

(1)适度运动可以减少肝内脂肪沉积，促进机体新陈代谢，帮助肝脏“减负”。对于肝病患者，建议选择中等强度的有氧运动和柔韧训练，如慢跑、快走、游泳、瑜伽、八段锦等。(2)运动原则：循序渐进、量力而行，运动后要心率反应及心跳能否马上恢复到正常水平，也要看运动后身体的疲劳感是否可控。(3)急性特殊时期不宜运动：急性肝炎、慢性肝炎发作期或肝功能损害者，病情处于较剧烈的变化期，应以休息为主，待病情趋于稳定后再进行有规划的运动训练。(4)及时预防性接种乙肝疫苗，尽量少饮酒，选择低糖、低脂饮食，远离霉变食物，少熬夜，避免过度劳累，也都是爱护肝脏的重要方式。(来源：科普中国)

兴化市科学技术协会 宣
兴化市融媒体中心

荻垛镇开展“清风荻润”讲堂暨党员干部警示教育大会



本报讯(通讯员 何晓雯 全媒体记者 冯兆宽)近日，荻垛镇开展“清风荻润”讲堂暨党员干部警示教育大会，进一步深化纪律作风建设，让党员干部受警醒、明底线、知敬畏，着力营造风清气正的政治生态和经济社会发展环境。

会前，该镇组织镇党委班子成员、“一办七局一中心”党政负责人、相关单位工作人员、各村(社区)党组织书记和农经专干，赴市廉政教育中心参观学习

习，接受廉政警示教育。参观中，大家认真聆听讲解，学习了党和国家领导人关于党风廉政建设的论述、重要的党纪政纪法规，观摩了典型案例警示板块，认真观看违纪违法干部警示录、忏悔录、警示教育片，强化对党纪的认识，深化自警自省，进一步绷紧法纪这根弦。

随后，该镇邀请市纪委监委相关人员以《坚持全面从严治党 走好赶考之路》为题作专题授课，深刻地阐述了推进全面从严治党的重大意义，分享了近年来我市基层干部违纪违法案例，提出了基层干部如何走好新征程赶考之路的建议。

会议要求，全镇党员干部职工要坚定理想信念，筑牢思想道德防线；要深入学习先进思想理论，用其武装头脑、指导实践；要经常开展批评与自我批评，及时纠正错误观念；要加强道德修养，树立正确的世界观、人生观、价值观，提升精神境界；要坚持举一反三，充分认识到权力这把“双刃剑”作用，主动在思想上划出红线、在行为上明确界限，时刻提醒自己，拧紧思想“总开关”、把稳从政“方向盘”、不使“初心蒙尘”。

大营镇开展爱国卫生月系列活动

本报讯(通讯员 赵杰)为深入开展爱国卫生运动，全面推进健康大营建设，近日，大营镇围绕“健康城镇健康体重”主题开展爱国卫生月系列活动。

在屯北村部，新时代文明实践所的志愿者们向年轻干部们宣传春季病媒生物预防控制、传染病防控、慢性病防治等爱卫知识，倡导大家摒弃乱扔等陋习，勤洗手、戴口罩、常通风，注重合理膳食、适量运动、调节心情，当好自己健康第一责任人，养成文明健康、绿色环保的生活方式。

活动现场，年轻干部们精神抖擞，热情高涨，在做好跑前热身活动后，沿着樱花大道一路奔跑。大家呼吸着清新的空气，迈着矫健的步伐，按照指定路线阔步前行。每一张脸上都洋溢着自信的笑容，每一个摆动的臂膀都传递着奔跑的力量。整个队伍成为一道靓丽的风景线，吸引了沿线众多村民的关注。

此次活动不仅展示了大营镇年轻干部锐意进取、顽强拼搏、健康向上的精神风貌，也让大家在欢乐的气氛中感受到全民健身的乐趣。接下来，大营镇将持续推进爱国卫生运动，不断提升广大人民群众的健康素养，全力建设美丽和谐宜居的生活环境。

戴南镇：趣味游戏倡导文明新风



本报讯(特约通讯员 袁开建 通讯员 王晓荣)“移风易俗的实质是什么?”“树立新型婚俗观，可以举办下面哪种类型的婚事?”“我知道，我知道!”……伴随着工作人员提出的一个个问题，参与

