

“补牙”手术精准置换膝关节病损部位

世博高新医院单髁置换让患者燃起新“膝”望

膝关节是人体重要的负重关节，非常容易退变和劳损。当膝关节退变和劳损加重到一定程度，就会出现走路疼痛、活动困难等。

近日，世博高新医院骨科二科为一名老年患者成功实施左膝关节单髁置换手术，为患者驱散膝骨关节炎的困扰。作为一种技术成熟的新型关节外科微创技术，该手术用人工单髁置换替代病变的关节软骨、半月板，保留正常的关节韧带和其他组织，避免了全膝关节置换的“一刀切”，被称为膝关节置换中的“补牙”

技术。

“这膝关节又肿又痛，上下楼梯都麻烦得很，还时不时发出咔咔声响。”64岁的张先生被膝骨关节炎困扰多年，严重影响生活，经多方打听他慕名来到世博高新医院骨科二科就诊。经全面检查和评估，医生发现张先生膝关节内侧磨损严重，可进行膝关节单髁置换术。

“要想达到理想的手术治疗效果并不简单，这与假体的大小、方向和松弛度密切相关，其中任何一点出现差池，都会带来不好

的结果。”骨科主任李铎表示。在山东大学齐鲁医院专家及医院副院长李庆涛的指导下，专家团队在术前和术中对患者置换的关节进行了精确设计和测量，制定出周密的手术方案，最终顺利为患者实施手术。

“如果把全膝关节置换比作‘拔牙’，那单髁置换，就相当于‘补牙’，是在更换膝关节内侧软骨和半月板的同时，最大限度保留膝关节的其他组织和结构。”李铎表示，单髁置换手术是膝关节阶梯化手术治疗的重要

组成部分，创伤小，手术时间短，主要解决患者膝关节前内侧疼痛为主的病症，适合保守治疗无效的病人以及未达到全膝关节表面置换手术指征的患者，术后患者可早期下地活动，达到快速康复的目的。

在中老年人中，膝关节炎是最常见的导致疼痛和关节功能障碍最常见的疾病之一。李铎提醒，并不是所有的膝关节骨关节炎患者都需要实施全膝关节置换术，必要时可以做保膝治疗。保膝手术治疗包括膝关节镜、胫骨高位

截骨、单髁关节置换。保膝手术无法治疗时，最后才考虑全膝关节置换。

近年来，世博高新医院在不断整合优质资源，提升骨科诊疗实力的基础上，细化分科，积极开展膝关节退行性疾病的阶梯治疗，即保守治疗——胫骨高位截骨术——单髁置换术——全膝关节置换术，形成一个个体化的、适合各阶段的膝关节炎的综合诊疗模式，达到手术创伤微小化、康复过程快速化的新境界。

翟咏雪 李姿颖

节后上班提不起精神咋办？

这份“收心攻略”请收下

春节假期已然成为过去式，工作模式正式开启。在假期结束后的头几天，很多人都会出现诸多的不适应，比如提不起精神、进入不了状态，甚至对上班怀有恐惧心理……这就是所谓的“节后综合征”。

我们该如何调整状态，快速适应工作节奏？这份“收心攻略”请快快收下。

头昏脑涨睡眠紊乱

长假期间，许多人都是选择回家或者出门旅游。出门在外，作息不规律，造成节后回来之后，有些人一时无法从节日的作息中调整过来，夜里精神抖擞，熬到早晨才能睡着。

人的生活习惯、环境因素的突然改变，导致精神过于紧张，打乱了睡眠与觉醒的生物节律，身心过于疲劳，于是导致了睡眠紊乱。

应对办法：

- 1.尽快恢复原来的生活规律，确保睡眠规律性。
- 2.睡前不要让大脑高度兴奋，可用音乐等手段静心；每晚坚持热水泡脚5—10分钟。
- 3.熬夜会使人的消化系统循环变差，所以不能吃太饱，并以清

淡为主，多吃维生素含量高的食物。

- 4.胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶。

假日消化不良

假期很多人都离不了饭局，天天是鸡、鸭、鱼、肉，再加上各种零食，一天到晚嘴不闲着。过不了几天，有些人便觉得毫无胃口，吃不下东西，胃部隐隐作痛。

应对办法：

- 1.对待伤食症，首先要管好嘴巴，让胃肠道好好休息。
- 2.积极参加一些自己喜欢的运动，如快走、慢跑、做操、打球或跳舞等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会随之调整到正常状态上来。
- 3.另外，要多吃新鲜蔬菜和水果，促进胃肠蠕动，加快体内有害物质排出。

返程“上火”

