

# 看视频答题目，国防知识学起来

## 济南国防动员法制与宣传教育走进长清区

记者 史安琪 见习记者 崔睿琪

### 了解国防知识 增强国防动员意识

为进一步树牢家国情怀、增强国防意识，提升国防动员、防空防灾能力，营造关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的浓厚氛围，济南国防动员法制与宣传教育走进长清区。此次活动由济南市国防动员办公室主办，齐鲁晚报·齐鲁壹点承办，长清区国防动员办公室、文昌街道办事处协办。

国防意识是一个国家和民族屹立不倒的精神长城，国家的昌盛、民族的复兴，离不开强大的全民国防意识。国防动员是将国防潜力转化为国防实力的重要举措，是加强国防建设的重要内容，支持和参与国防动员建设是每个公民应尽的责任和义务。

“希望通过这次活动，使广大市民了解国防知识，增强国防动员意识。”济南市国防动员办公室党组成员、正处级领导干部孙慎东表示，国防动员又称战争动员，是国家采取的紧急措施。

国防动员工作事关国家安全稳定和发展大局，国防动员宣传教育是全民国防教育的重要内容，是必不可少的基础教育。“本次活动的目的是普及国防动员法律法规，让大家掌握必要的国防动员知识和防空防灾技能，让每个公民清楚在国防动员中的责任和义务。”

“我认为国防是每个人的事情，不分男女。这次国防动员进社区来到了家门口，一上午的时间让我收获颇丰。”10月17日，国防动员法制与宣传教育走进济南市长清区文昌街道中川社区。现场工作人员向市民讲解如何辨别防空警报、穿戴防护服以及普及法律知识。



居民现场体验穿防护服。

### 知识问答环节 现场居民跃跃欲试

“大家要好好看科普视频，稍等会有知识问答环节，答案就在视频里。”主持人提醒着现场的居民们，不少居民听后认真地看起视频。“看了视频后我了解了三个防空警报。”“我知道了人防工程是什么。”看完视频后，现场居民跃跃欲试，等待着知识问答环节。

“听到化学袭击警报而不能及时进入人防工程时，首先要做什么？”“《中华人民共和国国防教育法》规定，普及和加强国防教育是谁的共同责任？”“国防动员按领域

分类可以分为8类，分别都是什么？”主持人根据视频进行提问。不等主持人提问完，现场居民便开始举手作答：“国防动员按领域分8类，分别是武装力量动员、政治动员、经济动员、交通战备动员、科技动员、信息动员、通信动员、人民防空动员等。”

“我平时也会关注国防知识，这些问题平时有积累。”居民王先生称，通过此次活动补齐了部分知识空白，更加了解了国防知识。“国防进社区活动我认为很有意义。”

### 希望大家永远 都用不上防化服

# 这些『红马甲』给老人种了一院子菜

老人不仅吃上新鲜蔬菜，还参与劳动锻炼了身体



记者 张如意

近日，在潍坊昌邑市高洪良老人家的庭院里，几位身穿红色马甲的志愿者在“益家小菜园”忙碌着，看着一畦畦郁郁葱葱的蔬菜，高洪良老人乐开了花。“益家小菜园”是昌邑市义工联合会针对部分困难老人开展的志愿服务项目，在他们闲置的庭院里开垦一片小菜园，种植时令蔬菜。老人不仅吃上了新鲜蔬菜，还参与劳动锻炼了身体，提高了获得感和价值感。

据了解，2020年5月1日，昌邑市义工联合会的志愿者来到高洪良老人家，翻土、栽苗、浇水……他们在闲置的庭院里种上时令蔬菜，帮老人建成了别具一格的“益家小菜园”。看着志愿者忙碌的身影，高洪良老人满是感激。老人因生理原因沟通困难，很少能参与其他活动，但通过参与这次蔬菜种植管理活动，他不仅与志愿者建立了深厚的友谊，整个人的精神头也更足了。

该项目负责人郝光介绍，昌

邑市义工联合会在走访困难老人时发现，部分居住在农村的困难老人虽然生活能够自理，但是由于高龄或疾病，很难获得新鲜蔬菜。虽然老人拥有适宜种植蔬菜的院落，但大多没有能力和精力播种，院落常常长满杂草或堆满杂物。于是，他们组织志愿者帮老人建立了“益家小菜园”，志愿者和老人共同参与种植、维护、收获，所得蔬菜除了满足老人日常所需，剩余部分全部用于捐赠帮扶其他困难家庭。“我们种植的都是常见品种，茄子、辣椒、西红柿、黄瓜等，基本上每处小菜园当季产出的各种蔬菜能达到100余斤。”郝光说。

