

聚焦

我市各社区聚焦群众急难愁盼问题,从“小切口”着手为群众办实事——

“微服务”里送真情

本报记者 魏 濛

“向所有的烦恼说拜拜,向所有的快乐说嗨嗨……”10月28日一大早,太阳才刚刚露脸,天逸公园里就传来欢快的旋律。和着节拍,不少群众在跳舞健身,动作有板有眼。“环境好了,心情好了,咱也得把身体锻炼好!”家住五洲观澜小区的72岁居民聂洪伟笑得合不拢嘴。

“不断优化服务流程,延伸服务触角,打通服务群众的‘最后一公里’……”盐湖区姚孟街道五洲观澜社区党支部书记李旭说,“我们把群众的关键小事当作社区的大事、要事,努力把服务做到群众心坎上!”

群众把“烦恼”交给社区,社区帮忙解决“烦恼”,居民幸福指数步步高升……近年来,我市各社区聚焦生活中降低群众幸福指数的急难愁盼,从“小切口”着手,在细微处用力,做好为居民幸福生活添砖加瓦的“大文章”,解锁群众“心情美”密码,“微服务”里送真情,画出了同心共建幸福家园、共创幸福生活的新画卷。

“一呼即应”

“在您需要帮助的时候,请与我们联系,我们会在第一时间为您提供服务。”在五洲观澜社区,这句话可以说家喻户晓。“我们在小区的每栋楼里都贴有社区服务电话,居民有需要第一时间打电话,就会有工作人员上门。”李旭说,只要群众有需求,社区工作人员就会随叫随到,让居民“百事无忧”,幸福指数不打折扣。

说起来容易,做起来难度不小。五洲观澜社区成立于2018年,辖区总面积103.9万平方米,共有五洲观澜B区、五洲观澜C区、五洲芳华小区、晋府玖号、明珠逸和园等9个小区,总户数5320户,总人数11000余人。怎样让5320户人家搬新居、住新家的幸福生活更加有品质、有质量?社区“两委”以解决群众具体诉求为切入点,用一件件惠民实事为居民生活解忧、添彩。“只有‘主动出击’,弄明白群众想啥盼啥,才能知道社区该干啥。”李旭介绍,社区采取上门入户听、居民自己提、大家一起议等方式,充分了解广大居民的心声诉求,让解忧、添彩的便民服务更有针对性、更接地气。

“李书记,我就给您打个电话,没想到办得这么快!”几天前,70多岁的社区居民张大爷给李旭打电话,连声称赞社区办事效率高,解了他的燃眉之急。之前张大爷一直住在外地,最近回到运城,为了出行方便需办一张公交卡,就给社区打电话,想让社区工作人员帮忙代办。“我们会立即处理!”电话那头的声音响亮有力。让张大爷没有想到的是,怎么也得几天才能办好的事,这么快办好的公交卡就送到了他的手上。“群众有求必应,办事决不拖拉。”大爷不停地念叨住在这样的社区真是福气。

“聚焦居民需求,解难直点痛点。”社区居民侯雪艳说,今年暑假时,由于她夫妻俩都要上班,孩子爷爷奶奶也不在,放假自己的孩子没人照顾,为此夫妻俩的工作、生活可谓“一地鸡毛”。正在着急的节骨眼上她想到了社区的特色“托小”服务——暑期“公益课堂”,就赶紧把孩子送到了社区暑期公益课堂去学习。社区开设的暑期“公益课堂”,一是解决了不少家庭中孩子无人照顾的大问题,再一个是孩子还能够学习到多种知识、认识到很多朋友,家长既放心又省心。“社区为居民着



▲五洲观澜社区居民在该社区文化站学习乐器。(图片资料)

▶府西街社区工作人员上门为居民免费理发。(图片资料)



想,往往是‘超前’谋划,作为这个社区的居民满意又幸福!”侯雪艳高兴地说。

“用脚丈量”

