

把“和合”理念贯穿到履职实践中去

——记县政协委员、天台山文化研究院专职副院长陈秋月

政协委员风采录

记者 王雅丽

陈秋月是县政协文旅文史体育组的一名政协委员，她从事过旅游教学、策划、带团等工作，后转行到天台山文化研究院工作。作为一名长期关注天台山文化和旅游发展的政协委员，又是天台山文化研究院专职副院长，陈秋月对旅游、文化、教育都有特殊感情。

担任政协委员以来，陈秋月认

真履职，积极撰写政协提案、社情民意信息、调研报告，参加政协“请你来协商”等重要履职活动，为文化、旅游、民生等发展积极建言献策。同时，她结合自身特长和工作，积极开展天台山和合文化传播和研学活动，通过微信公众号，开辟《和合之旅》科普专栏，以图文并茂、音频点播的形式推出《天台山和合文化》专题24期；开展“天台山和合文化之旅”科普研学公益活动12期，探索出的教文旅融合共赢有效模式得到学校、家长及社会各界的广泛支持和肯定，也得到了省市社科联等单位领导的充分肯定，在全县掀起了研学热潮。

陈秋月告诉记者，自己将继续做好“天台山和合文化之旅”科普研学公益活动，进一步拓展研学对象、内容，做好天台山和合文化科普工作，探索天台山文化利用转化的有效途径和模式，推动教文旅更好融合发展，推动文旅发展与乡村振兴有机结合。同时，做好和合文化传播和研学实践的总结提升，深化课题研究、撰写学术论文，推动天台山和合文化研究成果更好地利用转化。

“这是我第一次当选政协委员，很荣幸。对我来说，政协不仅是委员履职的平台，也是学习和成长的平台。政协委员不光是一种荣誉，更是

一种责任。作为政协委员，我觉得既要珍惜荣誉，更要履职尽责。要立足岗位，发挥特长，做好本职工作，在界别中作表率；要积极主动参加协商议事、民主监督、调查研究等政协活动，倾听民心、了解民情、反映民意，敢于为百姓发声、善于为政党建言。同时还要爱护政协这个大家庭，委员间相互学习、相互帮助、共同进步、一起成长。”陈秋月这样说道。

陈秋月还表示，她将牢记习近平总书记的话，把“懂政协、会协商、善议政”作为自身今后履职的努力方向，把“和合”的理念贯穿到履职实践中去，努力提高自身“和合协商”水平。

新时代新征程新伟业

新春耕地垦造忙

基投公司进场施工创造有利条件。

“我们坚持专人专班，专班推进。去年10月份开始动员，签订协议，土地统一流转，今年1月初项目正式开工。”看到施工紧锣密鼓，快速推进，三合镇分管领导很是高兴。

“按照目前进度，4月份可以全面完工，正好赶上杂交水稻种植季，秋天肯定有个好收成。”

基投公司选派精干的施工队伍，严格按照设计条件施工建设，砌筑地坎、配套沟渠，有条不紊。

县自然资源局全程跟踪，全程监察，确保垦造的土地成为抢手的沃土、高产的良田。随着地块基本平整，基础夯实，熟土覆盖提上了议事日程。

而邻近的洪三工业园区，项目开工建设前，都剥离了耕作层，并集中

堆放，于是优质的水稻土就成为了新垦造耕地的福音。

作为平原镇，三合镇耕地后备资源相对有限，但该镇与县自然资源局密切协作，全面摸排，挖掘潜力，尽最大努力推进耕地垦造工作。据了解，目前三合镇正在全力谋划下宅张村苍山倒溪北侧区块，前期工作已基本完成，预计近期即将开工建设。

美丽天台新画卷

南屏：“围炉煮茶”带活山区经济



漫的新型社交方式。而在南屏乡就有这样一方好去处，位于下杨村的清欢茶馆成为近期打卡的网红点，

也带活了南屏的旅游经济。

正月期间，清欢茶馆小小的庭院里挤满了前来打卡的年轻人。三五好友，一炉炭火，袅袅茶烟，温杯暖盏，直接将冬日暖烘烘的氛围感拉满。“太喜欢这里的氛围感了，店主的装修格外有格调，在这里既可以和朋友们围炉煮茶，又可以欣赏优美的自然风景，特别惬意。”前来打卡的驴友小陈说。

