

我市举行“不忘初心 牢记使命”主题教育专场活动 初心榜样的故事，赢得一次次热烈掌声



活动现场

本报讯(记者 房伟) 深藏战功、默默无闻的老英雄应隆滚,扎根基层、服务群众的全国“人民满意公务员”陈淑芳,80后扶贫干部陶碧峰,中科院宁波材料研究所王立平科研团队……昨日下午,在“初心托举梦想”——宁波市“不忘初心 牢记使命”主题教育专场活动现场,多位(组)初心榜样登上舞台,分享不忘初心、担当使命的奋斗故事,赢得了一次次热烈的掌声。

今年92岁高龄、有70年党龄的应隆滚,在6年的从军生涯中立下了赫赫战功,荣立特等功1次、甲功2次、物资奖3次,获授“人民功臣”“特等功臣”等称号,复员后却主动投身农村,默默奉献30多年。

昨天来到活动现场的应隆滚孙女应亚琴说,爷爷从未向外透露过自己的战功,不向组织提任何要求,对爷爷来说,“我们家已是四世同堂,比起那些牺牲的战友,我们已经很幸福、很满足了。”在爷爷事迹的感召下,应亚琴今年递交了入党申请书。

不管在什么岗位,只要心里装着人民,踏实工作,就是为国贡献,为人民服务。获得全国“人民满意公务员”荣誉的陈淑芳深情讲述了她的初心故事,说起将多名贫困家庭的孩子抚养成才时,更

是一度哽咽。

“为人民服务就是我的初心,扎根基层是我无悔的选择。”陈淑芳说,经历再多的困难、吃再多的苦,一看到养殖户们期盼的眼神,自己都觉得值,从未后悔把汗水、青春挥洒在养鹅厂、养猪场。

看到VCR里熊澎桥的身影,现场都沉默了。熊澎桥生前是镇海区委常委、区政府党组成员,是老百姓舍不得的一位好干部、好党员。他因公殉职后,无论是曾经共同奋斗的同事,还是他服务过的群众,都无比怀念他。

活动现场展示了29年前熊澎桥写的入党申请书,其中的几句话,深深打动了在场每一个人。“我认为我自己只有坚定跟共产党走的信仰才能健康成长,施展抱负,为人民服务,才能算一个有志气的中国青年。”“我想个人力量有限,只有在一个组织的帮助下把自己的力量加入到正和自己一样为振兴中华民族而努力奋斗的人民群众之中才能实现。于是我选择了中国共产党,申请加入中国共产党组织,并愿为党奉献一切,牺牲一切。”

80后党员陶碧峰是我市援外干部中的一员。当他远在2000公里外的贵州黔西南州册亨县医

疗扶贫时,身在宁波的妻子冯敏玲肝脏破裂危在旦夕。见到“空降”回来的丈夫,冯敏玲的第一句话却是:“你怎么回来了,快点回去!”

陶碧峰说,他现在虽然回到了宁波,但已把自己的家打造成了册亨医生来宁波培训中转的一个“家”。冯敏玲也来到了现场,她和丈夫一样有个愿望,要和贫苦地区的人民携手共奔小康。

宁波在2018年度东西部扶贫协作“国考”中,进入第一梯队“好”的行列,全省考核11个城市中位列第一。这些成绩的取得,离不开这些无私奉献的帮扶干部,也离不开他们家属的支持。

在宁波,这样的干部还有很多。在抗击今年第9号超强台风“利奇马”中,全市各级党组织和党员干部坚持把防汛救灾作为开展主题教育的实践场,不畏艰险、不怕牺牲,冲锋在前、顽强奋战,爱小家、顾大家,夺取了防台救灾的全面胜利,涌现了史习忠、胡刚能、陈国栋、郑云、贺明娣等一大批先进典型。

昨日的活动现场还来了一群科研工作者——中科院宁波材料研究所王立平团队。这一团队十余年来一直在与海洋“腐蚀”较劲,在强韧与润滑一体化碳基薄膜设计、关键技术及工程化应用方面攻坚克难,取得多项重要突破。

“我们这一80多人的团队中70%是共产党员。”王立平说,这些年他们几乎跑遍所有相关科研院所,频繁往返于各个沿海试验基地,在问题面前不躲闪,在困难面前不推脱,在挑战面前不畏惧,这就是共产党员共同的信念与担当。

主题教育开展以来,我市全体党员把深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为根本任务,全面实现理论学习有收获、思想政治受洗礼、干事创业敢担当、为民服务解难题、清正廉洁作表率的目标,推动主题教育走深走实,以初心砥砺前行的精神,以使命鼓舞奋发的斗志,将初心变为恒心,将使命视作生命。



