

保护乘客安全出行

市红十字海上虎志愿服务分队联合铁东交管大队对出租车开展防疫消杀

本报讯(记者 刘莉)为加强出租车的卫生防疫消杀,保护乘客安全出行,10月16日,市红十字海上虎志愿服务分队联合市公安局交警支队铁东大队、红星出租车车队在铁东区万达广场对出租车开展防疫消杀。

市红十字海上虎志愿服务分队出动志愿者30人,用药量50立升,消杀出租车485辆、公务车5辆、私家车1辆、环卫垃圾运输车1辆。红星出租车队出动30台出租车,早早地来到现场,排队等待消杀。市公安局交警支队铁东大队和8台警车到达消杀现场,为本次防疫消杀保驾护航。他们不断对出租车进行疏导,安排消杀秩序。在消杀过程中,许多出租车司机用手机录制小视频发到出租车司机群中,号召更多的同行来现场参加消杀,一些出租车司机得知消息后,纷纷赶来对车辆进行消杀。红十字海上虎分队的队员们对出租车消杀非常细心,从座位到车把手,再到车身,都仔细进行全面消杀。

“非常感谢你们的付出,这么冷的天



还来为大家义务服务。”出租车司机李先国道出了大家心声,红十字志愿者和交警

奉献,我们的防疫工作会越来越越好。据介绍,此次消杀作业采用次氯酸钠消毒液,这种消毒液的特点是无毒无味、无

残留、无腐蚀性,喷洒后三五分钟即可开走,受到了出租车司机的广泛好评。在消杀活动现场,红十字海上虎志愿服务分队的随队医生还免费为出租车司机检查了牙齿和眼睛,并且向大家宣传爱眼护眼常识,受到出租车司机的一致好评,他们不断向志愿者竖大拇指点赞。

面对赞扬,红十字海上虎志愿服务分队的队员们备受鼓舞,干劲儿倍增,他们在路边一直站了4个多小时,虽然气温较低,冻得浑身发抖,但没有一个人叫苦退缩。“全市共有三四千辆出租车,我们的力量微弱,虽然只能为其中一小部分进行消杀,但我们就是想用这样的实际行动为群众办好事,办实事,同时让广大出租车司机了解,经常对车内进行卫生清洁、喷洒消毒药液的必要性。”红十字海上虎志愿服务分队队长王沛汐说。

据介绍,此次活动是“公益助我成长之红十字‘救’在身边”项目的延续,“公益助我成长项目”是由中国红十字基金会发起,四平市红十字志愿服务总队海上虎分队具体实行的,旨在让广大青少年积极参与的公益活动和社会实践活动项目。

义诊进社区 情暖重阳节

本报讯(记者 关婧格)金秋十月,又逢重阳。10月13日,四平资生康复医院专家义诊团队走进铁西区北沟街道北郊社区,开展“九九重阳节 浓浓敬老情”活动,为社区居民进行健康讲座及现场义诊,将重阳节的祝福送给百姓家中。

活动现场,专家义诊团队向社区居民传达了健康讲座精神,提醒中老年人定期体检的重要意义,着重介绍了三氧自体血回输疗法及疼痛三联疗法,针对中老年人易患的三高、心脑血管疾病、呼吸系统疾病、自身免疫性疾病、代谢性疾病及疼痛疾病等方面,科普了预防知识及治疗方法。讲座结束后,义诊团

队为居民检测血压、中医诊脉、免费发放常用药品,并与老人们亲切沟通,了解其身体状况。

义诊进社区,健康千万家。四平资生康复医院副院长卢宪刚表示,本次活动结合重阳佳节,带领专业医护人员走进百姓身边,解答常见的健康知识,向居民科普突发疾病的急救方法,提高居民健康意识,并以此契机向市民传达医院建立的“医养结合”体系,努力做到小病不出屋,大病不出楼,为中老年患者提供完善的医疗救助,缓解老人的心理抑郁情绪,进一步解除患病家庭的日常负担,致力于让每位老人过上温馨快乐的晚年生活。

关爱困难老人 弘扬传统美德

市委政研室与柏林社区共同开展重阳节关爱活动

本报讯(记者 宋亚光)“岁岁重阳,今又重阳。”为关爱困难老人,为他们送去温暖,市委政研室与柏林社区共同开展了庆祝重阳节关爱活动。

10月14日,在社区主任的带领下,市委政研室党员志愿者及社区工作人员看望了2户困难老人,来到辖区困难老人何敏杰和刘宝银家中,详细了解他们的生活、身体状况,帮助老人打扫房

间、整理家具,并为老人免费理发,为他们送去了节日的祝福以及党和政府的关怀与问候,也给老人们带来了一份欢欣。

通过这次慰问活动,促进了老人与志愿者的交流,使同志们更深刻地了解老人的生活。大家共同祝愿老人健康、快乐,安享晚年,也希望尊老爱老的传统美德不断地传承、发扬、光大。

