

粽叶飘香聚邻里 党旗领航暖端午

九龙县烟袋镇祥和社区开展“康巴党旗红”端午主题活动

本报讯 为擦亮“康巴党旗红”党建品牌，密切党群干群联系，九龙县烟袋镇祥和社区组织党员先锋队开展“粽叶飘香迎端午”主题活动，以传统民俗为桥梁，把暖心服务送到群众家门口。

活动现场气氛热烈，党员志愿者、辖区居民围坐一起包粽子。翠绿粽叶、软糯糯米、鲜香馅料摆放整齐，老手手把手传授包粽技巧，新手认真学习，大家一边协作裹粽，一边畅谈端午习俗、交流社区发展建议。短短一小时，共包出粽子200余个，70余名群众参与活动，有效拉近邻里距离，凝聚社区共治合力。

包粽煮粽完成后，党员志愿者还带着节日礼品开展入户走访，重点看望高龄瘫痪老人、困难群众、留守老人等特殊群体。走访中，志愿者细致询问群众身体状况、生活情况，叮嘱夏季防暑、居家用火用电安全，认真记录群众生活诉求，用一份温热粽子传递党组织的贴心关怀。

本次活动将民俗文化传承与党建志愿服务有机结合，是社区深耕基层治理、做实民生服务的生动实践。下一步，祥和社区将持续依托“康巴党旗红”志愿服务载体，结合各类传统节日常态化开展惠民帮扶活动，不断丰富群众文化生活，以党建引领基层治理、赋能乡村振兴，让鲜红党旗始终扎根基层、温暖民心。

景莉娟

基孔肯雅热健康指南

近年来，随着全球气候变暖以及人类跨区域流动日益频繁，蚊媒及其携带病毒的传播范围显著扩大。基孔肯雅热流行区已从传统热带、亚热带向更广泛区域蔓延，成为全球重要的公共卫生挑战。甘孜州地处川西高原腹地，迄今尚无本地病例报告，但潜在输入与传播风险不容小觑。科学认识该病的流行病学特征与防护要点，是守护自身及家庭健康的首要一步。

一、基孔肯雅热究竟是什么？

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起、经伊蚊叮咬传播的急性传染病，“基孔肯雅”是坦桑尼亚南部土语“chikungunya”的音译，意即“身体弯曲”——这是由于患者关节剧痛、身体被迫向侧弯曲而得名。病毒对热和常用消毒剂敏感，56℃加热30分钟或使用70%乙醇、含氯消毒剂等可有效灭活。

(一)病毒如何传播？

基孔肯雅病毒主要通过携带病毒的伊蚊叮咬传播，最常见的是埃及伊蚊和白纹伊蚊（花蚊子）。“人→蚊→人”传播链是其核心模式。蚊虫叮咬病毒血症患者后，病毒在蚊体内增殖（潜伏期通常为4~10天，取决于温度），再叮咬人时可使被叮咬者感染，急性期患者在发病当天至发病后7天内具有传染性。该病毒不会通过日常接触或飞沫传播。除蚊虫叮咬外，罕见情况下可能通过母婴传播、输血或接触患者血液传播。

(二)感染后有哪些症状？

潜伏期通常为1—12天，多为3—7天。典型临床表现包括：

1. 发热：多数患者急性起病，发热以中低热为主，部分可为高热，热程多为1—7天。

2. 关节疼痛：这是基孔肯雅热最显著的临床特征，可为首发症状。关节疼痛通常从手脚小关节开始——手指、手腕、脚踝往往首当其冲，呈明显的对称性分布。严重时，连握杯子、拧毛巾等简单动作都变得困难，患者常形容为“千万根针同时扎进关节”。需特别警惕的是，约30%的患者关节疼痛可持续数月甚至数年，部分转为慢性关节炎，严重影响生活质量。老年患者血清中病毒载量更高，病毒清除能力更弱，更易发展为慢性后遗症。

