



快报联合湖南路街道开展学雷锋服务,200多名志愿者捧场,本该受人帮助的残疾人也加入志愿者队伍

# “学雷锋,算我一个!”

修家电、理发、推拿,量血压、体检、中草药真假辨别,法律咨询、政策咨询、消费咨询、垃圾分类、除四害妙招、传染病防治……3月2日,现代快报联合鼓楼区湖南路街道,在湖南路凤凰广场举行大型“学习雷锋广场志愿服务”活动。这是快报连续第三年,举办学雷锋广场志愿服务大型活动,30多家单位、200多位“雷锋”来到湖南路凤凰广场。

现代快报记者 仲茜 孙羽霖 钟晓敏

## 今起全城招募“社区艺术教师志愿者” 让更多人发现美、欣赏美,提高艺术鉴赏力

有人说,发现美和欣赏美,是人生最大的享受。为了让更多人具有发现美的眼睛,提高审美情趣,提高艺术鉴赏力,今天起,现代快报联合南京市文明办、南京市志愿者协会,全城招募社区艺术教师志愿者。亚青会时,我们力争这一志愿服务项目,作为南京的一张名片,同国际友人做交流。



### 【岗位要求】

有才艺,更要有一颗公益心

这次,我们招募的社区艺术教师范围很广。凡是在音乐、舞蹈、绘画、书法、曲艺、朗诵、摄影、民间艺术、文学影视赏析、数码艺术制作等方面有一定艺术修养、理论基础和语言表达才艺,年龄在18-70岁,身体健康的南京市民,均可以报名参加。

除了有能力,志愿者还要有时间、有公益心。今后,这项志愿者活动,将长期开展。志愿者上岗时间原则上为周六或周日白天,每次志愿服务不少于2小时,每月不少于4次。志愿者持续志愿服务周期一般不低于6个月。

服务地点在南京城市社区。志愿者每周在规定时间内按时到社区上岗,充分发挥自身专业特长,开展艺术通识教育、艺术技能培训、艺术作品赏析志愿服务,提升市民的人文艺术素养。

### 【报名方式】

海选20名志愿者,月底培训上岗

社区艺术教师志愿者的报名将持续进行,有意参与者可直接登录“南京文明网”,下载“南京社区艺术教师志愿者报名表”,填写相关信息后,发送至电子邮箱njsqysjs@163.com。

首批志愿者报名时间为3月4日-3月20日。(3月20日之后报名的作为今后社区艺术教师志愿者招募活动的备选人。)

招募工作结束后,快报将联合南京市志愿者协会,选拔首批20位志愿者,签订协议,培训合格后,月底在10个试点社区正式上岗。

### 友情提示

我们将定期组织评选最佳志愿者和最佳社区展示项目,给予适当物质奖励。

为了让这项公益活动走得更加久远,我们也欢迎广大爱心企业,参与支持这项活动。

参与热线:96060 现代快报记者 钟晓敏



志愿者免费为市民理发 现代快报记者 施向辉 摄

### 聋人理发、盲人按摩,学雷锋也算我一个

“学雷锋服务大家,也算我一个。”得知快报和湖南路街道要举办“学雷锋广场志愿服务”活动,不少企业、居民都来到社区报名,要加入志愿者队伍。在马台街社区,几个残疾人师傅也来积极报名。他们向社区工作人员表示,自己可以为大家理发、按摩、推拿。

前一天一早,陆浩雄便拎着他的小工具箱,提前半小时来到现场,准备为居民免费理发。一个上午,他始终俯着身子,为一个又一个市民理发。“师傅的手艺不错。”62岁陶峻老人连连赞叹,“本应该受到别人帮助的,却一直在帮助别人。”

和陆浩雄一起来到参加志愿服务的,还有他的聋人朋友高付宝。马台街社区工作人员说,十多年来,老人每年都坚持参加公益志愿活动。

在理发点旁边,盲人按摩师王勇也在现场为大家义务解决颈椎、腰椎疼痛的毛病。“是社会的好心人帮了我,我才走到今天。我要用双手回报社会,把爱传递给更多人。”

