

志愿服务在行动

三门峡市园林绿化服务中心：

60余名志愿者植绿添彩

本报(记者侯鹏云)为让更多人积极参与绿色家园建设,以实际行动践行绿色发展理念,2月24日,三门峡市园林绿化服务中心的60余名志愿者在市区甘棠路和部分公园的绿化带开展了“植绿添彩 共筑绿色家园”春季苗木栽植大比拼活动。

当天上午8点,参与活动的志愿者早

早来到活动场地,在专业技术人员的指导下,了解苗木栽植的基本步骤和注意事项。随着一声令下,栽植大比拼正式拉开帷幕。各部门组成的参赛队伍迅速行动起来,分工明确,配合默契,有的挥锹铲土,有的扶苗填坑,有的提水浇灌,每一个环节都做得认真细致。3辆工具车,1辆皮卡,1辆水车也在现场忙得不可开交。

大家纷纷拿出自己的“看家本领”,力求在规定时间内高质量完成苗木栽植任务,现场一片热火朝天的劳动景象。员工们的欢声笑语与铁锹锄头的碰撞声交织在一起,构成了一幅生动的春日劳作图。大家共完成了崤山路全段补植大花月季、粉扇、绯扇110盆;甘棠路,黄河西路补植丰花月季、红宝石冰800盆。

通过此次活动,市园林绿化服务中心的志愿者们用自己的双手为三门峡市植绿添彩,共同描绘了一幅绿色发展的美好画卷。“今后,我们将继续组织类似活动,为打造美丽、宜居的三门峡市贡献力量,相信在大家的共同努力下,绿色家园的建设将取得更加丰硕的成果。”该中心相关负责人表示。

灵宝市城关镇长乐社区： 服务传递温暖 志愿你我同行

本报 为进一步增强居民健康意识,普及健康生活方式,2月19日,灵宝市城关镇长乐社区邀请灵宝市妇幼保健院在锦悦华庭小区开展“爱心义诊进社区,健康服务零距离”义诊活动,让群众在家门口就能享受到贴心、专业的医疗服务。

活动现场,灵宝市妇幼保健院医务人员围绕日常保健、疾病预防、合理膳食等话题,用通俗易懂的语言,为大家详细讲解常见疾病的预防与治疗、健康生活方式的养成等内容。

在社区志愿者的引导下,居民们有序进行血压测量、血糖检测、心电图检查等健康检查,医护人员详

细了解每一位居民的身体状况,耐心细致解答他们的健康问题,并提供专业的预防、康复指导建议,帮助大家树立科学合理的健康生活方式。在健康检查的同时,医护人员通过专业设备为居民们进行中医体质辨识,并开展拔罐、推拿、针灸等中医医疗服务,为居民们缓解肩颈酸痛、关节疼痛等症状,让大家亲身体验中医瑰宝的独特魅力。

此次义诊活动,不仅帮助居民们养成健康的生活方式和良好的生活习惯,进一步提升健康意识和防病能力,还让大家感受到社区的关怀,拉近了居民与社区之间的距离。

(李玉枝)

灵宝市朱阳镇团委： 基层报到汇聚力量 扎根乡土勇担使命

本报 “通过这次志愿活动,我不仅在基层工作中学习到许多社会知识,也能为家乡的建设贡献一份青春之力,更坚定了我回报家乡、服务社会的信心。”2月19日,灵宝市朱阳镇大学生志愿者卫许欣坚定地说。

为组织引导大学生服务基层、服务群众,在社会实践课中才干,2024年以来,朱阳镇团委依托“向基层报到”平台,分别在暑假和寒假期间,组织招募50余名大学生志愿者参与朱阳镇社会实践活动。

大学生志愿者积极宣传防溺水、反电信诈骗等内容,向群众发放宣传彩页1000余份,积极宣传溺水急救措施,讲解网络安全相关法律法规、防范措施等知识。

大学生志愿者身穿红马甲助力“周行一善”、人居环境整治提升工作,服务暑期防汛工作,义写春联等一系列志愿服务活动。大学生志愿者在投身基层建设、服务家乡发展中深刻感受到了家乡变化,同时,逐渐养成坚韧、顽强的优良品质,养成务实的学习态度和生活作风。

据悉,灵宝市朱阳镇团委今后将继续坚持以青春面貌响应时代号召,全面贯彻党的二十大精神,以提升团的“组织力、引领力、服务力、大局贡献度”为重点,引导广大团员青年踔厉奋发、勇毅前行,以青春之力,乘风破浪,砥砺前行,奋力书写推动灵宝市朱阳镇高质量发展的“青春答卷”。

(李元妙 陈越)

健康宣讲进社区 义诊服务暖人心

本报(记者梁如意)近日,湖滨区甘棠街道临湖社区联合湖滨区车站街道第三社区卫生服务站志愿服务队,在碧桂园·陕州府文娛服务中心举办针对老年人的健康知识宣讲及义诊活动。