“大妈,我来帮您办理养老保险资格认证。”“最近身体咋样?可有啥烦心事?”“驾驶三轮车一定要注意安全、遵守交规。”……住在府西街附近的居民经常能看到社区网格员尹惠武的身影。他每天骑着电动自行车穿梭在辖区的大街小巷,奔忙在入户走访、服务的路上。

47岁的尹惠武,2022年9月来到府西街社区从事网格员工作以来,为群众解决的问题可不少。其中有一件事令他印象深刻。“两户居民因停车位的问题发生纠纷,谁来劝都不行。”在了解基本情况后,他组织两人面对面协商,动之以情,晓之以理,最终化解矛盾。尹惠武说:“我觉得调解工作只要秉持客观公正的原则,以真心换真情,效果总是好的。”“他天天在网格里跑,这里的居民都把他当成自家人,家里有啥事都爱找他。”盐湖区西城街道府西街社区党总支书记、主任刘艺夸赞道。

网格是社区最小单元,也是为广大居民生活解忧的最前沿。2002年,盐湖区西城街道府西街社区刚成立时,社区“两委”干部就逐户走访辖区群众,了解清楚辖区所居住人员的情况,精细化地把每户居民的情况记录下来。“我们下去走访的情况都会详细绘出服务图,居住人一旦有变动,我们就会及时更新。”刘艺说。记者看到,他们绘出的所辖范围东起府西街西口(蓝街西口),西至王大村东口,南临钟楼社区以北,北临红旗西街以南。服务总面积2.81平方公里,服务居民2203户、5530余人。辖区共有企事业单位3个,学校1所,幼儿园3所,小区4个,家属院13个,巷道37条,个体工商户172家,社区工作人员精准细化到用不同颜色的笔记记录下每栋楼房的居民。

为了让居民生活中感到便民服务一直是“满格”状态,府西街社区紧盯群众关切,解决实际问题,“线上+线下”齐发力。线上居民微信群,社区工作人员担任群主,定期宣传惠民政策,对群众的“发声”第一时间回应处理;线下不定期入户,走访了解居民遇到的“操心事”“烦心事”“揪心事”,并定期办理。

“阿姨,今天想剪一个什么样的发型?”一大早,社区工作人员和志愿者理发师如约来到居民李大妈家中。理发前,志愿者理发师耐心地

与老人沟通,询问老人对发型的偏好、需求等,根据老人的情况个性化设计,细心为老人修剪出理想的发型。伴随着“咔嚓、咔嚓”的响声,不一会儿,一个干净利落的发型呈现在大家面前。理发完后,老人对着镜子照了照,对新发型非常满意。“剪完头发,整个人都感觉精神多了。我现在腿脚不方便,感谢你们上门来为我理发!”李大妈激动地说。

府西街社区老年人多,还有不少老人行动不便,上门理发是他们的迫切需求。社区党总支了解该情况后,协调各方资源,组织志愿服务团队定期为居民免费理发,对于辖区内行动不便老年人,志愿者主动上门服务。社区居民薛大爷感慨地说:“以前,我总是因为腿脚不便而很少出门理发,现在好了,志愿者们直接上门服务,真是既方便又贴心!”

“多点开花”

五洲观澜社区的“健身圈”,环境优美,器材种类齐全,每天都有很多居民在此休闲健身。67岁的胡爱萍对“家门口”的“健身圈”情有独钟,几乎每天都来“打卡”。“能够就近锻炼,太方便我们老年人了。社区为提升居民生活幸福指数办好事是实打实!”提起社区的处处为居民着想,胡爱萍打心眼里高兴。