### 修理电器、辨别中草药成为活动热门

张瑞福师傅可是修理电器的行家里手,普通的家用电器只要经过他的“法眼”一看,就能知道哪里出了毛病。前天,现场很多市民拿着电水壶、收音机、MP3、电风扇等前来维修,经张师傅一一调试,大伙都能满意而归。

记者发现,活动现场还有一处咨询

台前围满了人,这是由江苏省食品药品检验所的工作人员组成的“中草药养生”咨询台。江苏省食品药品检验所主任药师胡浩彬说,中药养生领域有不少误区。很多老年人喜欢用各种坚果、药材磨成的粉末泡水喝,其实有些药材磨粉喝,并没有人们想要的药效。例如何首乌,生的何首乌磨粉吃不起不到药效,其中还含有蒽醌成分,能让人腹泻。

胡浩彬还建议大家,买中草药粉末不如买切片或是完整的药材,中草药行里有句俗语叫“好材不切片,好片不打粉,好粉不做膏”。

### 还有“学雷锋小分队”深入居民家中服务

前天,在广场举行学雷锋志愿服务同时,我们还组织了一支由医生、护士、电器维修工加入的“学雷锋小分队”,来到附近居民家中,为大家服务。

今年79岁的黄必生老人十年前因患脑梗中风,引发偏瘫,因为两个儿子都是残疾人,生活只能靠老伴一个人来照顾。小分队里来自解放军454医院的张磊医生和章秀云护士走进老人房间,为老人量血压、测血糖,对老人的身体状况进行了全面检查。“真是过意不去,太谢谢你们了。”老伴陈奶奶激动地说,“平常要去医院,我一个人上下5楼抬不动他,多亏了身边的社区志愿者,给了我们很多帮助。”



### 相关新闻

## 南京志愿者基地昨揭牌

快报讯(记者 胡玉梅)昨天下午,志愿者工作总结表彰大会暨志愿者基地揭牌仪式在金陵图书馆举行。

金陵图书馆相关负责人说,自2012年暑假开始,金图招募了一批志愿者。目前,金图有志愿者近千人,年龄最小的16岁,最大的87岁,志愿者都非常热心,有的帮助整理图书,有的在图书馆帮助做导引,还有的帮忙录制有声读物,送给盲人读者。

## 夫子庙广场学雷锋便民服务站启动

快报讯(通讯员 孙乐 刘睿 记者 钟晓敏)昨天,秦淮区在夫子庙广场开展的学雷锋大型活动,300多名官兵和秦淮区各街道、区团委、教育、体育等部门,以及部分社会公益组织,联合在广场开展服务。

昨天,“夫子庙广场学雷锋便民服务站”也正式启动。这个站点设在广场“六角亭”内,以后每天都会有一名“雷锋”在此值班,免费服务的项目有景点咨询、提供饮用水、查阅景区相关资料、提供针线包、创可贴、雨伞、残疾人轮椅以及拐杖、婴儿车等租借服务。



扫描二维码,看老外学雷锋 通讯员 程坚 拍摄 现代快报记者 陈璐璐 制作

## 春天初露头角 痔疮也来发飙

南京肛泰中医院女子诊室的张淑文专家指出,一年之际在于春,春季是治疗肛肠疾病的好时机,患者需好好把握,为新一年的健康打好基础。康复热线:025-6666 2226。

>>>【南京肛泰名医】

张淑文,南京肛泰中医院肛肠科主任,女子诊疗中心首席专家。从事外科临床工作20余年,擅长诊治重度内痔、环状混合痔、肛瘘、肛裂、直肠脱垂、便秘等肛肠疑难疾病。

### 春天到痔疮闹,细数症状真不少

春季万物复苏,自然界阳气开始升发,各种疾病也蠢蠢欲动。由于南京最近气候变化无常,不少患者的痔疮毛病开始“发飙”,病情严重者甚至影响到工作和生活。那痔疮常见的症状有哪些呢?

