

文明小家处处开出“幸福花”

在清徐县有一个崇尚文明、积极进取、互敬互爱的家庭，夫妻爱岗敬业事业有成，邻里相处融洽和睦。这就是李美娟一家四口，她与丈夫一起严于律己、宽以待人，成为创建文明家庭的典型，荣获“太原市文明家庭”称号。

小两口互帮互助

李美娟和丈夫是大学同学，走出校园后两个人将感情延续，组建了幸福的小家庭。婚后两个人心往一处想，劲儿往一处使，日子蒸蒸日上，惹得旁人好生羡慕。

“通过考试，我进入东湖街道清源路社区工作，面对拥有54个老旧小区的大型社区，各类事务繁多，其间赶上创城、老旧小区改造等工作，常常忙到脚不沾地。”李美娟表示，为了不影响自己工作，丈夫一边忙自己的事业，一边照顾家庭，在对方的全力支持下，她全身心地投入到工作当中，自己的工作能力也得到了上级领导、社区同事和居民的认可，后来经过竞聘，任清源路社区党总支书记兼居委会主任。

在李美娟记忆里，2019年是不平凡的一年。自己怀有身孕，丈夫却遭遇车祸，再加上工作繁忙，她常常陷入焦虑无法自拔。但想到丈夫之前对自己的支持与帮助，她只有咬牙坚持。

看着李美娟一个人操持生活，丈夫十分心疼，常常感叹自己能替李美娟分担的还是太少。每当此时，李美娟就开导丈夫，“这不算啥，我的成绩中有你的一半，你要是心疼我，就赶紧好起来……”

一边忙着产检，一边照顾丈夫，李美娟前后坚持了半年多之后，孩子呱呱坠地，工作中有进，她和丈夫的生活重新回到了正轨，只不过两人的生活更加甜蜜了。

家庭和谐有爱

父母的一言一行、一举一动对子女都有着言传身教、陶冶习染和潜移默化的作用。因此，在日常生活中，李美娟不断修正自我、提升自我，努力为孩子树立起良好的学习榜样，使孩子懂得诚实诚信、孝敬老人、与他人和谐相处。

在工作中，她视居民为亲人，热心服务，吃苦耐劳，为社区事业发展默默地奉献着自己的光和热。当她得知自己帮扶的困难户中，有一位因父母离异跟随爷爷奶奶生活的小孩后，李美娟多次上门帮助、送吃送喝，抚慰孩子心灵，辅导孩子作业，在她的努力下孩子

走出了孤寂，重新变得开朗起来。

对于孙子的变化，老人喜上心头。端午节时，年逾七旬的老人带着包好的粽子前来看望李美娟。李美娟笑着拒绝了，“谢谢大爷大娘，您的心意我领了，东西还是留给孩子吃吧。”

对待他人诚心诚意，对待家人，李美娟更是掏心掏肺。四位老人牙口不好，探望老人做饭时，她就尽量把食物做软烂一些。担心家里卫生不过关，隔三差五，李美娟就前往老人家里开展卫生大扫除。在她的精心照料下，家里人和和气气，总有说不完的话题。

和谐邻里关系

除了和家人关系亲密无间，李美娟和邻里之间的关系也相处融洽。谁家有困难她都会伸以援手，尽自己所能为她们解决困难。邻居大娘家孩子结婚，她拿出自家客厅给对方使用。楼上大爷家电线老化断电，她又积极联系电工，出钱出力为老人解决困难。每逢小区里的孩子们放寒暑假，李美娟还会挤出时间来，为有需要的孩子们答疑解惑。在她的带动下，小区居民崇德向善，互相尊重，大家遇事有商有量，周围居民一提起她们小区来，纷纷竖起大拇指，羡慕不已。

困苦时，家和出亲情；悲伤时，家和出慰藉；重压时，家和出力量；沮丧时，家和出坚强。李美娟表示，家是甜蜜，是温馨，是浪漫，更是人生旅途的驿站。家中有爱才能同享甘甜雨露，同抵狂风暴雨，在未来生活中，自己愿更加努力维护小家庭，让文明小家处处洋溢出“幸福花”！

记者 张慧

文明家庭创建



9月2日，居民王大娘拾掇了家里的废纸板、饮料瓶，投进小区新设置的智能垃圾分类回收柜里，电子屏显示重量为2公斤，她此次收益为3.5元。此次，万柏林区前进路南社区在煤气化大西区、煤气化小西区分别安装了智能垃圾分类回收柜，方便了居民处理废品，也解决了楼道里“废品囤积”的难题。

