



篦子园社区：

# 微公园地面破损 党员、居民、志愿者齐心协力修缮



党员、志愿者、  
社区工作人员和居  
民一起修缮微公园。  
通讯员蔺桂花 摄

近日，秀峰区丽君街道办篦子园社区的小区党建微公园又热闹起来，孩子们在这里玩耍，老人们在这里散步。这个微公园是老人和孩子们最喜欢的活动场所，前段时间公园地面被压坏了，存在安全隐患，社区党员、志愿者、热心居民发现后，发挥居民议事会的职能，大家齐心协力修好了该微公园。

## 微公园地面破损

### 居民议事会“出马”

这个微公园平时早晚都有人在这里散步、遛娃，孩子们放学后也喜欢在这里玩耍。由于前段时间连日降雨，再加上车辆碾压，公园地面被压坏了，坑坑洼洼的，不但影响居民们在这里休闲，还有安全隐患。

居民朱阿姨发现这一问题后，向在篦子园社区搞活动的“民小志”志愿服务支队反映，志愿服务支队随后召开了居民议事会。大家一致认为，修缮微公园是为社区全体居民做好事，但要获得

社区的同意，才能进行施工修补。于是“民小志”志愿服务支队马上制定了维修方案上报社区，很快得到了社区的同意。

## 修缮微公园

### 大家自愿出钱出力

得知方案获得通过后，不少党员、志愿者、热心居民自愿出钱出力，热火朝天地干了起来。篦子园社区负责人、桂林青少年美育助学协会和现代社会工作服务中心联合党支部的党员、“民小志”志愿者、社区居民纷纷加入维修队伍。抬沙子、运水泥，清扫地面，挥镐舞铲，提水拌浆，大家逐一对公园被压坏的地面进行修补。“这里经常过车子，要铺厚实一点。”“这边尽量低一点，方便下水。”大家一边干活，一边对微公园的修缮给出建议。

经过两个多小时的奋战，公园的地面恢复了平整。看着修缮好的路面，大家都非常开心。

记者苏文娟 通讯员卢显周



## 国奥社区开展“城管体验日”活动

本报讯（记者苏文娟 通讯员邓芳芳 王雅琪）近日，叠彩区北门街道国奥社区、叠彩区城管大队、希望小学联合在恒大广场开展“城管体验日”活动。

活动中，执法人员现场讲解如何判断和处理“超门槛经营”、违

章停放非机动车、违章摆放广告牌等问题，让小学生积极主动参与到城市管理当中，了解城市管理工作相关知识及管理方法，通过“小手拉大手”拉近群众距离，更好发挥群众力量，推进“1+2+N”城市管理试点工作。

## 铁路社区开展禁毒宣传活动

本报讯（记者苏文娟 通讯员宾雄）为了进一步增强社区居民拒毒、防毒的意识，近日，叠彩区北门街道铁路社区联合水塔山派出所开展禁毒宣传活动。

社区工作人员通过向小区居民

发放宣传彩页、现场回答问题等形式，向居民普及毒品的特性及其危害性，让居民了解毒品对个人、家庭以及社会带来的不可逆转的危害，增强居民对毒品的警觉，提高自我保护意识。

## 金河社区开展禁毒宣传活动

本报讯（记者苏文娟 通讯员秦红）为进一步增强居民识别、防范和抵制毒品的能力，筑牢“抵制毒品珍惜美好年华”的禁毒思想防线，近日，叠彩区北门街道金河社区在虞山公园开展禁毒志愿服务宣传活动。

活动现场，社区志愿者向居民发放禁毒宣传资料，展示如何防范新型毒品，并告诫居民要有警觉戒备意识，注意培养安全生活习惯，不轻信陌生人，不接收陌生人提供的香烟、饮料及食品等，提高识毒、防毒能力。

## 健康讲堂

# 鼻咽癌如何预防

桂林医学院附属医院 遗传与精准医学实验室 姚丽波

鼻咽癌是一种恶性肿瘤，发生在鼻咽部的黏膜上，尤其是咽隐窝，已逐渐成为耳鼻咽喉头颈部的主要恶性肿瘤，是我国常见的恶性肿瘤之一，具有区域性高发的特点，南方发病率高于北方，尤其是广西、广东、福建、湖南等省份发病率最高。由于其位置隐蔽，早期症状不明显，即使发现一些症状到医院检查时，有80%已到晚期。同时鼻咽癌的早期症状比较复杂，缺乏特征，故容易被忽视，延误诊断和治疗，所以必须提高警惕性。因此预防显得尤为重要。通过有效的预防措施，可以降低鼻咽癌的发病率，提高患者的生活质量，减轻社会和家庭负担。