店主许淑怡表示，美丽的自然风光让她把南屏作为创业的第一选

择，今后希望南屏的旅游发展能够持续给她带来客源，她也希望成为新南屏人，为南屏经济发展出一分力。

据悉，近年来南屏乡一直不断探索文旅产业转型升级新模式，不仅实施民宿、农家乐提档升级工程，而且引进外界资本力量，吸引大批乡贤返乡创业，盘活农村闲置房屋，成功打造“清欢茶馆”“月牙民宿”等网红打卡地。

“今年春节，依托于清欢茶馆等一批网红IP，南屏乡旅游经济再创新高。这个正月，南屏乡接待游客量是去年同期的200%，农家乐、民宿等产业生意都特别红火，全乡旅游业收入预计增加100余万元。”南屏乡党委书记潘晓萍说。

调整身心状态 破解“节后综合征”

记者 杨日鑫

欢庆的春节假期已经结束。不少人告别悠闲假期，重返工作岗位，却被“人回来了心没回来”的“节后综合征”所困扰。县人民医院副主任中医师王果提醒市民朋友，科学调整身心状态，告别工作恐惧心理，尽快从“节后综合征”中恢复。

节后要使自己的身心尽快适应快节奏的工作，以免陷入应接不暇的忙乱之中，不妨从早睡早起开始。王果建议，调整作息并非一蹴而就，昼夜颠倒也没想象中顽固。如果无法自觉早睡可以试着早醒，白天犯困可以多活动下筋骨，晚上少追剧、少刷手机，保持平稳心态和良好作

息，还可以通过睡前一杯奶、热水泡脚、听舒缓的音乐、看枯燥的专业书等方法来帮助睡眠。

“节后综合征”除了心理状态之外，另一个较常见表现就是肚子上出现的“游泳圈”。合理饮食，为肠胃松绑，才能为工作生活保驾护航。王果建议，早起空腹先喝一杯温

开水，促进新陈代谢。饮食选择养胃易消化，能促进肠道迅速排毒的食物，比如山楂、大白菜、白萝卜、海带、黑木耳、山药、苹果等，也可以考虑选用一些消积滞、促进消化、养胃的一些中成药来调理。此外，循序渐进地适当运动，可以帮助提振精神，更可以缓解节假日期间缺乏运动引起身体乏力与肠胃疲劳等症状。

共建共享平安天台

我县开展消防安全督导工作

本报讯（记者 徐凌洁）为确保全县消防安全形势持续稳定，近日，县消安委办联合县消防救援大队、公安局、商务局、行政执法局、文广旅体局等相关部门分赴各乡镇（街道）开展消防安全督导工作。

检查组实地抽查了居住出租房、宾馆（饭店）、公共娱



坦头：矛盾纠纷“码”上解

本报讯（通讯员 尤亚娟）为推进线上调解新模式，让老百姓遇到纠纷有地方“找个说法”、能快速“得到说法”，日前，坦头镇积极推广“浙江解纷码”应用，群众只需扫码即可线上申请纠纷调解业务，实现社会矛盾纠纷从“最多只跑一次”到“一次也不用跑”。

坦头镇通过在各村的文化礼堂、服务窗口等显眼位置张贴浙江解纷码的宣传海报，同时充分发挥网格作用，由网格员以点带面，全面推广，通过结合生活实际，以通俗易懂的语言讲解“浙江解纷码”的使用方法和步骤，并耐心解答群众困惑，积极引导村民扫码下载。

“我们村的年轻人不是外出，就是在单位里上班，老年人不会、不了解的东西又很多。有时候到镇政府反映问题，却不知道找谁，浪费时间精力。现在好

了，直接手机上点一点，很快就有工作人员联系。各方面不懂的问题都可以直接在浙江解纷码里咨询，实在是方便极了。”五百村民在下载使用后连连点赞。

据悉，“浙江解纷码”是以在线矛盾纠纷化解平台，融合司法行政、信访、人力社保等多部门资源，通过系统对接融合，业务流程充实，打造线上线下一体的矛盾纠纷调处化解体系。平台细分为“我要调解”“咨询服务”“投诉举报”“其他服务”四类主体功能模块，搭建了线上事线上办、线上事线下办、线下事线上办三大场景，还能提供法律咨询、心理咨询、劳动纠纷等一站式线上服务，真正实现不出家门就能纠纷“码”上解。

