

天元区嵩山路街道 “九·久”公益不打烊 为留株过年人员提供暖心服务



▲嵩山路街道韶溪社区新时代文明实践站开展“送故事·送温暖”活动 邓咏仪 摄

2月4日至9日期间,嵩山路街道新时代文明实践所携15个社区新时代文明实践站同时开展“九·久”志愿服务系列活动,为外地务工人员送上新春祝福。同时,春节期间,这15个新时

代文明实践站(内设图书室、乒乓球室、舞蹈室、活动室)不打烊,和往常一样免费开放给外地留株务工人员。

吃着饺子,听着乡音 有爱的地方就是家乡

春节的脚步越来越近。与往年不同,“非必要不返乡,就地过年”成为这个春节的新风尚。临近春节,为增添街道和社区的“年味”,让在株打拼的外地务工人员感受节日的温暖,2月4日,嵩山路街道新时代文明实践所开展了“迎新春·暖人心”包饺子活动。受邀参加活动的留株外地务工人员早早来到实践所,戴上口罩,捋起衣袖,洗干净手,包的包,学的学,热闹非凡。大家一边包饺子一边交流着不同地方的过年习俗,互相比赛看谁包的饺子更好看,谁包的饺子更有特色。大家把满满的惊喜融入这种互动里,把浓浓的年味裹进饺子中,吃进心坎里。当热气腾腾的饺子上来时,现场响起一片欢呼声,大家争先恐后地寻找着自己包的饺子,品尝着美食,分享着快乐,互相祝福,共贺新年。

参与活动的人员,有来自吉林的、辽宁的、四川的、浙江的……你一言,他一语,大家迅速找到了话题。各种形状,不同包法的饺子,也收获了来自北方朋友的点赞,找到老乡的居民也都为他乡相遇感叹不已,互道问候。带有不同地域风格的歌曲在大厅上空响起,大家各自认领乡音。在这样的他乡,与同样漂泊在外的人们一起说家乡话、听家乡曲、吃中国传统的过年饺子,格外感觉温暖。一位参与活动的辽宁朋友感慨地说,在外打工多年,已经对北方的小年(腊月二十三)没有感觉了,没想到在这种疫情形势下,街道、社区还想着为不能回家过年的务工人员组织这样的活动,真的很感动。

志愿服务春节不打烊 各类活动遍地开花

除了邀请外地留株务工人员包饺子,感受“年味”之外,嵩山路街道携15个社区还送上了一系列精彩纷呈的志愿服务活动。2月4日下午,嵩山路街道新时代文明实践所志愿者联合市中心医院儿科专家,为就地过年的外地居民上门免费进行诊疗服务,并建立健康档案。居民不用出家门,在自己家里就能享受到专家门诊,这一服务得到了居民热情点赞。写春联、贴福字、贴窗花是春节的传统习俗,象征着吉祥,表达了人们对美好生活的向往。2月4日,韶溪社区新时代文明实践站携手株洲为民社会工作服务中心,特邀晚报老年大学的剪纸、书法、国学老师举办了一场欢度新春“送故事·送温暖”活动。2月5日,大湖塘社区文明实践站组织社工和志愿者开展了猜灯谜、剪窗花、送春联等活动,晚报老年大学书法老师、市书法家协会员主

席刘湘清等几名书法家化身文化志愿者,现场挥毫泼墨,为辖区居民送出一大批春联和福字。同日,小湖塘社区新时代文明实践站志愿者在辖区无物业管理小区富绅花园开展了卫生大清扫活动。志愿者拿起扫把、铁钎、抹布等劳动工具,对富绅花园的路面进行彻底清扫,对花坛及绿化带的烟头、果皮、白色垃圾等杂物进行清理,对卫生死角进行重点整治。经过志愿者们一个多小时的辛勤劳动,富绅花园变得整洁干净。这一系列活动将一直延续到2月9日,街道文明实践所和社区文明实践站将全力营造“家”的团圆氛围和“年”的喜庆祥和,为外来务工人员继续送温暖、送健康、送文化,提供更多暖心、贴心、安心的志愿服务,让大家真切感受离家不离爱、就地过年也温馨。

(记者 王峰 通讯员 罗雄武 邓咏仪)

