

有人暂停学业,有人成功减肥 28 公斤 今年当兵的好青年真多

本报讯（晚报记者 黄孝萍 通讯员 陶科）好男儿，当兵去。一年一度的征兵工作正在热火朝天地进行着。昨天，记者从市征兵办了解到，今年不少当兵的小伙都很优秀，也很拼，其中有获评全国“最美中学生”的年轻小伙；也有为了能到部队，一年中减肥整整 28 公斤的年轻人。

“现在去军营损失最少”，今年 18 岁的杜灵杰已被扬州大学食品科学与工程专业录取。作为适龄青年，他也没料到，自己居然一路过关斩将，顺利通过了体检。家中没有人当过兵，他对兵营还有点小陌生。但在他看来，作为青年应尽的义务，去部队历练一回，也是好事。他表示，除了英语需要经常回顾一下，其他专业课还没开始，当完兵后回到大学校园，和同学们还能在同一起跑线上，而且经历了丰富的部队生涯，或许能更清楚知道自己的所求。

杜灵杰的人生履历也很特别。2014 年，才上初一的他，因妈妈无意间报了一个江阴市青年点点爱心港的夏令营，去安徽见识了当地状况，让他萌

生了公益之心。他的爱心足迹遍布安徽、贵州、广西、云南、新疆、青海、河北等地。2015 年，参加“暖巢行动”关爱空巢老人项目，走访慰问老人 30 余次。2015 年以志愿者身份参加“江阴市残疾人田径运动会”，任副裁判。他为云贵地区中小学累计整理寄送爱心图书 5000 余本，为新疆等地贫困家庭整装寄送爱心衣物 300 余箱。他积极参加义卖活动和公益宣传活动多次，所筹善款 3000 元全部捐献。目前，他累计公益服务时间超过 400 小时，2017 年被江阴市评为“美德少年”标兵，后被团中央学校部、全国学联秘书处、中国青年报社表彰为 2017 年度全国“最美中学生”。在学业和当兵之间，他认为，大学可以退役后继续上，当兵机会难得，况且爱心活动不分地点，只要心中充满爱，到哪里都可以献爱心，他想在部队、在伟大祖国的强军道路上留下自己专属的爱心符号。

另一位小伙韩杨刚过了 7 月 28 日的 18 岁生日，他今年在江阴一所三年制技术学校毕业。三年前，他很后悔自己

的叛逆，没好好学习，一直期待能够有机会改写自己的人生。“我觉得男孩子，总要去一次军营”，韩杨表示，上技校时，他就萌生了当兵的念头。不过，他发现自己体重 90 公斤，估计过不了体检关。“我特别能吃，什么都吃，属于很好养的那种”，韩扬表示，自从想进军营就开始有意识减肥。他在网上找到了好多健身教程，跟着里面练动作，再控制一下饮食。这次体检，他的体重为 62 公斤，整整减了 28 公斤，顺利过关。他表示，自己减肥有一个循序渐进的过程，先是慢慢减饭量，再加上运动。现在他每天早上一碗粥，中午和晚上都是大半碗饭，猪肉吃得少，改吃牛肉、鸡蛋这类高蛋白食物。每天锻炼时间不少于 1 小时，俯卧撑、跳高、拉升、中速跑、扛哑铃，现在左手从腰后绕过右边能摸到前面的肚脐眼，绝对苗条。据江阴市征兵办的工作人员介绍，今年不少小伙为了进军营都很拼，29 日早上有四个小伙，为了去部队，全都减重 15 至 20 公斤。另外，他们已有 10 名年轻人两次报名当兵，热情相当高涨。

惠山区“瓶改管”落地 商户们降成本更安全

本报讯 近日，位于玉祁街道的一家火锅店旁的小路上几位工人正在大汗淋漓地安装着管道，原来他们正在帮这家火锅店进行“瓶改管”改造。据了解，该街道目前已有 30 户符合条件的餐饮店制定了“瓶改管”实施方案。

什么是“瓶改管”？为什么要推广“瓶改管”？餐饮场所推广使用管道天然气（简称“瓶改管”），是指通过在餐饮场所推广使用管道天然气来减少安全隐患、降低事故发生概率。

餐饮场所大多为人员密集区域，推广使用管道天然气是改善餐饮场所燃气安全状况、降低城市安全风险的根本措施之一，被列为今年惠山区“为民办实事”工程之一，对保障城市公共安全具有非常重要的意义。“瓶改管”既可以减少安全隐患、降低事故发生概率及用气成本，又可以让厨房间变得更干净。

此前，觉得改装费用太高，是不少用户不愿意进行“瓶改管”的原因。今年，惠山区出台了“瓶改管”优惠政策，改造费用由政府承担 30%，华润燃气承担 30%，用户只需承担剩余的 40%即可，大大降低了用户“瓶改管”改造费用。虽



