辱骂邻居侵犯名誉权要担责

网络发言有边界，邻里维权守尺度

口腔黏膜不适，早诊治别硬扛

在上周的“老于帮办”义诊活动中，烟台市口腔医院黏膜科医生韩宇发现不少市民存在口腔黏膜不适问题。

54岁的刘女士口腔内反复出现溃疡、灼痛，总以为是上火，自行吃降火药物，一直没有规范就诊。症状时好时坏，直到灼痛感持续加重、影响吃饭说话才前来咨询。

韩宇医生经过检查发现，她的黏膜病变需要长期监测、规范管理。

韩医生建议市民，每年到正规口腔医疗机构进行一次口腔黏膜专项检查。“定期检查是筛查口腔黏膜疾病的第一道防线。很多黏膜疾病早期仅表现为轻微发麻、粗糙、偶尔溃疡，没有剧烈疼痛，很容易被当成普通上火而忽略。像复发性溃疡、扁平苔藓、白斑等黏膜问题，部分病变存在潜在风险，持续拖延会加重不适，少数病变会进展，因此，早发现、早诊断、早控制是黏膜病防治的核心原则。”

除了定期检查，日常口腔养护同样不可忽视。韩医生建议采用巴氏刷牙法，每天至少刷牙两次，每次不少于两分钟，同时配合使用牙线或冲牙器清洁牙缝。少吃过烫、辛辣刺激的食物，不要长期嚼槟榔，戒烟限酒。同时，避免残根残冠、不合适假牙反复摩擦划伤黏膜。

针对不少市民觉得口腔溃疡忍几天就能自愈、不用就医的想法，韩医生指出，普通溃疡一般短期即可愈合，但反复、长期不愈合的创面，或是黏膜发白、发红、起网纹、持续灼痛等情况，都不能轻视。反复刺激下，症状会越来越频繁，以至于影响进食、睡眠和生活质量，延误诊治还会增加管理难度。

还有市民认为口腔里疼、起疱都是上火，殊不知，长期不愈的黏膜异常并不是简单上火。等到病变范围扩大、不适感持续加重后再就诊，不但诊疗周期更长，而且随访管理也更繁琐。因此，韩医生建议大家，关注口腔内黏膜变化，远离刺激因素。



理发维修摊位，最受居民欢迎

在“老于帮办”进社区活动现场，免费理发一直是最受社区居民欢迎的项目之一。当天上午，距离活动开始还有10分钟，环球美发学校的邵杰、张根善两位美发师就已经到达现场准备迎接顾客了。

邵杰首先给一位老先生理发。他一边理发一边跟对方亲切交谈，动作行云流水。10分钟后理发结束，老先生对着镜子照了照，满意地直竖大拇指。他对记者说：“这小伙子不仅手艺好，服务态度也很热情，我非常满意！”

77岁的张女士早早来到现场排队。上午9点半，理发师张根善为她理完发后，张女士开心不已。“我们这边是老小区，老年人比例很高，像我这样上了年纪的人出门剪头发不方便，有时候干脆自己在家里剪剪。今天有专业的理发师来给大家服务，还是免费的，我就约着几位邻居一起过来了。理发师帮我们老年人剪发，我打心里感谢他们，也感谢‘老于帮办’和社区组织了这么好的活动。”

据统计，两位理发师总共为21位市民免费理发。“今天两位理发师非常辛苦，从头到尾就没闲着，为了给我们的居民理发，连口水也没空喝。”新石社区的工作人员说，“我们打心底感谢他们。”

“老物件”维修的摊位前同样排起了长队。帮办员孙德荣、李肇平、唐廷乐、丁树建和赵飞同样忙得停不下手。

苏先生家有一口用了10年的电炒锅。从年初开始，这口电炒锅突然“罢工”了。苏先生说：“不知什么原因，这口锅不能加热了，不管按哪个按钮，锅都没有任何反应。”

帮办员赵飞打开电炒锅仔细检查了一番，发现问题是由于开关老化导致的。经过半个多小时的修理，这口电锅再次恢复正常的加热功能。市民杨女士的便携式吹风机由于内部电线老化无法正常使用，帮办员唐廷乐和赵飞默契配合，20分钟后，吹风机完好如初。

当天上午10点半，家住新兴街的刘女士前来求助，她家的缝纫机转不动了，可她不会拆机头，无法带到现场修理。李肇平二话不说，提上工具箱，跟着刘女士上门修理。

据统计，当天上午，5位帮办员累计帮市民修好了18件“老物件”。其中，帮办员李肇平修好了3台缝纫机。他们细致入微的服务让社区居民实实在在地感受到了温暖。





家政小问题，当场就解决

在每一站的“老于帮办”进社区活动中，家政服务都是一项重要内容。上周六的活动现场，有十几位市民因家政方面的问题向“老于”求助。参加活动的各单位工作人员和志愿者各显神通，很快帮大家解决了这些小烦恼。

77岁的郝女士家住白梅街，这几年一直照看外孙，由于年龄大了，今年夏天又生了一场病，身体一直不好，很多家务活儿都力不从心。她希望找个保姆，帮自己收拾卫生，每天中午和晚上帮自己做顿饭。听说“老于帮办”来到社区，她抱着试试看的心态来到活动现场。恒誉家政的姜总了解情况后，现场电话联系，很快为郝女士物色到了保姆，并约定从周一开始上门服务。郝女士开心不已：“以后我终于可以轻松一些了，‘老于帮办’的办事效率真高！”

赵女士家住新石南路，两天前她家厨房的下水管出现渗漏，听说“老于帮办”来到家门口为大家提供服务，她早早就来到现场等候。恒誉家政的工作人员接待了赵女士，并当即联系技术人员去赵女士家查看情况。当天上午，工作人员为赵女士更换了管件。“真没想到，你们的办事效率这么高！”赵女士对工作人员的服务赞不绝口。

孙女士家住文化路，她家的房子已经住了20多年。从今年开始，她和家人发现客厅出现好几处裂缝，且裂缝处常有渣渣落下。她想找人维修一下，但不知道该找谁。恒誉家政的工作人员得知这一情况后，立即帮她联系了维修师傅。当天下午，维修师傅上门修复了屋顶的裂缝。

王先生所住楼栋的防盗门坏了；杨女士家的油烟机需要清洗；高女士家的热水器水管阀门芯坏了……工作人员现场帮他们联系好了技术人员，并约定时间上门服务。

吕女士想找保洁员帮忙收拾家里的卫生，擦擦门窗玻璃，工作人员帮她联系了家政工。几位市民的问题当场得到解决，都开心地离开了现场。



第433站，相约迎东社区

上周六，“老于”团队累计接待市民208人次。市民提出的各类问题中，法律方面问题12件、健康方面问题127件、生活咨询和家政方面问题44件、其他问题25件。这些问题绝大多数当场得到解决，还有少部分暂未解决的难题，栏目记者和工作人员正在抓紧联系相关部门，争取早日给市民一个合理答复。

11月27日（本周五），“老于帮办”进社区活动第433站将移师芝罘区奇山街道迎东社区举行。活动地址在芝罘区桑园路迎东社区党群服务中心（奇山医院南300米路东）。

今后，“老于帮办”进社区活动还将在市区各街道、各社区陆续开展。如果您希望“老于”来到您所在的社区，您对晚报“老于帮办”栏目有哪些意见和建议，您想得到哪些帮助，可以拨打6601234或18663826865联系我们。

烟台市芝罘区慈善总会慈善义工服务队

“老于帮办”慈善义工服务分队