

别抽了！烟民进“赛场”比拼“断舍离”

为期6个月的2024年青岛市百日戒烟大赛收官 全市41家戒烟门诊提供个性化中西医治疗

本报11月20日讯 11月20日，在第23个“世界慢阻肺日”到来之际，“远离烟草，守护健康”2024年青岛市百日戒烟大赛落下帷幕，并在青岛市市立医院东院门诊大厅举行颁奖仪式。本次大赛为期6个月，共有数百名吸烟者踊跃报名，全市41家戒烟门诊为报名者提供了个性化的中西医治疗。

为积极推动落实《青岛市控制吸烟条例》，创建无烟健康环境，鼓励市民养成健康文明的生活方式，由青岛市卫生健康委员会主办，青岛市疾病预防控制中心、青岛市预防医学会承办，青岛市医学会科普分会协办的2024年青岛市百日戒烟大赛，自今年5

月31日起至11月20日结束，为期六个月，数百名吸烟者踊跃报名。在为期百日的戒烟期，在热心市民的见证下，市立医院东院戒烟门诊的医务人员对戒烟成功者进行了戒烟效果评价，最终从戒烟成功者中抽出一等奖1名、二等奖2名和三等奖3名。

本次戒烟大赛期间，全市41家戒烟门诊为本次大赛报名者提供了中医、西医个性化的临床诊疗、免费戒烟指导和药物支持，显著提高戒烟成功率。与此同时，青岛还开展了戒烟门诊探访活动，社会各界人士分别走进青岛市市立医院西医戒烟门诊和青岛市西海岸新区薛家岛街道社区卫生服

务中心中医戒烟门诊，让公众全方位了解戒烟知识，体验戒烟门诊日常工作，并与戒烟伙伴交流互动，让科学戒烟的理念深入人心。

近年来，青岛市高度重视控烟工作，将其作为健康城市建设的重要内容，逐步建立和完善戒烟服务体系，成立戒烟医师协作组，积极开展戒烟医生培训，首创医疗机构门诊首诊询问吸烟史制度。据悉，全市二级以上医院全部规范设置戒烟门诊。青岛市作为社区戒烟综合干预试点城市，与中国疾控中心、中国中医科学院合作，首次将中医针灸戒烟适宜技术引入社区戒烟干预服务中。

烟草危害是国际上公认的重大公共卫生问题，也是可有效干预的健康危险因素之一。世界卫生组织指出，烟草烟雾可导致身体所有器官出现不同程度的疾病，其中20%癌症归因于烟草使用，87%的肺癌与吸烟有关，吸烟导致的疾病负担仍然很重。烟草依赖是一种可防可治的慢性疾病，需要长期管理，不能因噎废食，听信谣言。虽然本次戒烟大赛圆满收官，但戒烟服务没有停止，希望更多的市民能为了自己和他人的健康，积极参与控烟和戒烟活动中来，共同把青岛建设成为“无烟城市，健康城市”。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒)

赏鸥专线“回归”直通栈桥

6路公交车今年新增无人售货箱方便市民投喂



6路上线赏鸥爱心售货箱。

本报11月20日讯 为了迎接冬日“返乡”的海鸥，6路“赏鸥专线”再次上线。作为青岛历史最为悠久的沿海旅游线路，6路公交车承载着无数人关于海边游玩的美好记忆。每年海鸥季，这条线路都会成为赏鸥的热门选择。

为方便市民，自20日起至赏鸥季结束，每逢周六、周日，由天泰体育场车站发往泰山路车站，6路公交车将定点增发两班专线车，发车时间为9时、9时30分，方便乘客到海边赏鸥。为进一步提升乘客赏鸥体验，6路驾驶员周群松不仅在车内精心设置了“海鸥知识角”，张贴了关于海鸥的科普知识，还整

理了一份详尽的“青岛海鸥观赏指南”，为乘客提供赏鸥攻略和乘车建议。

今年，“赏鸥专线”新增了赏鸥爱心无人售货箱，里面整齐地摆放着周群松精心准备的食物，包括油条、馒头等海鸥喜爱的美食，每一份都用密封袋仔细装好，每日更换。在售货箱下方，有一张详细介绍说明，清晰标注了每份食物的价格和自助扫码支付方式。周群松表示，所有筹集到的善款将用于与新华书店联合举办的爱心助学公益活动，将这份来自大海的爱心传递给更多需要帮助的人。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中)

