

聚焦

# 文明行为让城市更有“颜值”

本报记者 魏 濛

自觉等红灯；  
自觉捡拾垃圾；  
自觉维护公共秩序……  
这些虽是点滴小事，却能体现出运城人的素质和这座城市的文明程度。

斑马线前踩下礼让的刹车；  
公交车站等候线内排起有序的队伍；  
聚餐时自觉使用公筷公勺……  
这些小事折射出的是运城持之以恒追求文明提升的成果绽放，也是驰而不息深化精神文明建设的执着追求。

除了看得见的和谐、文明场景，更有蔚然成风的志愿服务、自觉提升的环保意识、不断涌现的凡人善举……

如今，文明之风遍吹运城大街小巷，“时时讲文明，处处树新风”的理念在广大市民心中扎根，市民的文明素质大大提升，文明故事发生在街头巷尾，文明因子植根于每个人心底，文明已内化为这座城市的底色，展现在市民的日常生活中。

## 文明出行 城市通行更有序

道路交通秩序是城市文明程度的重要指标和直观体现，承载着市民的出行，串联着人们的生活。机动车礼让行人、非机动车辆按道行驶，行人看红绿灯通过斑马线……我市持续开展文明好习惯养成行动，从生活点滴出发，抓住文明“关键小节”，引导市民讲文明话、办文明事、做文明人，进一步提升了市民文明素质和社会文明程度。

12月25日早8点左右，中心城区河东街、学苑路交叉口，在驻留的十多分钟内记者观察到，来往的电动车驾驶人都自觉戴起了安全头盔，过往的行人绿灯行红灯停，车辆严格遵守交通规则，按照交通指示牌通行，上班的早高峰，并未出现乱穿马路、闯红灯等现象。

“遵守交通规则，不仅可以减少意外发生，保护自身安全，也是我们文明行为的体现。”正在路边等红灯的市民徐明珠说，遵守交通规则，已经成为她出行的习惯。她也时常叮嘱家人，要养成文明出行的习惯，开车车速要慢一点，千万不要闯红灯；骑电动车不仅要戴好头盔还要按指示牌骑行。

12月25日中午12时许，中心城区河东街一处没有信号灯的斑马线处，市民刘女士领着女儿正要过马路，不远处，一辆2路公交车驶来。母女俩停下脚步，准备避让公交车，没想到，公交车缓缓减速，在距离斑马线两米多远处停下。隔着汽车前挡风玻璃，公交车司机挥手示意她们先行，母女俩快步走过路口，车辆重新起步。回转身，刘女士冲着公交车司机摆手致谢。

“以前走在斑马线上，有车过来得停下来等车先过去，人停在斑马线上比较危险。现在是车让人，不仅安全了心里也暖洋洋的。”住在凤凰小区的牛爱华每天都会到万荣易家



生鲜超市买菜。她说，现在每次经过没有信号灯的路口时，没有了原来的担心。

从整治到规范，从监督到自觉，一系列持续开展的城市文明素质提升行动，全方位助推了市民文明素质提升。

“开车最害怕的就是马路上随意变道的汽车和突然冒出来的电动车，每次遇见都胆战心惊。现在这种情况有了很大程度改善，大家都能按规则行驶，通勤都快了。”市民张女士谈起自己开车的感受时表示，无论是闯红灯现象的减少，还是骑电动车佩戴头盔人数增多，这些看似微小的行为背后，体现出市民的出行习惯正在朝着良好的方向改变。

城市如同织机，言行便似彩线，织出人心里的锦绣。

## 爱护环境 城市生活更惬意

公园，是展示一座城市文明水平的窗口，随着城市日新月异的发展，公园成为市民茶余饭后、休闲散步的新去处。

“不能到草坪，只能站在外面玩耍。”在市体育公园里一处草坪旁，一位母亲对自己孩子说道。看到孩子想要踏进草坪中，这位母亲立刻阻止，孩子也很听话，在栅栏外面玩了起来……

“如今，在公园常常会看到一些家长禁止孩子践踏草坪花卉，市民的文明素质在不断提升，让下一代也耳濡目染。”该公园工作人员感慨地说道。

在禹都公园内，每一个细微之处，都彰显着文明的魅力，不仅环境变美了，细节管理也很到位，休闲座椅等人性化的设施，让公园变得更温馨，也让逛公园的市民素质更高。

薛淑丽4年前走上公园环卫工人的岗位，见证了公园环境卫生的变化和市民素质的提升。还是原来的清洁范围，她的工作量相比前几年要小了很多。“市民现在都比较自觉了，把垃圾扔到垃圾桶里，公园的道路也清洁多了，变化还是挺大的。”薛淑丽连连夸赞市民文明素养高。