**大便出血:**无痛性、间歇性排便有鲜红色的血,这也是很多肛门疾病的症状。患者常诉说“大便后鲜血从肛门一滴一滴地往下流”或“便纸上都是鲜血”。

**肛门疼痛:**单纯内痔,一般无疼痛,有时仅感觉肛门部坠胀或排便困难。肛裂、肛瘘等患者肛门口或肛周会出现阵发性疼痛。

**粘液流出:**直肠黏膜长期受痔的刺激,引起分泌物增多;晚期内痔,因肛门括约肌松弛,常有分泌物由肛门流出,内痔脱出时,分泌物将更多。肛瘘、肛周脓肿患者也会出现粘液流脓等症。

**肛门瘙痒:**因分泌物或脱出痔核的刺激,使肛门周围皮肤终日潮湿,导致湿疹和痒疹的发生。

**痔核脱出:**常是痔疮中晚期症状,多先有便血,后有脱垂,由于痔核体积增大,排便时受到粪便的挤压,使其逐渐与肌层分离而脱出肛外。

南京肛泰中医院张淑文专家强调,痔疮疾病在初发时,症状往往不明显,但如果不及时预防和治疗,随着病情加深,症状亦会逐渐加重。

### 坐马桶刷微博,小心痔疮找上门

今年春天来得很急,气温变化很大,肛肠病患者也随之急增,其中痔疮患者约占八成。那是是什么原因导致痔疮来袭?

首先,时气致病。寒冷季节人的毛孔处于闭合状态,人体之阳气存于体内,加之人们习惯冬季进补,致使肠胃内热蕴积。至天气转暖阳气外发时,积热涌动下注肛肠,易导致痔疮发作。

其次,内病外发。春节长假刚过,春节期间一些不良生活习惯和不健康饮食,导致人们的肛肠处于受损状态,辛辣食物可能刺激直肠黏膜而引起局部水肿,长期作用使静脉壁僵硬、弹性减退、扩张淤血等,导致痔疮发生。

此外,一些患者尤其年轻患者,主要与不健康生活方式有关,如在厕所里看报纸发微博,大便时间超过5分钟。据统计,40%的人上厕所的时候喜欢玩手机、刷微博、上网。如厕玩手机会将注意力全部集中在手机上,导致人体的排便应激反应迟缓,长时间的久蹲久坐易引起血压升高,下行血液回流不畅而淤滞,容易诱发痔疮疾病。

### 无刀除痔效果好,祛除痔疮要趁早

南京肛泰中医院是肛肠专科医院的老品牌医院,南京市医保定点单位。医院大力引进专家、技术、设备,针对痔疮、肛瘘、肛裂、脱肛等肛肠疾病的发病原理,从基础医学和临床治疗的各个领域进行了大量临床研究,从而形成了独特的“肛泰疗法”,无刀治疗痔疮,实现了无痛苦,恢复快,少有并发症、后遗症出现的特色诊疗,临床效果得到康复患者的一致认可。

**健康提醒:**大家要养成良好的排便习惯,每天规律排便,时间不宜过长。一旦发现肛门发痒、腹泻、便秘、便血、便痛、肛门或肛周疼痛、肛门有异物脱出、肛门流粘液或血水、肛门有肿块突出、肛门直肠有异物感、肛门坠胀、排便不净等症状,应及时到专业医院检查治疗。春天气候宜人,对病人康复有利,是治肛肠疾病的好时机。肛肠疾病患者要把握时机,抓紧治疗,打好一年的健康基础。



24小时咨询电话:025-6666 2226

官方预约网址:www.025gt.com

医院地址:建邺区黄山路2号

(黄山路与应天大街交汇处)