛。

第四，坚持适度运动。

相关研究证实，运动能使胆汁分泌增加1.5倍，同时可以加强胆囊的舒缩功能。经常参加跑步、散步、打球等运动，可降低胆结石的发病率。

泌尿系统结石

“我是个会‘夹上重夹’的石头”

下面来说说我的“作案能力”。

我是一个淘气的小宝宝，最喜欢晚上出来“浪”，悄悄地溜进输尿管。

人体的输尿管里面有三个狭窄的“关卡”，万一我被拦住不准前行，恼羞成怒的我就会让你出现腰痛难忍、脸色苍白、坐卧不宁、恶心、呕吐等症状。

有时候我玩得开心了，还会用锋利的“武器”划破毛细血管，让无数的红细胞随着小便冲出体外。当造成尿路梗阻时，就会造成肾积水，进而可能发展成为肾动脉狭窄、肾功能丧失，甚至尿毒症。

我最强的能力就是善于“隐蔽”。一旦我躲藏起来，没有专业的医疗检测，几乎没有人能发现我的存在。一般需借助B超或X线，才能发现我的藏身之处。

发现了，该怎么办？专家们通过检查了解我很多信息，比如身高、大小、来源、兄弟有多少等。一般来说，如果我的直径<0.5厘米，90%可以自然排出；如果我的直径>0.8厘米，则需要外科干预。

目前，泌尿系统结石患者的治疗方案主要包括药物治疗、手术治疗及饮食治疗。

想消灭我的人来了，我得想办法躲起来。

医生们会把我们的“身体”粉碎，用结石成分分析仪分析的结构，发现我们大多数是由草酸钙和磷酸钙的成分及其他一些无机物组成。因此，医生们制定了一套调整饮食结构的方法，再搭配服用不同的药物，来阻断或减少我们生长的“营养”来源，使我们的生长变缓或停止。从而达到预防结石生长和复发的目的。

痛风石

“我是个沉默的‘健康杀手’”

说起人体中的石头，人们立即会想到胆结石、肾结石，往往忽视了它。虽然名声不显，可我的段位是“杀手”级的，我为“痛风石”。

先说说养育我的土壤，那就是血液中的高尿酸。无论男性还是女性，非同日2次空腹抽血，血尿酸水平超过420μmol/L，称之为高尿酸血症。

40年前，我惹祸了，医院的大夫们还围过来看新鲜，可时至今日，我国高尿酸血症人群已占总人口的13.3%，且逐年上升，大伙儿都见怪不怪了。长期的尿酸升高，超过了饱和度而析出，形成白尿酸盐晶体，沉积在组织中，形成痛风石。

我最喜欢呆的地方是关节周围，尤其是跖趾（大脚趾内侧），也会跑到踝关节和手关节，小如芝麻，大如鸡蛋。我最小的兄弟，肉眼都看不到，检验师只能靠偏振光显微镜才能寻觅踪迹。

我疯起来可了不得。有一位医学老前辈，17岁就出名的内科医生托马斯·西德纳姆曾经这么描述：“凌晨两点，被剧痛惊醒，脱臼一般的疼痛从大脚趾开始，然后在脚踝、小腿游移不定。病人颤抖着，身体微微疼痛随时间愈演愈烈，最后连衣服的重量都难以承受。”

最疯狂的是，我不但侵蚀关节，还攻击肾脏。小的尿酸盐水平持续升高，就该我发威了。我化身成结石，让主人整夜痛苦不堪，坐立不安有之，满地打滚有之。