

倡导美德健康生活 共创全国文明城市

把群众期盼作为“方向标”

——峰城区扎实推进全国文明城市创建工作侧记

本报记者 梁鸿雁 通讯员 赵峰 刘明月

“这个防护栏的造型美观、大气，而且用石榴标志做点缀，契合峰城的石榴文化，非常精致。”家住滕州的侯震在峰城区工作，最近乘车途中发现道路有了新亮点。

城区道路变靓了，是峰城区创建全国文明城市一个缩影。今年以来，峰城区全面启动、全力推进，各网格、各专线、各有关单位、镇街积极响应，迅速行动，各项创建工作有序推进，取得了实实在在的成效。

打好创城“组合拳”

家住文昌小区的朱正辉，对创城以来小区的变化感触颇深。他告诉记者：“现在小区内道路刚铺完沥青，听居委会同志说，马上就重新划停车位，到时家门口就能停车了，居民多年期盼变成了现实，大家别提多高兴了。”

文昌小区建成于2000年前，位于城区，虽然交通、上学都较便利，但是小区内缺少停车位、墙体褪色、路面破损等问题严重。今年上半年，小区完成了楼道粉刷、飞线整治、重新铺设道路沥青等改造，还一并完成了雨污分流的管道重置，小区旧貌换新颜。

目前，以文昌小区、坛山小区、榴园小区为代表的12个老旧小区已基本完成主体改造。和朱正辉有同样感受的田家雪，她家在金牛市场沿街经营着一家馒头铺，岁数跟她一样大，有20多年了。今年6月份，坛山街道工作人员找上门来，讲明要进行粉刷墙壁、更换商铺门头等一系列改造，可能会影响生意。田家雪父母不仅满口答应了，还对

对121个国测点位全部建立问题台账，成立6个督导组，建立问题发现、动态解决、反馈督办闭环管理工作流程，开展各类督导60余次，下发《问题整改单》《督导通报》24期，累计反馈问题500余条，编发创建工作简报17期，创建工作全面纳入全区高质量发展综合考核体系。

工作人员说，“我们店里的飞线、下水道一直没有认真收拾收拾，趁这个机会都帮俺翻新一下吧。”

完成金牛市场周边所有店铺的基础设施改造，峰城区一共投入了600余万元，商超化升级流动摊位3700余平方米，粉刷立面墙体2.6万平方米，更换商铺门头广告700余平方米、重新垒砌下水道1000余米、整理撤除飞线2万余米。“看看市场里面，现在跟超市似的，多洋气，我现在都爱来买菜了。”田家雪兴奋地说。

从金牛市场出来沿峰城大沙河走，记者被一阵悠扬的乐声吸引，循着声音过去，原来是一位老大爷在吹萨克斯。大爷名叫刘洪民，今年61岁，退休后跟老哥们合伙组了个乐团，约好每天下午4点以后来河边练习。“大沙河这一段环境好，有水、有树、有音乐，俺们几个人退休生活也充实着呐。”

市容环境的提升不仅着眼于水，峰城区深入开展城市精细化管理攻坚行动，维护更换主次干道公益广告道旗300余个、宣传牌200余个、清理城市“牛皮癣”4600余处，坛山路升级改造正在进行中，预计9月底竣工。

沿着大沙河前行，在峰州桥准备过马路时，听见路口一个“红马甲”对市民说：“您好女士，小朋友也需要戴头盔呢，对咱安全有好处。下次一定要记得啦。”“红马甲”叫刘颖，每天晚上5点到6点在路口担任文明交通志愿者。峰城区招募了200余名像刘颖一样的志愿者，对未按要求佩戴安全头盔的市民进行劝导。

投资35万元对城区停车位、道路标线进行了复新，新增复新停车位600余个。同时，投资400余万元在解放南路、承水路安装隔离护栏，共计5400余米，进一步优化了群众交通出行秩序。

织就文明“一张网”

眼下走在城区各主干道，沿街门市、文化墙、道旁景观小品等场所都张贴着创城宣传标语口号，吸引着路人的眼球。峰城区强化融媒体平台的作用，开设《创建文明城市 提升城市品质》《融媒小剧场》《创城进行时》等话题专栏，发布稿件325余篇次。其中，短视频作品《屏住呼吸》《文明城市创建》和公益广告作品《文明》在全市创建全国文明城市公益宣传作品征集活动中获奖。同时，依托“峰览”App开设“随手拍”功能，并在微信公众号设立曝光台，对不文明行为予以曝光。