爱心接力送迷路“糖宝”回家

本报11月20日讯 20日，公交隧道二分公司接到市民郭先生电话，感谢隧道1路驾驶员和热心工作人员，帮其迷路的“糖宝”儿子顺利回家。

事情发生在16日上午，郭先生的儿子小郭患有唐氏综合症，当天和家人闹别扭后，趁大家没注意独自出了门。家人发现后着急不已，立即分头到处寻找。另一边，出门的小郭坐上了隧道1路车。当天，驾驶员付英战驾车返回终点站山东科技大学站时，发现小郭迟迟不下车，于是立即上前询问。沟通过程中付英战发现，小郭无法有效说出家庭信息，于是将其带到调度室，交给了工作人员。工作人员和其沟通后发现，小郭

没有吃饭，于是立即自费买来早餐让其吃下。过程中，小郭的情绪逐渐稳定，工作人员从其随身携带的背包中，找到了一部手机，最终通过通讯录上的电话，联系上了郭先生。正着急寻找儿子的郭先生得知孩子由公交工作人员照顾着，内心感动不已。双方约定后，工作人员将小郭安排上了一辆从山东科技大学发往大窑沟的隧道1路车上，郭先生则在其所经过的濠北头车站等待。车到濠北头车站，工作人员把小郭交到了郭先生手中，顺利助其一家团圆。有感于热心人士提供的帮助，郭先生事后特意拨打电话表示感谢。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中)

亮出社保卡图书借出来

胶州市图书馆优化公共服务方便市民借阅

本报11月20日讯 日前，胶州市民宋先生在胶州市图书馆，通过自助借还机，用自己的社保卡便实现了借阅图书。记者从胶州市图书馆了解到，为进一步优化公共服务，增强图书馆数字赋能，胶州市图书馆将居民社保卡应用场景拓展到图书馆，胶州市内居民社保卡(二代、三代)与图书馆借还书管理系统有机融合，将社保卡“变身”读者证。

据馆长倪子昂介绍，“馆内的自助借还书机已完成了‘一卡通’应用升级，充分满足读者多元化阅读需求，拓展了图书馆读者服务渠道。本图书馆原持证读者，未办理过图书馆读者证的用户，均可使用实体社保卡在图书馆办证处现场注册后，在自助借还书机借阅图书5册、10册、15册，借期30天。”除了社保卡借阅图书外，市民还可以通过身份证借阅，办理了借阅证后，再通过“胶州市图书馆”官微出示电子版借阅证扫码也可以自助借阅。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 马妮娜)



胶州市图书馆推出市民可用社保卡借书。

三分钟跳长绳“8”得头筹

胶州市首届跳绳比赛北青实验学校夺佳绩

本报11月20日讯 近期，上合新区“体彩杯”中小学体育联赛首届跳绳比赛在胶州市第一中学进行，北青实验学校小学部组队参加了比赛，3分钟“8”字跳绳获胶州市团体项目第一名，花样跳绳规定赛获团体项目二等奖。

赛场上，北青实验小学的学子们身姿轻盈，如同一只只灵巧的小鹿，在绳索间灵活穿梭。他们的每一次跳跃都充满了力量与美感，每一次转身都彰显着技巧与速度。在比赛中，既有单人跳的精彩绝伦，也有团体跳的默契配合。单人跳选手凭借高超的技巧和稳定的发挥，不断刷新个人最好成绩；团体跳选手则通过默契的配合和精准的时机把握，展现出团队的力量，大家齐心协力，共同为团队荣誉而战。



同学们在比赛中。

在由周子栖、王建茜、刘可、冷梦涵等10名同学组队的长绳“8”字跳比赛中，团队一举夺得了团体跳第一名。在由宋星谊、陈宇豪、李晟源、李晟源等同学组队的花样跳绳规定赛中，北青实验学校子赢得二等奖。此外，在个人30秒双摇跳绳项目比赛中，陈宇豪获得第9名，宋星谊获第11名。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 马妮娜 通讯员 刘磊)