正确滴眼药水呢?

先摇匀再滴。

科普之窗

眼药水是保护眼睛的常用"小帮

手",但如果使用方法不当,可能会影

响药效,甚至损伤眼睛。那么,如何

确 滴完眼药水后,要轻轻闭上眼

首先,滴眼药水前要洗净双手。 手上往往带有细菌,若不洗手就滴眼 药水,可能会将细菌带入眼睛,引发 其次,选择合适的姿势。可采取 坐位或仰卧位,头略后仰,眼睛向上 看,这样能更好地暴露下方的结膜囊。 然后,开始滴眼药水。用拇指或 食指轻轻扒开下眼睑,露出结膜囊, 将眼药水瓶口在距离眼睛1—2mm 处,滴入1滴眼药水即可。注意,瓶 口不要接触眼睛或睫毛,以免污染眼 药水。若使用的是混悬液眼药水,需

物在眼内充分吸收。 如果需要使用多种眼药水,每种之间应间 隔至少5分钟,以免影响药效。若同时使用眼 药水和眼膏,应先滴眼药水,间隔5分钟后再 涂眼膏。 此外,眼药水的保存也很重要。开封后的

区2-3分钟。这样可以减少药物通过鼻泪管

流入鼻腔和咽喉,降低不良反应,也有助于药

睛,不要用力挤眼睛或频繁眨眼。同

时,用食指轻轻按压内眼角处的泪囊

眼药水要及时拧紧瓶盖,放在阴凉、干燥、通 风、避光的地方。一般眼药水开封后4周内有 效,生物制剂类通常一周内有效,无防腐剂的 眼药水有效期更短,开封后建议尽快使用。

总之,正确滴眼药水关乎眼部健康。遵循 这些方法,能让眼药水更好地发挥作用,为我 们的眼睛保驾护航。

县一医院

精准施救重症老人

通讯员 胡堃苗

近日,淳安县第一人民医院成功救治一名遭群 蜂袭击的六旬老人。61岁的余奶奶在山中务农时, 意外惊扰蜂群被蜇数十处,家人紧急将其送医。

抵达医院时,余奶奶神志清醒,未出现蜂蜇伤 典型的"酱油色尿",但全身蜇伤处疼痛难忍,还伴 随剧烈肌肉酸痛。接诊医生凭借临床经验察觉潜 在风险,迅速安排检查。

结果显示,余奶奶肌酸激酶指标"爆表",确诊为 蜂蜇伤引发的横纹肌溶解症。该病若不及时治疗, 可能诱发急性肾衰竭,危及生命。医院立即启动预 案,将其转入ICU,组织多学科团队会诊,为其实施 血液灌流治疗,清除体内有害物质,同时辅以对症护

经过一段时间的后续治疗和康复观察,余奶奶 的身体状况基本恢复,目前已顺利出院。出院前, 余奶奶及家属对医护人员的专业救治和贴心照顾 表达了感谢。

淳安农商银行

暖心守护外卖骑手



通讯员 鲍振鑫

近年来,我县外卖骑手群体不断发展壮大,其 工作保障与生活福祉成为社会各界关注的焦点。 淳安农商银行精准聚焦这一群体,通过系列接地 气、有温度的暖心行动,构筑起"您守护餐桌,我们 守护您"的温情防线。

夏季高温期间,淳安农商银行依托城区5个 "外卖小哥能量站",持续做好物资保障工作,让站 内常年储备矿泉水、便携零食、藿香正气水等物资, 供骑手们随时免费取用。不仅如此,工作人员还在 能量站熬煮绿豆汤让骑手解暑。此外,该行还向骑 手群体赠送冰红茶50余箱,推出"办理业务赠西 瓜"等活动,让骑手们切实感受到来自金融机构的 关怀。

除了季节性暖心举措,淳安农商银行还将关爱延 伸至骑手群体的全年生活场景,用多样化活动传递温 情。组织骑手家庭集体观看影片、组织女性骑手健康 体检、发放"暖心能量包"等。值得一提的是,淳安农 商银行的关爱不仅覆盖骑手本人,更延伸到其子女身 上。该行通过定期举办"小小银行家"主题活动,邀请 骑手子女走进银行网点,通过趣味互动、知识讲解等 形式,帮助孩子了解金融知识、培养财商意识。

扎根基层践初心 履职为民显担当

访县政协委员、界首乡妇联副主席余羽乔

委员风采

记者 郑文彬 方杰

走进界首乡燕源村村委楼,县政 协委员、界首乡妇联副主席余羽乔正 忙着召集村干部,清晰传达上级关于 反诈防骗、安全生产、森林防火等工 作要求。会场事务刚结束,她又马不 停蹄入户走访,挨家挨户为村民解难 题、办实事,以脚步丈量民情,用实干 筑牢群众平安防线。

虽常笑称自己是基层工作"新兵 蛋子",但余羽乔的工作履历却十分 丰富。从最初专注平安工作,到如今 兼顾妇女工作、人才工作等多项业 务,面对繁杂的工作任务,她始终以 "争分夺秒"的态度钻研专业知识,全 力以赴把每项工作做细做实。