“阿姨，请问您能分清生活中，不同的垃圾应该投入什么垃圾桶吗？”在凤凰小区一处垃圾投放点旁，社区网格员正给投放垃圾的居民讲解生活垃圾分类的相关知识，对特别容易混淆的垃圾，还进行了全面仔细的讲解。

“今年通过社区工作人员的宣传、讲解，我



家每天的垃圾就进行分类了。你看我现在要丢的垃圾就是分类好的，这袋是可回收垃圾要投放到可回收桶里，这袋是不可回收的一定放到不可回收桶里。”居民孔女士说，垃圾分类是一个长久的工作，是保护环境的坚实一步，不能马虎。

记者跟随凤凰社区网格员秦岭走进凤凰小区，看到生活垃圾投放点干净整洁，蓝、红、绿色的垃圾桶依次排开。小区各处宣传栏上，随处可见垃圾分类科普知识……行走于小区内，入眼、入耳皆是社区推进垃圾分类的浓厚氛围和居民践行垃圾分类的积极行动。

## 遵规守序 城市名片更亮丽

点滴之间，涵养文明。走在中心城区的大街小巷、公园广场、街道社区、机关单位等场所，随处可见的公益广告，以社会主义核心价值观、“讲文明树新风”等为主题，将传统文化与精神文明建设相融合，成为引领运城社会文明的风向标。

每位市民的一言一行、一举一动，都是整个

城市文明的名片。从盐湖景区来到平陆专门“打卡”三湾大天鹅景区的市民梁晔，看到景区游客来来往往，但秩序井然，一进一出两条通道，大家自觉排队，没有插队、扎堆现象。梁晔很感慨：“没想到秩序这么好，旅游体验也很棒！”

记者走访我市商超、医院、高铁站等场所发现，市民遵规守序、自觉维护公共场所秩序，成为城市文明的一道亮丽风景线。

“您好！请拿好小票，欢迎下次光临！”在荣河1+1超市多个结算口，等待结账的市民不少，却不见喧闹，只见有序的队伍。

“公共秩序需要大家来维护，但首先要从自身做起。”退休教师张阿姨说，丰富的货品，良好的环境，加上人们文明有序的购买所呈现出的场景，才是大家喜欢和乐意的。

高铁站、医院向来是人流量密集的地方，也是最能体现市民文明素养的场所。

在运城北站的候车大厅，记者看到旅客都站在等候标识线外有序排队，现场井然有序，并没有出现插队等不文明现象。

同样，在售票大厅、进站口等人流量密集的区域，旅客都自觉遵守公共秩序，文明排队。在市中心医院，挂号窗口前就诊的市民按规定每人间隔一米距离排着队。

其中还有一位牵着孩子也在队伍中排队的市民，这位市民说，她一直教育孩子要排队，让孩子养成文明礼让的好习惯。“良好的社会秩序，温馨的生活环境，离不开每一个人的努力。”排在这对母子身后的市民李宝珍说，无论是购物、乘车，只要是需要排队，自己一定会做一个文明守序的人。每个人都自觉遵守秩序，虽然排队的人多，但是队伍有序很快就会排到自己。

文明养犬，是城市文明的重要体现。“我每天出去遛狗，都会给狗拴绳。同时，我还随身带着塑料袋，准备收拾狗粪。”家住学苑花都小区的居民郑女士说，文明养犬是每个养犬人的义务。

秦岭说，他们平时通过发放宣传资料、现场向居民讲解养犬登记流程、告知养犬定点宠物医院、养犬行为规范，以及日常生活中文明养犬需注意事项，让辖区居民进一步认识到文明养犬的重要性。

养犬已成为不少市民的生活乐趣，与此同时，日常生活中一些犬只扰民的不文明现象也让文明养犬成为大家普遍关心的问题。记者走访了我市部分小区、公园等，发现养狗拴绳的人越来越多，以往在中心城区主次干道、公园里随意遛狗的现象已明显减少，市民文明养犬的习惯正在逐步形成。

“外出遛狗我一般会远离人群，狗狗粪便也会主动用塑料袋捡起来，既然养狗，这样做既正常也应该。”正在中心城区红旗东街牵狗遛弯的市民曹先生说，作为养狗的一员，需要具有良好文明的习惯。

