

党群共建聚合力 为民服务暖人心

民生头条

双辽市纪委监委和双辽市委巡查办的党员干部，来到共建单位双辽市辽北街西化社区，开展共驻共建系列活动。

捐赠物品 改善工作环境

“共建单位为我们提供的电动车真是太好了，对我们基层工作的帮助非常大，可以充分提高工作效率，让我们更快、更好地服务老百姓。”“有了空调，在办公室办公凉快多了！”西化社区的工作人员高兴地说。

日前，双辽市纪委监委和双辽市

走访慰问 传递关怀温暖

纪委监委、双辽市巡查办的党员干部们为西化社区5户低保户送去米面油等生活物资，有效解决了贫困家庭、独居老人的期盼。

日前，西化社区发起了为贫困居民“微心愿”认领活动。双辽市纪委监委在得知刘宝珍老人的情况后，来到西化社区详细了解老人家情况、身体状况以及心愿，将米面油等生活物资送到了她的手中，帮助她实现“小心愿”。随后，双辽市

美化环境 提升居民幸福感

为进一步美化小区环境，为居民营造一个宜居、温馨、干净的居住环境，双辽市纪委监委、双辽市巡查办的党员干部来到西化小区开展了“清洁家园、美化环境”志愿服务活动。

活动中，志愿者们穿着整洁的志愿者马甲，佩戴志愿者帽，拿着扫帚、铁锹、水桶等工具，个个奋勇向前，发扬不怕热、不怕脏、不怕累的精神，认真仔细



地捡拾草丛白色垃圾、废纸，清扫小区道路尘土、落叶，铲除楼道里的小广告。很多角落用扫帚不好扫，志愿者们就直接用手捡。虽然天气炎热，但志愿者们热情高涨，现场热闹非凡。志愿者们还向小区内的居民进行了环境卫生宣传，带动辖区内的居民增强环保以及爱护家园的意识。

以球会友 增进彼此友谊

为进一步丰富职工文化生活，增强职工身体素质，加强与共建单位的沟通交流，培养团结合作、顽强拼搏的进取精神，双辽市纪委监委、双辽市巡查办携手双辽市辽北街开展了乒乓球联谊赛。

本次联谊赛秉持“友谊第一、比赛第二”的原则，参赛队员个个全身心地投入，尽情地挥动着手中的球拍，展现出高超球技和默契的配合，引得现场掌

声不断，频频喝彩。此次乒乓球联谊活动的开展，进一步提高了单位的凝聚力和向心力，使职工在紧张的工作之余不仅舒缓工作压力，也锻炼了身体，增进彼此间的感情，增进了共建单位间的相互沟通，达到了健康快乐、和谐共进的目的，进一步丰富了干部职工业余生活，为共驻共建工作开辟了新的思路。

我市举办第五届足协杯五人制足球赛

本报讯（全媒体记者 陈凯）日前，由市文广旅局主办，市社会体育服务中心、市足球协会承办，君乐宝乳业协办的2022四平市第五届足协杯五人制足球赛火热开启。

活动在水上公园笼式足球场举行，来自我市的18支参赛队伍参加了本届足球赛开幕式。足球是风靡全球的体育项目，深受人们欢迎，市足球协会成立五年以来，致力于社会足球、青少年足球、幼儿足球运动的改革和发展，广泛开展各种比赛交流活动，不断为我市足球爱好者们提供学习交流平台。

开幕式结束后，首轮比赛正式打响。在五人制笼式足球场内，比赛双方你争我夺，快速攻防，精彩的进球瞬间点燃现场热情。这

边进球还没来得及欢呼，那边立刻还以颜色，追平比分。在足球赛场上，只要不放弃，奇迹随时可能发生。

截至目前，市足协成功举办了4届“足协杯”业余足球比赛，2届冬季室内五人制比赛，2届青少年足球冠军赛，2届足球技巧挑战赛，社会足球连续三年参加了省五人制足球争霸赛，并取得优异成绩。通过赛事活动，进一步提升了我市足球运动的整体水平。

近年来，市文广旅局多措并举，筹措资金，在我市新增了14个健身场地，维修了300余件健身器材，较好地解决了市民去哪儿健身的问题，深入推进构建更高水平的全民健身服务体系进程。

深化党史学习教育 助力圆梦“微心愿”

本报讯（通讯员 张丹）为推动党史学习教育常态化长效化开展，引导广大党员亮身份、树形象，充分发挥先锋模范作用，近日，湖南中烟四平卷烟厂机关二党支部党员代表赴华宇社区，开展“深化党史学习教育 助力圆梦微心愿”主题活动。

湖南中烟四平卷烟厂机关二党支部党员们走进共建社区华宇社区党群服务中心，在社区工作人员的指引下，参观了省级先进党支部的党建活动阵地。聆听工作人员的深入讲解，学习了华宇社区党支部党建工作开展情况、党建引领社区治理提升、新时代文明实践活动等特色做法。相关负责人表示，在党建引领下，今后双方将互通有无，取长补短，建立起紧密联系的党建共同体，通过组织联建、活动联办、经验联学，开创“资源共享、共联共建”的

党建新局面。

该厂党支部积极贯彻落实上级通知要求，不断巩固党史学习教育成果，持续开展“我为群众办实事”实践活动。经过实地摸底调研，该厂党支部共收集认领7名社区群众“微心愿”，建立“群众微心愿需求清单”，广泛发动党支部党员线上捐款，按需采购群众“微心愿”需求物品，并及时将采购的米面油、暖水壶、套碗、茶具等生活常用物品送至华宇社区，实现按需求与供给的精准对接。

