

鄞州高校文明实践联盟昨成立

众多学生将奔赴基层开展各项志愿服务活动

“作为一名大学生，能够将自己所学运用到助力宁波创建文明城市的志愿服务中，我觉得很幸运。在之后与宁波城市展览馆结对的过程中，我一定会利用好自已的外语特长，做好外文讲解服务。”

昨日下午，宁波诺丁汉大学的学生小贺憧憬地对记者说。当天，鄞州区新时代文明实践志愿服务项目决赛颁奖及高校文明实践联盟成立仪式举行，小贺将作为学校代表之一，参与联盟组织的各项志愿服务。

众多学生将奔赴基层开展各项志愿服务活动

一直以来，鄞州区都很重视志愿服务工作，在鄞州，全区共有注册志愿者25万人，注册志愿服务组织140多个。

广大志愿者在促进基层治理、维护社会秩序、传播道德文明、服务保障大型活动等方面发挥了重要作用，涌现出了一大批全国、全省、全市的志愿服务品牌。可以说，志愿者已经成为鄞州全区乃至全市建设“重要窗口”中的亮丽风景线。

同时，鄞州又有6所高校，“高校内有大量的学生、老师等志愿服务资源，他们文化程度高、专业素

质好，我们这一次要做的就是整合这些资源，建立新时代文明实践队伍。”鄞州区文明办工作人员告诉记者。

于是，鄞州区委宣传部（文明办）、鄞州区委党校、共青团鄞州区委便联合鄞州本地这6所高校，此次的高校文明实践联盟应运而生。

记者获悉，联盟成立后，高校的众多学生将奔赴基层，常态化开展文明实践活动，譬如理论宣讲、文化艺术、美丽乡村建设等各项志愿服务活动。



授旗仪式。记者 崔引 摄

6所高校与6家单位结对

仪式上，6所高校与6家单位进行了战略结对，通过搭平台、通渠道、深合作、育品牌，打造校地合作典范、提升鄞州的社会治理和文明实践水平。

宁波诺丁汉大学与宁波城市展览馆结对，提供外文讲解服务；宁波卫生职业技术学院与中河街道结对，主要将组织专业医疗志愿者进社区服务；浙江医药高等专科学校则与鄞州区第二医院结

对，学生志愿者会到医院开展导医志愿服务项目；浙江万里学院与云龙镇结对，学生文化艺术社团将走进镇里，提供“送文化”等服务；浙大宁波理工学院与首南街道结对，双方将开展老旧小区微改造——创意点亮城市角落的志愿服务合作；此外，宁波城市职业技术学院与姜山镇结对，进行老旧小区改造和乡村文化艺术志愿服务项目的合作。

3个项目获得金奖

当天，还举行了2020年鄞州区新时代文明实践志愿服务项目大赛决赛。此次活动由鄞州区委宣传部（文明办）、鄞州区民政局、团区委主办，大赛主题为“随手志愿传递爱 文明鄞领新时代”，共有98个项目报名参加，经过前期的比拼，共有32个项目入围本次决赛。

决赛采取路演+答辩的方式，项目路演结束后，评委就项目书、路演情况对路演人进行提问。比赛分基层组、综合组、高

校组等3个组别进行，项目涉及的服务群体涵盖老年人、留守儿童、自闭症儿童等，服务领域包括环保、支教、健康、文化等。

经过精彩路演，激烈角逐，陈婆渡社区推荐的“百宝箱义工”、邱隘镇人民政府推荐的“流浪烟头回家记”（“烟头奶奶”随手志愿服务项目）、宁波诺丁汉大学推荐的“春晖计划”公益支教项目组等3个项目获得金奖。

