

诚挚感党恩 履责践诺言

——光明助残志愿者协会会长籍雅琴帮助盲人健身记事

全媒体记者 刘莉 周春明

“能有这次去大连的机会，要感谢大姐的帮助和安排，通过这次旅游，我们会更加热爱生活。我们以后也要像籍大姐一样，尽自己所能，做一名志愿者，为社会发展作出自己应有的贡献。”连日来，四平盲人文体队的部分盲人队员回忆起紧张而又短暂的两天之旅，都深有感触。

作为本身是盲人、又是光明助残志愿者协会会长的籍雅琴，她在数十年的工作中发现，在各类人群中，盲残人的身体素质最低，死亡率也最高。为此，籍雅琴决定要多创造机会让盲人走出家门调整心态、开阔视野、增强体质，拥抱大自然，于是，她发起并成立了盲人文体队，长年累月带领队员们坚持健身，练习太极拳、八段锦、广播体操、手语舞等。

冬天，她为穿着单薄队员解决棉衣棉鞋棉手套问题；夏天，她为队员送去水果和矿泉水。因为锻炼的地点离家最近，锻炼时，队员们临时缺少啥啥都去她家找，因此，她特意在一楼走廊楼道里放了一个大铁皮柜，里面都是供盲人队员用的日常用品，大家把这个箱子戏称为“百宝箱”。中午，籍雅琴还为练习的盲人们买面包、香肠和牛奶等食物。近几个月以来，盲人健身队的练习地点又换到了雨花斋附近社区，籍雅琴便协调雨花斋，让健身队的盲人们每天都能吃到热乎乎的素食餐。

籍雅琴教大家学会了手语舞《感恩的心》《步步高》，还专门请老师教大家太极拳功夫扇。由她自编自导、带领盲人朋友自演的盲人太极拳《心中有光明》，多次参加有关部门的表演并获奖。全国盲人文学委员会委员杨晓杰撰写的《籍雅琴带领盲人练习太极拳——盲人们心中的光明》一文，获得“首届全国盲人广播剧剧本征文”二等奖。去年秋天，许多盲人队员向籍雅琴提出了想学雨中太极伞的想法，籍雅琴便立刻联系好心人自费买伞，并请自己的妹妹籍雅双当义务教练，手把手教会大家。

籍雅琴姐妹俩的行动打动了盲人及家属，市盲协副主席朱昱昊利用业余时间改编了《祖国在盲人们心中》的乐曲作为雨中太极伞的背景音乐。朱昱昊的母亲连续几个昼夜，按照改编的曲子，把每句歌词和太极伞的每个动作一一对应，极大提高了整齐度。籍雅琴为了鼓励大家学好这个在全国都没有盲人会打的雨中太极伞，答应大家：“等我们学会以后，要把这项既能健身又能表现出盲人自强不息精神的雨中太极伞、太极扇，从英雄城大地表演到海边去。”籍雅琴这句鼓舞人心的话语，被盲人队员牢牢记在心里，大家努力勤学苦练。

功夫不负有心人，今年春季，30多名盲人队员终于掌握了雨中太极伞的动作，能够从从头至尾独立完成这32式动作。为了兑现承诺，籍雅琴在微信群发出了自愿跟团去大连旅游的通知，大家都争先恐后地报名参加。

盲人常富和他患癌症的妻子，因为没有及时看到群消息，错过了报名。为籍雅琴带领盲人练习太极拳——盲人们心中的光明

籍雅琴姐妹俩的行动打动了盲人及家属，市盲协副主席朱昱昊利用业余时间改编了《祖国在盲人们心中》的乐曲作为雨中太极伞的背景音乐。朱昱昊的母亲连续几个昼夜，按照改编的曲子，把每句歌词和太极伞的每个动作一一对应，极大提高了整齐度。籍雅琴为了鼓励大家学好这个在全国都没有盲人会打的雨中太极伞，答应大家：“等我们学会以后，要把这项既能健身又能表现出盲人自强不息精神的雨中太极伞、太极扇，从英雄城大地表演到海边去。”籍雅琴这句鼓舞人心的话语，被盲人队员牢牢记在心里，大家努力勤学苦练。

每次为盲人举办活动，籍雅琴总是把安全放在第一位。她自掏腰包邀请了9位扶盲助盲志愿者参加活动，既给盲人当眼睛，也为了答谢他们对盲人和盲人事业作出的贡献。她把活动中所需要用的党旗、会旗、条幅等物品提前拿到自家洗干净熨平。她深知盲人们出行的难处，就到超市买回了供大家途中吃的食品、营养品以及常用的药品。

