

牡丹区南城街道：

美德信用见成效 理论宣讲赋新能

记者 周千清
通讯员 赵永丽 侯若晗

作为精神文明建设的重要抓手，今年以来，牡丹区南城街道高站位、重实效推进新时代文明实践工作，立足“美德信用+”体系建设，推行“美德信用+宣讲”模式，让文明新风走进千家万户，使群众真正成为“美德信用”的参与者、受益者。

南城街道将1个新时代文明实践所、14个新时代文明实践站和42个新时代文明实践点作

为“美德信用+宣讲”主阵地，将美德信用、移风易俗、党的政策等内容融入宣讲活动中。用群众听得懂、听得进的语言，深入宣传美德信用建设体系，让居民在潜移默化中自觉接受优秀文化的熏陶，自觉养成美德健康生活方式。并通过与群众面对面交流，持续发动广大群众自觉加入到推行美德健康生活、倡树新时代文明风尚的队伍中来，不断提升美德信用的影响力和覆盖面，让文明守信蔚然成风。今年以来，南城街道已组建15支美德信用宣讲

志愿服务队，开展“美德信用”宣讲活动70余场次，惠及群众1000余人。

“以文化人、成风化俗，不断完善美德和信用建设联动体系，以实实在在的成效增强群众的获得感、幸福感和安全感，这是时代所需，也是群众所盼。”南城街道党工委书记杨邦华如是说。下一步，南城街道将以此为契机，持续强化基层社会治理能力，有效衔接新时代文明实践活动，不断提高群众思想道德素质，打造精神文明建设新高地。

2023年菏泽市青少年羽毛球锦标赛暨
菏泽市中小学生体育联赛羽毛球比赛挥拍开赛

记者 邢孟

为促进菏泽市青少年在体育运动中享受乐趣，增强体质，8月15日，2023年菏泽市青少年羽毛球锦标赛暨菏泽市中小学生体育联赛羽毛球比赛在菏泽李宁羽毛球馆拉开帷幕。

菏泽市政府原副秘书长、办公室主任、菏泽市羽毛球协会主席孟凡荣，菏泽市教育局党组成员、副局长王保华，山东广播电视台菏泽记者站站长郑茂生，菏泽市教育局体卫艺科科长赵思钦，菏泽市体育局竞

技体育科科长李震，菏泽市羽毛球协会负责人丁清洲等相关人员出席活动。

王保华在开幕式上表示，羽毛球运动在菏泽市拥有广泛的群众基础，已成为强身健体与陶冶情操的重点运动项目。本次比赛既是对菏泽市青少年羽毛球运动水平的集中检阅，同样是菏泽市青少年运动员精神面貌的集中展示。希望通过这次比赛，让更多的青少年加入到羽毛球运动中来，通过参与羽毛球运动，树立科学健身、健康生活理念。

随后，孟凡荣宣布比赛开幕，出席开幕式的领导嘉宾一起为比赛开球。

赛场上，小运动员们斗志昂扬，全力拼搏，顽强对抗，充分展现出高超的技术水平和拼搏不屈的体育精神。洒脱的弹跳扣杀、细腻的网前挑球和强力的高远球，将运动的爆发力和柔美感展现得淋漓尽致。

据了解，本次比赛由菏泽市体育局、菏泽市教育局主办，菏泽市羽毛球协会承办，比赛为期两天，来自全市的14支队伍，100余名运动员参加比赛。

4家沿街商铺同时被盗
巨野公安火速出击抓获六人记者 程建华
通讯员 马丽娜 翟纯雪

8月6日24时许，巨野县公安局大义派出所连续接到辖区4家商户报案：商铺店门被破坏，店内财物被盗。

民警迅速到达现场，对4处案发地点进行初步勘查后发现，犯罪嫌疑人均是采取暴力破门，而后实施盗窃，作案手法老套，且手段粗暴。4起入室盗窃案，发生在同一区域、同一时间段，犯罪嫌疑人猖狂之极，可见一斑。

为尽快破获案件，大义派出所立即成立专案组，对该系

列盗窃案件展开全力攻坚。经循线追踪，多方取证，办案民警终于锁定了嫌疑人藏匿地点。民警迅速行动，8月7日在枣庄某宾馆成功将其中三名犯罪嫌疑人抓获，8月12日在枣庄市市中区将另外三名犯罪嫌疑人抓获归案。

经审讯，该团伙对近期在泰安、泗水、临沂、枣庄、菏泽市牡丹区、巨野县大义镇和巨野县龙堭镇等多次盗窃商家的烟、酒、运动鞋、钱财的违法犯罪事实供认不讳。

目前，此案正在进一步侦办中。

腰椎滑脱症出院小贴士

菏泽市立医院 脊柱外科 张娟

腰椎滑脱是由于先天性发育不良、创伤、劳损等原因造成相邻椎体骨性连接异常而发生的上位椎体与下位椎体部分或全部滑移。主要表现是由于腰椎不稳所致的腰痛和腰椎管或神经管狭窄所致的神经压迫症状。临床多采取手术疗法，其目的是解除神经压迫和稳定腰椎。那么术后出院我们需要注意哪些问题呢？

(1)术后6周内坐位不超过20分钟。术后3个月内不做腰背肌锻炼及重体力活动。3个月后可行腰背肌锻炼(飞燕式、五点式等)，腰背肌锻炼半年以上，增加腰背肌肌力和耐力，稳定和保护腰椎，改善局部血液循环，降低炎症物质和代谢产物的堆积，促进损伤修复。

(2)6个月内避免剧烈活动及重体力劳动，尽可能避免久站久坐、久弯腰、旋转腰部、跑、跳，从地上搬起物体时应采取屈髋屈膝、下蹲的姿势提取，物重要小于体重的1/10。

(3)下床活动方法：正确佩戴好胸腰支具后，嘱患者取侧卧位，双腿垂于床下，双臂交替撑床缓慢坐起，不宜仰卧位直接起床，坐

起后不可急于下床，床边坐15~30分钟。

(4)胸腰支具佩戴2~3个月，支具佩戴时间不宜过长，最长不超过3个月，以免造成腰背部肌肉废用性萎缩。

(5)经常改变体位，避免长时间固定坐姿，必要时起身行走，改善腰背肌紧张状态。

(6)室温控制在26℃为宜，室

温太低，可导致腰背肌肉及椎间盘周围组织的血运障碍，增加腰痛的机会。

(7)选择合适、舒适的运动鞋，以免增加腰椎负担。

(8)术后1.5个月、3个月复诊，依据病情变化行对症处置。

以上建议为出院一般性指导意见，根据病人个体情况适当调整。