为动员人人都参与到创建活动中，峰城区设立创城攻坚集中行动日，组织机关单位志愿者开展环境卫生、文明交通指挥劝导等志愿服务。

峰城融媒体中心的平卫，是交通劝导岗上的一名志愿者。她说：“单位好多青年职工通过‘文明枣庄’App平台注册成为志愿者，每天大概服务1到2小时，哪怕能让一位市民知道什么是文明出行规范，心里就很有成就感。”

据了解，目前该区共有2500余名志愿者活跃在城市的大街小巷。

滕州持续开展农村人居环境整治提升行动

本报滕州讯 今年以来，滕州市以美丽乡村建设为抓手，创造条件、多措并举，持续开展农村人居环境整治提升行动，全力推进乡村建设，打造宜居宜业美丽乡村。

该市组织开展了“春季战役”“夏季战役”和“弱电线路整治”等专项行动，各镇街累计发动群众投工投劳12万人次，清理农村生活垃圾8万吨，清理村内水塘286口，清理村内沟渠158千米，清理畜禽粪污等农业废弃物23万吨，乡村面貌焕然一新。

坚持生态优先、绿色发展理念，加快美丽乡村建设。该市结合国家全域旅游示范区创建，重点围绕“三山四路五水”区域，注重保护传统村落和乡村特色风貌，高标准建设5个省级、20个市级美丽乡村，提升100个美丽乡村薄弱村，集中打造8大美丽乡村精品示范区，创建“美丽庭院”38977户，把美丽乡村打造成生态文化休闲旅游目的地，带动实现村集体、村民“双增收”，让更多乡村“颜值”变“产值”。

全面加快集中推进区建设，围绕“产业发展、就业带动、环境整治、人才培养、乡村治理、巩固成果”六大内容，在柴胡店镇规划建设“一河、一路、五园、五点”融合发展的乡村产业新体系，强力推进衔接推进区建设。目前，推进区已发展文旅、林业、光伏等富民产业5个，建设道路9000平方米，栽植各类绿化苗木7万余株，村容村貌焕然一新。

该市持续巩固提升农村改革成果，开展“三资”清理“回头看”活动，清理不规范合同158份，清收资源、资产租赁发包费19.22万元。稳步推进“鲁担惠农贷”，今年新增1035户、金额7.03亿，在保1813户、金额11.97亿。同时，积极打响“破十攀百”攻坚战，全市共有588个村党组织领办合作社597个，1025个村集体收入超过10万元，58个村集体收入超过100万元。（记者 李明 通讯员 朱婷婷）

运河文化讲座在台儿庄开讲

本报台儿庄讯 8月14日，由省“大众讲坛”运河文化主讲嘉宾时培京主讲的《一段水上的黄金城郭》在台儿庄区新华书店报告厅开讲。

时培京以重建台儿庄古城作为“保护好、传承好、利用好”运河文化的典型案例为视角，讲述了传承中华优秀传统文化、推动资源枯竭性城市转型与民生改善等方面的问题，同时对景区景观改造、打造古城品牌进行了分享。时培京现为国家文旅部文旅干部网络学院学员、山东运河经济文化研究中心理事。2014年，参与京杭大运河台儿庄段（月河）申请世界文化遗产工作。（记者 王兆虎 通讯员 李瑞刚 白容羽）

“爱心驿站”送清凉

本报记者 王兆虎 通讯员 宋欣

8月15日中午11点15分，台儿庄高温炎热，最高气温超过37℃，空气湿度大，体感温度高。在台儿庄区文化路上，台儿庄区城区雨污分流项目的工人正在加紧施工。

“雨污分流项目是一项民生工程，作为承建单位，我们克服高温酷暑、汛期施工等不利影响，采用机械化顶管施工，抢抓进度，歇人不歇机，错峰错峰、加班加点施工，感谢爱心驿站的志愿者为施工人员送来解暑饮料，我们将在确保安全的情况下如期完工，以实际行动践行国企担当。”枣庄市大禹水利工程有限公司总经理武振辉说。

武振辉说的爱心驿站是台儿庄区新时代文明实践中心打造的爱心服务品牌之一。在台儿庄区运河大道原地税局北侧的爱心驿站，记者看到不时有外卖小哥、过路的行人到冰箱里领取免费的饮用水。外卖小哥潘占月说：“在37度的高温下，为我们带来一丝清凉，特别特别感谢。”

在台儿庄区爱心驿站，志愿者在马路边准备了“爱心冰柜”，向户外劳动者提供免费的“冷饮”，设置24小时不间断供水，并且有专人及时进行补水。过往的环卫工人、快递小哥、建筑工人等户外劳动者，可以从冰柜中免费取水。