市民是城市的主人，市民文明素养逐渐成为一座城市的“软实力”。

城市浓厚的文化氛围和文明气息，悄然改变着人们的品质与气质，也提升着人们的素质，在人们自觉提升文明素质的过程中，文明也为城市注入灵魂，让城市展现它独特之美。

## 资讯

### 临猗县疾控中心与吉林医药学院实现省校合作

本报讯(记者 魏 濛)12月26日，临猗县疾病预防控制中心与吉林医药学院召开省校合作座谈会，并举行教学实践基地揭牌仪式。

揭牌仪式上，双方负责人介绍了各自基本情况后，签署了合作协议，并举行了县校双导师确认仪式，临猗县疾控中心被授予“吉林医药学院公共卫生学院教学实践基地”“吉林医药学院健康管理学院教学实践基地”牌匾。据悉，当天吉林医药学院的健康管理学院公共卫生事业管理专业两名实习生已入驻临猗县疾控中心开始为期半年的实践学习。

吉林医药学院与临猗县合作建立两个教学实践基地，既是该县招才引智的重要举措，也是深化“省校合作”新的起点，在进一步提高专业技术能力，培养专业技术人才等方面具有非常重要的保障作用。下一步，该县将与吉林医药学院在人才需求、合作方向、科研成果等方面，深入挖掘合作内容，持续推进产学研融合，建立人才双向流通机制，实现双方合作共赢、互惠共赢。

揭牌仪式后，吉林医药学院一行人参观了该县疾控中心疫苗临床试验项目现场、科普长廊、实验室及心理咨询室，并就该县疾控事业高质量发展进行了深入交流。

### 万荣县里望乡卫生院 送医送药送温暖

本报讯 为关爱辖区居民身体健康，保障困难群众备用药需求，平稳度过冬季易感时节，近日，万荣县里望乡卫生院组织该院家庭医生团队开展“为困难群众送医送药送温暖”活动，在寒冷冬季为他们送去关怀和温暖。

据了解，此次活动免费发放的药品有杏仁止咳颗粒、急支糖浆、头孢氨苄3种冬季常用的呼吸道感染药品。该院家庭医生团队通过入户向困难群众送医送药，用实际行动践行家庭医生“健康守门人”的职责。同时，结合日常家庭医生签约服务，每到一户，家庭医生都详细询问困难群众目前的身体状况、用药情况，对患者进行心肺听诊、测血压、提供个性化的用药指导和饮食指导，普及冬季疾病预防保健知识，并进行健康指导，一再叮嘱居民，平时一定要做好冬季保暖，雪天路滑时非必要不出门。

在活动过程中，家庭医生耐心地为居民讲解用药方法和注意事项，同时向困难群众宣传“先诊疗后付费”政策和优先检查、优先诊疗政策，有效缓解了困难群众就医难问题。

此次活动，让困难群众不出家门就能享受到优质医疗服务，进一步普及了健康的生活方式和疾病预防的相关知识，让全民健康理念深入人心，有效提高了困难群众的医疗保障水平。(高 靖)