3. 皮疹：多在发病后2—5天出现，半数以上病例在躯干、四肢出现红色斑丘疹，可伴瘙痒，数天后消退。

4. 其他常见症状包括肌肉疼痛、头痛、显著乏力、恶心呕吐等。

二、虽无病例，但风险不容忽视

甘孜州地处青藏高原东南缘，海拔3000米以上，属高原气候。尽管目前全州尚无基孔肯雅热相关病例报告，但多重因素叠加，不可掉以轻心。

1. 低海拔河谷地区存在传播媒介。监测数据显示，泸定、丹巴等低海拔河谷地区存在白纹伊蚊

活动——这正是基孔肯雅热的主要传播媒介之一。白纹伊蚊俗称“花蚊子”，活跃期为5至10月。其卵可耐受低温，即便冬季寒冷也能存活，次年温度回升后孵化。

2. 旅游旺季带来输入性病例风险。甘孜州是川西高原热门旅游目的地，夏季大量游客前来避暑，人员流动频繁，输入性疫情风险随之升高。从疫区返州的本地居民、来自境内外疫情高发地区的游客，均可能成为潜在的传染源。

三、如何科学防范？

(一)个人防护：避免被叮咬是核心

户外防护：1. 尽量避免在蚊虫活动高峰期（日出前后和日落前2小时）长时间户外逗留；2. 外出时穿浅色长袖衣裤（深色衣物更易招蚊）；3. 裸露皮肤使用含避蚊胺（DEET）或驱蚊酯（IR3535）的驱蚊剂。成人建议浓度20%~30%，儿童10%~20%，2月龄以下婴儿禁用；4. 前往低海拔河谷地区（如泸定）旅游、务农或施工时，务必加强防护。

居家防护：1. 安装纱窗、纱门，夜间使用蚊帐；2. 家中发现成蚊，可使用电蚊拍、蚊香液或气雾杀虫剂灭蚊。

特别提醒：孕妇：围产期感染可导致新生儿重症，孕期避免前往疫区，必须前往时做好防蚊；2. 慢性关节炎、老年人：感染后关节后遗症风险更高，更应严格防蚊。

(二)环境治理：清除孳生地，管好每一滩积水

灭蚊的源头在于清除积水。伊蚊偏好小型、清洁或轻度污染的人工积水容器，如花盆托盘、水缸、废弃轮胎、瓶罐等。家庭和社区应做到：清理家中前屋后的积水容器，翻盆倒罐，消除蚊虫繁殖场所；水培植物每3—5天彻底换水，同时冲洗容器内壁和植物根部；闲置容器倒扣放置，储水容器加盖；疏通屋顶排水槽、下水道，防止堵塞积水。

(三)健康监测：早发现、早报告、早治疗

疫区旅居史人员：应进行12天自我健康监测。

出现以下症状之一，应立即就医并主动告知医生旅居史和蚊虫叮咬史：

突发高热（>39℃）；剧烈关节疼痛（尤其是手、腕、踝等小关节）；躯干或四肢出现红色皮疹。

就医提示：避免自行服用药物（可能增加出血风险或掩盖病情），应遵医嘱。

基孔肯雅热可防可控，目前尚无特效抗病毒药物，但通过科学防蚊、及时就医和对症治疗，绝大多数患者预后良好。甘孜州目前虽无本地病例，但输入风险不容忽视。让我们共同筑牢防蚊灭蚊的防线，守护家园的健康安宁。

甘孜州疾控中心 吴肖



健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:0836-2838171

体艺绽芳华 青春耀高原

甘孜州第七届中小学生运动会暨艺术节在康开幕



↑民族服饰展示。
←开幕式现场。

本报讯 6月20日，“奔跑吧·少年”甘孜州第七届中小学生运动会暨艺术节在康定市北门体育场正式开幕。这场将体育竞技与艺术展演深度融合的青春盛会，以“圣洁甘孜活力青春”为主题，为全州各县（市）的中小师生搭建起一个展现风采、交流文化的广阔舞台。