据了解，这些“爱心冷饮”是由台儿庄区新时代文明实践中心的志愿者提供的，矿泉水有一部分是爱心人士捐赠的。烈日之下，一瓶免费的矿泉水，不仅可以让户外工作者解渴，更能让他们感受到文明城市的温度。

“现在天气太炎热了，我们在爱心驿站里准备了一个冰箱，给户外工作者提供免费的冷饮，希望能给户外劳动者送去一丝清凉。”爱心驿站站长杨瑞说。

当日，记者看到，台儿庄区新时代文明实践中心还组织志愿者到恒顺家园等户外施工地点，给户外劳动者送去矿泉水，感谢他们为城市建设的辛苦付出。



8月16日早高峰时段，来自市直及薛城区不同部门（单位）的志愿者们头戴小红帽，手持小红旗，身穿红色、绿色马甲，在光明大道与和谐路路口执勤，协助交警对骑电动自行车不戴头盔、越线停车等不遵守交通规则的行为进行劝阻。鲜艳的红、绿色的马甲，配上干净宽敞的路面，成为了城市中一道靓丽的风景线。（记者 杨晓斐 摄）



日前，滕州市卫生健康综合行政执法大队对该市15家游泳馆（馆）开展了卫生专项执法检查，并联合疾病预防控制中心对游泳池水质进行了现场采样，确保游泳者的健康安全。（杨昆 高利宏 摄）

生态 枣庄 我参与 美丽家乡 点赞

喜迎党的二十大 共享阅读新时代

8月18日，山亭区冯卯镇举办“喜迎党的二十大 共享阅读新时代——首届山东省全民阅读大会暨齐鲁书香节”系列活动，深入推进“书香山亭”建设，倡导党员干部群众爱读书、读好书、善读书。（记者 苏羽 摄）



村里办起“第一书记”暑期公益讲堂

——薛城区沙沟镇杜塘村“第一书记”邱艳丽工作小记

胡乐彪

“今天下午两点，市妇幼保健院眼科大夫来村里为孩子们开展眼保健知识讲座及义诊活动，在家的小孩准时到村委会参加……”日前，薛城区沙沟镇杜塘村村委会的大喇叭响起来了，市教育界选派的第一书记邱艳丽正在向村民们播报消息。

进入暑假以来，为深入贯彻落实“双减”政策，切实缓解群众暑假孩子“看护难”的问题，让留守儿童度过一个充实、快乐、安全的多彩假期，邱艳丽在村里开设了“情暖童心 守护成长”第一书记暑期公益讲堂。

8月9日，薛城区人民医院“急救白金十分钟”志愿服务队受邀走进沙沟镇杜塘村第一书记讲堂，为村内儿童上了一堂别开生面的急救科普课，由此拉开了杜塘村

第一书记讲堂的序幕。志愿者为留守儿童讲授了家庭宠物抓（咬）伤、蜂蛰伤、烧烫伤、气道异物、预防溺水、预防中暑、心肺复苏等急救科普知识。通过生活场景引入海姆立克急救法、心肺复苏等急救知识，在现场操作演示的同时邀请孩子们参与体验，孩子们听得津津有味，现场气氛热烈，同时增强了少年儿童的安全意识。

“刚一放假，邱书记就告诉我，计划在村里为孩子们开设第一书记暑期公益讲堂，让我给四年级以上的孩子上一堂青春期教育课。”8月12日，枣庄市实验学校志愿服务老师蔡媛媛以《青春自护 向阳成长》为题，给村里的留守儿童上一堂精彩的青春健康课，引导孩子们正确对待青春期

的生理、心理变化，并学会青春期的自我保护。21个孩子三人一组，在蔡媛媛的带领下开展团体心理辅导游戏，进行现场问答。孩子们根据老师指令，行动迅速、配合默契，在轻松有趣的氛围中树立了正确的人生观、价值观，学会自尊、自爱、自信、自强，脸上不时露出灿烂的笑容。

“小朋友们，你们知道沙沟镇在抗日战争历史上的重要意义吗？”8月15日，是日本宣布无条件投降77周年纪念日。当天一大早，邱艳丽便组织村里孩子走进抗战时期的光荣之地——沙沟镇十里湾研学社开展红色研学活动。

在这里，邱艳丽带领孩子们通过一起观看经典电影片段，领略沙沟受降的历

史，聆听“文风、武风、家风、乡风和振兴路上”五大篇章的讲解，教育和引导孩子了解家乡历史、学习英雄故事、感悟红色精神，厚植爱党、爱国、爱家乡的情怀，让红色基因、革命薪火代代相传，自觉扣好人生第一粒扣子。