在妇女儿童工作中,她积极组 织妇女参加技能培训,用心关爱妇

女儿童健康;在人才服务领域,她深 入研读最新人才政策及落地要点, 助力人才与企业实现"双向奔赴"; 在档案管理工作上,她高质量完成 2011年以来永久档案移交任务,还 推动严家村等两村建成村级档案 室;在联村工作中,她协助推进燕源 村共富5G菇房建设,参与矛盾纠纷 化解、疫木除治等工作,处处留下了 实干的身影。

"乡镇工作业务细分多、任务重, 必须快速学习专业知识,尽快上手, 尽全力做到最优。"余羽乔的这句话, 是她工作的真实写照。在她的办公 桌上,各类政策文件、专业书籍摆放 整齐,笔记本上密密麻麻记录着工作 要点与学习心得,这些都为她高效开 展工作打下了坚实基础。

杭州第十九届亚运会和第四届 亚残运会期间,余羽乔加入淳安界首 体育中心场馆群运行团队,担任观众

服务领域运行主管。任职期间,她精 心细化并落实观众服务运行计划,全 面负责志愿者培训、岗位布置、日常 管理,以及赛时观众区域运行保障工 作,协同团队顺利完成多场次比赛单 元的观众服务任务,累计服务观众超 1.1万人次。此外,她还创新设计多元 化观众互动体验活动,有效提升了观

今日千島湖

自当选县政协委员以来,余羽乔 始终坚持"履职与本职工作相结合", 既关注群众身边小事,也聚焦区域发 展大事,积极参与政协组织的调研协 商、民主监督等活动,撰写多篇高质 量提案。其中,《关于减免界首乡沿 湖沿线行政村饮用水排污费,推进农 村饮用水集中供水的建议》,直面群 众最关心的民生问题,得到广泛关

履职期间,她认真完成委员"作 业":提交5篇提案线索,为政协提 案工作提供思路;撰写7篇社情民 意,为上级党委政府了解基层动态、 科学决策提供参考;协助履职小组 组长成功组织2次民生议事堂专题 协商会议,推动3项民生实事通过 政协智囊团协商获得有效建言。在 她的积极参与和努力下,界首乡委 员工作室被评为2024年度优秀委 员丁作室。

"作为一名基层政协委员,我深 感责任重大、使命光荣。政协参政议 政的职能,让我能跳出'一亩三分地' 看基层;不同的工作角色,也让我从 '新兵蛋子'不断成长,更懂基层痛 点、百姓盼点。"余羽乔表示,接下来, 她会在做好本职工作的同时,扛牢政 协委员责任,持续提升参政议政和履 职能力,让每一份提案、每一条社情 民意都带着基层温度、有事实依据、 能解决问题,为淳安高质量发展贡献 基层力量。

多部门联合 严查消防产品质量

通讯员 王静淑

10月13日,县消防救援局联合县市 监局开展使用领域消防产品监督检查工

期间,监督执法人员对场所内使用的 消火栓、应急照明灯、灭火器、防火门、过 滤式呼吸器等消防产品进行全面检查,认 真核对产品信息、产品许可证书、购销合 同等资料,并严格按照法定程序和抽样送 检规范要求,随机抽取一定数量的消防产 品,现场核实判定样品,最后封印送往专 业机构进行质量检验。

下一步,县消防救援局将联合相关部 门持续开展消防产品监督检查和科普宣 传教育活动,强化销售和使用领域的消防 产品质量监督管理,着力净化和规范消防 产品市场秩序,有效提升消防产品质量安 全水平。



10月8日,在浪川乡马石村食品加工共富工坊里,村民们正忙着制作一批手工米糕。 这些以当地特色"稻蛙米"为 原料的米糕造型多样、口味丰富,深受消费者喜爱。 记者 张渊凯

我县成功办理首例跨省"插花山"不动产登记

通讯员 丰玲 毛欣欣

突破。

近日,县不动产登记服务中心传 来捷报:经过多轮跨省协商与合力攻 坚,成功为安徽省休宁县28户村民办 理了涉及686余亩"插花山"的不动产 登记。这不仅是我县首例跨省"插花 山"登记成功案例,更标志着在破解 长三角区域一体化发展中的历史遗 留问题上,取得了实质性、创新性的

"真没想到,这块压在心里几十 年的大石头,今天终于落地了!这本 证拿在手里,山林的'身份'就正了, 我们子孙后代都受益!"在县不动产 登记服务中心,村民代表余大伯从工 作人员手中接过崭新的不动产权证 书时,喜悦与激动之情溢于言表。他 口中这块"大石头",正是困扰当地28 户村民长达40余年的跨省"插花山"

权属登记难题。

所谓"插花山",是指隶属于某一 行政区划,但地域上嵌入相邻省、市境 内的山林土地。此次办理登记的这片 山林位于淳安县中洲镇与安徽省休宁 县的交界地带,虽由安徽村民承包经 营,但地理位置却在浙江境内。

