

老人摔倒后——

# 网格员率先搀扶 带动路人施援手

本报讯(记者 韩睿 通讯员 李慧芳)老人不慎摔倒,一旁的两位居民对于要不要过去帮忙显得犹豫。与之形成鲜明对比的是,不远处的网格员见状,立即飞奔过去扶起老人,并做起两人的思想工作。随后,3人合力将老人搀扶回家。

3月1日上午,阳曲县城南街社区网格员王丹,在辖区富贵苑小区巡查

时,看到一位老人摔倒在地无法动弹,她赶紧飞奔过去,努力搀扶倒地的老人,但由于力气不够,不得不把求助的目光投向不远处的两位中年妇女。其中一人想要上前,另一人比较犹豫,一直扯着对方的衣角,提醒同伴不要冒失。

见此情景,王丹一面努力搀扶着老人,一面向两人介绍自己的身份,表

示自己是社区网格员,有啥问题她来负责。闻听此言,两人都很不好意思,赶紧跑过来帮忙。随后,3人合力将老人搀扶回家。

安顿好老人后,王丹给两位居民做起了思想工作:不能因为看了一些负面新闻,就轻易失去对别人的信任,把消极、冷漠、自私的态度带到生活中。根据《民法典》第184条规定:因

自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的,救助人不承担民事责任。所以,每个生活中见义勇为的人,最终都有法律、道德、社会舆论的支持和保护,根本无需担心。

一番话说得两位居民连连点头。

践行社会主义核心价值观



3月1日,郝庄派出所社区民警在迎泽区第一实验小学及附属幼儿园开展反恐防暴应急演练活动,向安保人员和教职工进行技能培训,讲解并演示防暴盾牌、长棍、钢叉、“一键报警”等警械设备的基本使用方法、操作要领及注意事项。

辛欣 摄

关爱保护未成年人健康成长

## 科普保护听力 强化爱耳意识

本报讯(记者 于健)3月3日9时,省、市残联在太航社区联合举办爱耳日主题活动,耳科专家现场帮助残疾儿童及老年人调试助听器、人工耳蜗,为听力患者讲解护耳保健、助听器保养维护等相关知识。

今年3月3日是第25个“全国爱耳日”,主题是“科技助听,共享美好生活”。省、市残联通过设置耳科义诊服务区、家庭医生签约服务区等形式,为广大市民科普如何保护听力。活动现场,耳科专家围绕主题免费为百姓检查,科普爱耳护耳健康知识。来自山医大一院、省人民医院等多家医疗机构的耳科专家,向市民分享了日常生活中保护听力的方法。噪音是听力的“隐形杀手”,如果经常接触刺激大的声音,如鸣笛声、施工噪音、KTV噪音等,容易引起噪音性耳聋、耳鸣的情况。

长期在噪声强的环境中工作,应佩戴防护耳罩或使用减噪设备等。避免长时间戴耳机,在嘈杂环境中,人们会不由自主调高音量盖过噪音,长此以往会对听力造成严重损害。长时间过度使用耳机,会对听觉造成不可逆的损伤。人们在生活中要劳逸结合,规律作息,长期压力过大,精神处于紧张状态,内耳受到刺激使听觉细胞供血管发生痉挛、阻塞,引起内耳供血障碍,神经上皮细胞缺血、供养不足坏死,从而使听力下降。如耳朵出现炎症,或听力下降等情况,应及时前往正规医院的耳鼻喉科进行检查治疗,避免延误病情。



## 社区以茶会友 拉近邻里关系

本报讯(记者 周利芳 通讯员 张君)2月27日,文华苑社区开展“以茶会友 浸润民心”主题活动,吸引了辖区不少居民参加。大家闻茶香、品茶味,共同感受着传统茶文化的魅力与底蕴。

