**南通大学2017年暑期社会实践**

**简 报**

**第十三期**

**共青团南通大学委员会编 2017年8月12日**

**本期目录**

**热点关注**

我校“健康中国行”：让健康服务走进千家万户…………………………………2

**关爱青年**

[教育科学学院]八省二三年级小学生对手机依赖程度调研团赴连云港市青年中路幸福社区对小学生进行问卷调研…………………………………………………6

[医学院]我校“楚汉乐兮歌风华，医路行兮彭城下”徐州志愿服务团开展“爱心家教”活动……………………………………………………………………………8

**实践简讯**…………………………………………………………………9

热 点 关 注

我校“健康中国行”：让健康服务走进千家万户

“这能放松肌肉，缓解肌张力过高。”暑期中的一个寻常上午，穿着志愿者红马甲的我校志愿者王啸正在居民家中给一位中风偏瘫的老奶奶进行着按摩，另一位志愿者沈艺蹲坐着这样告诉老奶奶。

据悉，老奶奶已中风四五年，长年偏瘫。一直悉心照顾她的老伴看着志愿者们娴熟的按摩手法，脸上满是笑意。

沈艺和王啸都是医学院“爱立方”志愿者服务团队的成员，他们此行来到了朝晖小苑中的老人家里，进行每周一次的医疗服务。而这样的上门服务，也是我校“爱立方”志愿服务团的特色项目——精准医疗结对帮扶。主要针对于行动有困难、无法参与服务团日常开展的义诊服务的弱势群体开展精确志愿服务。

去年3月，依托医学院的师资优势和人才资源，“爱立方”志愿服务团正式成立。志愿者们给自己起了个名字——“小栗子”。

上学期间，“小栗子”们按空课时间组队，共设立五支小分队，每周五天定期走进社区开展义诊活动，为社区居民测量血压血糖。每一次义诊，“小栗子”都会留下详细的义诊记录，以便为社区居民建立健康档案。志愿团后期还不断增加服务内容，开展了社区健康知识讲座、急救教学课堂等，为特殊人群进行康复护理。“小栗子”还关注盲人、中风偏瘫患者、孤寡老人等弱势群体，对他们进行精准医疗帮扶，每周上门提供义诊。

创立至今，“爱立方”志愿者服务团队已在南通市易家桥新村、八厂社区等6个社区，开展过义诊活动百余次，健康知识讲座十数次，上门针对弱势群体精准医疗结对帮扶30多次。今年4月起，服务团确立了8户固定帮扶对象，志愿者每周固定时间上门义诊，根据专业特色提出康复护理方面的小建议，从心理和身体双方面帮助他们恢复健康。

目前，我校“爱立方”志愿服务团每周一次的精准医疗结对帮扶活动还在继续。志愿者们陪着老人聊聊天，叮嘱着一些注意事项：夏日运动不要过于激烈，要坚持半小时以上的有氧运动；服药不要突然停药或增减药量；饮食要清淡……

和“爱立方”志愿者服务团队一样，今年暑期社会实践中，作为中国青年志愿者协会健康中国志愿服务总队首批主任委员单位，中国青年志愿者协会健康中国志愿服务总队南通大学直属队下设26支实践分队，分别来自医学院、公共卫生学院、护理学院、管理学院、化学化工学院、体育科学学院、杏林学院等7个学院。在校团委的组织指导下，积极投身健康中国建设，分别开展精准扶贫、环境保护、污染监测等实践活动，将“健康中国”的理念带进社区，融入居民生活。

“葵花籽油和玉米油产生的PM2.5含量低，油相对比较干净。”“油温为150度时，产生的PM2.5浓度最小。”“使用葵花籽油和玉米油进行烹饪，产生的PM2.5含量较低。”“ 在蒸、炸、煮、炒四种烹饪方式中，炒菜产生的PM2.5浓度最高，并且炒菜时加入液体调料会使PM2.5浓度飙升甚至爆表。”……

相比于网传的“温越高，炒菜产生的PM2.5浓度越高”错误理念，上述结论都是我校公共卫生学院“不同烹饪方式对厨房来源PM2.5浓度的影响调研团”走进厨房，反复试验得来的“真知”。