“邱书记开办的第一书记暑期公益讲堂，受到了家长的一致好评和赞誉。既让孩子们增长了见识，又解决了家长们的后顾之忧。”杜塘村村支部书记杜和维说。

“乡村振兴，教育先行。”邱艳丽表示，作为“第一书记”，自己更要发挥和利用好教育优势，集合优质资源，办好公益讲堂，为孩子的假期提供丰富多彩的活动，解决群众的“急难愁盼”，增强村民的获得感、幸福感。

史，聆听“文风、武风、家风、乡风和振兴路上”五大篇章的讲解，教育和引导孩子了解家乡历史、学习英雄故事、感悟红色精神，厚植爱党、爱国、爱家乡的情怀，让红色基因、革命薪火代代相传，自觉扣好人生第一粒扣子。

“邱书记开办的第一书记暑期公益讲堂，受到了家长的一致好评和赞誉。既让孩子们增长了见识，又解决了家长们的后顾之忧。”杜塘村村支部书记杜和维说。

“乡村振兴，教育先行。”邱艳丽表示，作为“第一书记”，自己更要发挥和利用好教育优势，集合优质资源，办好公益讲堂，为孩子的假期提供丰富多彩的活动，解决群众的“急难愁盼”，增强村民的获得感、幸福感。

在这里，邱艳丽带领孩子们通过一起观看经典电影片段，领略沙沟受降的历

千万别随便掏耳朵，耳朵痒了可以这样做

为什么掏耳朵会有爽感？

我们的耳道分布着丰富的神经，掏耳朵可以刺激耳道末端的神经，从而促进大脑中多巴胺的分泌，从而产生了这种让人着迷的“爽”感。

但是，经常不自觉地掏耳朵，其实也暗藏风险：1、引起耳屎分泌异常，降低保护耳朵的能力；2、耳屎越推越深，引发耳垢堵塞，一旦耳栓形成，就会出现耳痛、耳胀、眩晕、听力下降等问题，也可能引发炎症；3、损伤鼓膜，引起中耳炎或者耳聋。

什么时候需要掏耳朵？

耳屎，医学上称“耵聍”，是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的物质，混合灰尘、皮脂形成的，它能防止异物直接损伤鼓膜，对鼓膜起到保护作用。一般情

况下，人们进行咀嚼动作时，耵聍会自己排出，不需要主动清理，在特殊情况下，才需要我们去往医院“主动出击”。

第一是出现了堵塞，影响听力；第二是在耳朵出现流脓流水时，需要先清理再进行治疗。

1、用棉签掏耳朵是否安全？很多人习惯沐浴后用棉签清理耳朵，认为棉签前端柔软不会伤害耳朵。其实，棉签头部的体积偏大，会把一部分的“耳屎”怼向耳道深处，容易给一些偏大或偏硬的耳屎创造了“扎根”的条件，长期下去容易导致其堆积在鼓膜周边，对鼓膜及耳道中的皮肤黏膜造成影响，反而有可能会形成耵聍栓塞。

2、小孩子的耳朵能掏吗？不建议这么做，因为小孩子的“耳

屎”一般是能自行排出的。儿童的耳道比成人窄，且皮肤免疫力也更脆弱，掏耳朵不当甚至会引起外耳道炎，如果“耳屎”已堵塞整个耳道，引起耳痛、听力下降等症状，建议前往医院处理。

耳朵痒了，可以这么做：方法一：用手指揉搓外耳道的耳庭前壁或者是外耳道的后壁来进行止痒；方法二：侧头后用用手来搔抓耳朵后部；方法三：用另一侧手略过头部，将耳廓向上牵拉，拿棉签轻轻地进入外耳道壁，此时的外耳道宽敞并且平直，不容易损伤外耳道，棉签也更容易擦到痒的地方。

这些保护耳朵的知识你要知道

1. 擤鼻子时不要两边同时擤；鼻咽部区域的细菌比较多，两边同时擤鼻涕可能造成中耳部位的损害，从而导致中

耳炎，正确的方式是要压住一侧鼻翼并对侧鼻子，然后再进行交换。2. 感冒时坐飞机，损害你的耳朵：感冒的时候不要坐飞机，以免耳部因气压变化的不适而伤害耳朵。3. 如何避免噪音性听力损失：耳机使用掌握“60-60”原则，即音量控制在60分贝以下，每天使用时间控制在60分钟以内；噪音环境下用个防护耳塞；噪声也可以引起耳鸣和隐性听力损失，因此定期的听力筛查也十分必要。

