

习近平致信祝贺国防科技大学建校70周年

新华社北京9月1日电（记者梅常伟）中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平9月1日致信祝贺国防科技大学建校70周年，向全校师生员工和广大校友致以热烈的祝贺。

习近平在贺信中指出，70年来，国防科技大学坚决贯彻党中央和中央军委决策指示，传承和发扬“哈军工”光荣传统，培养了一大批优秀人才，攻克了一大批尖端科技，取得了一大批重大武器装备研发成果，为国防和军队建设作出了重要贡献。习近平强调，希望国防科技大学以建校70周

年为新的起点，深入贯彻新时代强军思想，全面落实新时代军事教育方针，坚持立德树人、为战育人，坚持面向世界军事和科技前沿、面向国防和军队现代化，勇担时代重任，锐意开拓进取，大力培养高素质专业化新型军事人才，加快国防科技自主创新步伐，努力在实施科技强军战略、人才强军战略中发挥重要作用，为实现建军一百年奋斗目标、开创国防和军队现代化新局面作出更大贡献。

庆祝国防科技大学建校70周年大会1日上午在长沙举行。中共中央政治局委员、中央军委副主席张又侠在

会上宣读了习近平的贺信。他指出，要认真学习贯彻习主席重要指示精神，在新时代新征程上坚守初心、接续奋斗，把强化政治引领落实到教学科研全部实践，聚焦备战打仗创新人才培养模式，进一步提高办学质量和科技创新能力，努力建设世界一流高等教育院校。

国防科技大学由1953年创办于哈尔滨的军事工程学院发展而来，是中央军委直属的综合性研究型高等教育院校。建校70年来，该校先后培养输送各类人才20余万名，在超级计算、卫星导航等前沿领域取得不少突破性成果。

习近平致电祝贺姆南加古瓦当选连任津巴布韦总统

新华社北京9月1日电 8月30日，国家主席习近平致电埃默森·姆南加古瓦，祝贺他当选连任津巴布韦共和国总统。

习近平指出，中国同津巴布韦传统友好。近年来，在我们共同引领下，两国政治互信持续深化，务实合作成果丰硕，在涉及彼此核心利益和重大关切问题上坚定相互支持。我高度重视中津关系发展，愿同姆南加古瓦总统一道努力，推动两国全面战略合作伙伴关系取得新进展，维护国际公平正义和发展中国家共同利益。

习近平就南非约翰内斯堡火灾向南非总统拉马福萨致慰问电

新华社北京9月1日电 9月1日，国家主席习近平就南非约翰内斯堡火灾向南非总统拉马福萨致慰问电。

习近平表示，南非约翰内斯堡市一栋建筑突发火灾，造成重大人员伤亡。我谨代表中国政府和中国人民，对罹难者表示深切哀悼，对罹难者家属和伤者表示慰问。面对灾祸，中方始终同南非政府和人民坚定站在一起。相信在拉马福萨总统和南非政府的坚强领导下，南非人民一定能够战胜困难。

习近平将以视频方式在2023年中国国际服务贸易交易会全球服务贸易峰会上致辞 中央广播电视总台、新华网将现场直播

新华社北京9月1日电 2023年中国国际服务贸易交易会全球服务贸易峰会将于9月2日在北京国家会议中心举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平将通过视频方式在峰会上致辞。

届时，中央广播电视总台、新华网将进行现场直播。

如何让孩子的身高发挥最佳潜能

贵港市人民医院儿童康复保健科 覃报君

每个父母都希望自己的孩子能够拥有理想的身高。为此，很多父母到处寻觅能让孩子长高的方法，他们很容易受“营养品”“增高器”等广告的诱惑，以为能“长高多少公分”，结果花了很多钱却没见什么效果。部分父母还存在一些误区，以为父母矮孩子一定矮，父母高的孩子以后肯定会长高，盲目的等待错过了干预的最佳时期，造成终身的遗憾。

一、要帮助孩子长高，首先要知道人体生长发育的机制是什么，长高的决定性因素有哪些？

1.生长发育大致可分以下3个阶段：婴幼儿期（3岁前，即快速生长期）：出生后第1年生长速度最快，可增长25cm，第2年可生长12cm左右，此阶段主要受营养状况和生长激素调控。儿童期（3岁~青春期，即稳定生长期）：每年生长5至7cm，此阶段主要受生长激素和甲状腺激素的共同调控。若身体没有产生足够的生长激素，每年的生长速率会不足5cm。

青春期（即生长加速期）：进入青春后期后，由于性激素水平的升高，儿童生长再次加速。此阶段主要是生长激素和性激素调控，性激素除促进生长外，还可促进性成熟和骨骺闭合，最终导致生长停滞。整个青春期中，女孩可增长20~25cm，男孩一般比女孩推迟2年进入青春发育期，可增长25~28cm。骨骺闭合后，身高便停止增长。

