

感恩新时代 奋斗有力量

本报记者 贾书章

【开栏语】十年，弹指一挥间，沧海变桑田。党的十八大以来，商洛经济社会发生了翻天覆地的变化，城乡面貌焕然一新，人民群众的幸福、安全感和获得感更加充实。为迎接党的二十大胜利召开，从今日起，本报推出“我的十年故事”栏目，通过挖掘分享各行各业平凡人背后的不凡故事，串联起商洛十年间的发展变化，进一步凝聚起奋进前行的磅礴力量。敬请关注。

从一个卫校毕业生，到退伍军人，从一个失业青年，到卓有成就的社会新阶层人士。十年来，山阳青年阮国平经历了太多的坎坷和惊喜，也收获了满满的感动和幸福。

“回首这十年，我见证了县城日新月异的变化，看到了人民群众对健康更多的需求，对美好生活的向往，而这一切，也让我在创业路上和公益路上收获了满满的正能量。”9月24日，在山阳县阮氏口腔门诊，公益志愿者阮国平深有感触地对记者说。

阮国平是山阳县天竺山镇人。作为基层医务工作者，他医术精湛，始终保持着乐于助人的奉献精神，每年参与公益的时间

都在60天以上，经常为贫困家庭患者免费诊治口腔疾病。

57岁的孙先生不久前进行了种植牙，“我的这颗牙坏了有段时间了，一直没有镶。到西安不方便，在国平这里种植牙，既方便又经济实惠，牙痛再也不用愁了！”

这一切，在过去阮国平却是想都不敢想的事。

十年前，阮国平从部队退伍回来，成了一个失业者。后来，在朋友的建议下，他利用医学专长，在县城开了一家牙科诊所。创业之初，设施简陋，面积狭小，只有1台牙椅，他既当医生又当护士。初尝了创业的艰难，阮国平初心不改，凭着技术好、服务好、收费低，很快在山阳口腔行业打开了局面。

“但真正给我带来发展机遇的还是国家的政策越来越好，老百姓的经济生活条件改善了，在口腔健康方面也舍得花钱了。”阮国平说，“从创业至今，我根本没想到自己的门诊会开到现在的近700平方米，面积从20平方米到现在的近700平方米，从只有1台牙椅到数字化牙椅10多台，门诊量从原来的3000多人到突破万人次，医护人员也增加到20多人，一些贫困家庭的学生也在我的口腔医院稳定就业。”

口腔医院效益好了，阮国平把自己的工作转向了做公益。

有一次，两岭镇一个60多岁的老人背着干粮来诊所看牙，阮国平的心被触动了。他给老人买了午餐，免费为老人诊治，让老人深受感动。从那以后，他就踏上了公益慈善之路。

2015年，阮国平加入了山阳县爱心公益志愿者协会，当年出资5000元为山阳贫困学生购买了“壹基金温暖包”。他还联系社会爱心人士为天竺山镇留守儿童和老人3次捐款15万元，为天竺山镇九年制学校购买桌椅250套。

南宽坪镇村医周有是个残疾人。2016年秋，他坐轮椅不慎跌倒摔坏了门牙，疼了3天没有吃饭。他通过镇卫生院联系上了阮国平。阮国平一边安慰他，一边收拾工具。他骑着摩托车从县城出发，用了两个小时赶到南宽坪镇加油站，又背着工具箱步行了两个小时，才到了周有家。经过检查，周有的牙神经断了，他给患者打了麻醉药，进行了拔除牙髓神经手术，周有的疼痛很快得到缓解。阮国平分文没收，就背着工具箱往加油站赶。由于山路崎岖，走了两个小时，他才发现周有的媳妇带着娃一直在后面送他。到了加油站，周有的媳妇突然给他跪了下来，哭着说：“谢谢大恩人！要不是您来救了娃他爸，他是真要寻短见哩。”阮国平听了，心里涌起一股暖流。

2020年大年初一，阮国平接到患者家长的电话说孩子牙齿疼痛难忍，请求紧急处理，此时阮国平正在回家过年的路上，他和姐姐、弟弟已经四五年没见面了，一家人正等着他回家团聚。他毫不犹豫让司机开车返回县城，给患者处理好牙齿外伤，已经是下午3点了。当他叫了一个出租车准备回家时，雪越下越大，司机师傅根本不敢上路。无奈之下，阮国平只有独自在家所过年。直到正月初四，他才得以回家。