活动当天,居民们早早来到活动现

场。宣讲内容涵盖了老年人常见的骨科疾病预防、日常保健方法以及紧急情况下的自救互救技巧等。宣讲结束后,湖滨区车站街道第三社区卫生服务站志愿服务队医护人员立即开始了义诊活动,为老人进行了血压测量、血糖检测等

常规检查,并根据检查结果给出了个性化的健康建议和后续治疗建议,医护人员耐心细致的服务态度赢得了老人们的好评。

此次活动不仅为社区老年人提供了便捷的医疗服务和健康指导,还增强了

他们的健康意识和自我保健能力,对于构建和谐社区、提升居民幸福感具有重要意义。“湖滨区甘棠街道临湖社区今后将继续携手各方力量,为社区居民提供更多元化、更贴心的服务,让老年人的生活更加美好。”该社区相关负责人表示。

城市亮化照明服务中心： 检修路灯促亮化 巡查维护保安全

本报(记者单义杰)连日来,三门峡市城市亮化照明服务中心结合冬季及春节前后照明保障需求,全面开展路灯设施巡查、维修及智能化管理,确保城市照明系统安全稳定运行,为市民夜间出行保驾护航,点亮城市文明之光。

该中心采取“白+黑”动态巡查模式,对市区主次干道、背街小巷的路灯、配电箱、线路等进行拉网式排查。累计处理线路故障34处,维修控制箱20处,更换灯具、模组等设备38套,整改安全隐患47处,亮灯率显著提升。针对寒潮天气,对市区主次干道进行专项排查,发现问题及时维修。

为快速响应群众诉求,该中心坚持“小修不过夜、大修不隔天”的原则,及时办理市

“12345”政务服务热线案件6件,城市运行管理服务平台案件2件,办结率均达100%,确保市民出行安全。

针对节假日及极端天气,该中心建立应急响应机制,在严寒中完成线缆更换160余米、维修灯具60余个,保障市民照明需求。另外,该中心采用智慧照明系统巡查与人工巡查相结合,覆盖主次干道等重点区域,推进智能管理,优化运维效能。

该中心相关负责人表示,接下来,他们将持续加强常态化巡查,深化智慧化管理平台应用,优化“接诉即办”机制,并计划在重大节庆活动前开展专项亮化提升行动,为市民营造更安全、舒适的夜间环境,以实际行动践行“我为群众办实事”的承诺。

戏剧巡演进基层 好戏连台看不停

本报(记者吴若雨)近日,陕州区甘棠街道柳林村热闹非凡,成为戏剧爱好者的欢乐天堂。三门峡市蒲剧团在此地连演四天七场大戏,为当地群众精心烹制了一场精彩纷呈、令人难忘的戏曲盛宴。

2月23日下午,距离演出开始还有一段时间,许多戏迷便早早来到现场抢占最佳观剧位置。随着人群逐渐密集,舞台上都会反复播放根据党的创新理论精神编写的蒲剧唱段,演出过程中,大屏上的背景画面随着剧情的推进不断变化,极大地提升了群众观剧沉浸感。

据了解,此次演出结束后,市蒲剧团还将在未来约3个月的时间里,陆续在三门峡市区、灵宝市、陕州区、渑池县、卢氏县,以及山西运城、临汾等地开展巡演活动。

等经典作品,展现英雄豪迈气概,饱含人间至情至性,充分彰显蒲剧艺术深厚的文化底蕴与独特魅力。

值得关注的是,为了让党的创新理论飞入寻常百姓家,本次演出的舞台布置别具一格。主舞台气势不凡,两侧配备的充满科技感的大屏幕为整场演出增色颇多。每场演出前大屏幕都会反复播放根据党的创新理论精神编写的蒲剧唱段,演出过程中,大屏上的背景画面随着剧情的推进不断变化,极大地提升了群众观剧沉浸感。

据了解,此次演出结束后,市蒲剧团还将在未来约3个月的时间里,陆续在三门峡市区、灵宝市、陕州区、渑池县、卢氏县,以及山西运城、临汾等地开展巡演活动。

书店迎来读书热 购书看书两不误

本报(记者梁如意)大地回春,外出的人渐渐增多,我市再次掀起一股浓厚的读书热潮。连日来,市民们纷纷走进三门峡各大书店和图书馆,挑选阅读、购买心仪的书籍,享受阅读带来的乐趣。

在三门峡新华书店记者看到,书架前人头攒动,不少市民正专心致志地挑选着书籍。市民陈都丽告诉记者,她趁着空闲时间,特地来书店选购一些专业书籍,希望在新的一年里能够提升自己的专业素养。除了购书外,许多市民还选择在图书馆度过休闲时光,书店内环境整洁舒适,读者们沉浸在书海中,享受着阅读带来的宁静与充实。退休职工侯飞表示,他几乎每天都会来图书馆看书,这里氛围好,书籍种类也丰富。

据三门峡新华书店工作人员路亚娟介绍,节后这段时间,前来购书和看书的市民明显增多。这可能与人们更加注重精神文化生活的提升有关。为了满足市民的阅读需求,书店也提前做好准备,增加了新书种类和借阅量。一对带着女儿前来买书的夫妇说:“女儿刚收到压岁钱就闹着要买故事书,现在一有空就带她来这里,孩子喜欢读书,我们作为父母也非常高兴,用压岁钱买书既可以减轻家长的经济负担,一举两得。”

