

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下

大省挑大梁·青岛走在前——文化润心

在即墨,南龙湾头村是远近闻名的全国文明村,多年来,在推动乡村文化进步、提升精神文明建设等方面下足功夫,不断让村庄焕发出全新活力——

通济:绽放文明之花

“人齐了没?齐了咱就开始跳啦!”傍晚,在通济街道南龙湾头村的文化大院里,王淑兰整理好队伍后,熟练地打开音响设备,带领着十几位村民跳起了舞。

51岁的王淑兰是南龙湾头村的一位普通村民,她热衷文艺,每天晚上第一个来到村里的文化大院,提前把音响等设备拿出来准备好,等人齐了就带领大家跳舞健身,她喜欢学习新的舞蹈,学会后就第一时间教给大家,看到大家学会新舞蹈后,她比谁都高兴。

在即墨,南龙湾头村是远近闻名的全国文明村,多年来,村庄开拓创新,迎难而上,在推动乡村文化进步、提升精神文明建设等方面下足功夫,不断让村庄焕发出全新活力。

南龙湾头村的移风易俗工作可以追溯到1986年。村里有五百多户村民,当时,村庄经济开始起步,村民手头日渐宽裕,慢慢出现了大操大办、铺张浪费现象,份子钱数目逐步攀升,人情往来压力也越来越大。村“两委”工作人员挨户走访,了解到大部分村民希望改变这一现象,于是在召开村庄会议统一思想后,《村规民约》及红白理事会先后制定、成立。《村规民约》对红白喜事操办流程作了详细规定,例如嫁娶方面,提倡节俭办婚事,禁止乱贴红纸、踩钱等行为,符合要求的村民可享受2000至6000元奖励。当然这些规定不是一成不变,会根据社会发展,每一到两年

作一次补充更新。

早些年村里老人去世,子女都要大操大办,扎灵棚、摆祭品、请喇叭鼓手、穿戴孝衣……整个过程要持续三天,花费高达上万元。理事会成立后,会出面免费帮忙办理,程序从新从简,为村民免去了繁琐的手续和高昂的费用。

移风易俗相关制度的确立让村里的文明新风越来越浓,各类文化活动也跟着丰富起来。2009年村庄成立秧歌队和舞蹈队,除定期组织友谊赛外,还经常参加街道、区、市各类比赛,取得优异成绩。

村庄每年还会结合传统节日、重要节点,集中开展移风易俗主题宣传教育,广泛开展文明过节、慈善公益、文化文艺、敲门行动等形式多样的文明实践活动。参与过程中,村民们逐渐摒弃陈旧、不合时宜的习俗,转而追求更加文明、健康、和谐的生活方式。

风气逐渐变好,慢慢地,村民们也开始不自觉地融入其中。

村里有一位年近80的老人,名叫刘方光,多年来街坊邻里无不称赞他仁义之心。原来刘方光老人还有一位自小双目失明的85岁哥哥,由刘方光和老伴一同照顾,四年前老伴去世后,照顾哥哥的重担就落在了刘方光一人身上。近些年,失明的哥哥疾病缠身,多次住院,刘方光就跟着忙前跑后,悉心照料,从送医送饭到喂药陪伴,无微不至。他的事迹感动了很多村民,他也成了

村里的模范人物。

胡传玉是南龙湾头村的村民,她勤劳、纯朴,不怕脏、不怕累,用实际行动告诉了身边人一个道理:“久病床前有孝子。”

父母生病后,她耐心等待床前,每天不厌其烦重复着繁琐的看护步骤。她说孝顺不仅是养老送终,更应在日常生活中关爱老人。她孝悌为本的言行广为邻里称道,也潜移默化影响着身边的村民。她带领的巾帼志愿服务队更是亲身示范,将孝老爱亲、艰苦奋斗等优良传统贯穿生活日常,不断推动移风易俗和乡村文明走向深入。

马克志作为村党总支书记,更是率先垂范,在自己的老父亲去世后,对生病的母亲悉心照料,用行动诠释“孝”与“爱”,以此带动更多人践行孝老爱亲的传统美德。

南龙湾头村还将美德与信用主题融入榜样选树工作全过程,以自律助人、尊师重道、诚信经营等优良美德为标准,持续开展模范选树活动。2008年至今,累计评选出384名典型人物。村民蓝盛先是一名经营塑钢门窗的商户,20多年来,一直诚信经营,成为村里诚信经营模范典型,以良好的信誉赢得供货方及消费者的信赖。

春华秋实,继往开来。南龙湾头村将继续探索、创新,结合时代发展和村民需求,持续完善各项工作机制和方法,让文明之花在村庄绚丽绽放。(高青苗)

青岛市鼻内镜专科联盟鼻肿瘤筛查项目在即墨启动

日前,青岛市中西医结合学会第三届耳鼻喉专业委员会2024年学术会议、青岛市耳鼻咽喉头颈外科(甲状腺)质控中心年度工作会议及培训会议在即墨召开。此次会议由即墨区中医医院承办,特邀山东大学齐鲁医院耳鼻咽喉科学科带头人等7位专家参加,涵盖了工作报告、经验交流、现场讨论、学术报告等多种形式,从中西医结合耳鼻咽喉疾病的发病机理、治疗前景以及中医药的传统治疗技术、基层适宜技术等方面进行研讨,并就耳鼻咽喉科疾病最新的手术操作技术及理念展开交流。

同时,本次大会正式启动了青岛市鼻内镜专科联盟鼻肿瘤筛查项目,这也是青岛市今年重点开展的医疗工作,进一步提升市民对鼻肿瘤的预防和自查意识,帮助鼻肿瘤患者实现早发现、早诊断、早治疗。

“甲状腺疾病在青岛市是一种常见病,属于多发病,很多人对这些疾病的治疗认识不全面。很多老百姓都是听一些外行人去说,有很多的治疗并不正规,我们一定要让老百姓接受正规治疗,让青岛市的老百姓不再去北京、上海医治,我们在本地就要去解决根本性的问题,为老百姓造福。”山东大学齐鲁医院(青岛)医务部主任袁英说。

(陈一豪 张燕)

稳住血糖,饭菜怎样做更好?

从菜市场到烹饪,再到餐桌,控制血糖有妙招。

【买菜】蔬菜蓬松些,水果生硬点

蓬松的蔬菜,例如体积大的青菜、生菜,水分足的冬瓜、黄瓜,疏松多孔的茄子。

生硬点的水果,例如生香蕉比熟香蕉升糖指数低。

【做饭】炒菜酸一点,主食硬一点

食物酸度增加更有利于控糖,炒菜时,给菜品淋点醋、挤点柠檬汁、加勺番茄酱,都可辅助控糖。

精制和发酵的米面制品升糖快,豆、粗粮的面包或米饭血糖上升慢。

健康不能只看血糖反应,高脂肪食物热量太高,不利于健康。

【吃饭】淀粉食物凉一凉,夹菜顺序变一变

热乎的淀粉类食物凉一凉再吃,对控糖有利。刚煮熟的土豆血糖生成指数(GI)85,晾到26℃,GI就降到了54。

近几年研究发现,在碳水化合物(米饭)前先吃蔬菜、蛋白质或脂肪(肉、鱼、奶酪、坚果等),尤其是以“蔬菜→肉类→米饭”的顺序进餐(甚至不是混着吃),有利于控制血糖。

(转自即墨疾控)



丰富多彩的文体活动。