2.人的身高主要取决于长骨的长度，生长阶段的长骨和骨骺之间有一层骺软骨板，骺软骨板软骨细胞的分裂增殖和软骨的骨化使长骨不断加长，成

年后骺软骨板骨化，骺与骨干融合，身高停止增长。

身高的增长又受到人体内分泌系统的调节，整个过程依赖于生长激素、甲状腺激素和性激素。生长激素是调节人体从出生到成人正常生长的必需物质，也是唯一能够促进骨骺线性生长的激素。甲状腺激素具有协同生长激素促进骨的线性生长的作用，同时促进脑和生殖器官的生长发育。性激素可引起青春期的生长加速，同时也使骨骺的成熟加快直至闭合，停止生长。所以，在骨骺闭合前，把握好软骨的活跃期，就能把握住长高的黄金期。

二、如何判断长高潜力

如同树木的年轮能反映树龄一样，骨骼的钙化程度也是可以反应骨龄的。因为每个阶段的骨骼都是有发育特点，所以骨龄能够比较精确地判定孩子的发育水平。对于处在发育期的少年儿童来说，拍摄骨龄片可以准确判断未成年人的长高潜力。

三、身高与遗传、营养、运动、内分泌、睡眠等多种因素有关

1.营养摄入。营养是影响身高的重要因素，无论是身高或是其他生理发育方面，不需要过分讲究多吃什么会帮助孩子生长，但要讲究均衡饮食。保证孩子每天250~500ml鲜（纯）牛奶，1个白煮鸡蛋，适量各种肉类，谷物和水果等。不偏食、挑食，少食用高糖、高脂肪、油腻食品、碳酸饮料、反季节瓜果，不食甲鱼、蜂蜜、炼乳等补品；在医生指导下补充微量元素。

2.运动锻炼。坚持体育锻炼能促进孩子骨骼、肌肉、关节、韧带的发育和功能健全。如引体向

上、篮球、排球、跳绳、摸高跳等弹跳及伸展性运动，有利于促进身高增长。

3.睡眠质量。睡眠状态下人体可以分泌更多的生长激素。生长激素是影响人体身高的重要因素，它是呈脉冲式分泌，夜间入睡后分泌量增高，与睡眠深度有关，睡眠质量越好分泌得越多，就越有助于长高。

4.心理状态。心理状态也会影响孩子的身高发育。愉快、轻松的心理状态可以促进孩子身体的生长发育，而焦虑、紧张、压力等不良心理状态可能会对孩子的身高发育产生负面影响。避免孩子过多看情感剧，容易诱发性腺激素的分泌，引发早发育。

5.定期监测。定期监测孩子的身高和体重，可以及时发现生长发育的问题，并采取相应的措施进行干预。建议家长每半年或一年带孩子去医院进行一次全面的体检，了解孩子的身高、体重、营养状况等信息，根据医生的建议进行合理的调整。

6.社会支持。社会支持也是影响孩子身高发育的重要因素。家庭、学校、社区等都应该为孩子提供良好的支持和帮助，营造一个有利于孩子健康成长的环境。例如，学校可以提供优质的体育设施和运动场所，社区可以组织健康讲座和营养咨询等活动，家庭可以给予孩子关爱和鼓励，共同促进孩子的身高发育。

总之，改善孩子的身高需要从多个方面入手。若孩子确实矮小，应尽早到儿童专科医院就诊，排除有无内分泌疾病等，以免错过最佳治疗时间。

留置双J管患者居家观察及护理

贵港市中西医结合骨科医院 卢燕平

输尿管镜碎石术或经皮肾镜取石术后，体内常规会留根细细的管子，我们通常叫它“双J管”。这根管子能保持患者术后的输尿管通畅并有支撑作用，因此术后如何保养至关重要。那么双J管术后应该怎么护理呢？

一、什么是留置双J管？

双J管也称为“猪尾巴导管”，是泌尿系结石术后常规使用的一种导管。双J管放置的位置一般位于泌尿系统内，一端在肾盂内经过输尿管后，另一端放置在膀胱内。在临床上通常下列情况需要放置双J管：1.输尿管损伤或穿孔；2.输尿管黏膜明显水肿或有出血；3.较大的嵌顿性结石（>1厘米）；4.伴有息肉形成；5.伴有输尿管狭窄，有（无）同时行输尿管狭窄内切开术或扩张术；6.较大结石碎石后碎块负荷明显，需待术后排气；7.碎石不完全或碎石失败，术后需行SWL（冲击波碎石）治疗；8.伴有明显的上尿路感染；9.孤立肾；10.由于输尿管口细小入镜失败，留置双J管扩张，1周后再行输尿管镜治疗。