记者 朱琳

实习生 袁先鸣 通讯员 肖圣华

约20%的癌症是由细菌、病毒引起的 平时千万要注意！



宁波市科学技术协会与本报联合推出

● 科普与健康

● 这些病毒要注意

乙肝病毒(HBV)——原发性肝癌

乙型肝炎病毒(HBV)感染会增加肝癌的发生概率。

传播途径 血液传播、母婴传播、性传播。

预防方法 接种乙肝疫苗是预防乙型肝炎的最佳办法。尤其是免疫力低下者、乙肝患者的家属、长期接触病人的医务人员等高危人群，一定要及时接种疫苗。

对于平常老百姓来说，可以每年做一次体检，项目包括肝功能、乙肝五项等，这些项目有助于及早发现肝脏是否被病毒感染。

人乳头状瘤病毒(HPV)——宫颈癌

感染人乳头状瘤病毒的女性比没有感染的女性得宫颈癌的可能性明显增加，但这并不是说感染了HPV就等于得了宫颈癌。相关数据显示，高达75%左右的女性在其一生中都被感染过HPV，而超过80%的HPV病毒感染能依靠人体免疫系统被清除。

传播途径 HPV病毒的传播方式主要是通过性传播，因此注意性生活和经期卫生对预防宫颈癌也很重要。

预防方法 接种HPV疫苗：现在市面上已经有二价、四价、九价这三种类型的HPV疫苗，其中九价疫苗能预防90%的宫颈癌。

定期筛查：宫颈癌的筛查方式主要有HPV检查、TCT检查、阴道镜检查。建议21~29岁的女性每3年进行一次TCT检查；30~65岁的女性每3年进行一次TCT检查，或每5年进行一次TCT及HPV检查；定期检查结果正常的65岁以上的女性，可不必再进行筛查。

EB病毒——鼻咽癌、淋巴瘤

EB病毒是一种普遍存在于全世界的疱疹病毒，不仅是鼻咽癌、淋巴瘤，近年来还有研究证明胃癌、肺癌、乳腺癌和宫颈癌也与之相关。

通常，进入人体的EB病毒会长期潜伏在B淋巴细胞中，病毒不复制并只表达少部分基因。

在没有外界诱因、感染者免疫力正常的情况下，它们可以一直潜伏下去；但当机体免疫功能低下时，潜伏的EB病毒就会被活化，造成感染，在与其他因素协同下，最终可能引发鼻咽癌或其他疾病。

EB病毒主要通过唾液传播，因此预防的关键要注意口腔卫生，包括聚餐时公筷的使用等。

● 这些细菌要注意

幽门螺旋杆菌——胃癌

除了病毒，某些细菌也与癌症的发生相关，其中最为明确、有代表性的就是幽门螺旋杆菌(Hp)与胃癌的关系，世界卫生组织已将Hp列为引起胃癌的头号因子。

被幽门螺旋杆菌感染的患者并不少，这种细菌会随着食物等进入胃，破坏胃黏膜，当胃黏膜长期陷入反复的破坏与修复之中，就可能发生变异，形成肿瘤。

幽门螺杆菌可通过口腔、唾液等口口传播，所以有一定的家族聚集性，要防止病从口入。注意餐具的卫生，清洗干净、定期消毒；少吃生冷食物；聚餐时最好养成使用公筷的习惯；平时可以吃点能保护胃粘膜的食物，如菌类物质。

另外，建议普通人从40岁开始就进行胃癌筛查，包括胃镜、Hp检测等。

肠道菌群长期失衡——结肠癌

我们都知道肠道菌群中有有益菌和有害菌，正常情况下，二者处于平衡状态，但体内生态失衡时，一些有害菌就会迅速占居优势地位。

如何维护肠道健康？

膳食纤维：能缩短粪便在肠道内的停留时间，降低有害物质的吸收，还能增强益生菌，改善肠道的屏障功能。因此适当多吃粗粮、蔬果很重要。

抗性淀粉：其能被肠道微生物发酵，生成丁酸等短链脂肪，增强肠道细胞免疫力，辅助抑制癌细胞生长。

记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码