五洲观澜社区为了方便社区居民,着力打造“圈圈文化”,将社区业态分为九个圈圈。综合服务圈——社区综合服务站、社区党群服务中心、警务室、姚孟派出所;全民健身圈——天逸公园、室外综合运动场地包含篮球场、足球场、羽毛球馆等等,室内多功能运动场地可以满足居民日常健身所需;绿色出行圈——五洲观澜公交站、共享单车、电动汽车充电桩;健康医疗圈——五洲观澜社区卫生服务中心;社区文化圈——社区文化活动站、河东书房;就学便利圈——五洲观澜森林幼儿园、五洲观澜小学;市政提质圈——爱心驿站、公共停车场、无障碍设施;养老服务圈——健康小屋、社区老年食堂;便捷消费圈——餐饮店、快递驿站、综合超市等等,这些已然成为五洲观澜社区的重要标配,健身、医疗、救助、购物、餐饮等一系列市民日常生活所需服务都能得到满足,便民服务成为居民高品质生活的组成元素。“社区工作连着千家万户,民生‘小事’更是和居民切身利益相关。”李旭说,把居民的一件件“心事”变成一桩桩“实事”,就会使他们的幸福指数得到提升。

“我家住在一楼,一下大雨,家里就会进水,可是让人闹心哩。是社区给我们解了难,现在下大雨再也不担心了。”孙师傅高兴地说道。

据了解,中城街道解放路社区下辖的油泵厂南院小区因地势低洼,排水不畅,每到强降雨天气就会出现雨水倒灌现象,给群众生活带来不便和烦恼。解放路社区聚焦群众所需所想所盼,积极行动、主动作为,与相关单位积极沟通协调、筹措资金,结合小区地势在小区西侧开挖了一条18米长、1.3米宽的防洪水道,将雨水排入市政管网,彻底解决该小区雨水倒灌问题。“将群众的关键小事”办成暖心实事,以实际行动提升了我们的获得感、幸福感、安全感。”油泵厂南院小区的居民高兴地说道。

群众需求在哪里,服务阵地就建在哪里。解放路社区还以“一刻钟便民生活圈”建设为契机,在适宜空地安装二十余件健身器材、安装电动车充电桩……如今的解放路社区,环境优美宜居、邻里和睦友善、居民安居乐业,处处洋溢着欢声笑语。

资讯

天津市人民医院开展世界卒中日义诊

本报讯(记者 魏 濛)为进一步提高群众对脑卒中的认知和预防意识,增强自我保健意识,近日,天津市人民医院开展第19个“世界卒中日”义诊活动。

活动现场,该院医务人员凭借丰富的临床经验,用通俗易懂的讲解方式,向群众普及了脑卒中的危害、早期识别和救治等相关内容。重点强调卒中预防胜于治疗,让群众树立“做自己健康的第一责任人”的理念,养成健康的生活方式,并针对每位群众的具体情况给出了个性化的健康建议。义诊期间还免费为群众测量血压,发放卒中防治宣传资料,帮助居民群众养成良好健康的生活方式,提高居民群众对卒中的快速识别与预防能力。

此次活动提高了公众对脑卒中的认识,推动高风险人群进行卒中筛查,实现早发现、早治疗。今后,该院将继续加强对卒中中知识健康科普,提供更专业的指导和预防建议,逐步将卒中防治知识普及到更多家庭。

稷山县人民医院举办首届膏方养生文化节

本报讯(记者 吴 娜)为进一步弘扬传统医学,推广膏方养生文化,让广大群众充分认识、体验中医膏方在预防保健、慢病防治中的独特作用,近日,稷山县人民医院举办了首届膏方养生文化节。

据悉,此次膏方养生文化节邀请了山西中医药大学附属医院治未病中心名誉主任、全国名老中医专家、山西省膏方领军人才贾跃进参加。文化节现场,贾跃进向群众介绍了膏方的特点,他表示膏方是浓缩的汤剂,具有体积小、含药量高、便于服用的优点,患慢性病尤其是亚健康人群,适宜长期服用。此外,贾跃进与该院的医务人员还为参加文化节的群众进行了义诊,有针对性地给群众开具膏方,并为群众讲解中医“治未病”理念、积极宣传中医健康科普知识,让广大群众进一步了解中医药文化和膏方知识。

该院相关负责人表示,膏方养生文化节集形式多样的中医特色文化活动于一体,不仅是对传统膏方文化的致敬与传承,更是对膏方未来发展方向的积极探索与实践。下一步,将通过举办膏方养生文化节这一方式,积极推进膏方等传统养生方法的发掘、推广和应用,发挥中医药特色优势,为人民群众送去更多健康福利,提供更加便捷、高效、优质的中医药服务。