其中，“炒菜时加入液体调料会使室内PM2.5的数值上升”这个结论是该实践团队的最新发现，此前在万方、Pub Med 等权威资料数据库中均无相关记录。

今年暑假，该调研团在指导老师赵新元的带领下进行了106次实验，记录了上千个数据，探究油温、油的种类、开油烟机的时间段以及做菜方式等对厨房PM2.5浓度数据产生的影响。

赵新元认为，PM2.5作为一种已被确认的致癌物，日常烹饪产生的PM2.5对人体健康产生的危害不容忽视。因此，他和团队成员们带着实验数据与结论，在社区之间开展宣讲，希望居民们能重视烹饪习惯对健康的影响并选择健康的烹饪方式。

“炒菜过程中产生的油烟会在空气中形成PM2.5微粒，在炒菜前打开油烟机，炒菜结束后三分钟再关闭油烟机，这可以有效减少炒菜产生的室内污染。” 赵新元在最近一次的宣讲中建议道。

早在去年10月25日，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，指出“全民健康是建设健康中国的根本目的”。南通大学“健康中国”志愿服务团也正是围绕民众所关注的、与百姓生活密切相关的主题开展服务。

由公共卫生学院朱晨晨带队的“南通市饮用水重金属含量监测与健康危险评估社会调研团”在这个暑假来到南通市食品药品监督局、南通市疾控中心、南通市卫生监督所、如皋市疾控中心、净水器生产厂家等9个场所进行参观，并由水厂负责人、实验室主任等专家亲自为小队讲解采集并存储水样、对水样进行检测、使用检测仪器等专业知识与技能。

在7月中旬，小队完成了对狼山、崇海、洪港、如皋四所自来水厂的水样采集并带回实验室进行分析，预计于8月份使用小队负责老师刘扬独创的新型水质重金属检测方法“一次性可抛纸电极”进行水样分析。

同时，实践团在南通各个社区开展关于饮水安全的宣讲活动，他们还准备了1000份调查问卷，主要在南通、海门、如皋等地共9个社区以及车站、商场等人流密集场所进行饮用水的认知度调查，让更多的人关注与健康生活息息相关的饮用水安全问题。

目前，调研团的课题“新型水质重金属检测方法的应用”已于今年5月份申请并成为省级指导课题，小队将于暑期社会实践结束后生成调研报告，发表相关论文，并将实验数据汇报给有关检测部门进行参考。

暑期社会实践时间有限，只凭实践小分队像往年一样在社区举办一两次义诊服务、健康宣讲等活动，起到的实际作用并不大。推动精准帮扶，是社区群体的需要，更是志愿服务自身发展的趋势。

“今后，南通大学‘健康中国’服务团会主要向着精准扶贫方向发展，争取与南通大学附属医院的优质医疗资源相结合，在‘莫文隋’精神20多年的传承下，走向匹配化的道路。” 我校团委科技实践部部长刘飞说道，“我们也会与西部进行对接，开展健康帮扶，让志愿精神走出南通，走向全国。”

暑期过半，我校多数团队的暑期社会实践都已接近尾声，然而“健康中国”服务团的任务远没有结束。优化社区健康服务，普及健康生活方式，让“健康中国”走进生活，服务团还有很长的路要走。

（郑袁涛、张露/文）

关 爱 少 年

[教育科学学院]八省二三年级小学生对手机依赖程度调研团

赴连云港市青年中路幸福社区对小学生进行问卷调研

7月14日下午，我校教科院八省二三年级小学生对手机依赖程度调研团在连云港市青年中路幸福社区以问卷调查的方式对小学生进行调研。

在“每天使用手机时间”这道题中，调研团成员发现每天使用手机的时间在1~3h、3~5h的小学生居多，分别占总比例的17.1%和51.5%，甚至有31.4%的小学生每天使用手机在3小时以上。调研团调查的小学生在家的作息时间是早上8：00到晚上10：00，其中扣除写作业和生活的时间。由此可见，很多小学生每天使用手机的时间占到白天活动的比重很大。少部分小学生如果是周末、放假，花在手机上的时间，每天不少于三小时。



