

再“上岗”的老党员张祖祥

全媒体记者 刘莉 见习记者 徐涵屹

一张方桌，一台血压计，在铁西区站前街道新铁社区，居民们排队有序地向一位坐在桌后的老人咨询健康知识……在社区老年活动室，经常会看到这样一道独特的“风景”。

这位老人叫张祖祥，今年79岁，是一名老党员，家住铁西区铁宅花园小区。退休前，在铁东区北市场街道社区卫生服务中心工作。退休后，他便开始每月两次义务地为社区百姓提供测量血压、健康知识宣教等服务，至今已坚持了11年。

张祖祥每次都会早早地来到社区，调试血压计，铺开健康档案，然

后静静地等待前来测量血压和咨询的社区居民。“许多居民尤其是老年人因为缺乏医疗保健知识，把小病拖成了大病，作为一名医务工作者，我有义务让大家多了解一些健康知识，并提供一些力所能及的帮助。”张祖祥说道，“作为一名老党员，我能利用自己的特长，为居民做点儿事感觉特别的欣慰。”

自2011年起，他主动找社区领

导提出自己的想法，得到了社区领导大力支持，社区老年活动室也成为他“再上岗”的义诊地点，每到义诊日，大家都早早地来到活动室等待。连续多年的服务，张祖祥这位热心的退休老党员的名气越来越大，免费为大家义诊和健康知识宣传，不仅受到本社区居民的欢迎，还吸引了一些附近的社区居民。

“这么多年，大家都非常信任张祖祥，我们已经把他当成了自己的贴心朋友，他不仅为大家定期量血压，还根据每个人的实际情况提出适合的日常保健方法，并分发养

生手册，提倡大家要采取低盐少油的健康饮食方式，同时加强锻炼，预防高血压、高血脂、高血糖等慢性疾病，我们特别受益。”80岁的徐奶奶说起张祖祥为大家义诊的事，不禁挑起大拇指，语气中满是赞叹。

多年来，张祖祥志愿守护居民健康的举动，赢得了群众的一致好评。面对称赞，张祖祥老人说道：“居民信得过我，我就一定要一心一意帮助大家多掌握一些健康常识，让大家健康快乐地度过每一天，我能发挥自己的余热，为群众尽一份力量自己感觉特别充实。”



日前，外省车籍车主耿邱来到铁东区政务大厅处理车辆违章，由于车辆交通违法条数较多且临近检车，十分着急。铁东政务大厅交警窗口负责人耐心接待，并指导他通过交管12123进行学法减分。该窗口优质服务不仅让耿邱不住夸赞，还亲自送去锦旗一面。

全媒体记者 李敬元 摄

从源头抓起 杜绝安全隐患

铁西交警联合市交通运输局走进客运企业开展交通安全警示教育

本报讯(全媒体记者 崔圣驰)为做好客运车辆道路交通事故预防工作，确保客运车辆运行安全，日前，市公安局铁西交警大队联合市交通运输局走进宏野公路客运有限公司，督促企业扎实做好客运车辆安全管理工作，全面排查客运车辆安全隐患，为人民群众打造安全的乘车环境。

活动中，铁西交警大队与市交通运输局领导详细了解了企业客运车辆管理、驾驶员安全管理等工作的开展情况，向企业负责人阐明做好客运车辆安全管理工作的重要性，要求严格落实企业主体责任，严禁不合格车辆、驾驶人驾车上路；要求企业运用车辆动态监管系统，实时掌握客运车辆运行情况，坚决杜绝“三超一疲劳”、酒驾醉驾、不系安全带、开车使用手持电话等交通违法行为的发生，全力预防客运车辆重特大道路交通事故的发生。

在与企业负责人交谈中，铁西交警

大队与市交通运输局要求企业进一步增强安全责任意识，完善各项安全管理制度，落实各项措施，全力保障客运车辆安全运行；严把源头检查关，客运车辆上路前必须进行安全状况检查，确保上路行驶的客运车辆“零故障”运行；要做好乘客安全带使用工作，车辆驾驶员应提醒旅客正确系好安全带，并在车辆醒目位置粘贴安全带提示警示贴；落实好车辆驾驶员安全教育管理制度，加强对驾驶员的安全技能训练，不断提高驾驶员遵守交通法律法规意识、安全责任意识、应急处置能力，杜绝疲劳驾驶、驾车接打电话、超速等交通违法行为的发生，从源头消除客运车辆交通安全隐患。