上午9时，开幕式在四川省藏文学校带来的暖场节目《雪域逐光》中拉开序幕。伴着激昂铿锵的鼓号声，国旗方阵、会旗方阵率先入场，旗手们步伐坚定、英姿勃发。紧随其后，裁判员队伍与全州各县（市）、直属学校运动员、特色展演代表团依次亮相，各支方队队员

们精神抖擞，既有扑面而来的青春朝气，也各具鲜明的民族特色，瞬间点燃现场氛围，看台之上掌声与欢呼声接连不断。

入场仪式后，全场肃立，升国旗、奏唱国歌，紧接着本届运动会会旗升起，会歌奏响。州委教育工委书记、州教育和体育局局长李德强在致辞中表示，此次活动将赛事与展演融为一体，融合德育、体育、美育，全面彰显我州全方位全链条育人成果。希望全体运动员严守安全第一、友谊至上、公平竞争准则，循序渐进扣好人生每一粒“成长纽扣”，成长为爱党爱国、身心健康、全面发展的新时代康巴好少年。裁判员代表、运动员代表分别宣誓，郑重表达严

守赛纪、奋勇争先的决心，以实际行动诠释体育精神，保障赛事有序开展。

运动员与表演队伍有序退场后，文体展演环节精彩登场。康定市回民小学带来的《五育花开·童心向未来》童趣盎然，尽显少年蓬勃朝气；甘孜州体育运动学校表演的《青春筑梦·武韵未来》刚柔并济，演绎出武术力量与青春活力的碰撞；甘孜州职业技术学校的《鼓震高原》鼓声铿锵震彻体育场，《乡情》则婉转细腻满是民族韵味，将高原文化的厚重与灵动展现得淋漓尽致。整场展演体育精神与艺术美感交织，民族风情与青春旋律共鸣，为现场观众献上了一场充

满感染力的视听盛宴。

据了解，本次活动紧扣“立德树人、五教共兴、数智赋能”发展目标，践行“务实、特色、协同、育人”办赛理念。运动会共设田径、篮球、足球、乒乓球4个大项，艺术节涵盖艺术表演类与艺术作品类两大板块。活动将持续至6月26日，后续还将陆续开展绘画、书法、舞蹈展演等丰富项目，打造民族特色鲜明的体育美育实践平台，充分展现甘孜中小学生对党爱国、团结奋进、善学笃行的精神风貌，为培养德智体美劳全面发展的时代新人、建设社会主义现代化新甘孜贡献青春力量。

全媒体见习记者 陈雨 文/图

甘孜州中小学生运动会高中组篮球赛收官

本报讯 6月19日，“奔跑吧·少年”甘孜州第七届中小学生运动会暨艺术节高中组男子篮球决赛在州民族体育馆落幕。州职业技术学校男篮以105:96战胜康北民族高级中学夺冠，加上此前拿下的女篮冠军，该校成功包揽高中组篮球项目双冠。州高级中学获男篮季军，康南民族高级中学位列第四。

决赛现场热血沸腾、看点十足，双方队员一上场便开启高强度对抗。上半场，职业技术学校凭借默契配合抢占先机，队员泽仁多吉外线手感火热，多次命中三分拉开分差。下半场，康北民族高级中学及时调整战术，凭借犀利反击与内线强攻连续追



篮球赛现场。

分，分差一度缩至个位数，赛场对抗持续升温，场边观众的呐喊助威声震彻场馆，青春活力填满整个体育馆。终场哨响瞬间，冠

冠队员们击掌相拥，汗水与欢呼一同定格在赛场。

“拿下冠军太激动了！”赛后，职业技术学校男篮队长

丁真益西难掩激动，“一个多月的早晚训练，这场球大家拼到了最后，每一分都是全队一起咬下来的，能和队友一起拿下这份荣誉，特别骄傲。”

