

“党旗红”引领“迷彩绿”

志愿服务延伸到每家每户

退役军人戎装虽脱,初心不改。为不断激发退役军人在小区党建治理中的“红色潜能”,培育培养退役军人成为新时代社区治理的生力军、引领社会正能量的排头兵,营盘街道长治路二社区大唐智能花园小区党支部依托“志愿服务+”,打通退役军人服务管理的“最后一米”。

志愿服务+暖心“五托” 邻里关系更和谐稳固

志愿服务+党建引领 小区治理“单一变多元”

小区党支部积极推动志愿服务与小区党建有机融合,充分发挥退役军人的先锋模范作用,在纠纷调解、民情收集、环境整治、宣传引导、治安巡逻等工作中发光发热。目前已成立由13名退役军人组成的志愿者服务队,其中1人还成为小区党支部委员。

60岁的退役军人张金龙作为志愿者服务队成员,他的一天伴随着以前部队的作息准时开启。每日清晨6时许起床后,他会在楼道上上下下走一遍,检查楼道灯有没有坏、防盗门是否关闭、楼梯间有无堆放垃圾、墙面有没有张贴小广告……各种细节逐一

“过堂”,遇到问题及时上报,例行检查结束后,他才回家吃早饭。“部队生涯让我终生铭记,脱下军装服务地方,我要永远为人民服务,发挥骨干作用,找到军人的归属感和荣誉感。”老张话语铿锵。

像张金龙这样的退役军人,一直活跃在志愿服务一线。长治路二社区党委书记杨广靖表示:“通过小区党建引领志愿服务,把退役军人之心凝聚起来,构建‘关爱奉献双向互动、融合共治和谐发展’的社区治理新格局,提供契合居民需求的公共服务,尽力满足居民的多元需求。”

志愿服务+居民自治 居民态度“被动变主动”

大唐智能花园小区已建成20年,共有15栋楼、1184户,由于配套设施不完善、物业费收缴困难等原因,长期都没有物业公司愿意入驻。2008年,小区开启自治模式,第一步就是成立业委会,2014年,大美物业公司入驻该小区。2023年成立了小区党支部。

退役军人志愿者服务队队员任晓波,挑重任加入业委会,并担任小区党支部副书记,着力解决居民生活中的难题。小区8号楼的杂物乱堆问题长期困扰着居民,任晓波正居此处,深知居民之痛。成为业委会委员后,为了解决这个问题,任晓波立即召集业委会成员与物业人员,多次研究讨论,提出合理化建议,最终彻底清理了楼道杂物,消除了安全隐患,得到居民一致好评。

此后,为了维护洁净的楼道和小区环境,居民们变得自觉起来,相互提醒监督。

近年来,大唐智能花园小区志愿服务围绕邻里守望、文体活动、心理疏导等内容,创新形式,提供暖心“五托”特色服务:一托“民情恳谈室”开通民情“直通车”,二托“民情联络员”架起民情“连心桥”,三托“民情日记”反映民意“晴雨表”,四托“民情热线卡”畅通民情“快车道”,五托“民情信箱”开设民意“新窗口”。一系列特色服务的展开,传播了文明新风尚,成为辖区内的生动注脚。

今年81岁的退役军人马自祥是一名“五老”志愿者(离退休老干部、老战士、老教授、老专家、老模范)。退休那年起,他就到小区找到了“义务授课”的新工作,教居民及孩子们书法、绘画。此外,他经常在“民情

恳谈室”里跟闹脾气、假期没人管的孩子们谈心,也常深入到有需要的家庭,为家长和青少年开展心理辅导,解决青少年网游成瘾、学习困难等问题,成为居民的引路人。

“将志愿服务触角延伸到每家每户,让居民大事小事有人管、心事事事有处说、难事愁事有人帮,是我们开展志愿服务的初衷,也得到了居民的广泛认可,为小区党建各项工作推进打下扎实的基础。”社区党委书记杨广靖自信地说。