客运企业相关负责人表示，将严格按照有关要求，落实各项安全管理措施，做好客运车辆驾驶员交通安全教育工作，从源头预防涉及客运车辆的道路交通事故，为人民群众营造安全的乘车环境。



街谈巷议

白天元气满满、斗志昂扬，深夜思付良久、暗自伤神，你的情绪也会经历“过山车式”波动吗？

近期，网络热梗“早F晚E”触发一众网友共鸣。简单讲，当代年轻人早上喊着Fighting(奋斗)投入一天的紧张忙碌中；而到了晚上，他们通常会陷入Emo(伤感)，跌进情绪最低谷。翻遍各大社交媒体，无论是处在“象牙塔”的大学生，还是置身高大写字楼的打工仔，抑或头顶多项耀眼光环的明星，很多人都有这种特征。

既如此，那“早F晚E”是否会影响身体或者心理的健康？专业人士已给出权威解答：这属于正常的心理变化，无需过度焦虑。如果把情绪看作是对客观事物或行为的反应，那它的起起落落其实有章可循。比如，年轻人面对学习压力或工作难题时，可能会戴上面具。只不过深夜闲杂事较少、鲜有人叨扰，更适合真实自我的表达。

相较“时时都E”的“丧文化”，“早F晚E”多了一种可贵的乐观心态。早晨睁开眼，我们用昂扬的斗志“迎战”待处理的棘手难题，或许

这些“硬骨头”有的不合我们“胃口”，有的“个大难啃”，但保持积极的心理暗示仍是解难题的关键一环。步入深夜，我们以“E”状态释放积攒一天的难过与不悦，负面情绪在合适的出口“逃之夭夭”，留待第二天的仍是满腔热情与活力。

再则，相较“一天都E”的稳定状态，“早F晚E”显然多了一份应对消极情绪的成熟。要看到，长期沉浸在负面情绪的“大染缸”里于人无益、于己不利、于事无补，只会徒增更多的“情绪尘埃”。反观那些遵循“早F晚E”守则的人们，他们在应该努力的时间选择奋斗，在

合适的场所选择释放忧愁，这正是一种成熟的处事方式。

此外，深夜的暗自伤神虽是对负面情绪的可行方式，但如何更加有效排解仍是需要认真对待的问题。寻找推心置腹的朋友倾诉烦心事，通过运动释放积攒的压抑与苦闷，更有网友出招“下班后立刻洗个热水澡”。凡此种种都可以纳入情绪调控“工具箱”，为我所用。

著名作家罗曼·罗兰曾说：“世界上只有一种英雄主义，那就是在认清生活的本质之后，仍然热爱生活。”愿我们都能依心而行、快乐出发，成长为管理自己情绪的主人。(静子)

社区那些事

普及金融知识 共建和谐社区

紫微社区联合吉林银行开展金融知识宣传

本报讯(全媒体记者 孙莹)近日，铁东区四平街道紫微社区联合吉林银行四平经济开发区支行开展以“防范金融风险，共享美好生活”为主题的金融知识宣传活动。

活动现场，银行工作人员邀请到场居民沉浸式体验“反诈骗局”，在欢声笑语中普及金融知识。工作人员以实际案例为切入点，生动介绍了电信诈骗的多种手段、非法集资的形式、特点以及防范措施等，呼吁居民群众远离非法集资，倡导大

家主动学习相关法律法规和金融常识，理性投资，合法理财，守住钱袋子。同时，还向居民发放宣传传单和宣传折页。参加活动的赵阿姨说道：“活动既有用又有趣，我回去也要把这些案例分享给身边的亲友。”

紫微社区党支部书记、居委会主任韩鸿彬表示，社区将继续开展更多立体化、多元化的金融知识宣传活动，引导广大居民树立风险防范意识，提升自我保护能力，让平安守护无死角。

传承红色精神 践行初心使命

金水社区开展主题党日活动

本报讯(通讯员 李佰春)为进一步增强党组织的凝聚力和战斗力，近日，铁东区七马路街道金水社区党总支组织党员干部到四平塔子山红色党性教育基地，开展“传承红色精神，践行初心使命”主题党日活动。