宁波市科学技术协会与本报联合推出

●科普与健康

为什么年纪轻轻膝盖就毁了? 这动作比跑步更伤膝盖! 有人还天天做……

现代社会中,人们在繁忙的工作生活之余,对健康也是越来越看重,因此很多人都会抽出时间去运动。但是,网上有传言,跑步多了恐怕对膝盖有损伤,甚至有人年纪轻轻,才三四十岁膝盖就坏了。这究竟是不是真的呢?到底还能不能跑步?如何来保护我们的膝关节呢?今天,我们就来科普一下。

为何关节炎有年轻化趋势?

当出现损伤、感染或其他病变时,就会导致膝盖疼痛。其中关节炎是导致关节疼痛最大的病因之一,随着年龄的增大,关节炎的发病率也会不断上升。

不过关节炎也有年轻化的趋势,这和不良的生活习惯,例如久坐、饮食等有密切关系。

除此之外,还有一些原因导致关节炎:

外伤,如高处摔落、跌倒等,可导致骨折、关节韧带撕裂等。

细菌感染(通常为化脓性细菌感染),常见于免疫力低下人群。

半月板、韧带损伤,常由过度劳作、运动导致。

骨关节炎,是老年患者常见的骨关节炎,是因为随着年龄增大,关节软骨老化、磨损加重导致。

痛风,当病情控制不佳时,会累及膝盖,导致肿胀疼痛,活动不便等。

其他包括自身免疫性疾病、腰椎间盘突出等也可导致膝关节疼痛。

关节疾病伴有的不适感,常包括关节的酸胀、肿胀,酸冷,僵硬感(关节灵活度

下降)甚至剧烈疼痛等,且这些疼痛长期伴随着患者,十分痛苦。

跑步真的伤膝盖吗?

从理论上讲,过度跑步时会挤压半月板和关节软骨,导致关节损伤。跑步时膝关节要承担体重和自地面双重的冲击,因此跑步过度引起的膝关节损伤,多为“慢性过度使用”损伤,俗称“跑步膝”。

但从另一方面来讲,跑步又有强健骨骼(增加骨骼密度)等益处,经常不锻炼的人,比如久坐人群反而更容易出现膝关节炎。因此,觉得跑步会对膝盖形成永久损伤,就不敢跑步,其实是有点担心过头了。

正确的跑步姿势是怎样的?

适量跑步 以自己身体能够适应为标准。开始跑步时要循序渐进,让关节慢慢适应。

提高跑步水准 许多人觉得自己是业余跑步锻炼,不太注重正确姿势。

但膝关节周围的肌肉够不够强、跑姿正不正确、跑前热不热身、跑鞋合不合脚等都是影响关节损伤的重要因素。

减轻体重 如果体重超标过多,膝盖

承受的压力过大,会更加容易引起膝关节损伤。

跑步后拉伸 拉伸对于缓解、预防跑步膝疼痛,有着很好的效果。

哪些动作最伤膝盖?

日常有一些最常见动作,甚至比跑步更伤膝盖动作,比如:

久坐 久坐的时候,下肢的血液循环不好,代谢减慢,关节腔滑液也相对分泌减少。

久蹲 人在蹲着时,膝盖的压力会增加好几倍。

爬楼梯 上下楼梯会给膝盖带来很大压力。特别是膝关节不好的人,更要注意避免少爬楼梯。需要爬楼梯时,注意应该脚掌先着地,这样能通过小腿肌肉的控制和缓冲来缓解膝关节的压力。

错误的深蹲 深蹲训练是在有强壮肌肉支撑的情况下进行的,盲目负重只会加重膝盖损伤。另外不负重深蹲也要注意姿势,不要在深蹲时腰背弯曲、膝关节尽量不要超过脚尖(会增大膝盖压力)。

还有一些人说跷二郎腿会损伤膝盖,其实目前没有明确证据表明二者有关联。

●科普信息速递

12月2日,澳大利亚新南威尔士州东部海岸地区再次发生山火。其中,悉尼郊区著名旅游胜地蓝山出现多处火点。悉尼整体空气质量再次下降为“不健康级”。

国家语言资源监测与研究中心12月2日在京发布了“2019年度十大网络用语”。本次发布的十个网络用语依次为:不忘初心;道路千万条,安全第一条;柠檬精;好嗨哟;是个狼人;雨女无瓜;硬核;996;14亿护旗手;断舍离。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码 中国科普二维码