很多人经历了痛苦的返程高峰都会“上火”，有的人则眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等。

应对办法：

- 1.多喝水，补充适量水分。
- 2.每天晚上可以用热水泡脚，水温可以稍微高一点，以自身感觉到“微烫”为妥，泡脚使血管扩张、血流加速，增强血液循环，还有解乏安眠的作用。

精神涣散上班恐惧症

长假过后，总有一些人心里会产生莫名其妙的恐惧感，主要有以下几种症状，晕乎乎不知该做什么，常常坐在办公桌前长时间发愣，不知道工作从何做起；手脚发软，浑身无力；头昏脑涨；突然觉得上班没意思，想要辞职。

应对办法：

- 1.从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整，静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。
- 2.可以每过2个小时进行一次绵长而深厚的呼吸，想象好似随着每次的呼吸，紧张感也离开了身体。
- 3.建议睡前洗个热水澡，尽量恢复到节假日前的作息时间，最好在睡前喝一杯甘菊茶助眠。

本报综合

今起淄博气温坐上过山车 后天淄博最高温达14℃

本报综合消息 淄博开始升温，1月31日最高温直奔14℃。

1月28日是大年初七，春节假期后第一个工作日，淄博是个大晴天。

1月28日，全国大部雨雪稀少，大范围晴朗天气在线。1月28日是“五九”第二天，所谓“五九六九河边看柳”，未来几天虽然有弱冷空气穿插其中，但难改气温波动回升的大趋势，29日起到31日，全国大部地区将逐步升温，开启回暖模式，多地累积升温幅度将超10℃。

31日不少地方气温达到近期高点，最高气温10℃线或推进到陕西中部、山西中部、河北南部一带，湖南、江西、广西、广东、福建多地最高气温将达到20℃上下，长江中下游一带的合肥、武汉、南京、杭州、长沙、南昌等地可能暖过常年3月下旬至4月上旬的水平。

不过需要注意的是，此轮升温过程白天和夜间并不完全同步，白天有阳光加热升温快，夜间缺少云层保暖，未来几天我国大部地区昼夜温差超过10℃，南方部分地区都会超15℃，公众早晚出行需要注意保暖。

气象专家提醒，未来几天全国大部天气总体有利于春运后期返程出行，东北、西藏等地需防范降雪对交通、农业等方面的不利影响。

1月30日、31日，淄博连续两天，最高温将超过10℃，1月31日更是直冲14℃，而最低温是-3℃。当天的淄博人，将挑战昼夜温差17℃的刺激，白天热到脱衣，晚上冻得瑟瑟发抖。

2月1日到3日，受较强冷空气影响，云量增多，北风较大，气温明显下降，淄博重新进入冰冻期。2月4日后，淄博再次开启新的升温模式。气温就像坐上过山车，忽上忽下，大家一定要注意保暖。

未来三天淄博天气预报为：1月29日，晴，西南风转西北风3~4级，-5~8℃；1月30日，晴转多云，南风转西南风3~4级，-1~12℃；1月31日，多云，南风3~4级转北风2~3级，-3~14℃。



扫描二维码
了解更多天气
信息

浅谈思想政治工作在工会工作中的重要性

淄博市能源集团有限责任公司 马静

摘要：在国有企业中，工会工作对于满足职工需要、增强企业内部的凝聚力有着至关重要的作用，而且工会工作的质量与企业持续稳定发展也有着密切关系。其中，对职工的政治思想工作更是工会工作不可替代的内容，因为思想政治教育工作在促进工会和职工之间的沟通、理解和满足职工的需要、调动职工的工作积极性等方面具有重要价值。基于此，本文从国企工会工作的角度，对思想政治工作的重要性的进行详细论述。

关键词：思想政治工作；工会工作；重要性

前言：作为国有企业的工会，了解和满足职工的需求是其所有工作的主要内容出发点。从国有企业的经营特点来看，国企当中的职工人数较多，人际之间的关系相对复杂，而且国企还承担着较重的社会责任，所以说工会要想提高工作质量，就需要利用现有的企业资源去尽可能地满足职工的精神和物质需要。经过调查研究，做好职工的思想政治工作是实现这个目标的首要任务，所以工会工作必须意识到思想政治工作的重要性的。