蔬菜成熟后，老人可以根据需要随时摘取，基本能够保障日常所需。闲暇之余，有的老人还会积极参与到蔬菜种植的管理中，进行力所能及的劳动。

值得一提的是，志愿者在管理小菜园的同时，还对老人进行生活上的照料，理发、打扫卫生、修缮房屋……老人生活质量显著提高。

截至目前，昌邑市义工联合会在10个镇街区建成小菜园19处，每处占地10-20平方米，共组织志愿者3300余人次，收获蔬菜4000余斤。越来越多的义工和学生志愿者参与其中，让敬老助老蔚然成风。



参与“益家小菜园”的种植管理，老人的精神头更足了。

## 口臭口苦咽干对症治疗要重视

口臭口疮便秘胃难受，怎么办？有了口臭便秘，如何缓解尴尬？治口臭口疮请用养阴口香合剂

出现：口臭、咽干口苦、胃灼热痛、口腔溃瘍、肠燥便秘等症的人群如果胃热津亏、阴虚郁热，可选用养阴口香合剂。

贵州万顺堂药业有限公司的高原苗药养阴口香合剂，国药准字Z20025095，选用贵州名贵金钗石斛鲜品入药，从药材源头把关，精选十余味地道药材而成。具有三大功能：滋阴生津、清胃泻火、行气消积。用于口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。一次30毫升，一日两次。疗程服用方法详见说明书。

用药同时还应避免：熬夜、烟酒过量、过食辛辣油腻等不良生活习惯，注意休息，缓解工作压力，有益于康复。养阴口香合剂。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【功能主治】清胃泻火、滋阴生津、行气消积、用于胃热津亏、阴虚郁热上蒸所致的口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。【禁忌】：【不良反应】尚不明确。批准文号：国药准字Z20025095 生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司 黔药广审(文)第241222-00770号 网址：http://www.gzwst.com

联系电话：4000809577 18661627835

## 灰甲不灰心，治疗有方法

患了灰指甲，怎么办？治疗灰指甲可用伊甲牌复方聚维酮碘搽剂

灰指(趾)甲是“甲癣”的俗称，是病原真菌引起的甲感染。灰指甲变形、发黑(黄)需及时治疗，避免传染健康指甲，灰指甲患者选药，请认准伊甲牌复方聚维酮碘搽剂，国药准字H52020539，专药专治。

您有灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂药业生产的药品——伊甲牌复方聚维酮碘搽剂，用于甲癣、手癣、足癣、头癣、花斑癣等。对真菌、细菌等均有效，还能软化指甲角质层，增强药物皮肤渗透。涂搽本品于患甲，坚持使用至新甲长出。每天1—2次。简单又方便，坚持治疗有信心。

灰指甲患者在潮湿的环境和季节，应注意

个人卫生或避免人为地使指甲表面组织不断受异物侵蚀破坏，使指甲愈加脆弱，引起感染或复发。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【适应症】：用于甲癣、手癣、足癣、体癣、头癣、花斑癣，并发现细菌感染也可使用。2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。【禁忌】尚不明确。【不良反应】偶见皮肤刺激如灼烧感，或过敏反应如皮疹、瘙痒等。批准文号：国药准字 H52020539 生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司 黔药广审(文)第241222-00773号 网址：http://www.gzwst.com.cn

联系电话：4000809577 18661627835

## 长期腹泻(慢性肠炎、功能性腹泻)要重视

治肠炎止腹泻——安场牌鞣酸苦参碱胶囊 腹泻、急慢性肠炎可用安场牌鞣酸苦参碱胶囊

生活中可能会出现腹泻，有时反反复复，有时饮食刺激、或是精神紧张就腹泻难耐，可能是患上了急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激惹综合征引起的腹泻。

贵州万顺堂药业生产的安场牌鞣酸苦参碱胶囊，用于功能性腹泻、急慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。苦参碱总碱具有升高白细胞数，加强机体免疫力而起抗菌作用，鞣酸可使肠黏膜表层的蛋白质形成一层保护膜而减轻刺激，降低炎症渗透物和减少肠蠕动，起收敛止泻作用。拉肚子、有肠炎，请选用安场牌鞣酸苦

参碱胶囊，治肠炎止腹泻。长期腹泻患者应按疗程使用，巩固疗效，儿童、成人用法用量请阅读说明书。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【适应症】用于功能性腹泻和慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司【禁忌】尚不明确【不良反应】少数人有头昏、嗜睡、恶心等状况。批准文号：国药准字H52020688 黔药广审(文)第250622-00772号 网址：http://www.gzwst.org

联系电话：4000809577 18661627835

经销药店：济南：漱玉平民大药房各店、平嘉大药房、聚成阁连锁各药店、老百姓大药房、海洲大药房、惠好大药房、好药师大药房、济南三九各药店、方成连锁药店 济宁：济宁广联连锁各药店