在途中的客车上，籍雅琴向残疾朋友和志愿者们讲述了党和政府对残疾人的优惠政策，残疾人在社会上得到的关心、爱护和帮助，大家纷纷对她多年来的帮扶表达谢意。对此，她说：“我是在党的培养教育下，履行着一个共产党员的责任和义务。大家要感谢就应该感谢我们的党、感谢我们的国家、感谢社会上的好心人。”随后，大家一起唱红歌、表演手语舞《感恩的心》《步步高》表达感恩之情。

当大家来到大连海边，听着海鸥的鸣叫声时，动情地说：“我们永远忘不了籍大姐为我们提供了这次难得的机会，大姐的心胸，真像大海一样宽广。”大家纷纷拿出自带的太极伞、太极扇表演起来。他们深有感触地表示：“籍大姐真是言而有信，让我们实现了把太极伞、太极扇从英雄城大地表演到了大海边的愿望。”

籍雅琴姐妹俩的行动打动了盲人及家属，市盲协副主席朱昱昊利用业余时间改编了《祖国在盲人们心中》的乐曲作为雨中太极伞的背景音乐。朱昱昊的母亲连续几个昼夜，按照改编的曲子，把每句歌词和太极伞的每个动作一一对应，极大提高了整齐度。籍雅琴为了鼓励大家学好这个在全国都没有盲人会打的雨中太极伞，答应大家：“等我们学会以后，要把这项既能健身又能表现出盲人自强不息精神的雨中太极伞、太极扇，从英雄城大地表演到海边去。”籍雅琴这句鼓舞人心的话语，被盲人队员牢牢记在心里，大家努力勤学苦练。



籍雅琴姐妹俩的行动打动了盲人及家属，市盲协副主席朱昱昊利用业余时间改编了《祖国在盲人们心中》的乐曲作为雨中太极伞的背景音乐。朱昱昊的母亲连续几个昼夜，按照改编的曲子，把每句歌词和太极伞的每个动作一一对应，极大提高了整齐度。籍雅琴为了鼓励大家学好这个在全国都没有盲人会打的雨中太极伞，答应大家：“等我们学会以后，要把这项既能健身又能表现出盲人自强不息精神的雨中太极伞、太极扇，从英雄城大地表演到海边去。”籍雅琴这句鼓舞人心的话语，被盲人队员牢牢记在心里，大家努力勤学苦练。

每次为盲人举办活动，籍雅琴总是把安全放在第一位。她自掏腰包邀请了9位扶盲助盲志愿者参加活动，既给盲人当眼睛，也为了答谢他们对盲人和盲人事业作出的贡献。她把活动中所需要用的党旗、会旗、条幅等物品提前拿到自家洗干净熨平。她深知盲人们出行的难处，就到超市买回了供大家途中吃的食品、营养品以及常用的药品。

在途中的客车上，籍雅琴向残疾朋友和志愿者们讲述了党和政府对残疾人的优惠政策，残疾人在社会上得到的关心、爱护和帮助，大家纷纷对她多年来的帮扶表达谢意。对此，她说：“我是在党的培养教育下，履行着一个共产党员的责任和义务。大家要感谢就应该感谢我们的党、感谢我们的国家、感谢社会上的好心人。”随后，大家一起唱红歌、表演手语舞《感恩的心》《步步高》表达感恩之情。

当大家来到大连海边，听着海鸥的鸣叫声时，动情地说：“我们永远忘不了籍大姐为我们提供了这次难得的机会，大姐的心胸，真像大海一样宽广。”大家纷纷拿出自带的太极伞、太极扇表演起来。他们深有感触地表示：“籍大姐真是言而有信，让我们实现了把太极伞、太极扇从英雄城大地表演到了大海边的愿望。”

籍雅琴姐妹俩的行动打动了盲人及家属，市盲协副主席朱昱昊利用业余时间改编了《祖国在盲人们心中》的乐曲作为雨中太极伞的背景音乐。朱昱昊的母亲连续几个昼夜，按照改编的曲子，把每句歌词和太极伞的每个动作一一对应，极大提高了整齐度。籍雅琴为了鼓励大家学好这个在全国都没有盲人会打的雨中太极伞，答应大家：“等我们学会以后，要把这项既能健身又能表现出盲人自强不息精神的雨中太极伞、太极扇，从英雄城大地表演到海边去。”籍雅琴这句鼓舞人心的话语，被盲人队员牢牢记在心里，大家努力勤学苦练。

每次为盲人举办活动，籍雅琴总是把安全放在第一位。她自掏腰包邀请了9位扶盲助盲志愿者参加活动，既给盲人当眼睛，也为了答谢他们对盲人和盲人事业作出的贡献。她把活动中所需要用的党旗、会旗、条幅等物品提前拿到自家洗干净熨平。她深知盲人们出行的难处，就到超市买回了供大家途中吃的食品、营养品以及常用的药品。

