

今天早知道

# 广西面向全区公开遴选1400名“头雁”

日前，自治区农业农村厅正式启动2026年乡村振兴带头人“头雁”项目学员遴选工作，计划面向全区公开遴选1400名“头雁”培育对象。本次遴选坚持“优中选优、带农为要”原则，重点遴选农民专业合作社理事长、家庭农场主、农村集体经济组织负责人、市县农业龙头企业负责人、种养大户等基层产业带头人。同时，政策向“新农人”群体倾斜，大力吸纳运用智慧农业、人工智能等新技术的“农创客”；深耕乡村运营、文旅发展、电商直播的“乡村运营师”以及传承非遗和传统手工技艺的“乡村工匠”参与申报。

申报人员须在55周岁以下、具有高中（中专）及以上学历，身心健康，能够全程参与集中培训，遵纪守法、诚信经营，从事本地特色产业3年以上，且近3年累计带动30户或100名以上农户增收致富。符合条件

的申请人可通过“个人申请—县级推荐—市级复核—省级审定”程序，于2026年6月10日前向所在县（市、区）农业农村局提交申请。

据悉，这是“头雁”项目实施以来培育规模最大、覆盖领域最广的一次遴选，旨在育强“千雁万群”，带动“千家万户”共同发展。据了解，自2022年农业农村部、财政部启动“头雁”项目以来，广西已累计培育国家级“头雁”2800名，辐射带动农户54.4万户，形成了“头雁领航、群雁齐飞”的生动局面。2026年，广西将培育名额从往年的700名翻倍至1400名，标志着“头雁”项目迈入扩面提质新阶段。

自治区农业农村厅相关负责人表示，“头雁”项目不是普通的培训，而是一套“集中培训+导师跟踪+金融扶持+项目支持”的全链条培育体系。入选学员将进入国内知名高校接受为期一年的定制化、体验式、

孵化型培育。同时，广西将持续落实《综合支持“头雁”发展十条措施》，在产业项目、金融贷款、品牌展销、职称评审等方面给予全方位支持。符合条件的“头雁”企业可享受财政贴息贷款、粤港澳大湾区“菜篮子”基地认定、“头雁优品”展销专区等专属服务。

2025年新培育的“头雁”已累计获得贴息贷款7360多万元，全区头雁企业累计获得项目支持836项。从技术升级到市场开拓，从抱团发展到示范引领，“头雁”项目正成为八桂大地乡村振兴的“人才引擎”。

据广西云—广西日报

城市表情

## 雨中坚守

8日上午，由于强降雨影响，机场路段出现严重积水造成交通中断，身穿橙色雨衣的工作人员冒着大雨疏通排水，尽快恢复路面交通。

记者李凯 摄



快讯

## 桂林公交多措并举应对强降雨

本报讯（记者苏展 通讯员黄雅琪）6月8日，桂林遭遇强降雨天气，城区多条道路积水严重。面对突发汛情，桂林公交公司迅速启动应急处置机制，全员在岗值守、科学调配运力，全力保障市民出行安全。

据了解，桂林各公交场站第一时间派出工作人员前往积水路段实地勘察，逐一查看道路通行状况。受积水影响，当班驾驶员统一在站务室待命，待路况满足通行要求后，即刻恢复线路运营。现场工作人员实时汇总路况、积水及险情信息，按流程上报并配合开展应急处置。

与此同时，桂林公交公司紧急通知全体应急突击队员进入备勤状态，随时接受调度安排。工作人员逐一检查应急车辆与防汛物资，确保各类设备、物资状态良好。管理人员还向当班驾驶员进行安全提示，重申涉水行车、突发险情应对等操作规范，层层筑牢安全防线。

## 科学居家护理，提升透析质量

——维持性血透患者常见问题解答与策略

□周惠（桂林医科大学第一附属医院肾内科）

维持性血液透析是终末期肾病患者最主要的肾脏替代疗法，能有效清除代谢毒素与多余水分、延续生命。但每周2—3次院内透析仅为间歇性治疗，真正稳定病情、减少住院、预防并发症的关键，在于长期规范的居家自我管理。现实中，不少患者因缺乏专业知识、忽视日常细节或存在误区，极易诱发高钾血症、心力衰竭、内瘘堵塞、严重高血压、皮肤病变等问题。因此，掌握居家护理核心要点、养成良好生活习惯，是保障生存质量的必备功课。