在“玩手机经常玩的应用类别是？”一题中，有75.5%的小学生选择玩游戏,10.5%的小学生选择上网聊天，10.0%的小学生选择看小说，4.0%的小学生选择看动画片。这说明大部分的小学生没有使用手机来学习，而是用来上网玩游戏、看小说，这是很可怕的现象。在“写作业前玩一玩手机”中，23.86%的小学生表示很符合，49.43%的小学生表明比较符合，只有少部分的小学生写作业前不玩手机。

小学生课业轻松，学习压力小，而未来的目标不明确，就会产生无所事事的状态，继而将注意转移到别的事情上，沉迷于手机游戏。要充实自己的生活，将重心从手机转移到现实世界，多参加一些有益身心的活动，比如锻炼身体，读本好书。

[医学院]我校“楚汉乐兮歌风华，医路行兮彭城下”

徐州志愿服务团开展“爱心家教”活动

7月7日至27日，我校“楚汉乐兮歌风华，医路行兮彭城下”徐州暑期志愿服务团在邳州龙泉花园社区开展“爱心家教”系列活动。

  考虑到中、小学阶段分别是孩子学习成长的两个关键时期，且这两个阶段的孩子在身心发展和认知结构上存在不同的特点，需区别教学。一组队员根据提前联系好的家庭进行一对一上门辅导，服务对象为小学生；另一组则在龙泉社区开展面向初中生的爱心教学班。

  针对小学生，队员们按其所需分别为他们进行语文、数学、英语等科目的课外辅导；对于初中生，队员们则采取开班授课的方法，上午教授初一课程，下午进行初二课程的教授。课堂外，队员们还会认真批改同学们上交的作业，并针对错点、难点耐心地为其解答。

  据悉，队员们每天早起为孩子们辅导功课，晚上则针对各自服务对象进行集体备课。截至7月27日，历时21天的“爱心家教”进社区活动圆满结束。

  徐州暑期志愿服务团开展此次“爱心家教”活动，旨在帮助家乡社区的孩子们巩固所学内容、掌握新知识，从而接下来的学习路上稳步前进。

实 践 简 讯

近日，我校红色NTU寻访抗日老战士实践团成员王霞、姜颖、侯玉杰前往南通市凯旋花园，拜访退役老兵保克杰，了解老人抗日战争时的经历。老人今年90岁，在他13岁时，即1941年开始参加抗日斗争。他隶属粟裕部队，是南通县警卫团侦察排的班长，主要负责侦查敌人据点来调查敌人数量以及枪支兵器等情况。老人在介绍过程中数次提到军民一家亲，他认为要坚持从群众中来，到群众中去，依靠群众，真正做到为群众服务。在数次侦查中，老人的左眼和左腿都受过伤，以致现在生活也不是很方便。在寻访最后，老人也通过镜头呼吁寻访团成员和现代大学生，能够自强不息、奋发图强，努力做一个积极向上的三好青年。

8月9日下午，高中生心理健康调研团再次聚集江苏省建湖，成员们在前两天的工作中，发现了高中生心理上的一些常见问题，在最后一天的工作中，成员们将进行更加深入的调查。本次任务有两个：一是做访谈，二是根据综合问卷和访谈记录，写出调研报告。下午，成员们先是利用课间操半个小时，采访3名高三学生，详细调查他们目前的心理状况和面临的一些问题、困惑，同时结合相关资料和切身经验给出相应建议，记录并整理访谈内容。访谈结束后，他们根据综合问卷和访谈记录，分析归纳高三学生心理健康状况的总体情况与个体差异，并列出相应的详细解决策略与建议。经过一下午的努力，成员们写出最终的实践调研报告，至此此次社会实践圆满完成。

8月10日上午，我校医学院“尚德静海韵，斫拂紫琅名”志愿服务团来到南通博物苑开展环保小能手之环保袋DIY活动，本次活动旨在宣扬环保的理念，和小朋友们共同学习环保知识，协助小朋友们一起制作环保袋。活动伊始，成员为大家介绍了一些环保知识，并与小朋友们互动。互动同时，成员们还给孩子们展示一些废物利用的手工艺品。随后，大家一起学习了环保标志，小朋友们也在白纸上练习绘画环保标志，为接下来的工作做准备。活动最后成员带领孩子们做环保袋DIY，运用颜料、水以及一些贴画在空白环保袋上绘出心中的图案。