活动中,茶艺老师向大家讲解了识茶、煮茶、泡茶、斟茶、

品茶的知识。茶艺老师还用熟练的手法,为大家演示泡茶全过程,并详细介绍茶艺工具的使用方法。居民们纷纷拿起手机拍照、录像,记录下茶艺老师的每一个动作和步骤。互动交流环节中,居民们亲自动手体验泡茶过程,感受茶文化的独特魅力。

此次活动受到居民们的一致好评,活动提高了大家对茶文化的认识,提升了大家的生活品质与自身修养。居民们在深入感受传统文化魅力的同时,还“以茶会友”,拉近了邻里关系。

传承弘扬中华优秀传统文化



## 颈椎病年轻化 这些不良习惯你有吗?

头晕、肢体发麻、颈肩部不适……在北大医院太原医院(市中心医院)骨科门诊接诊患者中,多数患者有上述症状,且年轻人居多。3月3日,北大医院太原医院(市中心医院)骨科科主任、主任医师霍建忠表示,如今,颈椎病发病呈年轻化,人们每天盯着电脑、手机,头部和颈部保持一个姿势很长时间,正是因为这种状态,导致颈椎病找上门。

“颈椎是人体脊柱最上面的骨骼部分,连同外部软组织结构,医学上称为‘颈部’,也就是我们常说的‘脖子’。”霍建忠说,如果颈部的脊髓、神经根、血管、交感神经等重要结构受到压迫或刺激而表现的一系列症状就为颈椎病。一般来说,30岁以后椎间盘里的水成分会逐渐减少,也就是常说的“退变”开始出现,会导致椎间盘高度下

降、弹性变差,进而颈部力线变化,加上外部原因,如职业、外伤、生活习惯,就会加速颈椎病的发生和发展。

“在低头状态下,颈椎间盘内压力远高于正常,甚至有一倍以上,如果长期处于这个姿势,颈椎病的发生速度会大大加快。”霍建忠特别强调,“不良的生活习惯是导致颈椎病的重要原因。”

缺乏锻炼。正常的体育锻炼,可活动到颈部,从而让其功能提高。如果长时间运动量不足或进行不当的运动,会增加颈椎压力,成为疾病加速器。不当的运动,如“米”字操,会导致颈部的关节囊、韧带、肌肉劳损。

错误睡姿。如睡前习惯性玩手机,大多数人喜欢侧卧、半躺,这些自我感觉舒适的睡姿,时间一长,会导致局部的肌肉劳损,韧带以及关节的平

衡失调,最后发展为颈椎病。此外,枕头太高或太低,也会影响颈椎健康。颈椎正常有个向前突的弧度,枕头太高,会使颈椎的上半部分向前屈曲,颈部肌肉紧张;而不枕枕头,熟睡后在重力的作用下,会使颈部前凸逐渐减小,出现“曲度变直”,甚至反曲。合适高度、宽度的枕头,要枕在正确的位置,仰卧时,枕头高度与颈椎曲度相适应、宽度不超过脑后部突出部(枕外隆突)为宜;侧卧时,枕头高度为肩部高度,保持颈椎的自然前凸曲度。

不良坐姿。长时间保持同一个姿势看电脑,或经常低头玩手机、看书,这些姿势长期存在,颈椎弯曲幅度大,会影响局部的正常血液循环,同时加速颈椎的退行性变,时间一久,颈椎病可能会找上门。正确的姿势是,坐立时,保持挺胸直腰,避免低头弓背的姿

势,且每隔一段时间,做仰头后伸的动作,可缓解颈部肌肉紧张。

长时间穿高跟鞋。因为长时间穿高跟鞋,会让人重心前移,增加脊柱弯曲度,容易骨盆前倾,严重时伤害颈椎。

忽视颈部保暖。经常让颈部暴露在寒冷环境中,颈部肌肉会保护性收缩,颈部血液循环变慢,肌肉代谢物质排泄减缓,使颈部发胀不适,加速颈椎的退行性变。正确养生方法是,注意颈部保暖。“其实,一条围巾就可起到关键性的作用。”霍建忠说。

记者 刘涛