立春还得防寒保暖 养肝护肝正当时

2月3日,进入立春节气。立春是二十四节气之首,这个日子在古代的重要性堪比春节。对人体来说,立春也是养生好时候。

头和脚要重点保护

立春的到来意味着开始进入万物生长的春季,但这时阳气刚刚生发,昼夜温差大,尤其是早上阳气还很弱,所以防寒保暖仍然很重要。春季是多风季节,而风是百病之长,属于阳邪。人的皮毛在冬季是闭藏的,到了春季就开泄,像打开了一扇扇窗户,极易受到外邪侵犯。因此,立春后感冒之类的呼吸道疾病往往高发。中医认为头为诸阳之会,清阳之府,唯风可到,头部分布着很多重要的脑血管,冬春交替之际,容易发生脑血管意外。同时,尽管立春后阳气生发,但人通常感觉上身偏热、下身偏凉,此时如果不注意脚部保暖,会损害阳气。因此,立春后不能马上赤脚,也尽量不要裸露双脚或脚踝。

养肝护肝牢记四点

中医认为,春季和肝脏对应。因此,立春后还要特别注重养肝护肝,主要可从这四个方面入手。调节情志。肝主疏泄,具有调畅疏通并调节全身各脏腑组织的气机,以维持平衡的作用。肝藏血,心行之,人动则血运于诸经,人静则血归于肝藏,也就是说,肝脏与情绪密切相关,如果肝火过于旺盛,会导致情绪变化,也容易诱发心理疾病。因此,春季养肝必须调节好情绪,不要让肝气郁结在体内。养肝健脾。肝脏与酸味对应,春养肝要尽量少食酸收的食物,因为酸收食物具有收敛作用,会导致阳气难以生发。这个时节可多吃些辛、甘、微温、易于发散的食物,如芹菜、白菜、洋葱、蒿菜等。同时,肝属木、木克土,而土又对应脾,因此春季肝火旺易克制脾土,所以除了养肝柔肝,还需要吃一些健脾胃的食物,如枸杞、百合、山药、莲子等。早睡早起。冬季由于昼短夜长,同时也是个需要“藏”的季节,所以常常建议大家早睡早起。而立春后,随着昼夜长短的变化,则建议早睡早起。早起后可进行适当锻炼,使体内阳气运动起来。护目防病。肝开窍于目,一语道出肝脏和眼睛之间的联系。如眼睛经常性干涩、看不清东西,除了可能是近视,还需警惕是否肝脏出现问题。肝脏湿热重,眼睛表现浑浊而黄;肝火旺,眼睛表现红甚至发炎;肝气亏,看书稍久就容易疲劳。所以,多吃富含维生素A和C的各种水果以及胡萝卜、菠菜等蔬菜,可以养肝明目。

(摘自《浙江老年报》)

庚子年十二月廿六 2021/02/07 星期日 今日8版 株洲日报社主管、主办 国内统一刊号 CN43-0061



微信公众号 智慧株洲App 新闻热线 28829110 广告热线 28835396 总第7013期

燃! 我市破解“课后三点半”难题 获中央教育工作领导小组表扬推介



▲天元区尚格小学实施“3+1”课堂,下午放学后老师带领学生到湘江风光带写生(资料图) 记者 何春林 摄

本报讯(记者 何春林 通讯员 陈章蓉)每天下午三点半左右,学生们放学了,家长却要五六点才能下班去接。这段时间,孩子们去哪?谁来照顾?我市推出的“课后三点半”难题解决方案,帮助家长们解决了一个大难题。近日,这一“株洲经验”获得了中央教育工作领导小组表扬推介。

课后三点半,孩子们都在做些啥?