发挥组织优势 圆梦“微心愿”

广兴茂社区多措并举为群众办实事

本报讯(通讯员 孙林)为进一步培育和践行社会主义核心价值观,北市场街广兴茂社区新时代文明实践站通过微心愿认领活动搭建平台,让广大党员志愿者走进特殊家庭困境儿童,倾听他们的心声,了解他们的需要,解决他们的困难,通过活动发动社会各界参与志愿服务,传递正能量。

近日,广兴茂社区通过征集微心愿了解到脑瘫儿童周博文需要一个矫正用的坐轮椅,周博文父亲是残疾人,母亲常年照顾周博文不能上班,他还有一个双胞胎弟弟也是脑瘫儿童,兄弟俩均是智力残疾一级,一家人生活很

拮据。社区在得知他们的需求后,立即上网搜索了坐轮椅的型号和价格,同时联系了共建单位吉林银行,通过沟通协调,吉林银行几名在职党员志愿者共同出资购买了价值1000元的坐轮椅,志愿者们带着坐轮椅来到周博文家,现场为他安装,同时还带来了4袋大米、2袋面、2桶油、2箱牛奶等慰问品,并通过聊天鼓励周博文一家积极面对生活,不要放弃希望。

此次圆梦微心愿活动是社区党委发挥组织优势,凝聚社会力量,帮助困境儿童实现小小愿望的有利契机,也让困境儿童感受到温暖关爱,助力他们健康成长。



随着天气转冷,我市秋收工作已接近尾声。图为梨树县榆树镇张家油坊村各山屯农户赵亮家院内收获的玉米,籽粒饱满,棒大穗均,亩产均达到2000斤以上。
本报记者 杨舒然 摄

引导职工严守党规党纪 做到知敬畏守底线

市传染病医院开展廉政廉洁专题党课活动

本报讯(记者 刘莉)为深入贯彻上级党委关于加强党风廉政建设会议精神,根据党中央通知要求,结合《中国共产党纪律处分条例》内容,引导全院职工认清严守党规党纪的重大意义,切实了解党的纪律主要内容,牢固树立正确的人生观、权力观,切实做到知敬畏、存戒惧、守底线。日前,市传染病医院组织开展廉政廉洁专题党课活动。

活动中,医院党委书记刘丽以《严守纪律 加强修养——做一名新时代合格共产党员》为题,为全体党员和全院职工上了一堂深刻的廉政廉洁专题党课。刘书记强调,要加强党性修养,切实掌握党的纪律内容。党的纪律是党的各级组织和全体党员必须遵守的行为规则,是维护党的团结统一、完成党的任务的保证。各级领导干部必须信念坚定、为民服务、勤政

务实、敢于担当、清正廉洁。广大党员干部要坚持自省自励,自觉把严守党纪条规落实到实际行动中,常修从政之德,常思贪欲之害,常怀律己之心,时时处处自重自省自警自励,以廉洁自律的良好形象,为群众树标杆、作表率、当样板。活动最后,全体党员、医院中层干部还观看了警示教育片——《警钟长鸣》,该片以案说法,宣传党中央全面从严治党要求。通

过观看教育片,广大职工干部、党员纷纷表示要从反面典型中吸取教训,严于律己、坚守底线,警钟长鸣,将学习成果转化为实际行动,共同营造医院风清气正的政治生态。

据介绍,医院将多方面地开展民主渠道,通过召开群众座谈会,开通意见箱等形式,广泛收集监督信息,以促进广大党员干部保持廉洁自律的良好形象。

着力破解“硬骨头”问题

预付式消费退费难,小区充电桩安装难,小区周边道路停车资源不足和违章停车……结合开展党史学习教育,北京市创新“接诉即办”工作机制,以“每月一题”作为“我为群众办实事”实践活动的主抓手,聚焦高频难点问题,以主动治理推动实现“未诉先办”,啃下了一批“难啃的硬骨头”,破解了不少民生难题。“我为群众办实事”实践活动中,各地从群众需求出发,敢于啃“硬骨头”,拿出实招硬招,有效解决了许多群众急难愁盼问题。

民心是最大的政治。群众反映集中的共性需求和存在的普遍性问题,发展亟待解决的痛点难点问题,长期未能解决的民生历史遗留问题,这些“硬骨头”问题解决好不好、实不实,直接关系到“我为群众办实事”实践活动的进展和成效。近日,党史学习教育领导小组印发《关于充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用 进一步深化党