## 健康科普

### 这个“饮品清单” 缓解咽喉疼痛

嗓子疼、喉咙痒着实令人难受，甚至让人无法入睡，相关研究表明，8种饮品，有助缓解嗓子不适。

**温蜂蜜水** 蜂蜜具有抗菌属性，可有效缓解嗓子干燥和发痒等症。在温水中加入1勺—2勺蜂蜜，每天喝3次。

**柠檬水** 柠檬富含维生素C，可增强免疫力，缩短疼痛持续时间。将半个柠檬的汁液挤入1杯温水中，每天喝2次—3次。

**生姜茶** 生姜具有强大的抗炎特性，有助缓解喉咙肿胀和疼痛。将新鲜生姜切成薄片，煮水10分钟—15分钟即可。可加入1勺蜂蜜改善口感，每天喝2杯—3杯，直到嗓子疼痛感消失。

**洋甘菊茶** 洋甘菊具有抗炎、抗氧化的功效，可有效缓解嗓子疼。冲泡洋甘菊茶包，或将晒干的洋甘菊花放入沸水中浸泡5分钟—10分钟。如果想改善口感，可放入蜂蜜或柠檬。每天喝2次—3次。

**苹果醋** 苹果醋有助对抗导致喉咙疼的细菌感染。将1小勺苹果醋倒入1杯温水中搅匀，再加入1勺蜂蜜，效果更好。每天饮用1次—2次，喝完后用清水漱口。

**姜黄牛奶** 姜黄素具有强抗炎和抗氧化特性。在1杯热牛奶中加入1勺姜黄粉，再加一小撮黑胡椒，可增强姜黄素在体内的吸收效果。每天喝1次—2次，睡前饮用最好。

**薄荷茶** 薄荷醇是一种天然的减充血剂，能减轻喉咙炎症。薄荷还可给喉咙提供凉爽的感觉。冲泡薄荷茶包，或将晒干的薄荷叶在沸水中浸泡5分钟—10分钟，过滤后即可饮用。

**甘草根茶** 甘草具有抗炎以及稀释黏液(祛痰)的功效，有助减轻喉咙疼痛症状。将1勺干甘草根粉加入1杯沸水中，浸泡10分钟，过滤后饮用。

提醒：甘草根茶并非人人适合，心脏病患者、孕妇等人群不宜喝。

杨 萌

## 小特写

### “你的良善温暖整个寒冬”

本报记者 范 娜

生活中，车辆剐蹭是一件很常见的事。但前几天发生在盐湖城区东城街道盐湖城小区的一起车辆剐蹭，却让入在冬日里感到温暖。

12月23日晚10时30分许，蔡女士的手机响个不停，一看来电是陌生号码，蔡女士就没有接听。但很快，她的手机又收到了一条长长的短信：“您好！我是10号楼X单元XXX的住户，晚上倒车时不小心把您的爱车蹭了一下，实在对不起……”

24日上午，蔡女士联系了对方，在对方充满歉意的一再相邀下，把车开到了4S店维修。

“其实蹭得并不严重，就是车头受损，掉了点漆。但这位邻居素质很高，一直向我道歉，到了4S店还叮嘱维修工仔细维修。受损部位修好后，只剩下一小块地方需要补漆，但4S店说现在气温太低，不适合给

## 五招挑选保温杯

通过正规渠道购买，尽量挑选知名品牌的产品。消费者购买时应注意查看说明书、标签和产品合格证等是否完整，避免购买到“三无产品”。

查看商品是否标识其材料类型及材料成分，如奥氏体SUS304不锈钢、SUS316不锈钢或者“不锈钢06Cr19Ni10”等字样。

打开保温杯闻闻，如果是合格的产品，因为使用的材质都是食品级，一般不会有异味。

看看表面是否光滑。好的保温杯内胆、外壁及杯口光滑，无划痕和磕碰，没有焊缝。密封圈、吸管等容易接触液体的配件，应该使用食品级硅胶。

购买后应先进行漏水和保温性能测试，通常保温时间需达到6个小时以上。判断杯子保温性能可向杯子里注入热水，拧紧盖，几分钟后用手触摸杯体，如果没有明显热的感觉，表示保温性能良好。测试杯子的密封性可向杯子里注满水，拧紧杯盖，水平放置以及倒置片刻，看是否有水溢出，没有溢出则杯子的密封性良好。

王 娟

## 四技巧收获高质量睡眠

**固定睡眠时间** 尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床，即使周末也要保持一定的一致性，不要过分贪睡，也要避免醒后长时间躺卧。

**选好睡眠“硬件”** 保持卧室的温度适宜、通风良好，并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头，正确的睡眠姿势可避免对身体造成不必要的压力。

夜间有打鼾、憋气等情况的人，侧卧睡觉可一定程度上改善夜间缺氧。

**晚间少做给身体加压的事** 夜间不要再给身体增加负担，比如睡前大量进食，尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物；避免喝茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品；避免夜间饮酒，饮酒可能导致睡眠深度下降；睡前2小时内，尽量不要

度思考复杂工作问题，减少使用电子设备，尤其是蓝光屏幕，以免干扰褪黑素分泌影响睡眠。学一些放松技巧，如深呼吸、冥想和逐步放松肌肉紧张度，帮助缓解压力和焦虑。

**白天适度运动** 适度锻炼有助于消耗能量、减轻压力，建议上午运动并接受光照，来保障夜间睡眠。不建议夜晚进行剧烈运动，过于兴奋会导致难以入睡。另外，睡前不要喝大量水，防止频繁起夜干扰睡眠。有午睡习惯的失眠患者，尽量将午睡时间控制在20分钟—30分钟。

李长喜