二、放置双J管的目的

1.“J”管具有内支架和内引流的作用，能解除输尿管炎症、水肿造成的暂时性梗阻，防止术后漏尿和输尿管狭窄。

2.有助于小结石的排出，防止输尿管内结石形成，使尿液排泄通畅，保护肾脏功能。

三、留置双J管患者的注意事项

大部分患者在留置双J管后会有一定的排斥反应，一般都能自行缓解，不必过分紧张，临床比较常见的症状有：

1.血尿（淡红色）。置入双J管后因刺激输尿管

及膀胱黏膜充血、水肿，致使血尿，在活动不当增加时会加重。但一般不会发生大量出血，且大多与患者的活动有关，在多次饮水后可消失。但如果突然出现鲜红血尿且逐渐加重时，应回院检查是否由于双J管上下移动、滑脱所致。

2.患侧会出现轻微的腰腹部酸痛。

3.尿路刺激症状。常见并发症之一，会出现尿频、尿急、尿不尽、尿痛，主要与双J管刺激膀胱三角区有关，少数情况下为异物排斥反应所致。对于轻度尿道刺激症状不要紧张，可通过自行调整体位来缓解症状。如果同时伴有高热，血、尿常规检查无异常，抗生素治疗无效，应考虑为异物排斥反应，及时回院复诊，并考虑在不影响疗效的情况下及早拔管。

4.尿路感染。与双J管的异物刺激、每日饮水量小于1000毫升、尿液返流以及个人卫生习惯不良等因素有关。临床主要表现为突发性持续高热、腰痛，尿液细菌培养及菌落计数阳性。留置双J管后患者应多喝水，尽可能每天饮水达2500~3000毫升以上，稀释尿液达到“内冲洗”的目的，防止泌尿系感染，预防泌尿系结石。养成良好的习惯，每天清洗会阴，保持会阴清洁干燥。

5.双J管移位。双J管移位是临床应用双J管比较严重的并发症，出院后避免活动不当，不要做四肢及腰部同时剧烈伸展动作，不要做突然的下蹲动作及重体力劳动，以防双J管向上移动或向下滑脱，但可以进行正常工作及活动。若活动后出现血尿，请暂时减少活动量，多喝水并注意观察。一旦出现双J管移位，就必须及时回院在专科医师的指导下进行治疗。

6.尿液返流。放置双J管后，输尿管膀胱开口

的抗返流机制消失，膀胱内压力明显高于肾周压力时，尿液可返流至肾盂，影响手术切口愈合及损害肾脏功能，病人会出现患侧腰痛不适症状，故患者留置双J管后，要勤排尿、不憋尿。且要减少引起腹内压增高的任何因素，保持大便通畅不酗酒，不喝茶。对出现腰痛症状而排尿后仍不能缓解者，应及时回院复诊，看是否由于双J管引流不畅所致。

7.如果术后出现发烧症状，低于38.5℃予以对症处理，如无好转需返院进一步处理。

四、及时就医

大部分患者在留置双J管后都会出现一定程度的不适，例如血尿、胀痛等，通常不需要另外处理。若出现严重的血尿、腰痛及突起不明原因的寒战高热，应及时到医院就诊。

五、定期复查

双J管的留置时间是专科医生根据患者的病情决定的，一般普通输尿管和肾结石的手术留置时间为约2~4周左右。输尿管狭窄患者最久可放置3~6个月，有些需要定时更换。患者应严格遵医嘱，定期到医院进行复查，按时在膀胱镜下取出双J管。

六、拔双“J”管后注意事项

拔管后1至3天内可能出现血尿及尿急，尿频等不适，可遵医嘱给予抗生素治疗3天，并大量饮水，每日3000毫升以上。拔管后如出现发热及腰腹部疼痛，应及时来医院就诊。



中华人民共和国主席令

（第九号）

《中华人民共和国行政复议法》已由中华人民共和国第十四届全国人民代表大会常务委员会第五次会议于2023年9月1日修订通过，现予公布，自2024年1月1日起施行。

中华人民共和国主席 习近平

2023年9月1日
（新华社北京9月1日电）

中华人民共和国主席令

（第十号）

《中华人民共和国国家豁免法》已由中华人民共和国第十四届全国人民代表大会常务委员会第五次会议于2023年9月1日通过，现予公布，自2024年1月1日起施行。

中华人民共和国主席 习近平

2023年9月1日
（新华社北京9月1日电）

中华人民共和国主席令

（第十一号）

《全国人民代表大会常务委员会关于修改〈中华人民共和国民事诉讼法〉的决定》已由中华人民共和国第十四届全国人民代表大会常务委员会第五次会议于2023年9月1日通过，现予公布，自2024年1月1日起施行。