### 一、饮食与饮水：居家管理的第一道防线

饮食与水分管控是血透患者居家管理的首要任务。

1、控水方面，每日液体总摄入量按500ml+前一日尿量计算。不仅白开水要控，粥、汤羹、牛奶、果汁、水果等隐性水分同样需计入总量。透析间期体重增长应控制在干体重的5%以内，否则会加重心脏负荷，诱发心衰、肺水肿，还可能导致透析中肌肉痉挛、低血压等并发症。

2、饮食方面，坚持低盐、低钾、低磷、适量优质蛋白的原则。

控盐：少吃咸菜、酱菜、加工肉制品、重口味酱料等高钠食物，以减少口渴感、控制饮水量。

控钾控磷：慎食香蕉、橘子、菌菇、坚果、动物内脏等高钾高磷食物，预防高钾血症与钙磷代谢紊乱。烹饪时蔬菜先焯水、土豆切片浸泡，可有效去钾；各类汤不喝。

保证蛋白：不可过度节食忌口，每日按需摄入鸡蛋、鱼肉、瘦肉、低脂奶等优质蛋白，防止营养不良、肌肉萎缩与免疫力下降。

### 二、血管通路：透析患者的“生命线”

血管通路是透析治疗的基础，日常养护必须严守禁忌。

#### 1、动静脉内瘘患者：

每日自查震颤，一旦震颤减弱或消失，或局部出现红肿、疼痛、发热，必须立即就医，切勿拖延。

内瘘侧肢体严禁提重物、受压、穿过紧的衣袖、睡觉时长时间侧卧压迫。

禁止在内瘘手臂测血压、抽血、输液，不佩戴手表、手镯、戒指等饰品。

透析结束后24小时内穿刺点保持干燥，不揉搓，勿抓挠或拆除穿刺结痂，防止出血与感染。

#### 2、留置中心静脉导管患者：

淋浴时必须用防水贴膜严密防护，严禁泡澡。敷料一旦潮湿、卷边或脱落，需立即更换无菌敷贴，保持置管口清洁干燥。

日常避免牵拉、弯折导管。家属应掌握应急处理：若导管渗血或意外脱出，立即用无菌纱布加压按压置管口，第一时间送医。

### 三、规范用药与病情监测：不能靠感觉

1、用药方面，需长期服用降压药、纠正贫血及调节钙磷的药物，务必做到不擅自停药、不减量、不漏

服。特别注意：磷结合剂必须随餐服用，餐后或空腹服用无效，无法控制血磷。不轻信保健品与民间偏方，不可用保健品替代正规药物。

2、监测方面，居家常备电子血压计与精准体重秤：每日固定晨起空腹称重，早、晚各测一次血压并记录，避免凭自我感觉判断病情。定期复查血钾、血磷、血钙、血常规、肾功能等指标，根据结果遵从医护人员建议调整饮食与用药方案。

### 四、生活作息、皮肤与心理：容易被忽视的三个环节

1、作息与运动：规律作息，严禁熬夜与过度劳累，保证充足睡眠。运动以慢走、肢体拉伸、太极拳等温和项目为主，避开透析当日及透析前后的高强度运动，防止心慌乏力。非必要不长期久坐、卧床，以免诱发血栓。

2、皮肤护理：禁用碱性肥皂，不用过热的水洗澡，时间不宜过长。高磷引起的皮肤瘙痒可涂保湿霜缓解，切忌用力抓挠，以防皮肤破损感染。

3、心理调适：正确看待终身透析，不悲观、不焦虑。家属多陪伴疏导，患者可参与病友交流互助，缓解心理压力。避免因情绪低落而放松饮食、用药等自我管理，陷入病情恶性循环。

### 总结

血液透析患者的居家护理贯穿饮食饮水、血管通路、规范用药、指标监测、生活作息与心理调节全过程，细节多、要求严。患者及家属务必牢记各项要点，摒弃不良习惯，做到科学控水、合理膳食、守护通路、按时服药、规律监测、调适心态。只有把精细化护理落到日常点滴，才能有效降低并发症风险，稳定身体状态，真正提升长期生存质量与生活幸福感。