活动的村民们争先恐后地举起手，抢着回答。近日，戴南镇新时代文明实践所在五星村开展“移风易俗‘对对碰’陈规陋习‘消消乐’”主题宣传活动。

活动现场设置趣味性游戏，让大家在娱乐中增进对移风易俗的认识。在答题环节中，工作人员对移风易俗相关内容进行提问，组织大家进行抢答，引导树立新观念。

在“对对碰”游戏中，工作人员将与“移风易俗”有关的“十抵制十提

倡”相关内容分散在宣传小卡板上，大家一边大声地读出上面的文字内容，一边将小卡板贴在一张大宣传板上。村民刘向中一边贴着手里的卡板，一边乐呵呵地说：“看来要和亲家公再商量商量孩子们结婚移风易俗办酒席了。”原来老刘家孩子下半年正打算结婚办酒席，他的话引得众人连连拍手称赞。

在“消消乐”游戏中，工作人员在纸条上标示了一些文明新风和陈规陋习的相关内容，如“旅游结婚”“互相攀比”“文明祭祀”“铺张浪费”等，并将这些纸条贴在了气球上，让大家戳破“陈规陋习”的“坏气球”，留下“文明新风”的“好气球”，呼吁大家摒弃不良社会风气，倡树文明新风，推进移风易俗。村民们纷纷表示，这样的活动通俗易懂，还很有趣，大家在活动中对移风易俗有了更深地认识和理解，回去后也一定会向邻居们做好宣传，倡导更文明的生活方式。



第30届全国肿瘤防治宣传周主题是“综合施策，科学防癌”。日前，市疾病预防控制中心、市人民医院、市昭阳街道城中社区卫生服务中心联合在城中社卫中心门前举办主题宣传、咨询和义诊活动。

活动中，工作人员共发放“科学抗癌，预防先行”等折页8种320多份；接受居民卫生咨询130多人次；测量血压、血糖100多人次。(江鸟)

我市举办国家安全教育日宣传活动

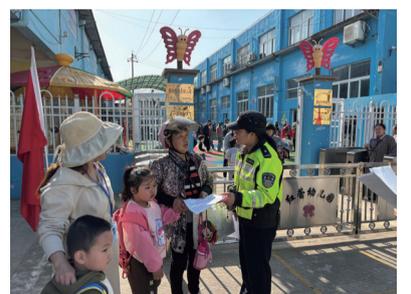
本报讯(全媒体记者 钱婧)4月15日是第9个全民国家安全教育日。当天上午，市委国安办、市人民防线办、昭阳街道联合举办第9个全民国家安全教育日现场宣传教育活动，让国家安全知识贴近百姓生活，让国家安全意识植根群众心中。

现场人头攒动，活动通过摆设国家安全宣传展板、悬挂宣传横幅、设置咨询台的形式，向过往群众发放国家安全教育日宣传资料。工作人员认真讲解《国家安全法》、反间谍法、防范电信网

络诈骗等法律法规，耐心解答大家普遍关心的法律问题；并引导群众认识到守护国家安全、维护国家利益，是每位公民应尽的职责和义务，只有国家安定，每一个小家庭才能幸福安康。

国家安全，人人有责。市民陈先生表示，每个人都应该学习这方面的知识，学法、守法，相信我们国家明天会越来越好。“参加这次活动，我才发现国家安全和自己日常生活息息相关，今天我学到了很多安全知识，真是受益匪浅。”市民王先生告诉记者。

今年全民国家安全教育日的活动主题是“总体国家安全观 创新引领10周年”。据了解，活动累计发放宣传资料400余份，现场接受群众法律咨询60余人次。通过开展，广大群众进一步树牢总体国家安全观，自觉做国家安全的捍卫者，从自身做起，在保证自己言行守法的同时，对破坏和损害国家安全的现象和行为进行反对和抵制，共同携手筑牢维护国家安全的铜墙铁壁。



日前，市交警大队城区一中队民警到辖区各中小学、幼儿园对学生和家长进行交通安全宣传，提醒家长和小朋友带好安全头盔，电三四轮禁止接送学生。(刘莹)