"山是祖辈传下来的,可因为跨 省又没证,想流转出租,或者申领生 态补偿,都没着落。"余大伯的话,道 出了村民们多年的焦虑。没有"合法 身份",山林资源无法有效流转、抵 押,惠民政策难以享受,甚至可能因 边界模糊滋生新矛盾,这片郁郁葱葱 的青山,成了村民们的一块"心病", 也成为横亘在区域协同发展面前的 一道壁垒。

面对这块沉积了四十年的"硬骨 头",县不动产登记服务中心将服务 端口前移,成立专项攻坚小组,主动 跨出省界,与安徽省休宁县林业站建 立紧密协作关系,创立"每日沟通机 制"和每周2次的线上协调会,共同梳 理历史脉络,统一权属认定标准和操

针对年代久远、资料缺失的核心 难题,双方联合开展"档案溯源行 动",工作人员分头深入两地档案室、 林业站,搜寻1981年林权"三定"时期 的原始底册等关键证据,填补资料断 层空白。

针对涉及28户村民"批量登记" 的特点,中心优化流程,推行"批量办 理、全程代办"模式。通过精简材料、 整合流程,把"复杂流程"留给政府, 把"便捷服务"交给群众,将原本需每 户单独提交的材料整合为"一户一 表、批量核验",28户村民仅需共同提 交1套核心材料,避免了重复跑腿。 同时,开通"绿色通道",安排专人全

程跟踪办理,将受理、审核、登簿、发 证等环节压缩至"5个工作日",较常 规跨省业务周期缩短90%。

"从'历史遗留难题'到此次'跨 省插花山'的成功办证,这是我们服 务群众、服务长三角一体化发展大局 的生动实践。"县不动产登记服务中 心负责人表示,此次成功不仅帮群众 解决了具体问题,也为解决"大面积、 多主体"跨省登记难题积累了宝贵经

下一步,我县将以此次成功经验 为契机,进一步深化与毗邻省份的协 作,着力构建"跨省插花山登记常态 化机制",推动数据互联互通、服务标 准协同,让"数据跑路"彻底替代"群 众跑腿",使长三角边界地区的更多 群众都能享受到高效、便捷、有温度 的政务服务,为区域协调发展与共同 富裕注入新的活力。

淳安县人民政府关于公开征集2026年民生实事项目的公告

为有效解决人民群众最关心、 最直接、最现实的热点、难点问题, 提升民生实事项目决策的民主化、 科学化和法治水平,让每一项实事 更加贴近民生、顺应民意、切合民 需。经研究,决定向社会公开征集 2026年民生实事项目。现就有关 事项公告如下:

征集时间:自本公告发布之日 起至2025年10月30日

征集内容:以人民群众"衣食住 行、安居乐业"为重点,征集一批重 点民生实事项目,可以包括共同富 裕、数字惠民、社会保障、就业创业、 养老育幼、扶贫济困、教育事业、卫 生医疗、文化建设、环境整治、食品 安全、住房保障、安全保障、交通出 行、城市管理、乡村建设、增值化服 务等民生领域内容;可以是当前人

民群众急需解决的具体问题,也可 以是完善解决民生问题的体制机

征集原则:(一)坚持合法性。 项目建议应切合国家法律法规和现 行政策规定,符合我县国民经济和 社会发展规划。(二)体现普惠性。 项目建议应是人民群众呼声强烈、 急需解决且社会效益明显的民生类 事项,具有较强的代表性和广泛的 受益面,要坚持"小切口、大民生"。 (三)突出可行性。项目建议应充分 考虑我县现有基础条件、发展实际 和财政能力,应具有可操作性,原则 上当年可完成或取得明显阶段性成 效。(四)目标可量化。项目建议事 项应有清晰明确的年度定量或定性 目标,能量化为具体的任务。

征集方式:1.各乡镇部门通过

党政网邮件系统发送至县发展和 改革局"2026年民生实事项目征 集收件箱"。2.县党代表、县人大 代表、县政协委员、商会层面分别 由县委组织部、县人大常委会办公 室、县政协办公室、县委统战部(县 工商联)负责组织征集和梳理汇 总。3.市民可登录"'中国千岛湖' 政府门户网站"(http://www. qdh.gov.cn/)或"千岛湖新闻网" (http://www.qdhnews.com.

cn/),点击"2026年民生实事项目 征集"栏目下载征集表,填写后通 过以下方式反馈:①电子邮箱:发 送至 zjcaxfgj@163.com。②信件 邮寄:寄送至淳安县发展和改革局 办公室(地址:千岛湖镇环湖北路 655 号 1201 室,邮政编码: 311700),请在信封上注明"民生

实事项目"字样。③传真:拨打 0571-64812658 传真至淳安县发 展和改革局办公室。

附件:1.2026年民生实事项目 征集表(乡镇部门)

2.2026年民生实事项目征集表



扫描上方二维码下载附件

淳安县人民政府 2025年9月30日