我市社会心理“六进”活动走进绛县

本报讯(记者 乔 植)在这个快节奏的时代,各类生活压力悄然影响着人们的身心健康。为了有效应对这一问题,我市积极推进社会心理服务体系,通过“六进”活动(社会心理服务进机关、进企业、进校园、进军营、进社区、进农村)将心理健康服务送到群众身边。

近日,在绛县卫健局的安排下,运城市社会心理“六进”活动心理讲师李新、张宁再次启程,将关爱与心理健康知识带到了绛县。在这里,一个关于心理健康与压力管理的课题通过与瑜伽这一身心结合的方式,将社会心理服务送到群众身边。

讲座中,心理咨询师深入浅出地讲解了压力的危害、来源及应对策略,引导大家正视压力,学会自我调节。随后,大家伴随着轻柔的音乐,缓缓进入瑜伽的世界,通过呼吸训练、正念身体扫描训练、冥想等方式,感受身心和谐统一,体验压力释放的愉悦。

此次活动,不仅是一次心理健康知识的普及,更是一次身心健康的实践。

垃圾分类四步骤

第一步有害垃圾 有害垃圾会对人体健康或自然环境造成直接或潜在危害,分类投放后将交由专业的处置单位进行无害化处理。日常生活中常见的有害垃圾并不多,记住口诀:“汞灯药油漆”。

第二步可回收物 可回收物是适宜回收、可循环利用的生活废弃物,可回收物的种类虽然不少,但也有方便记忆的口诀:“纸塑玻金衣”。

第三步厨余垃圾 厨余垃圾是指以有机质为主要成分,具有易腐烂发酵发臭等特点的生活垃圾。分类投放后,将交由专业的处置单位“堆肥”、发电、提取生产可用物质或无害化处理,绝大多数食物都是厨余垃圾。只要记住以下这些不是厨余垃圾就能准确分类:竹制品、大骨头、硬贝壳、椰子壳、榴莲壳、核桃壳、甘蔗皮、玉米衣、粽叶、硬果核等。

第四步其他垃圾 其他垃圾指除有害垃圾、可回收物、厨余垃圾以外的其他生活废弃物,大多数家庭卫生用品,由多种材质、部件组成却难以拆解的产品,比如打火机、笔、伞等都属于其他垃圾。 左小霞

聚焦城市生活垃圾分类

健康科普

酸奶这样喝更营养

酸奶每天别超3杯 一袋原味的酸奶180克,所含能量大约是144千卡。这相当于做18分钟俯卧撑所消耗的能量。所以,酸奶的能量还是不能小视的,喝得太多,容易引起能量摄入过多。

如果想利用酸奶来补充蛋白质、钙等营养素,那就每天喝2杯—3杯或一袋酸奶(250毫升—300毫升)为宜。

喝酸奶不要受凉 喝酸奶的时候,应该注意一下温度,不要太偏凉,尤其是对于本身肠胃就比较敏感的人群,可以参考如下的食用方法:在室温下放置一小会儿,或者用手稍微焐热一会儿再喝;或者口腔加热,喝凉酸奶时不要马上咽,在嘴里含一会儿再咽。

饭后一小时喝酸奶 一般来说,饭后30分钟到两小时之间饮用酸奶的效果最佳。此时胃酸被稀释,pH值上升,胃酸的浓度下降,可以更好地吸收酸奶中的营养,让其在胃中慢慢被消化吸收。

喝完酸奶及时漱口 酸奶往往比较黏稠,易附着在牙齿表面,如果喝完酸奶不注意清洁口腔,易形成菌斑、龋齿。所以喝完之后一定要漱口或刷牙,此外尽量用吸管吸食酸奶,可以减少与牙齿接触的机会。