十年间，阮国平先后为10多个镇的老弱病残社会弱势群体，上门免费义诊300多人次，优惠医疗费用3万多元。公益路上，他骑坏了两辆摩托车，也曾多次摔伤，但他从不后悔。

十年磨砺，初心不改。阮国平用军人的气节做事，用仁爱之情为人，以慈善爱心助人，用执着和奉献演绎平凡的人生，用大爱书写着一名基层医生的责任与担当。



洛南优化“三无”小区管理

本报讯（通讯员 张芳玲 柴明明）今年以来，洛南县按照党建引领基层治理工作部署要求，结合城区“三无”小区日常管理和常态化疫情防控等实际情况，积极探索，建立城区“三无”小区“一联双派双呼应”长效管理机制，使“三无”小区管理更加科学规范。

“一联”即对没有自管小区的单位，根据实际情况，对应包联城区“三无”小区，在急难险重任务中指导小区开展工作，协助加强日常规范管理。“双派”即为每个“三无”小区党支部选派第一书记、党建指导员和工作队队员，接受街道党工委和社区党总支双重管理。“双呼应”即为小区做好服务，小区群众有需求、有呼叫，支部和党员就要快速回应，积极解决小区群众的合理需求，为小区群众解难题、办实事；在疫情防控、防汛救灾等急难险重工作任务中，上级党组织有要求、有呼唤，支部和党员就要立即有响应，第一时间落实组织要求。

通过建立城区“三无”小区“一联双派双呼应”长效管理机制，洛南进一步加强“三无”小区管理和规范化建设，并充分整合街道社区工作人员、小区居民和志愿者等工作力量，积极开展网格化管理，严格落实常态化疫情防控措施，确保疫情防控工作全覆盖、无死角。

精准监督 推动乡村振兴

本报讯（通讯员 蔡 铭）今年以来，山阳县城关街道纪工委切实履行监督职责，开展精准监督，压紧压实基层党组织主体责任，坚决整治群众身边的腐败和不正当之风，为促进乡村全面振兴保驾护航。

山阳城关街办综合利用微信工作群、乡村大喇叭、村居公开栏等媒介平台，广泛发布涉及农村领域的党纪法规，持续加大农村违纪违法案件的通报曝光力度，教育引导农村党员干部远离红线，明底线、知敬畏、存戒惧、守底线；深入开展先进典型教育、廉政警示教育，不断增强党员干部廉洁自律意识，积极带领广大群众在乡村振兴大道上阔步前行。聚焦乡村振兴工作腐败问题易发多发的环节，会同村级小微权力工作监督工作组，重点监督项目工程建设、资金使用等情况，确保惠民资金真正用到基层惠及百姓；充分发挥监督检查职能，紧盯乡村振兴各阶段的重点领域、关键环节和关键人，不断加大对外乡村振兴建设项目的监督检查力度，严查群众身边的不正之风和腐败问题，为乡村振兴项目建设提供坚强作风和纪律保障。通过公布监督举报电话，在街办、村（居）等群众较密集的公共场所受理信访举报等方式，发动群众监督，及时掌握社情民意，认真受理信访举报线索，将监督触角延伸到基层；坚决以“零容忍”的态度，运用监督执纪“四种形态”对执行上级决策部署不力、作风不实的党员干部进行问责，进一步压实工作责任，强化作风纪律意识，优化服务流程，提高服务质量，有力保障乡村振兴各项工作在基层落到实处。

“法律明白人”培训上岗

本报讯（通讯员 党营章）通过本次培训，我学到了很多人民调解方面的实用方式方法。在今后工作中，我将发挥‘法律明白人’职能作用，宣传好、使用好法律武器，为老百姓多办实事好事。”柞水县红岩寺镇本地湾村党支部书记张贻选说。

为充分发挥乡村“法律明白人”法治宣传和农村普法工作的作用，进一步提高乡村“法律明白人”用法律知识化解矛盾纠纷水平，9月21日，柞水县红岩寺镇开展乡村“法律明白人”培训会，将辖区各村（社区）“两委”干部、人民调解员、网格员、老党员等50余人纳入“法律明白人”队伍进行培训。

培训会上，详细介绍了实施乡村“法律明白人”培养工程的背景、乡村“法律明白人”的基本条件和主要职责，组织学习了《民法典》等相关知识。县法律援助中心李玥通过案例分析、观看视频等方式向参训人员宣讲了婚姻家庭、继承养老、债权债务、劳动合同、邻里侵权等法律常识，并结合农村工作实际以案释法，指导“法律明白人”如何运用法律化解农村基层矛盾纠纷。会后，组织了乡村“法律明白人”知识考试，为考试合格人员颁发了“法律明白人”证书及徽章，并为参训人员发放了《柞水县“法律明白人”知识问答口袋书》。

红岩寺镇党委副书记、镇长宁江平说：“‘法律明白人’的培训及上岗，将大力推进红岩寺镇法治乡村建设，提高村民法律意识，进而实现乡村建设从‘人治’到‘法治’，为乡村振兴注入法治活力。”