李涛 田杰英 摄

智慧城市

吃上自种蔬菜 享受绿色生活

本报讯（记者 侯慧琴 通讯员 彭逸群 沈雅堃）“咱们上回种的豆苗长出来了，我做了盘豆苗炒鸡蛋……”9月2日，迎泽街道的居民微信群里，大家分享着自己动手种植的快乐。原来，不久前，该街道国企退管办、社工站联合为国企退休职工举办了“种植绿色植物 畅享低碳未来”环保主题活动。大家当时选苗、播种，如今，已经享受到了种植成果。

退休后，不少叔叔阿姨都有自己种菜的愿望，但无奈空间有限。为了满足大家的心愿，几天前，街道积极整合资源，请来水培蔬菜方面的老师。老师向大家讲解了水培蔬菜的种植原理、种植流程。了解到水培蔬菜不仅生长周期短，而且产量高、品质好，不受土壤限制，可以在家中空置场地进行，还能减少温室气体排放。大家特别开心，分别种植了水培豆苗和菠菜，并学习了

培育方法。

很快，经过大家10天的精心培育，豆苗已经成熟。收获豆苗后，叔叔阿姨有的用鸡蛋炒豆苗，有的制作了凉拌豆苗，开心地分享在微信群，感受着收获的愉悦。



省疾控中心发布健康提示

科学预防慢性病

本报讯（记者 魏薇 通讯员 孔繁智 马麟）最新监测数据显示，慢性病导致的死亡率占我省居民总死亡率的89.71%，是我省居民死亡的主要原因。我省慢性病防治任务艰巨，任重道远。

9月1日是第17个“全民健康生活方式日”，即日起全省开展为期一个月的全民健康生活方式宣传月活动。昨日，省疾病预防控制中心发布健康提示，倡导居民积极改变不健康生活方式，远离慢性疾病威胁。

一、合理膳食。倡导饮食多样，营养均衡，口味清淡，控制盐油糖的摄入。健康成年人每日食盐总摄入

量不超过5克，每日烹调油摄入量25克，添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

二、适量运动不可少。自觉养成科学健康的运动习惯，关注自己的体重、口腔和骨骼健康，做到“体重常测、指数常算、腰围常量”，保持健康体重。日常养成健康习惯，“早睡两次、正确刷牙”，保持健康口腔。

三、戒烟限酒。倡导不吸烟、不酗酒。吸烟有害健康，戒烟越早越好；拒绝二手烟、电子烟。儿童青少年、哺乳期女性、孕妇、慢性病患者不能饮酒；成年人一天摄入酒精量最好也不要超过15克。

四、保持积极乐观心态。心理健康与身体健康密切相关，保持良好的心态，建立良好的人际关系，有助于保持身心健康。可通过冥想、呼吸练习、倾诉等方式调整心态，调节情绪，减轻压力。

“我的健康我做主”。每个人是自己健康的第一责任人，保持健康文明的生活方式才能减少慢性病的发生，拥有健康体魄。



外卖骑手拾金不昧 失主写信表达谢意

本报讯（记者 王勇 通讯员 赵程成）“幸亏外卖小哥捡到了手机。发现手机丢了以后，我坐立不安，太感谢了，为外卖小哥和社区点赞。”8月30日，家住尖草坪区兴安苑东区的张女士不慎丢失了手机。她心急如焚，四处打听，可一无所获。正当准备放弃的时候，一个好消息传来，手机被一名外卖骑手捡到了。

这位拾金不昧的骑手是小刘，他是“饿了么”平台的一名外卖员。当天上午，他在送餐途中捡到一部手机。由于无法联系失主，考虑到失主焦急的心情，小刘第一时间赶到社区，将手机交给工作人员，让其帮忙联系失主，然后便准备离开。他始终不愿留下姓名和联系方式，在社区工作人员的再三询问下，得知小刘正是兴安苑东区的居民。

很快，社区工作人员与失主取得联系，居民张女士来到社区认领手机。拿到手

机后，张女士连声道谢：“小刘拾金不昧的行为让我感到非常温暖和感动，十分感谢他和社区的热心帮助。”随后，张女士亲手写了一封感谢信给小刘，赞赏他拾金不昧的美德。

对于小刘来说，这样的事情是理所当然的。他说：“这于我来说不过是举手之劳，是我应该做的事情。”巧的是，失主张女士和骑手小刘同是兴安苑东区的居民，又同在一个网格内，经过此事，邻里之间的情谊更加深厚了。

“拾到物品及时归还，在兴安苑社区不是第一次发生。虽然是一件很小的事情，但体现了社区居民拾金不昧的精神，文明的种子已播撒在居民心中。”社区党委书记安建芳说。

践行社会主义核心价值观