记者 王丹 通讯员 李惠

双拥共建



讲述家风故事,传承优良美德……8月2日,文庙街道新城北街社区开展“家风伴成长,美德润童心”文明实践活动,让良好家风成为孩子们成长路上的催化剂。社区干部介绍,结合社区文化墙的内容,志愿者准备了很多容易被孩子们所理解的美德小故事,使孩子们体会到美德的魅力。

侯慧琴 韩青芸 摄



盛夏撸串喝酒虽过瘾 当心胰腺炎找上门

近日,北大医院太原医院肝胆胰外科病房收治的胰腺炎患者明显增多,这些患者中大多有暴饮暴食、胡吃海喝等不良生活习惯。8月2日,北大医院太原医院肝胆胰外科专家提醒,夏季是消化道急腹症的高发期,其中发病最为凶险的是急性胰腺炎。胡吃海喝、暴饮暴食,油脂、蛋白质、酒精等摄入过多,往往会让胰腺不堪重负,导致急性胰腺炎发作。

急性胰腺炎不是普通炎症

夏季的夜晚,大街小巷到处弥漫着烧烤的香味。很多人喜欢约上三五好友,一起撸串、喝啤酒,减压消暑。殊不知,撸串喝酒的不良饮食习惯却成为极大的健康隐患,特别是高脂食物的摄入,可能会带来急性胰腺炎的发作。

“很多人以为急性胰腺炎只是一个普通的炎症,其实,它足以让一个

强壮的成年人濒临绝境。”专家介绍,胰腺分泌的消化液里含有消化酶,是帮助人体消化食物里的碳水化合物、脂类、蛋白质等。但是,由于各种原因造成胰液从胰管里流出,到了胰腺或腹腔其他地方,就会把肚子里的脏器分解、消化,此时就容易患急性胰腺炎。急性胰腺炎,尤其是重症胰腺炎,它的凶险程度不亚于急性心梗。

暴饮暴食过度饮酒易诱发

在不良的饮食习惯下,如暴饮暴食或饮酒之后容易诱发胰腺炎,尤其长期饮酒,不但损伤肝脏,也会导致胰腺的损伤,在大量的饮酒之后,就可能诱发急性胰腺炎。

专家特别提醒,胆结石患者、胆囊结石或胆管结石患者,尽量少吃火锅、烧烤为好。一旦食用过多这类食物,会造成胆总管发生痉挛或阻塞,当结石嵌顿到胆管里,胆汁和胰液流不出来,会导致胰腺自身的破坏,诱发胆源性胰腺炎。此外,高血脂症患者也要少吃烧烤,因为其血液里的油脂太多,将胰腺的通道堵住,易引发急性胰腺炎。

急性胰腺炎发作后,会出现比较严重的、剧烈的、难以忍受的中上腹疼痛,并且还会向肩背部或腰部放射,同时伴有腹胀、恶心呕吐、食欲下降等。有时会被误认为胃肠道疾病,胃肠道疾病的患者在呕吐后疼痛会缓解,但是急性胰腺炎的患者呕吐后,腹痛会持续存在。

少食油腻食物少喝酒

日常生活中如何预防急性胰腺炎?

专家建议,管住嘴,避免暴饮暴食,三餐定时定量,清淡饮食,多吃蔬菜水果,少吃油腻食物;避免大量饮酒,喝酒要有节制,少喝或者不喝,每个人对酒精的耐受不一样,但是最好不要超标。如果进食后,出现腹部疼痛并且持续时间长,要及

时就医。

此外,要积极治疗胆结石。在我国,胆源性胰腺炎居多,建议每年要进行常规肝胆的B超检查,做到早发现、早治疗,去除潜在的危险因素。

记者 刘涛



8月2日,小店区学府街道晋阳街社区携手山西晋风晋剧院,在和易嘉园小区举办了一场精彩的“送戏下乡”活动,展示了晋剧的独特魅力,也为小区居民带来别开生面的文化体验。

王丹 郭瑾萱 摄

传承弘扬中华优秀传统文化