金秋助学 爱心圆梦

9月23日，市慈善协会在市区举行2022年困难大学生助学金发放仪式。活动现场，工作人员为我市今年考上大学的50名困难大学生发放助学金共15万元，鼓励受资助学生努力学习、回报社会，希望更多爱心人士、爱心企业参与慈善，传递社会正能量。（本报记者 方方 摄）



商洛交警倡导市民文明出行安全出行

本报讯（通讯员 益曾民）交通文明是城市文明的重要标志，文明出行关系到人民群众的生命财产安全。为助力全国文明城市创建行动，增强全民交通安全意识、文明交通意识，商洛公安交警倡导广大市民朋友守法、知礼让、安全文明出行。

商洛交警温馨提醒：在步行时我们需要注意，步行外出时要注意行走走在人行道上，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须走过街天桥或地下

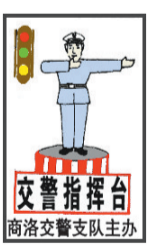
通道，没有天桥和地下通道的地方应走人行通道；在没划人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在设有护栏或隔离设施的道路上不得横过、钻越、跨越。

在骑行时我们需要注意，按道行驶，靠右行驶；按规定戴好安全头盔；不闯红灯，不逆向行驶；车辆停放请在指定位置整齐停放，车头统一朝向；严禁乱停乱放。

在驾驶时我们需要注意，请不要闯红灯，不随意

变道行驶，不强行超车，不乱鸣喇叭；驾乘人员要系好安全带，不向车外抛撒物品；开车时不接打手机；斑马线前要文明礼让行人和非机动车；停车时要在规划的停车位内顺向整齐停放，车头统一朝向；禁止在人行道上停放。

构建城市交通文明，需要我们每个人的努力。从自我做起，遵守交通法律法规，规范自己的交通行为，大家携手共创交通文明安全环境。



2015版《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》



（接上期）

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。预包装食品标签向消费者提供食品营养信息和特性的说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。

营养成分表是以一个“方框表”的形式标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比的规范性表格，强制标示的核心营养素包括蛋白质、

脂肪、碳水化合物和钠。

药品的标签是指药品包装上印有或者贴有的内容，分为内标签和外标签。药品内标签指直接接触药品的包装的标签，外标签指内标签以外的其他包装的标签。药品的内标签应当包含药品通用名称、适应症或者功能主治、规格、用法用量、生产日期、产品批号、有效期、生产企业等内容。药品外标签应当注明药品通用名称、成分、性状、适应症或者功能主治、规格、用法用量、不良反应、禁忌、注意事项、贮藏、生产日期、产品批号、有效期、批准文号、生产企业等内容。

药品说明书应当包含药品安全性、有效性的重要科学数据、结论和信息，用以指导安全、合理使用药品。药品说明书的具体格式、内容和书写要求由国家食品药品监督管理局制定并发布。

标签或者说明书上必须注明药品的通用名称、成分、规格、生产企业、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应症或者

功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项。麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、外用药品和非处方药的标签，必须印有规定的标志。

非处方药是可自行判断、购买和使用的药品。非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药，分别标有红色或绿色“OTC”标记。甲类非处方药须在药店执业药师或药师指导下购买和使用；乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买，也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。乙类非处方药安全性更高，无需医师或药师的指导就可以购买和使用。

保健食品标签和说明书不得有明示或者暗示治疗作用以及夸大功能作用的文字，不得宣传疗效作用。必须标明主要原料（辅）料，功效成分或标志性成分及其含量，保健作用和适宜人群、不适宜人群，食用方法和适宜的食用量，规格，保质期，贮藏方法和注意事项，保健食品批准文号，卫生许可证文号，保健食品标志等。

57. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

危险标识由安全色、几何图形和图形符号构成，用以表达特定的危险信息，提示人们周围环境中存在有相关危险因素存在。常见的危险标识包括高压、易燃、易爆、剧毒、放射、生物安全等。

识别常见危险标识，远离危险，保护自身安全。但要注意，危险标识只起提醒和警告作用，它本身不能消除任何危险，也不能取代预防事故的相应设施。

58. 会测量脉搏和腋下体温。

脉搏测量方法：将食指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处，计一分钟搏动次数。

腋下体温测量方法：先将体温计度数甩到35℃以下，再将体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧，10分钟后取出读数。

（未完待续）
（市健康教育中心供稿）



9月23日，是第五个“中国农民丰收节”。洛南县景村镇常湾村党支部联合帮扶单位县档案馆共同举办最美榜样表彰活动。（本报通讯员 马宏涛 摄）