然根据管道长短、用气量等因素费用有多有少，但平均下来每个餐饮店只需出四五千元左右即可完成改造。

目前，玉祁街道餐饮场所推广使用管道天然气工作已经正式进入实质性阶段。玉祁街道城管办副主任周杰介绍，今年以来，玉祁街道在振祁路、镇中路、海瑞西路范围内积极开展此项工作。经过前一阶段的调查摸底、工作动员等一系列准备工作，目前，符合条件的 30 户餐饮店，已经制定了“瓶改管”实施方案，其中有 16 家用户已经正式与燃气公司签订了改造协议。已经签订协议的 16 家用户中，1 家用

户已经成功点火通上管道天然气，剩余 15 家正在施工中，预计在两个月之内会完成改造。制定了“瓶改管”实施方案的餐饮店数量占了街道餐饮店总数量的三分之一。

已经实施“瓶改管”用户反映，使用管道天然气后，每月的燃气费开支可以节省约 40%，不到一年就收回了投资成本。同时，“三个一点”（政府补贴一点，企业让利一点，用户承担一点）的优惠政策，更具可控性、稳定性、经济性，为老百姓大大降低了设施的资金投入，改造后厨房内看上去也更干净整洁，最重要的是更安全了。（张颖 / 文、摄）

退役军人不忘初心 养老院里 有个老兵之家

本报讯 近日，蓝天护理院内格外热闹。多支志愿者团队用一台充满军旅情怀的文艺节目，向退役军人和现役军人家属提前送上八一建军节节日的问候。据了解，蓝天护理院的休养人员、工作人员和共建志愿团队中有过军旅生涯的人员相当多，他们成立了锡城首个养老机构内的退役军人之家，继续发挥当年铁军优良传统，不忘初心，在新时期传递正能量。

84 岁的吴越生坐着轮椅，面带微笑。老人表示，他 1951 年参军，成为光荣的海军一员，加入东海舰队。16 岁当兵，在部队入党，军事生涯不短，一共 14 年，直至中尉。回到无锡后，他也认真工作，时刻不忘自己是军人。前些时候，他摔了一个跟头导致骨折，上了钢板，走路很吃力，入住蓝天护理院。在这里，他找到了许多和自己一样有着行伍生涯的老伙伴，大家都很聊得来，无忧无虑仿佛又回到了当年的集体生活时代。

“蓝天退役军人之家就是我的家”，今年

82 岁的任慧敏是入住蓝天护理院的一位女军人。15 岁那年，在刚解放不久的湖南长沙入伍，当了一名女兵。她代表入住蓝天护理院的 20 余老军人在活动中发言，感谢组织对退伍军人的关心和爱护。

护理院内有 20 位休养老人曾经当过兵，本部的工作人员中，退伍军人有 32 人，而蓝天护理院的几位创办者也都是当兵出身。院长万常旗前几年被评为“最美军转干部”，他早已到了退休年龄，却二次创业。“我退休工资上万元，但还想为社会做点事”，万常旗表示，作为一名军人，他也想利用自己所长回报社会，让更多的老人安享晚年。由于自身的经历，他在护理院内成立了退役军人之家，吸引退伍军人入职，并对曾经保家卫国的老军人给予入住优惠。

当天，参加活动的 60 余名退役军人用庄严的集体宣誓，向党和祖国表达了一日从军，一生为国、为民服务的决心；表达了退役军人不忘初心，红心永向党的恒心。（黄孝萍）

夏日“充电” 为居民健康保驾护航

为提高基层医护人员脑梗的救治水平，提升基层医务工作者业务能力，更好地服务辖区居民，近日，蠡湖街道社区卫生服务中心邀请市二院神经内科马志伟主任，开展一场主题为“脑梗死的诊断和治疗”的规范化培训，40 余名基层医护人员参加。

据马志伟说，以前脑梗是中老年人身上的一种常见疾病，但是随着生活习惯的改变，年轻人也成为脑梗的目标人群。炎炎夏日，推杯换盏和朋友们相聚言欢，昼夜颠倒打牌玩游戏，各路美食吃到油腻……这些不健康的生活方

式，都会让脑梗有机可乘！根据《中国卒中流行报告》数据显示，平均每 12 秒，我国就有 1 人发生脑梗，每 21 秒就有 1 人因脑梗离世。

培训课上，马志伟详细讲解了脑梗死常见症状、诊断流程、治疗手段及术后康复的注意事项。蠡湖街道社区卫生中心负责人表示，中心每年都会举办这样的规范化培训，把大医院的专家“请进来”，讲授学科前沿知识，交流先进诊疗方法和技术，切实提高基层医护人员的理论水平和实践水平，以便更好地为社区居民健康保驾护航。（吴斌）