有利于更好发挥工会工作的纽带作用

工会作为国企和职工之间的一座重要桥梁，一定要在工作中发挥好自己的纽带作用。由工会开展对职工的思想政

治工作，可以进一步提升职工对于企业的信任和距离，降低其中的误会和隔阂。对于国有企业来说，它的经营规模比较大，致使职工与领导之间存在着很大的距离，即使职工对于有些工作存在意见或是建议，往往也没有向领导反馈或是交流的渠道，而工会的存在则就成为了职工与领导之间沟通的重要桥梁，还有国有企业中的部门较多，各部门之间的距离感也比较强，同样需要利用工会进行交流。在调查了一些国有企业的工会工作情况后，发现许多企业职工不愿完全信任工会，也不愿意将自己的需要倾诉给工会。所以，要想加强职工对于工会和企业的信任，就必须加强职工的思想政治工作，既要让职工感受到工会愿意满足他们的合理需求，又可以为他们排忧解难。同时，通过进行思想政治教育建立职工对工会的信任，促使职工与领导、各部门更好地交流，思想政治工作内容核心是统一的，不论是在何时何地都能起到相同的影响，所以也有利于工会发挥纽带作用。

有利于激发职工的积极性，满足职工精神需求

在目前的国有企业当中，职工的薪资、物质福利等已经得到了极大满足。但是事实上，要想提升职工的工作热情和积极性，单纯地满足他们的物质需求

是不够的，还需要深入了解到职工的精神需求。人在满足于物质需求之后就会寻求精神上的满足。面对这一问题，工会积极开展思想政治工作是解决这个问题的有效途径。比如，针对目前日益普遍的职工心理健康问题，就需要工会的相关工作人员定期对职工进行思想政治工作，关注职工的心理健康教育，以便能够及时发现、解决问题。工会还可以通过开展有关人生观、社会主义教育的活动，培养职工的敬业意识和积极的人生观，并促使职工积极表达自己的精神需求。通过这种方式，不仅可以使职工保持积极健康的精神状态，而且可以更好地满足职工需要，使职工对企业、对工作产生感情，提高职工的工作积极性。可见，对职工开展思想政治教育有利于激发工作积极性，满足精神方面的需求。

有利于增强企业凝聚力，树立正确的价值观

一个企业要想做得强大，必须注重企业的文化建设。国有企业要发展壮大，必须要有一个强有力的企业凝聚力。因为资金可以用融资的方式来解决，技术方面可以引进，人才可以发掘或者用招聘的形式来找到合适的人选，只有企业的凝聚力是需要日积月累的沉淀和积累的。这个过程中，思想政治工作是十分必要的。为了提升企业整体的凝聚力

和向心力，需要每位职工都意识到自己是企业的重要一员，自己的价值与企业的发展壮大密切相关，从而使职工树立一致的价值观，共同为企业的持续发展而努力。而要做到这一点，就需要工会进行科学、有效的思想政治工作，能够让职工认识到企业为满足他们生活所作出的努力。同时，企业的工会工作还要加强企业文化建设，确保职工的物质文化生活与精神文化生活同步。此外，给需要帮助的职工送去温暖，帮助困难职工减轻物质压力，并缓解他们思想上的压力，积极引导困难职工走出困境，帮助广大职工树立正确的价值观，以饱满的精神和积极向上的人生态度享受工作和生活。

有利于增进职工间感情，保障工会工作更加顺利开展

增进职工之间的关系，不仅能加强企业的凝聚力，还能提高职工的归属感，这也是国企工会工作的一个重要目的。是在进行思想教育的过程中，人与人之间不断相处、磨合有助于职工之间感情的平衡。在企业的日常工作中，不同职工之间难免会产生一些误会、摩擦，从而导致情绪低落，降低工作的效果。为了进一步增进职工之间的情感，就必须不断地进行各种形式的思想政治工作，加强职工之间的沟通，增强职工之间的感情。

比如，可以经常组织背对背的谈话，让工会在职工的关系中扮演一个客观的角色。以此为基础，了解职工存在的潜在问题，并以适当的方式为其提供帮助。只有如此，职工之间的感情才会更加和谐，工作起来也会更加轻松愉快，这对职工的身体和精神都会有很大的好处，而且还会提高工作的效率。一旦工会在职工中做好了这一点，就可以获得职工信任，在以后的工作中也会获得更多的支持，保证工会工作的顺利进行。

结束语：综上所述，根据国企自身的特点和复杂性，工会对于企业持续良好的运行和发展有着非常重要的促进意义，同时，工会工作的顺利进行又离不开思想政治工作的支撑。因此，积极地将思想政治工作融入到工会工作中，对加强职工与企业的关系、调动职工的积极性、增强企业凝聚力至为重要。

参考文献：[1]郑连辉.浅谈思想政治工作在工会工作中的重要性[J].科技与企业.2013(02):242. [2]赵立刚.浅谈煤炭企业工会如何做好思想政治工作[J].改革与开放.2011(22):64. [3]柯坚红.浅谈思想政治工作在企业后勤服务保障中的作用——温州广播电视台传媒集团[J].改革与开放.2011(04):30-31. [4]王岳.探究加强企业思想政治工作及党建的途径与策略[J].时代报告.2020(11):54-55.