

小雪节气至 养生跟上来

本报讯(记者 李晓琳 文/摄)小雪节气将至,11月19日,滨河社区的居民们跟随社区工作人员,交流养生知识,制作暖手宝,感受来自冬天的温暖。

11月22日将迎来小雪节气,它是中国二十四节气之一,标志着冬季真正开始。在这个季节里,天气会越来越冷,人们需要注重养生,以保持身体健康。在饮食方面,适当增加热量和营养的摄入,以维持身体的基本需要。多吃鸡蛋、鱼、肉等食品,还可以适当补充核桃、花生等坚果类食

物。同时,虽然天气变冷,但仍需进行适量运动,选择一些轻松愉悦的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。值得一提的是,这个季节还需要注意保暖,头、手、脚等部位更要重点保护。

活动最后,在社区工作人员的讲解下,大家动手制作暖手宝,体验做手工带来的乐趣。制作过程中,居民们仔细地将布料对折、缝合,再填充进棉花,确保暖手宝既温暖又结实。不一会儿,一个个精美的暖手宝制作完成,大家相互展示、欣赏,现场充满欢声笑语。



居民们制作暖手宝活动现场。

传承弘扬中华优秀传统文化

预防校园欺凌 守护少年的你

本报讯(记者 任蕾)近年来,越来越多围绕校园欺凌题材创作的电影、小说等作品进入公众视野。为及时向需要帮助的未成年人提供救助,近日,晋源法院法官助理任慧慧前往晋源区第二实验小学,为该校六年级学生及家长代表讲授了一堂以“预防校园欺凌 守护少年的你”为题的法治课。

任慧慧从校园欺凌的类型、程度、实施后果、法律约束以及“两不一要”的预防应对措施等角度,围绕该主题进行了全面翔实的互动宣讲。

在校园遭遇欺凌怎么

办?任慧慧表示,如果你正在遭受校园欺凌,或者因曾经历校园欺凌导致身心受到严重影响,至今还未走出来,请勇敢站起来,即使你的声音发抖,也要让外界听见你的立场。外界对你实施的救助,建立在你首先得振作起来,学会自救基础上。

目睹了校园欺凌事件,冷眼旁观还是施以援手?任慧慧称,在校园欺凌事件中,每个人都不是旁观者,只是暂时

的幸存者。而对于校园欺凌事件中的始作俑者,她则表示,勿以恶小而为之。

刚开始欺凌他人,可能只是将内心负面情绪的百分之一释放了出来,做了一件对他人稍有伤害的事情,如果任由这种错误的理念和反常的行为方式持续下去,久而久之,校园霸凌者甚至可能成为刑事犯罪的违法行为人。只有找到正确的情绪疏导方式,才会健康快乐。



服务从“头”开始 温暖乡村老人

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 刘全红 文/摄)为弘扬尊老敬老传统美德,给村里老人提供贴心便利的服务,11月20日,阳曲县泥屯镇思西村志愿者,义务为村中老人剪发,受到老人们的称赞。

当日,志愿者白来英、白银磊带着理发工具,早早来到泥屯镇思西村村委会,怀着满满热情为老人们义务服务。老人们听闻有免费理发活动,纷纷前来。理发过程中,白来英和白银磊耐心又细心。她们一边熟练地挥动剪刀,一边和老人们聊天,了解他们的喜好。根据每位老人的气质和需求,修剪出适合的发型。经过她们的巧手打理,老人们原本有些凌乱的头发变得整齐利落,整个人看起来精神焕发。

一位老大娘在剪完头发



志愿者义务为村中老人剪发。

后,露出开心的笑容,她感慨地说:“两位志愿者的手艺真好,还特别贴心,剪完头发感觉自己年轻了好几岁!”此次爱心义剪活动不仅为村里的



清徐县中医院 “宋宇锋博士工作站”揭牌

本报讯(见习记者 孙佳敏)清徐县中医院11月19日消息,“宋宇锋博士工作站”在该院揭牌,将助力中医院提高业务能力,为康复医学发展注入新的活力。

据了解,宋宇锋是山西医科大学第二医院康复医学专家,擅长诊疗颈椎病、颈椎间盘和腰椎间盘突出症、脑卒中、骨关节炎、骨质疏松症及其他肌肉骨骼关节疾病,在医学领域造诣深厚。工作站成立后,清徐县中医院将与宋宇锋博士及其团队携手开展会诊、查房、临床带教、新技术交流及专业指导等一系列深度

合作。

康复医学作为现代医学的重要组成部分,对于提高患者生活质量、减轻社会和家庭负担具有重要作用。清徐县中医院将充分利用宋宇锋博士工作站这一平台,结合自身战略定位与发展目标,补短板、强弱项、扬优势,聚焦重点学科建设和医疗技术能力的提升,深入探索实践。同时,持续优化诊疗流程,完善学科体系,切实提高康复治疗效果。

文明健康
• 有你有我 •

跨省业务本地办 移动服务再升级

本报讯(记者 张秀丽)11月20日,一位来自沈阳的游客来到山西移动太原分公司广场营业厅寻求帮助:“我一人来太原旅游,手机卡突然停机了,无法与家人联系。”值班经理立即与沈阳移动的视频台席取得联系,核实用户信息后,同步上传了客户的证件资料,得益于高效的跨省协作,问题在20分钟内妥善解决。

近日,山西移动凭借智慧中台(支撑数据智能落地的基础设备)的强大跨域视频服务能力,成功推出了跨域业务办理新模式,用户无论身处何方,都能享受到如在家般的“面对面”服务体验。

山西移动坚持以用户为中心,不断探索和创新服务模式。基于智慧中台的跨域视频服务能力打破了地域限制,使得移动用户即便身处异地,也能轻松办理号码归属地的各项业务。这一举措不仅极大地提升了异地客户业务办理的便捷性,也彰显了山西移动在技术创新与服务升级领域的领先地位。

自该业务推出以来,山西移动不断精进异地办理流程,经过多次系统迭代,业务办理效率已提升至分钟级,累计为异地用户成功办理业务近3000次。

智慧城市