活动当天，党员们踏着英雄足迹，向山顶攀登。他们一边行走，一边倾听讲解员介绍。在丰碑广场，全体人员面对鲜红的党旗，重

温入党誓词，追忆入党初心，砥砺奋斗意志。支部党员分别谈体会、领党恩，共忆峥嵘岁月，共话革命传承，共讲今日奋斗。

活动中，大家纷纷表示，把坚定理想信念、践行初心使命体现在工作中，立足岗位，传承红色基因，发扬优良传统，锤炼革命意志，强化能力作风，做好社区工作，服务社区居民，为建设“美丽四平、幸福家园”贡献一份力量。

爱路护路宣传进校园

本报讯(通讯员 周立强)日前，沈铁四平工务段团委和辽源市车站公安派出所联合举办护路宣传活动。他们走进校园，为孩子们带来了《开学第一课——法治安全进校园》宣讲，将爱路护路、安全第一的理念播撒在孩子心中。

活动当天，工务段团委和派出所的民警来到辽源实验中学，为学生们进行了法治教育宣讲。他们向学生们详细介绍了铁路安全相关的法律法规，并通过实际案例的讲解，让孩子们更加深入地了解维护铁路安全的重要性。

宣讲过程中，团委青年志愿者和民警通过互动问答的形式，与学生们进行了交流，引导学生做好日

常安全防范。同时，为了激发孩子们的兴趣，还设置了奖品赠送环节，鼓励他们积极参与回答问题。宣讲团还来到辽源市西安区灯塔镇中心小学，向小学生们进行铁路安全普法宣讲。团员青年也为学生们发放了精心准备的纪念品。

沈铁四平工务段团委负责人表示，进校园开展普法宣讲活动，将爱路护路、安全第一的理念深深地根植在孩子们的心中，从小培养孩子们的爱路护路意识，引导他们积极做好安全防范，进而发挥“小手牵大手”的效应，让孩子们和家长们共同筑起爱路护路的防线，为保证铁路大动脉的安全畅通贡献力量。

增强国防意识 维护国家安全

原来，我们还有这样的国防动员义务

国防动员是将国防潜力转化为国防实力的重要举措，是实现军民结合、寓军于民的重要形式，是加强国防建设、增强综合国力的重要内容。加强国防动员建设，对于积蓄国防潜力，增强国防实力，提升综合国力，维护国家安全和稳定，具有十分重要的意义。

在国防动员相关的法规中对有关公民的国防动员义务做了规定。公民在国防动员中应尽的责任和义务如下：

1 维护国家统一和安全的义务

《中华人民共和国宪法》第五十二条规定，中华人民共和国公民有维护国家统一和全国各民族团结的义务。

2 依照法律服兵役的义务

《中华人民共和国兵役法》第五条规定，中华人民共和国公民，不分民族、种族、职业、家庭出身、宗教信仰和教育程度，都有义务依照本法的规定服兵役。《中华人民共和国国防法》第五十三条规定，依照法律服兵役和参加民兵组织是中华人民共和国公民的光荣义务。

3 保护国防设施的义务

《中华人民共和国国防法》第五十五条规定，公民和组织应当保护国防设施，不得破坏、危害国防设施。

4 保守国家军事机密的义务

《中华人民共和国国防法》第五十五条规定，公民和组织应当遵守保密规定，不得泄露国防方面的国家秘密，不得非法持有国防方面的秘密文件、资料和其他秘密物品。

5 接受国防教育的义务

《中华人民共和国国防教育法》第五条规定，中华人民共和国公民都有接受国防教育的权利和义务。普及和加强国防教育是全社会的共同责任。

6 支持和协助国防活动的义务

《中华人民共和国国防法》第五十六条规定，公民和组织应当支持国防建设，为武装力量的军事训练、战备勤务、防卫作战、非战争军事行动等活动提供便利条件或者其他协助。

7 履行国防勤务的义务

《中华人民共和国国防动员法》第四十九条规定，十八周岁至六十周岁的男性公民和十八周岁至五十五周岁的女性公民，应当担负国防勤务。