酸奶别存放太久 如果酸奶储存不当,饮用时活菌数量也会大打折扣。因此购买酸奶后应及时饮用,不要放置太长的时间。

两类人不宜喝酸奶 酸奶营养丰富,是对牛奶“过敏”者(乳糖不耐症)的很好选择,但应注意两类人不宜喝酸奶。1岁以下婴儿。婴儿的胃肠道发育尚未完善,胃肠道菌也在生长变化,饮用酸奶会刺激娇嫩的胃肠黏膜,影响消化吸收,还易引起菌群生态平衡失调。胃病患者。患有胃肠道病的人也不建议喝酸奶,尤其是空腹饮用。空腹饮用会加重对胃肠道的刺激。另外,高脂血症和代谢综合征的人群,建议选用脱脂酸奶。 徐英明



常喝茶叶注意七点

每天2杯—3杯就好 相关研究发现:与每天不喝茶(喝≤1杯茶)的人相比,每天喝茶2杯—3杯的人死亡风险更低。其实想要通过喝茶获得健康,每天2杯—3杯就可起到一定降低死亡风险、防癌抗癌、降低疾病风险的作用。对于很少喝茶的人可以尝试不同的茶叶,选出自己喜欢的;对于爱喝茶的人来说,也不要喝茶过多,以免影响睡眠。

消化不好喝红茶 很多消化功能不好的人,感觉自己一喝茶肠胃更不舒服了。红茶有助于改善肠道健康,可以促进肠道的蠕动,降低有害菌,同时增加益生菌丰度,包括维持肠道黏膜健康、调节免疫系统。

防癌喝这类茶更好 茶叶的防癌效果主要与所含茶多酚类物质有关,而这一物质会在发酵过程中被茶叶中的多酚氧化酶所氧化,导致其含量降低。就防癌效果来说,绿茶、白茶,不发酵或轻微发酵的效果最佳;青茶类(单枞、乌龙、铁观音等)效果次之;红茶与黑茶类经重度发酵制作后,茶多酚含量较低,其防癌效果相应会降低。同时,正因为茶

叶防癌作用与茶多酚抗氧化活性相关,在温度高时更容易氧化损失加快,所以茶叶要密封、避光、低温储存。

喝茶不要趁烫喝 不少人喜欢喝热茶,但喝过烫的热茶可能会灼伤食道黏膜,增加患上食管癌、胃癌的风险。所以,不要喝过烫(60℃以上)的茶,建议冲泡完茶稍微凉一凉,不烫嘴了再喝。

喝茶要少喝浓茶 喝过浓的茶会刺激胃酸分泌,对胃可能造成一定的影响。另外,爱喝过浓的茶也在一定程度上可能会影响睡眠。

喝茶不要空腹喝 建议大家最好别空腹喝茶,尤其是胃不好的人,有慢性胃炎、胃食管反流等基础疾病的人群。

隔夜的茶不要喝 隔夜茶或冲泡完放置很久的茶不建议饮用。尤其是在茶壶内、保温杯内,隔了一夜或闷了半天的茶,这样的茶汤容易滋生细菌,最好别再喝。

李康增

吃辣带来五好处

开胃消食 辣椒开胃又下饭,人在吃辣椒时,辣椒素和痛觉会刺激大脑分泌多巴胺,让人产生“食欲增加”的感觉。

补充多种维生素 辣椒富含多种维生素,如维生素A、C、E和B族维生素等。鲜小红尖辣椒含量为86毫克,分别是番茄的4倍和6倍。干辣椒富含胡萝卜素和钾。干小红尖辣椒的钾含量高达991毫克/100克,是鲜小红尖辣椒的55倍。

止痛 辣椒素具有多种药理作用,如镇痛、消炎、止痒、

杀菌、治疗冻伤和祛风湿等。临床上有一些止痛药,主要成分就是辣椒素。

辅助降血压 食盐摄入过多是患上高血压的因素。吃了辣味食物,大脑会对咸味的欲望减弱。作为减盐和降血压的干预措施,增加一些辣味食物摄取是有效的。

缓解压力 “辣”并不是一种味道,而是身体灼烧的刺激感。这种刺激感会促使身体分泌大量内啡肽,让人产生愉悦感。

刘 巍