在途中的客车上，籍雅琴向残疾朋友和志愿者们讲述了党和政府对残疾人的优惠政策，残疾人在社会上得到的关心、爱护和帮助，大家纷纷对她多年来的帮扶表达谢意。对此，她说：“我是在党的培养教育下，履行着一个共产党员的责任和义务。大家要感谢就应该感谢我们的党、感谢我们的国家、感谢社会上的好心人。”随后，大家一起唱红歌、表演手语舞《感恩的心》《步步高》表达感恩之情。

当大家来到大连海边，听着海鸥的鸣叫声时，动情地说：“我们永远忘不了籍大姐为我们提供了这次难得的机会，大姐的心胸，真像大海一样宽广。”大家纷纷拿出自带的太极伞、太极扇表演起来。他们深有感触地表示：“籍大姐真是言而有信，让我们实现了把太极伞、太极扇从英雄城大地表演到了大海边的愿望。”



为进一步优化劳动环境，提升劳动者权益保护水平，近日，铁西区总工会组织开展问卷调查，广泛收集劳动者、企业对劳动权益保障工作的意见和建议，受到广大职工的欢迎。
全媒体记者 刘莉 摄

科普之翼

四平市科协 四平日报社



每天晒太阳的好处

很多人都爱去买各种昂贵的保健品，其实晒太阳就是一种免费的“保健品”。今天我们就来聊一聊晒太阳的好处。

1、促进维生素D的合成

太阳光能刺激皮肤中的胆固醇分解为维生素D。维生素D在人体内有多种重要功能，包括帮助钙的吸收，维持骨骼健康，支持免疫系统，预防小儿佝偻病和老年骨质疏松等。

2、让心情更好

晒太阳会促使身体释放出更多的血清素(5-羟色胺)。血清素是一种提高情绪、缓解抑郁和焦虑的神经递质，它也被称为“快乐激素”。

3、让睡眠更好

在白天，充足的血清素让我们精神饱满地投入工作学习；到了晚上，血清素则会在酶的作用下，转化成有助睡眠的褪黑素。如果我们白天没有晒够太阳，可能会导致血清素分泌不足、褪黑素转化不够，出现白天没精神、晚上睡不着的情况。

4、调节激素水平

晒太阳可以影响体内的激素水平，包括甲状腺激素、肾上腺皮质激素和性激素等。这些激素在内分泌系统中扮演着重要角色，影响着我们的代谢、免疫和情绪状态。

适度晒太阳有益于身体健康，但过度暴晒可能会增加皮肤癌的风险，所以大家在晒太阳时要注意适度就好，不要长时间暴露在强烈的阳光下。一般来说，避开太阳最猛的中午，上午10点以前和下午4点左右是晒太阳的“黄金时间段”，晒10分钟至20分钟即可，不要让皮肤晒得发红。把身体部位暴露出来。大部分维生素D的合成发生在皮肤暴露的部位，比如手臂、腿部。所以我们晒太阳时，要确保这些部位能够接触到阳光。

有些朋友可能会问：脸上、身上晒太阳，万一晒黑了怎么办？需不需要涂防晒？其实，市面上的防晒产品当中，好多都是针对阳光中UVA和UVB波段的紫外线来做防护，而阳光对身体的益处，很多也是由UVA和UVB带来的。所以，晒太阳时做防晒，反而可能跟我们晒太阳的目的有冲突。

但如果实在想做防晒，可以在面部做好防晒，因为一般面部的皮肤比较薄，尤其是眼睑皮肤薄嫩，而手背、胳膊、腿这些地方的皮肤厚度适当，相比之下，可以用来当作身体的“阳光接收器”。

不要隔着玻璃晒。隔着玻璃晒太阳，会大大降低维生素D合成的效果。因为紫外线的穿透性比较差，一张纸都能将UVB阻隔开来，更何况是厚厚的玻璃。晒太阳的最佳地点是户外，如果去不了户外，可以在室内打开窗户，让阳光直接与皮肤接触。

不是所有人都适合晒太阳。比如患有皮肤癌、系统性红斑狼疮、皮炎的患者，以及正在使用一些光敏性药物(如异维A酸、米诺环素等)的人群，这些人就不建议去晒太阳了。

(来源：科普中国)

就业“小窗口”服务“大民生”

柏林社区联合相关单位打造就业宣传栏

社区那些事

本报讯(全媒体记者 杨舒然 通讯员 周国广)为进一步拓宽居民就业信息获取渠道，提升社区就业服务精准度，近日，铁西区柏林社区联合市人社局、区就业局，精心谋划并组织实施就业宣传栏创建工作。以打造“家门口的就业服务站”为目标，切实打通就业服务“最后一公里”，为辖区居民就业创业注入新动能。

