

据世界卫生组织公布的最新《全球肝炎报告》，全球约有3.25亿人感染慢性乙肝或丙肝病毒。我国约有7000万的乙肝病毒感染者，其中20—29岁的年轻人成为肝炎高发人群。如何保护好自已的“小心肝”？

1.建议养成每天早晨规律排便的习惯；2.吃完饭不急于剧烈运动；3.睡前拒绝夜宵；4.按规定的剂量服药，以免加重肝负担；5.重视运动。  
(来源:科普中国)

兴化市科学技术协会 宣  
兴化市融媒体中心

# 垛田街道:弘扬好人精神 传递身边力量



本报讯(全媒体记者 冯兆宽 通讯员 吴萍)“这个人我认识,他是咱们街道新徐庄陆加勇,那一年,有人醉酒在城区沧浪河跳河,他不顾个人安危,跳入河中入水营救……”走进垛田街道得胜村党群服务中心,广场两边摆放的“弘扬好人精神,传递身边力量”事迹吸引了不少群众

驻足观看,大家相互谈论着,言语中充满自豪。

多年来,垛田街道深入推进公民道德建设,使公民道德基本规范深入人心,文明礼仪蔚然成风,身边好人、凡人善举、最美人物在垛田大地如雨后春笋般不断涌现。榜样的力量润物无声,好人的力

量照耀垛田。解善彪以画为媒,把家乡描绘得缤纷多彩,2023年6月被江苏省委宣传部表彰为江苏最美人物。他扎根基层、勤奋好学的实践,生动展示了垛上青年积极进取、自强不息、甘于奉献、勇于创新的时代风采,是践行社会主义核心价值观的先进典型,是新时代垛田非遗传承保护的敢为青年。

泰州市巾帼建国先进个人、泰州凤城警星、兴化市中帼标兵翟树春把事关群众利益的点滴放在心上,群众哪里有需要,哪里就有她的身影,在方寸天地的窗口,用温暖的情怀,树立人民警察良好形象,传递着四季如春的脉脉温情。

“看了今天的展览,感觉垛田的好人越来越多!这样的活动我们群众喜欢,以后我们也要学习好人、争做好人。”在展板前,垛田街道得胜村村民周祝干与其他村民积极讨论,表示要以道德模范和身边好人为榜样,多做好事、多行善事,传递社会正能量。

“通过‘弘扬好人精神,传递身边力量’典型事迹巡展,让好人故事为全街道广大群众所知,在全街道营造了弘扬好人精神、传递身边力量的氛围,既达到了让群众学习典型的目的,也推动了全街道精神文明建设纵深发展。”垛田街道分管负责人表示,今后将常态化开展这样的活动。

## 网格服务解民忧 居民赠旗表谢意



本报讯(通讯员 刘雪梅 特约通讯员 陈鸿鸣)8月21日下午,兴城域小区业主代表来到英武社区,向网格员王胜送来印有“热心解民忧 为民办实事”字样的锦旗,表达对社区、对网格员的感激之情。

8月19日下午,网格员王胜在自己负责的兴城域小区网格完成“百日攻坚”工作后,刚准备离开,就看到八号楼有一群居民正在争执什么,出于自身的工作职责,他上前询问,了解情况。居民们七嘴八舌,说八号楼一单元电梯因钢丝绳出现抽丝断股现象导致电梯停运,对出行造成了很大影响。在维修过程中需要一人前往最顶层协助维修师傅进行维修,可是在场的居民多为中老年人,迟迟选不出人选攀爬到16楼,导致维修停滞不前才发生了眼前喧闹的场景。王胜先劝导了眼前的争论,之后自告奋勇爬上了16楼,在他的协助下,已经停运的电梯终于重新启用,居民们恢复正常出行,个个喜笑颜开。

“网格员王胜二话不说,帮我们及时化解了难题,不然还不知道什么时候才能修好电梯,现在我们的出行终于又方便了,真的太感谢啦!”送来锦旗的居民异口同声夸奖道。

“百姓利益无小事,一面锦旗是居民对社区工作最好的肯定和鼓励,也是社区工作持续开展源源不断的动力。”英武社区党委书记朱美东表示,在今后的工作中,将再接再厉,继续为民排忧解难,努力构建和谐社区,进一步提高居民的获得感、安全感和幸福感。

## 露天浴场 “守护神”

昭阳街道关工委79岁的“五老”志愿者王向阳从事防溺水志愿服务数十载,被评为“中国好人”等光荣称号。图为王向阳老人在昭阳湖露天浴场巡河,确保学生安全。 陈鸿鸣 摄



# 八礼四仪

“八礼”主要指为仪表之礼、餐饮之礼、言谈之礼、待人之礼、行走之礼、观赏之礼、游览之礼、仪式之礼。

“四仪”主要是在学生7岁、10岁、14岁、18岁时,学校要为其组织入学仪式、成长仪式、青春仪式、成人仪式,以此教育引导未成年人强化文明礼仪素养。

