

为民创城不停步

文明花开润心田

邻睦风亦暖，家和万事兴。家庭是社会的细胞，家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。近年来，我市始终把加强家庭文明建设作为推动提升社会文明程度的重要载体，以培育和践行社会主义核心价值观为根本，积极倡导家庭、家教、家风建设，广泛开展文明家庭创建活动，涌现出了一大批崇德向善、事迹感人、影响广泛的文明家庭。这些文明家庭传递着社会正能量，在社会播撒着真善美的种子，让社会盛开一朵朵“和谐之花”。

积极培育家庭文明

家和万事兴。中华民族历来重视家庭，正所谓“天下之本在国，国之本在家”。

习近平总书记在会见第一届全国文明家庭代表时强调：“家风好，就能家道兴盛、和顺美满；家风差，难免殃及子孙、贻害社会，正所谓‘积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃’。”

我市历来高度重视文明家庭建设工作，全市各地广泛开展了“传家训、立家规、扬家风”活动。从开展“文明家庭”“最美家庭”评选，到好家训、好家规、好家风基层巡讲；从组织创作优秀文艺作品，到“弘扬清廉家风”故事分享会，我市借助形式多样的文化活动展现新时代文明家庭良好精神风貌，让厚植家国情怀、传承优良家风、弘扬文明新风有了生活化的场景、日常化的活动、具象化的载体。

同时，按照中央文明委制定的《全国文明家庭评选标准和评选办法》，畅通文明家庭参与渠道，并在推荐评选

过程中严格筛选把关，坚持优中选优，使推选过程成为吸引群众广泛参与的过程，成为凝聚共识、推动文明家庭建设工作的过程。经过宣传发动、筛选把关、社会公示等环节，近年来一大批价值鲜明、导向突出、事迹感人、影响力大的文明家庭脱颖而出，充分展示了我市文明家庭建设成果。

参与创建热情高涨

为扎实推进家庭、家教、家风建设，我市把文明家庭创建作为培育和践行社会主义核心价值观、提升社会文明程度的基础工程，一系列卓有成效的创建活动徐徐展开。

道德讲堂、文明家庭倡议书、家训家规征集活动……调动了全市广大干部职工参与文明家庭创建的积极性。特别是全国道德模范李学花、王润梅，中国好人孟小平、陈秀苗等，现身各类创建活动现场，结合个人事迹，晒家风、说家史，为家庭文明建设提供了生动教材。

同时，全市各系统、各部门、各单位结合“绿色家庭”“廉洁家庭”“书香家庭”等主题，积极倡导本系统干部职工开展家庭道德实践活动，提升家庭综合素养，传承弘扬中华家庭美德，以好的家风支撑起好的社会风气。

此外，《太原日报》《太原晚报》、太原广播电视台、网络媒体、社会媒介等，积极传播好家风好家训，始终把家风家训作为主要征集内容，营造了文明家庭创建的浓厚社会氛围。家庭“小气候”温润社会“大气候”，“弘扬家庭美德、传承优良家风”时代新风吹入千家万户，全市上下掀起创建文明家庭的热潮。

激发向上向善力量

榜样是一座灯塔，给人方向，激励前行。一个个文明家庭的出现，让市民们学有榜样、做有标尺、干有方向。

省“文明家庭”荣誉获得者，84岁的古交市民康巨才老人，精神矍铄、和蔼可亲，在年轻时，他悉心经营家庭，提倡节约、用之有度，并在退休后著书修志，还开办了以家风宣传为主题的民俗记忆馆，教育后人要勤俭节约、传承美德。

省“文明家庭”荣誉获得者赵娟，热心公益、乐善好施，在孩子小的时候，就经常带他前往敬老院、福利院看望生活在那里的人，教育孩子要有爱心。在她的影响下，孩子关心他人、乐于分享，内心早早地建立起了社会责任感和自我价值感，现在大学乐观自信，对需要帮助的同学总是主动施以援手。