据介绍,这股读书热潮的不断上升,不仅体现了广大市民对知识的渴望和对阅读的热情,也反映了随着生活水平的不断提高,人们越来越重视精神层面的追求,人们的生活方式更加文明。



春日健身乐融融

2月24日,渑池县果园乡一处公园里,市民趁着晴好天气休闲健身,享受春日美好时光。

王家臣 摄

银龄宝典

老年人春季保健需牢记这几点

告别寒冬,迎来春日。气温逐渐上升,早晚温差变大,“一冷一暖”之间,脾胃疾病、呼吸道疾病及心脑血管等多种疾病发病率明显上升,对于老年体弱和有慢性病的老年人尤其是个考验。

日前,湖滨区前进街道第一社区卫生服务站主治医师杨亦龙提醒,乍暖还寒的早春,对于老年人来说,中医养生是积极有效地预防疾病、保持健康体魄的方法。

滋养脾胃:中医理论认为“春属木,通于肝”,春季阳气上升,人体应顺应自然,向上向外疏发。杨亦龙建议,老年人因体质虚弱、脾胃功能减退,更需注重春季饮

食的阴阳平衡,以疏肝健脾、滋阴润燥为原则,为全年的健康打下基础。适当食用养肝食物枸杞粥、菊花茶、香椿芽,健脾食物如山药、小米、茯苓等。少酸多甘,调和肝气,可增加甘味食物(如红枣、南瓜等)以健脾益气。

防寒保暖:所谓“倒春寒”并非空穴来风。老年人免疫力下降,一旦着凉,更容易呼吸道感染甚至转变成肺炎。加之春季大量细菌、病毒繁殖活跃,空气中花粉等致敏原增加,老年人基础疾病多,免疫力差,极易患上呼吸道疾病。建议老年人采用“三层洋葱穿衣法”。在内层穿速干、易排汗的衣物,

第二层穿保暖类的衣物,在最外层穿防风的衣物。外出时要戴帽子围巾,来保护肩部、关节和头部。

适当运动:春季容易犯困,中医认为“久卧伤气”,春天适宜进行温和而舒缓的运动,如太极拳、八段锦和散步,特别适合老年人。杨亦龙表示,传统养生活动可以通过柔和的动作和呼吸协调,调理身体、增强体质,让老年人享受运动带来的快乐和健康。

定期监测:早春季节,乍暖还寒,气温变化迅速,容易诱发心脑血管急剧收缩舒张、心肌耗氧量增加,可能引起脑血管痉

挛,进而引起脑梗死及脑栓塞;气温突然下降会引起血管剧烈收缩,血压迅速升高,使血管破裂引起脑出血。因此尤其要防范心脑血管疾病的风险,杨亦龙提醒,日常要注意监测血压、血脂、血糖情况。对于患有慢性疾病的老年人,要做到规律服药,不可随意停药。

稳定情绪:春季肝气易郁结,情绪也容易波动。老年人应保持平和和开明的心态,避免情绪大起大落。多与亲朋好友交流,参与活动,有条件的话培养些兴趣爱好,如养花、书法、听音乐等,减少孤独抑郁压力,舒缓情绪。(蒋艳)

漫谈文明

关爱“一老一小” 还需拓展更多思路

王梦

家家都有小,人人都会老。“一老一小”既是牵动千家万户的“关键小事”,又是关乎百姓福祉的民生大事。近年,为实现幼有所育、老有所养,我市相关部门持续发力。

如今,在我市医疗卫生机构、商场、车站等公共场所,母婴设施建设成效显著,一所所新建幼儿园和日渐专业的托育机构,给“带娃”家庭带来实实在在的获得感。各地设立老年助餐服务场所,社区卫生服务中心为65岁以上老人免费体检,以及环境、服务越来越好的养老机构,一个细节托起幸福晚年生活。

但必须要看到,“一老一小”服务供给不足的情况依然

存在。对部分家庭来说,一边是老年人的生活质量随年龄增长或身体失能下降,一边是不断攀升的育儿成本,而0岁至3岁托幼难仍是令不少父母头疼的问题。相关单位、企业要持续发展社区养老、托幼、用餐、保洁等多样化服务,让老年人等群体获得更周全、更贴心的服务;进一步探索公办示范机构、市场托育机构、幼儿园拓展机构、社区服务机构、家庭邻里等多种方式,以多样化的托育服务,扩大服务覆盖范围,减轻年轻父母育儿的后顾之忧。同时,还要不断提升从业人员的综合素质,让“一老一小”服务更加精准、可持续。

免费体检 呵护健康

2月20日,湖滨区涧河街道第六社区卫生服务站为65岁及以上老年人开展免费体检活动,通过专业的健康检查和医疗服务,帮助他们树立健康意识、排除健康隐患。

梁如意 摄