### 一、鼻咽癌的预防策略

1.避免有害环境因素：流行病学研究显示，鼻咽癌的发生与环境中的化学物质如多环烃类、亚硝胺类等有关。因此，应避免长时间暴露在有害化学物质的环境中，如工厂、污染严重的地区等。

2.健康的生活方式：保持健康的生活方式对于预防鼻咽癌至关重要。包括戒烟限酒、避免过度劳累、保持充足的睡眠、进行适当的体育锻炼等。

3.饮食调整：饮食对鼻咽癌的预防也有

一定影响。应避免食用含有亚硝胺等致癌物质的食物，如咸鱼、腌制品等。增加摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果等。

4.EB病毒感染的预防：EB病毒是鼻咽癌发病的重要因素之一。预防EB病毒感染的措施包括增强免疫力、预防感冒、保持口腔和鼻腔卫生等。

5.定期体检和早期筛查：对于有鼻咽癌家族史或高发地区的人群，应定期进行体检和早期筛查，以便及时发现并处理潜在的鼻咽癌病变。

### 二、鼻咽癌的早期识别与警示信号

预防鼻咽癌不仅要了解预防措施，还要对鼻咽癌的早期症状有所认识。常见的鼻咽癌警示信号包括鼻塞、鼻血、耳鸣、听力下降、持续头痛、面部麻木等。一旦出现这些症状，尤其是持续时间较长或逐渐加重的情况，应及时就医进行详细检查。

### 三、鼻咽癌筛查与诊断

为了及时发现鼻咽癌，定期的筛查和诊断也是关键。对于高危人群，如EB病毒感染、有家族史的人群以及长期暴露于有害环境因素的人，建议定期进行鼻咽

癌筛查。常用的筛查方法包括鼻咽镜检查、活检和影像学检查等。通过筛查，可以及早发现鼻咽癌，提高治愈率。鼻咽镜检查是发现鼻咽癌最有效、可靠的方法，最后确诊要靠活检切片。肝脾B超，胸部、颅底照片或CT扫描等检查，对了解病变侵犯范围及有无远处转移有意义。

### 四、鼻咽癌的治疗与康复

虽然预防是降低鼻咽癌发病率的关键，但如果不幸被诊断出患有鼻咽癌，及时治疗与康复同样重要。治疗方法包括手术、放疗、化疗等，放射治疗被认为是鼻咽癌首选治疗方法。放射疗法是利用高能射线来治疗癌症，在治疗癌细胞的同时，尽量减低对正常细胞的伤害。放射治疗可单独使用，也可和外科手术或化学治疗一起使用，具体治疗方案应根据患者的具体情况和医生的建议来确定。在康复阶段，患者要保持良好的心态，积极配合治疗，同时注意饮食调整、锻炼和休息，以促进身体的恢复。

### 五、鼻咽癌预防的社会支持

鼻咽癌的预防工作不仅是个人的责任，也需要社会的支持和参与。政府应加强对鼻咽癌预防的宣传教育，提高公众对

鼻咽癌的认识和重视程度。同时，加大对鼻咽癌研究的投入，推动医学科技的进步，为鼻咽癌的预防和治疗提供更好的支持。此外，社会各界也应积极参与鼻咽癌的预防工作，为受影响的家庭提供帮助和支持。

### 六、社区和家庭的角色

在鼻咽癌的预防工作中，社区和家庭发挥着重要的作用。社区可以通过开展健康教育、提供健康检查服务等方式，提高居民对鼻咽癌预防的认识和重视程度。家庭则可以通过关注家庭成员的健康状况、提供健康饮食和生活环境等方式，为预防鼻咽癌创造有利条件。

预防鼻咽癌需要综合考虑多种因素，包括环境、生活方式、饮食习惯、EB病毒感染等。通过采取科学有效的预防措施，我们可以降低鼻咽癌的发病率，提高患者的生活质量。同时，随着社会的进步和医学科技的发展，我们有望在未来为鼻咽癌的预防和治疗找到更加有效的方法和手段。让我们携手共进，为战胜鼻咽癌贡献我们的智慧和力量！