老军营街道“五好文明家庭”赵雅莉一家孝老有道。她将婆婆接到自家对面居住，每日都将饭菜做得软烂可口，为老人送去。此外，还收纳信息，为婆婆解烦闷，讲笑话，老人有啥话都喜欢找她倾诉。

遵德守礼、孝老爱亲、绿色节俭……这些家庭用自己的实际行动，展现了新时代家庭良好精神风貌，在弘扬文明新风方面树立了标杆，作出了表率。

聚沙成塔，聚水成涓。随着我市文明家庭创建工作持续推进，家庭文明之花遍开并州大地，必定会成为提升社会文明程度的重要载体和坚实支撑，为推动我市高质量发展注入源源不断的道德滋养和精神动力。

记者 张 慧



冬至过后数九寒冬

护好阳气养好肾气

本报讯 12月22日是二十四节气中的冬至。古人认为，自冬至起，白昼一天比一天长，阳气开始回升，是一年中阴阳转换的关键节气。12月21日，山医大一院中医科主任郭洪波提醒，虽然阳气始生，但是天气并没有回暖，大地吸收的寒凉之气才开始慢慢释放，进入数九寒冬，此时养生的关键在保护阳气与肾精。

冬至过后要做好4件事情，才能保护阳气。郭洪波提醒，一要学会藏，冬至是人体阳气最弱的时节，要减少出行，做好保暖防寒，少吃油腻食物，养精蓄锐，才能养护好体内微弱的阳气；二要学会晒，想要补充人体的阳气，最简单的方法是晒太阳，有效补阳的方式是晒背部，因为背部是人体督脉所在，有调节阳经气血的作用，中午可在向阳的窗边晒晒后背；三要学会吃，俗话



说“三九补一冬，来年无病痛”，可以吃一些具有滋补功效的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉可以温阳，鸭肉、猪肉可以滋阴，冬至时节，吃韭菜馅的饺子，也有暖身调气的效果；四要学会睡，除了保证夜间睡眠，午饭后可适当打个盹，但要避免睡时着凉。

“冬至过后，还要注意护肾。”郭洪波强调，搓后腰，养肾气，腰眼为经外奇穴，位于人体腰部第四腰椎棘突左右3寸至4寸的凹陷处，用手掌搓腰眼和尾闾，不仅可以疏通经脉、强壮腰骨，还能起到固精益肾和延年益寿的作用，男女都适用。将双手搓热后，紧按于腰眼处片刻，再向下重推至尾闾部，每日反复50遍至100遍。同时，少吃咸，益肾精，过咸会伤肾，损伤阳气。

(刘 涛)

太原市人民政府
12345政务服务便民热线公告

2022年11月1日到11月30日，市政府12345政务服务便民热线对各网络单位办结事项39296件进行了电话调查，电话调查成功的共30328件（占确定基数的71.8%），市民满意数17712件，经调查11月平均满意率为58.40%。

市民满意度调查结果排名(一)

部门或单位	排名
市市场监督管理局	1
市消防救援支队	1
市司法局	1
市财政局	1
市人防办	2
市税务局	3
市住房公积金中心	4
市文旅局	5
市体育局	5
市民政局	6
市汾管委	7
市人社局	8
市教育局	9
市审批服务管理局	10
太原有线	11
国网太原供电公司	12
市园林局	13
市公交公司	14
市医保局	15
市公安局	16
市公安局交警支队	17
市商务局	18
市城管局	19
市国资委	20
市规划和自然资源局	21
市住建局	22
市房产局	23
市文物局	24
市应急局	24
市交通局	25
市卫健委	26
市生态环境局	27
太原学院	28

市民满意度调查结果排名(二)

部门或单位	排名	部门或单位	排名
小店区政府	1	晋源区政府	6
迎泽区政府	2	娄烦县政府	7
清徐县政府	3	古交市政府	8
万柏林区政府	4	阳曲县政府	9
杏花岭区政府	5	尖草坪区政府	10

社会主义
核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



筑牢冬季森林防火墙