在筹备阶段，三方成立专项工作小组，通过实地走访、问卷调查等方式，深入了解居民就业需求和信息接收习惯，精准定位宣传栏功能与内容。市人社局、区就业局充分发挥政策与资源优势，提供权威就业政策解读、岗位招聘信息等核心内容；柏林社区对宣传内容进行选址、设计及施工协调，确保宣传栏既符合社区整体规划，又能实现最大化覆盖。多方协同配合，高效完成了从方

案设计到落地实施的全过程工作。

建成后的就业宣传栏涵盖了政策法规、岗位推荐、技能培训、创业指导四大板块。政策法规板块实时更新就业创业扶持政策，帮助居民及时了解社保补贴、创业贷款等惠民政策；岗位推荐板块定期发布本地及周边企业的优质岗位信息，涵盖制造业、服务业等多个领域；技能培训板块预告各类免费培训活动，鼓励居民提升就业技能；创业指导板块分享创业案例和经验，激发居民们的创业热情。

此次就业宣传栏的创建，切实增强了社区就业服务效能，通过直观、便捷的信息展示，帮助居民足不出户就能掌握就业动态，有效缓解了信息不对称等问题。柏林社区相关负责人表示，将持续与市人社局、区就业局深化合作，动态更新宣传栏内容，探索线上线下融合的就业服务模式，不断提升就业服务的专业化、精细化水平，为居民就业创业提供更坚实的保障。

本报讯(通讯员 马德志)为进一步加强社会治安管理，消除各类安全隐患，近日，铁西公安分局英雄派出所立足辖区实际，提前谋划，组织全所警力针对辖区内经营规模较小的旅馆、网吧、餐饮、洗浴、足疗等“九小场所”开展为期一周的治安集中清查行动，力求不留死角、不留盲区。

强化消防检查 确保消防安全

检查期间，民警重点对辖区各场所消防设施、器材配备情况、使用熟练程度、用火用电安全、消防通道是否畅通、电器线路敷设是否符合标准、安全制度落实、应急预案制定等情况进行检查。对于检查中暴露出的问题与隐患，当场责令整改，力求从源头上有效遏制各类安全事故的发生，坚决将事故隐患消除在萌芽状态。未能当场整改的，下达整改通知书，责令场所负责人限期整改，并安排专人跟踪复查，确保隐患整改措施得到有效落实。同时，督促场所负责人定期检查消防用品和设施、标志、做好自查自纠工作，切实将消防安全落到实处。

加强治安管理 提升防控能力

为进一步加强辖区场所的治安管

加强治安管理 维护社会稳定

铁西公安分局英雄派出所多措并举开展治安清查

理，坚决压实个体经营者的主体责任，派出所组织民警对辖区小旅馆住宿实名登记逐一开展检查，民警仔细核对入住人员信息登记情况，确保“实名、实情、实数、实时”登记，杜绝出现漏登、错登情况。随后，对旅馆的监控设备覆盖率、监控设备是否有效运行进行了详细检查，并提出整改意见。要求旅馆负责人要严格遵守相关法律法规经营，坚决杜绝无证入住、一证多住、本人登记他人入住的情况。对不实名登记、未落实未成年人入住“五必须”要求、未按规定登记入住人员信息，以及在接待未成年人入住时未履行询问、报告义务的旅店，民警都将依法依规严肃处理，切实保障旅客和未成年人的安全。针对小网吧，着重检查是否存在未成年人上网及未按规定实名登记问题。民警对网吧负责人提出核心要求，务必全面落实安全管理责任，合法经营，对允许未成年人使用网络的网吧管理者、经营者公安机关将依法予以查处。

强化安防宣传 提升安全意识

为提升“九小场所”经营者和从业人员的防范意识，派出所组织民警积极开展安全知识宣传教育，发放安全资料，讲



解安全防范的重要性和相关法律法规知识。通过列举火灾、治安事故典型案例，使经营者们深刻认识到安全问题不容忽视，具备自主防范意识和责任意识十分重要。同时，民警还现场向从业人员讲解消防安全的重要性、火灾预防、逃生自救方法以及“四实”登记和未成年人入住“五必须”要求的具体内容与法律责任，有效提升了从业人员的安全意识和应急处置能力。

此次治安清查行动，进一步增强了辖区“九小场所”经营者的安全责任意识，为保障辖区群众生命财产安全和维护社会治安稳定奠定了坚实基础。英雄派出所将继续秉持严谨细致、高度负责的工作态度，持续加强对“九小场所”的安全管理，为辖区居民营造安全稳定的生活环境。