华宇社区党支部同步举行了华宇社区“三长”颁奖仪式，进一步弘扬了社区7名“三长”群众在社区防疫中顾大局、讲奉献、勇担当的崇高品质。仪式现场，双方党支部共同为7名群众送上了“微心愿”奖品，达到传递爱心、凝聚正能量的效果。

提高防范意识 预防电信诈骗

本报讯（全媒体记者 刘莉）为进一步开展好“打击整治百日行动”，有效增强辖区居民反诈防骗意识和防范能力，7月18日，市公安局辽河公安分局孤家子派出所所在辖区医院开展反诈防骗知识宣传活动。

当日上午，孤家子派出所全体民警先后到国仁医院、孤家子镇卫生院开展反诈防骗宣讲。民警向职工和群众宣传各类与大家日常生活密切相关的安全防范知识。针对防范能力较薄弱的投资理财，冒充公检法，冒充电商、物流客服等新型诈骗手段向群众进行案例剖析。

民警还向大家普及电信诈骗的特点、犯罪分子的各类惯用“套路”及防范电信诈骗的技巧等常识。让广大职工、群众明白电信诈骗就在身边，时刻提高警惕。同时提醒群众，天上不会掉馅饼，要做到全民反诈防骗，坚决遏制电信网络诈骗违法犯罪的“免疫力”。

据介绍，孤家子派出所还将继续深入开展反诈防骗宣传，进一步丰富形式，强化工作措施，努力营造预防电信诈骗浓厚氛围。



夏日防暑降温指南

这么长的伏天里，如何避免高温中暑？中暑了怎么办？

一、夏季出汗多，补水很关键

高温天气下，往往会使人口干舌燥、心情焦虑，还会头昏，增加中暑的风险。所以，一定要时刻提醒自己喝水。建议每天饮水1500~1700ml，炎热的夏季更推荐大家能喝到2000ml。

二、科学补水怎么喝？

补充水分要少量多次，不要等口渴了再去喝水。建议要小口慢饮，不要“牛饮”，别一次喝太多。可以选择凉白开以及符合标准的瓶装水、桶装水。如果觉得水没有味道实在喝不下去，可以选择喝淡茶水、柠檬水，不要选择甜饮料来代替水，因为甜饮料会增加糖和热量的摄入，增加患龋齿和肥胖的风险。

三、这些水果也别放过

除了直接补充水分，还有

一些富含水分的水果也是很不错的选择。比如西瓜、李子、草莓、西柚、木瓜、哈密瓜、甜瓜、库尔勒香梨、苹果梨、雪梨、桃等，这些水果的含水量都在80%以上，其中前7种的含水量高于90%，对补充水分很有帮助。

四、夏季预防中暑，除了注意补水以外，还得做到以下7点：

- ① 饮食要少油清淡，少吃高脂食物。
- ② 保证充足睡眠，睡觉时不要对着电风扇或空调直吹。
- ③ 尽量穿宽松的衣服，适当涂抹防晒霜。
- ④ 避免阳光强烈的中午或午后出行。
- ⑤ 尽量待在凉爽的环境里。
- ⑥ 不要把婴儿或宠物单独放在车里。
- ⑦ 随身携带防暑降温药物，如藿香正气丸、仁丹、十滴水等。

（来源：科普中国）

学生暑假扎堆看病现象须分类疏解

进入暑假以来，各医院眼科、口腔科、内分泌科迎来就诊小高峰，主力军的正是青少年。就诊背后有何原因？治疗上有哪些误区？媒体调查发现，学生暑假扎堆看病主要表现为近视号成热门、牙齿矫正呈现低龄化趋势，到医院打生长激素的学生较多等。专家提醒，对手术治疗近视要慎重，也并不是所有“歪”牙都要立刻矫正，生长激素更不是想打就打。

导致这种现象的一个重要原因，是不少家长对一些疾病存在认识误区。比如，有的家长认为，孩子的近视可以通过做手术来治愈，也有不少家长认为牙齿长得不齐就应该去矫正。还有的家长从字面上理解生长激素，对效果期望过高，对药物的毒副作用却全然不顾。此外，受一些广告宣传的误导，有的家长对孩子的身

高表现得过度焦虑，有不少家长还带有“整容要趁早”等错误思想，也加剧了学生暑假扎堆看病现象。

但也要看到，导致学生暑假扎堆看病的原因有很多，不仅限于认识误区。比如，另一个很重要的现实情况是，学生平时没有时间看病，等到了暑假，当然容易集中看病。并且，既然机会难得，就特别想追求短期效果，甚至希望一两次的诊疗就能彻底解决问题。这是一种很正常的心理，受这种心理驱使而选择在暑期带着孩子看病的家长不在少数。

当前医院的诊疗时间安排，给上班族等群体看病带来了诸多不便，这其中就包括学生。因为学生不仅平时要上课，就连放学后也有课业负担，而随便做一个小手术，都可能要耽搁十天半月的学习时间，而延误学

习就可能会导致学生成绩下滑。因此，学生和家长当然不太愿意平时到医院看病，暑期扎堆看病，其实也是情急之下的无奈之举。

学生暑假扎堆看病现象须得到分类疏解，假如笼统应对，甚至忽视其他重要原因，就容易导致“药不对症”。比如对因认识误区导致的扎堆看病，需要通过科普与宣传来加以化解；但对于身高焦虑、容貌焦虑这个原因，就需要对制造和传播焦虑的行为加以治理，而不能将板子全打在家长身上。

更重要的是，医院诊疗时间安排

应该考虑学生的特殊性，要更加便于学生看病。比如可考虑在周末设立学生就诊专场，并强化医校沟通，选择在学生课业负担较轻的时期，为学生做手术，以降低诊疗对学业的影

响。（秋实）

街谈巷议