史学习教育“我为群众办实事”实践活动的通知》,强调“要充分发挥好基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,激励基层党组织和广大党员不忘初心、牢记使命,用心用情用力解决基层困难事、群众烦心事”。每一名党员干部都必须强化公仆意识和为民情怀,把自己摆进去、把工作摆进去,立足本职岗位建功,积极为群众办事、解难题。

民之所望,政之所向;攻坚克难,方显担当。让老百姓过上好日子是我们一切工作的出发点和落脚点。一张张群众反映的问题清单,就是下大力气攻坚克难的任务清单。农村厕所治理是一桩难事,河北邯郸积极实施农村人居环境改善工程,村里的难事儿不仅“有人管”,而且“能办好”;安全生产事关重大,湖南召开安全生产专题询问,以善问、敢问、深问努力消除老百姓身边的安全隐患;生态环境与生活质量息息相关,广西生态

环境厅深入企业、整改点、风险点,强化大气污染防治和秸秆禁烧管控工作……实践证明,只有始终把人民安居乐业、安危冷暖放在心上,时刻把群众的困难和诉求记在心里,用心用情用力解决基层困难事、群众烦心事,才能实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益,交出让人民满意的答卷。

志不求易者成,事不避难者进。习近平总书记深刻指出:“干事担事,是干部的职责所在,也是价值所在。党把干部放在各个岗位上是要大家担当干事,而不是做官享福。改革发展稳定工作那么多,要做好工作都要担当作为。”敢担当、善作为是各级领导干部的本职责任,是衡量好干部的重要标尺,也是解民忧、纾民困的必然要求。有位基层干部说:“只要有想干事、敢干事、干成事的硬作风,就没有办不成的事情。”面对群众的期盼,面对“硬骨头”问题,广大党员干部特别是党员领导干部必须践行初

心使命,守土有责、守土负责、守土尽责,满腔热情解决好人民群众的操心事、烦心事、揪心事,让群众感受到党的温暖和关怀。

敢于向问题叫板,才能赢得群众叫好。党史学习教育领导小组印发《关于深入推进“我为群众办实事”实践活动的通知》提出,“要敢担当、勇作为,在着力破解‘硬骨头’问题上下功夫”。瞄准群众普遍关心的突出问题,敢字为先、干字当头、勇于担当、善于作为,着力破解“硬骨头”问题,努力让群众看到变化、得到实惠,我们就一定能让群众获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

(新华社)

街谈巷议



记好这五字要诀 不吃安眠药也能睡个好觉

“数羊数鸡数星星,一二三四五六七八九十”,高压节奏之下,越来越多的人加入到失眠行列,成为“熬夜”一族。而人的一生中,有三分之二的时间都在睡眠中度过。睡觉对于人体正常运转极为重要,失眠不仅影响日常学习和工作,还会损害人的身体健康。

事实上,治疗失眠症最为关键的方法不是使用安眠药,而是心理治疗,即失眠的认知行为疗法(CBTI)。CBTI的目的是围绕良好睡眠的三要素来培养患者的睡眠行为和习惯。所谓三要素指的是:睡眠节律、睡眠动力、身心放松程度。

首先,患者要培养固定的上下床时间,掌握好睡眠节律。应抛弃“上床越早睡越越好”的错误思维,遵循科学的睡眠规律,晚11点到半夜1点是深睡眠阶段,所以晚上十点半是较为理想的上床时间,而晚上11点上床会影响自己的睡眠质量。专家指出,一天卧床7到7.5小时即可,通过三个星期的训练可以养成初步的生物节律,也就是良好的生物钟。

其次,要保持充足的睡眠动力,睡眠动力主要跟两个因素有关。通常来讲,连续保持

清醒的时间越长,睡眠动力就越大。比如早晨5点半起床,保持一直清醒、不午睡,晚上10点半上床,就具备了17小时的睡眠动力,这样就容易入睡。

因此,失眠症患者应避免睡午觉,以防因睡眠动力不足而引起失眠。专家建议,手机发射的蓝光会抑制大脑褪黑素的分泌,加重失眠,最终造成睡眠障碍,故失眠症患者切勿躺在床上看手机。除了持续保持清醒,运动也可以增加睡眠动力,尽量以有氧运动为主。但要调节好运动的节奏和时间,睡前2小时内不要剧烈运动。

最后,要保持一个放松的身体状态,可以采用正念呼吸法和身心扫描法。正念呼吸即抛开杂念,关注自己的呼吸,将注意力聚焦于呼吸最明显的部位。身心扫描,顾名思义,就是用心像扫描一样去感知身体的每个部位,遵循内心的真实感受,不用刻意改变什么,患者可以跟随教学视频完成身心扫描。总的来说,CBTI可以用上、下、补、动、静这五字要诀来概括,记好这五字要诀,经过长期的训练,有助于养成良好的睡眠习惯,促使失眠的症状得到改善和治愈。