接下来，该镇将加大“浙江解纷码”的宣传推广力度，提高辖区村民的知晓率和使用率，使得矛盾纠纷“码”上解。

续发展的不竭动力，也是企业立足市场，保持持续竞争力的基础。奥锐特药业股份有限公司放眼未来，始终注重研发投入和人才引进，持续提升创新能力，核心竞争力不断增强。

未来，市场竞争将更为激烈，奥锐特药业股份有限公司将持续加大研发投入，在产品研发、管理效率提升、生产基地建设等多方面发力，努力实现更大跨越。

奥锐特药业股份有限公司实现了零的突破，迈出了跨越发展的坚实一步，打开了全新的市场格局，这和企业长期以来一直注重创新和研发密不可分。

创新和研发是企业长远、持

止咳药物哪家强？对症下药才恰当！（下）

作者：上海交通大学医学院附属瑞金医院 石浩强

痰咳液、蛇胆川贝液等等。中枢性镇咳药物作用于延髓咳嗽中枢的一个或多个位点而起到镇咳作用，外周性镇咳药则是与咳嗽反射弧中的感受器、传入神经、传出神经、效应器上的受体结合而产生镇咳效果。

依赖性中枢镇咳药

中枢性镇咳药物根据是否存在成瘾性，又分为依赖性与非依赖性两类镇咳药。依赖性的镇咳药为吗啡类生物碱及其衍生物，镇咳作用明显，但因有成瘾性，仅在其他药物治疗无效时，可以短暂使用，常用的包括可待因、福尔可定、羟蒂巴酚等，均是阿片受体激动剂，通过激动阿片受体来发挥作用。

可待因可用于各种原因引起的剧烈干咳和刺激性咳嗽，尤其适用于伴有胸痛

吗啡等等。

右美沙芬为常见的非依赖性的中枢镇咳药，可用于干咳，其镇咳强度与可待因相等或略强，长期使用未见成瘾性，治疗剂量下不会产生呼吸抑制，偶见轻度口干、头晕、嗳气、恶心、便秘等不良反应。

喷托维林常用于上呼吸道感染引起的无痰干咳和百日咳等，对于小儿的疗效优于成人，镇咳强度为可待因的1/3，适用于干咳无痰的患者，无成瘾性。但该药具有抗惊厥和解痉的作用，青光眼及心功能不全者慎用。

右啡烷为右美沙芬的代谢产物，目前看来可能会取代右美沙芬而广泛应用于临床。

外周性镇咳药

外周性镇咳药又被称为末梢镇咳药，通过抑制咳嗽反射弧的某一环节来发挥作用，包括局部麻醉药与黏膜防护剂，如那可丁、苯丙哌林、莫吉司坦、苯佐那酯等。

那可丁是在1804年从罂粟属植物鸦片中提取得到的，它作为镇咳药已有100多年的临床使用历史了。那可丁可解除支气管平滑肌痉挛，抑制肺牵张反

射引起的咳嗽，镇咳作用与可待因相当，可兴奋呼吸，无成瘾性。目前临上一般使用那可丁的复方制剂，即复方甲氧那明胶囊，含那可丁、甲氧那明、氯苯那敏，但注意该药不宜与大环内酯类抗菌药物联合服药，尤其是对于有支气管痉挛史的敏感患者。

苯丙哌林为非麻醉性镇咳药，常用于刺激性干咳及其他原因如感冒、急慢性支气管炎、上呼吸道炎症（咽炎、鼻炎）等引起的咳嗽，镇咳效力比可待因强2~4倍，具有中枢和外周的双重镇咳机制。

苯佐那酯为丁卡因的衍生物，抑制肺牵张感受器及感觉神经末梢，常规的镇咳剂量不会引起呼吸抑制，作用强度略低于可待因，常用于急性支气管炎、支气管哮喘、肺炎、肺癌所引起的刺激性干咳、阵咳等，偶见嗜睡、恶心、眩晕、胸部紧迫感和麻木感、皮疹等。

（未完待续）

“和合药葫芦”科普专栏

县市场监督管理局主办
县药品不良反应监测中心