篮球项目裁判员葛飞在采访中表示，各校队员们打出了日常训练的水平，更打出了甘孜少年不服输的劲头。“这次赛事给全州孩子搭建了很好的竞技交流平台，希望孩子们把赛场拼搏延续到成长路上。”

据悉，本次高中组赛事共吸引16支男队、11支女队参赛，覆盖面广、竞技氛围浓厚，尽显甘孜青少年昂扬的青春风采。

全媒体见习记者 陈雨 文/图

驰骋绿茵展风采

甘孜州第七届中小学生运动会高中男足冠军出炉

本报讯 6月18日，“奔跑吧·少年”甘孜州第七届中小学生运动会暨艺术节高中男子足球决赛在四川民族学院收官，州职业技术学校力克康定中学，摘得桂冠。当日赛场因降雨积水湿

滑，给两队比拼带来不小挑战。比赛伊始，双方攻防节奏紧凑、拼抢激烈。上半场，职业技术学校依靠流畅传射攻入两球，占据优势；康定中学门将多次极限扑救，守住球

门。下半场该校再入4球扩大比分，康定中学队员始终不放弃，全力冲刺至比赛结束，充分展现永不言弃的体育精神。

本次高中男足赛事共有12支队伍参赛，各校队员利用课

余时间刻苦训练、打磨战术。赛事副裁判长郝宗山表示，全体运动员文明参赛、奋勇争先，竞技水平与精神风貌同步提升。

全媒体记者 仁多肯布 汤宁 见习记者 陈思亚

节能新起点 低碳向未来

我州创新宣传载体 “光盘打卡”引领机关节能新风

本报讯 6月15日至21日是全国节能宣传周，今年活动主题“节能新起点 低碳向未来”。州机关事务管理局围绕该主题，在全州各机关事业单位发起反食品浪费“光盘打卡”行动，通过在各单位食堂张贴主题海报、摆放打卡二维码台卡，引导干部职工扫码进入小程序参与活动。

活动设置“连续4天光盘打卡、每日至少1次”的参与规则，完成挑战即可凭打卡记录在本单位食堂领取暖心礼品，

用新颖有趣的互动形式，让节约理念落到一餐一饭里。

6月18日是本次打卡活动的礼品兑换日。当天中午，州委机关食堂内饭菜飘香，午餐时段的职工们按需取餐、从容用餐，结束用餐的餐盘个个干净见底。不少职工放下餐具便拿出手机，点开打卡小程序拍下空盘照片完成最后一日打卡，随后来到礼品领取处兑换奖品。

州委办公室行财科副科长邓小霞向记者展示手机里

的打卡记录：一连四天，每张照片里的餐盘都没有剩菜。“自从参与打卡行动后，我养成了按需取餐的习惯，身边同事几乎人人都在参与，食堂里剩菜剩饭明显少了。”邓小霞说。

一粥一饭当思来之不易，从一张小小的餐桌出发，“光盘打卡”以轻巧灵动的姿态，把节能理念揉进了日常生活。据悉，本次“光盘打卡”是州节能宣传周的重点活动之一，共有2500余人次参

与打卡，发放节能礼品2000余份。选择轻量化、强互动的打卡形式，就是为了让反食品浪费、践行低碳的理念不悬浮、好落地，真正融入干部职工的日常。

下一步，该局还将持续深化节约型机关建设，常态化开展各类节能节约主题活动，引导广大干部职工争当勤俭节约风尚的传播者、实践者、示范者，让厉行节约、反对浪费在全州机关单位蔚然成风。

全媒体见习记者 陈雨 代越

03

甘孜日报

综合新闻

2026年6月23日 星期二

责任编辑 周燕
编辑 刘娅灵
校对 泽央
版式设计 陈雪峰新闻热线
0836-777385
投稿邮箱
garb@gznews.com