2019年,在取得试点经验的基础上,我市印发《关于中小学校内课后服务收费有关问题的通知》,明确课后服务时间、内容及收费标准等,在全市推行校内课后服务。我市义务教育阶段学生均可自愿参与兴趣社团,接受作业和阅读辅导,离校时间推迟至5点半,与单位下班时间基本吻合。两年来,各学校结合实际,精心设计了“1+x”课后服务项目。“1”是作业辅导,“x”是音体美文体社团活动等。例如,天元区新马小学成立了美术、跆拳道、足球

11万余名学生享“三点半福利”

“破解‘三点半’难题就是以人民为中心发展思想的体现。”市委书记、市人大常委会主任毛腾飞表示,中央教育工作领导小组的肯定再次给予了一个重要启示,即只要坚持以人民为中心的发展思想,真心去解决群众的“急难愁盼”问题,所做的创新型工作就一定取得好效果。市教育局文件显示,按照公益非营利性原则,我市明确课后服务收费标准最高不超过5元/课时,每天不超过10元,并对建档立卡困难家庭子女实行免费。一些学校还因地制宜提供了弹性延

时服务。比如,荷塘区红旗路小学的家长可提交延时申请,学校统筹安排延时的放学时间段;芦淞区的立人小学则由参与校内课后服务工作的教师轮流排班,将延时放学学生统一安排到固定教室进行自主阅读、做作业等。数据显示,目前全市城区、县城义务教育阶段146所公办学校、115350学生报名参加了校内课后服务。家长们一致认为,此举既解决“上班族”的后顾之忧,减轻了家庭经济负担,又丰富了学生的课余生活,促进了学生个性发展。

“全省十佳优秀公安民警” 我市7人入围

本报讯(首席记者 李卉)2月3日,全省公安局长会议在长沙召开。会议总结去年工作,分析当前形势,研究部署2021年工作,并对全省十佳优秀公安民警等进行了表彰。据悉,我市共有7名民警获得十佳殊荣,他们来自刑侦、刑侦、交警、国保等多条战线,有屡破大家要案的刑侦尖刀,有保护行人车辆安全的“神农大使”,有在矛盾纠纷化解中表现突出的调解能手,还有的常年兢兢业业奉献在教育训练岗位,为打造高素质公安铁军贡献力量。下面我们看看他们分别是谁。

●彭家辉 市公安局政治部副主任 从事公安教育训练工作的11年,他主抓的10余项专题教育重点突出、100余期集中培训运转顺利,“大练兵”和“苦练基本功”等训练项目成效明显。因此,我市公安队伍教育训练工作多次获评,在公安部“大练兵”考核中,我市代表湖南省参训取得优异成绩。全省三项基本功考核中,株洲获得团体第一名。

●胡洁 市公安局经侦支队六大队副大队长 20多年前放弃银行工作考入警队,充分发挥金融财税专业知识,有效研判线索、追踪涉案资金,参与侦办“黄某非法吸收公众存款案”、“3.15”特大银行卡网络传销案等重特大经济案件,为案件的成功侦破作出突出贡献。

●黄波文 天元交警大队第三执勤中队教导员 因常年在神农城周边值守,被同事们称为“神农大使”。一年365天,330多天在站岗执勤,20余年累计执勤7000余天,累计加班10000多小时。

●田颖 天元分局副局长 常被称为“犯罪分子闻风丧胆的刑侦尖刀”。多年来,他带领民警先后打掉3个恶势力团伙,侦办了文某绑架孩童案、朱某某“湘鄂粤”系列杀人案、石某某杀人碎尸案等一系列重特大案件和系列电信诈骗案件,所在单位常年保持命案破案率百分之百的纪录。

●曹亚军 石峰分局刑侦大队大队长 从警18年来,他不但屡破大家要案,而且勇于探索、敢于创新,他改革原有接处警和办案模式,创推“大侦查作战中心”,使得侦查技术装备、侦查手段飞跃进步,促使破案率显著提升。

●郭蛟龙 醴陵市公安局副局长 从警31年,他从一名普通刑事侦查员成长为分管刑侦的副局长,在与各种违法犯罪活动的斗争中,他坚守初心,始终保持良好的政治本色。据粗略统计,从警以来,他参与破获各类刑事案件6000余起,加班加点2000多个小时。

●郭建芳 炎陵县公安局国保大队大队长 担任国保大队长以来,他在维护稳定、化解矛盾纠纷中尽职尽责,排查矛盾纠纷100余起。2020年,他着眼重大风险防控,推动建立安全工作新机制并组织开展了联席会议,有效推动问题共治,牢牢守住了“五个不发生”底线,有效助力炎陵连续16年保持“省平安县”称号。