中华人民共和国主席 习近平

2023年9月1日
（新华社北京9月1日电）

我市全力推动清廉医院建设走深走实

（上接第一版）一是大数据监管药物使用，自动拦截不合理处方，实现合理用药管理事前提醒、事中监控、事后追溯的精细化管理。二是“网购”后勤物资，实现后勤物资零库存、采购品与供应商零接触，阳光化、透明化采购后勤物资。三是平台管控防统方数据，建立信息统计审批权限，对敏感数据进行实时监控，并定期对系统警示信息进行调查分析，及时发现并核查非正常统方行为，强化过程监督。

聚焦服务评价提升监管效能。我市坚持把群众的就医获得感和满意度作为清廉医院建设的落脚点，提升监管效能，推进医院高质量发展。一是加强项目监管，推进就医环境改善。加强对重点卫生项目审批、进度的监管，2022年续建新建项目35个，完成投资10.24亿元，新增医疗业务用房17.2万平方米，实现每千常住人口床位数同比增长14.15%，增速全区第一。二是全力扩展优质资源，提高群众就医获得感。聚焦全市医疗优势专科和短板专科精准发力，推动20多个自治区、市重点专科建设项目开展。桂平市人民医院成为

广西首家县级三甲医院。三是注重对反馈问题整改的监管，提升患者满意度。强化医院投訴管理，凡是在12345热线、网络问政等平台被投诉或未按时答复投诉者的均在清廉医院考核中扣相应分值。2023年12345热线结果满意度同比上升2.6%，作风满意度上升1.6%。四是提升医疗服务质量，推动解决群众急难愁盼问题。针对托育托幼堵点难点问题，我市率先在全市出台了《贵港市婴幼儿照护服务设施配建办法》《贵港市落实三孩生育政策十五条配套措施》等一系列政策文件，悉心呵护“最柔软的群体”；针对市人民医院停车老大难的问题，建立220个车位的立体停车库，有效缓解了患者就医车辆排长队的问题。五是突破“中梗阻”，打通服务群众“最后一公里”。完成首个试点单位港北区人民医院“医保—医院”合作服务点，将参保信息查询等10项服务事项下沉至“医医合作”的医院端办理。推行护士、医师执业注册等15项事项“零材料”办理服务，为群众提供了便利。

（江 涓 黄文雷）

保险许可证公示

经国家金融监督管理总局贵港监管分局批准，中国大地财产保险股份有限公司桂平支公司变更机构住所，现予以公告。

机构名称：中国大地财产保险股份有限公司桂平支公司

业务范围：企业财产损失保险、家庭财产损失保险、建筑工程保险、安装工程保险、货物运输保险、机动车辆保险、船舶保险、飞机保险、航天保险、核电站保险、能源保险、法定责任保险、一般责任保险、保证保险、信用保险、种植业保险、养殖业保险、短期健

康保险、意外伤害保险，经保险监督管理机构批准的其他业务。

批准日期：2006年4月10日

机构住所：广西壮族自治区贵港市桂平市西山镇兴桂南路26号（1-3楼）

机构编码：000010450881

发证机关：国家金融监督管理总局贵港监管分局

发证日期：2023年8月30日

许可证流水号：00078900

中国大地财产保险股份有限公司
贵港中心支公司

2023年8月31日

防治艾滋病知识点

从感染HIV到发展成艾滋病患者一般包括？（BCD）

A.急性感染期
B.无症状感染期（潜伏期）
C.艾滋病前期 D.艾滋病期

我国预防与控制艾滋病防治的基本策略是？（ABCD）

A.预防为主、宣传教育为主
B.防治结合 C.标本兼治
D.综合治理

下列哪些方法可以起到预防艾滋病的作用？（ACD）

A.每次性生活都正确使用安全套
B.不到人员密集的公共场所
C.不到消毒不严格的医院拔牙、打针
D.不共用注射器吸毒

下列哪些日常生活接触不会感染艾滋病？（ABCD）

A.接触食物、饮水、空气、纸币、

硬币、票证
B.公共场所的一般日常生活接触，如同在一个教室上课、各种公共交通工具的座位、扶手，办公室的办公用品、工厂车间的工具
C.礼节性亲吻；礼节性拥抱；双方手部皮肤完好时的握手；影剧院、商场、游泳池等场所的接触
D.接触公用马桶、浴缸；蚊虫叮咬
艾滋病病毒主要存在于人的哪些体液里？（ABCD）

A.血液 B.精液
C.阴道分泌物 D.乳汁
E.眼泪 F.伤口渗出液

