

# 健康讲座进社区 便民服务零距离

多街道社区开展义诊及健康科普讲座,为居民健康保驾护航

本报讯(芝罘融媒记者 王睿 通讯员 马心怡 杨海蛟 王梦琦 刘丽丽 袁欢 林永玲 摄影报道)为进一步提高居民自我保健意识和健康素养水平,倡树健康生活方式,近日,我区多街道社区开展丰富多彩的活动,把健康科学的生活理念传到千家万户,不断提升辖区居民的幸福感和获得感。

南洪社区联合向阳社区卫生服务中心开展以“低盐膳食,中医防治高血压”为主题的知识讲座。通过医生宣讲课件、发放宣传材料等多种形式,开展健康教育知识宣传,内容以低盐膳食与高血压防治为主,让社区居民了解什么是低盐饮食,低盐饮食对高血压的重要性以及如何做到低盐饮食等,重点介绍高血压的预防、治疗、合理用药等知识,并且从饮食、运动等方面介绍预防高血压的方法。讲座结束后,医务人员为居民免费测量血压,解疑答惑。通过讲座,居民们掌握相关的疾病防治知识,提高防病意识,达到健康教育预期目标。

楚新社区开展社区心理疏导健康讲座。社区书记用通俗易懂的语言,围绕心理健康与生理健康的关系及精神压力进行解读,并向大家介绍正确的健康观念,讲解心理健康知识、负面情绪的危害及如何消除负面情绪,为居民传授心理健康知识和心理疏导的基本方法和技巧。随后,又为老年人进行个体情绪疏导,准确分析目前年轻人工作生活中面临的压力点,介绍如何控制个人情绪和学会自我调节以及释放心理压力的对策。讲座内容丰富多样,通俗易懂,让大家学会如何接纳情绪、调整思想、放松身心,从而在工作生活中自如释放压力、获得阳光心态。

黄山南社区新时代文明实践站开展以“‘阳康后’如何科学调理健康知识”为主题的健康知识讲座。讲座邀请卫生服务站专业保



健大夫授课,详细讲解“阳康”的含义、“阳康”的标准、“阳康”的主要临床表现以及日常生活起居的注意事项。现场专家特别叮嘱在场居民,不能因“阳康”而降低自我防护标准,要随时做好手部卫生。此次讲座内容丰富、通俗易懂,通过学习、交流和互动,让居民了解在日常生活中应当如何做好防护,进一步提高居民的健康意识。

奇山街道社区卫生服务中心走进御龙山社区,给辖区居民带来一堂春季健康养生课。医生用通俗易懂的语言,讲解春季养生保健的必要性以及“阳康”后不适症状的保健治疗,提醒居民春季易发传染病的

防治方法,倡导大家要注意公共卫生,养成良好的健康生活方式。宣讲结束后,中医大夫为居民提供义诊诊脉服务,针对不同居民的身体状况给出专业的健康指导,参加活动的居民纷纷表示受益匪浅。

南台社区新时代文明实践站联合凤凰台医院养生专家为社区老年居民举办一堂以“艾灸养生”为主题的中医养生知识讲座,满足辖区老年人对中医健康“经络养生”知识的需求。养生专家为居民详细讲解艾灸起源、原理和功效及艾灸的适应症和禁忌症,并现场演示艾灸的基本操作流程,让中老年人充分了解人体的穴位分布和艾灸疗法的正确操作方法。为了让大家学明白,专家为想要现场体验的老年居民一对一施灸,一时间,整个社区活动室弥漫着艾草的独特芳香。讲座结束后,医生为参与培训的老年居民量血压、贴膏药,并现场赠送用于泡脚的文叶。此

次中医养生知识讲座,有效提高老年居民对中医养生艾灸疗法的认知水平,增强老年人自我保健能力和科学养生能力,得到现场老年居民的一致好评。

西林社区免费为社区老年人举办每年一度的体检活动。每年上半年,西林社区都会组织老年人到黄务医院进行健康体检,进一步提高老年人健康水平,掌握老年人健康状况,切实做到有病早发现、早治疗。此次体检项目包括:生活方式和健康状况评估、体格检查、血常规、尿常规、肝功组合、肾功组合、空腹血糖、血脂和心电图检测等。在社区工作人员的组织下,现场井然有序。腿脚不方便的老年人,社区工作人员上前搀扶,帮助老年人取号,指引大家分项目进行等候。今后,西林社区还会邀请黄务医院的专家医生,到社区进行体检报告分析解答、健康知识宣传活动。

## 航院社区开展国防教育主题宣讲

本报讯(芝罘融媒记者 李森 通讯员 王楠)为普及国防教育,增强群众国防观念,近日,航院社区开展国防教育宣传活动,向居民广泛宣传国防教育的法律法规知识。

宣讲员向群众宣传国防教育知识,讲解党史、军史和国防建设知识,提高广大群众关心国防、热爱国防、建设国防和保卫国防的自觉性。

通过本次宣讲活动,增强全民爱党爱国爱社会主义的深厚感情、居安思危的忧患意识、强国强军的责任担当,让关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防成为全社会的思想共识和自觉行动。

## 楚毓社区召开警民议事会

本报讯(芝罘融媒记者 王睿 通讯员 吕雪)为进一步融洽警民关系,营造和谐氛围,近日,楚毓社区召开辖区警民议事会,只楚派出所民警及社区工作人员、网格员、楼长等参加会议。

民警首先就当月辖区的治安情况、防范巡逻等重点工作进行介绍,同时对各类防骗、防盗常识进行宣传。参会人员各抒己见,提出宝贵的建议和意见,社区民警对群众提出的建议和意见一一详细记录。

通过此次警民议事会,拉近社区民警与群众之间的沟通和了解,为构建和谐警民关系起到积极的促进作用。

## 芝罘岛社区免费为老人理发

本报讯(芝罘融媒记者 郑秀杰 通讯员 梁云翔)近日,芝罘岛社区开展爱心理发志愿服务活动,为辖区老年人提供免费的理发服务。

活动中,志愿者有序组织,按照顺序依次为居民剪发,并耐心细致地询问老人对剪发的要求,一边剪发,一边与他们亲切地聊起家常。免费理发公益活动虽然看起来微不足道,却实实在在地走进老人们的心里,获得大家一致好评。

下一步,芝罘岛社区将持续开展志愿服务活动,用“小”行动传递“大”温暖,弘扬助老、爱老的传统美德。

## 三里桥社区举办科学实验活动

本报讯(芝罘融媒记者 郑秀杰 通讯员 高强 王浩林)近日,三里桥社区新时代文明实践站举办以“让物理走进生活”为主题的科学实验活动,为孩子们呈现一场别开生面的科学盛宴。

此次活动邀请志愿服务队科普志愿者与大家一起探索科学的奥秘。活动中,志愿者以浮力这一初中物理知识点为切入点,为大家详细讲解浮力的各种特性,并且运用吸管、曲别针、矿泉水瓶等材料,带领孩子们一起进行实验。孩子们踊跃参与,成功制作出沉浮子,切身体会初中物理知识原理在生活中的运用。

通过此次科普实验活动,不仅激发社区青少年对科学的热情,展示他们的创造能力,在实验过程中也促进新时代文明实践站志愿者与青少年间的交流与互动,在增加物理知识的同时,拉近社区与居民的距离,增进工作人员与社区居民的感情。



## 织密“微网格” 诉求“快响应”

大东社区优化服务效能,提升服务质量

本报讯(芝罘融媒记者 佳欣 通讯员 任雯雯 摄影报道)为有效实现网格服务“零距离”、基层治理“全覆盖”、居民诉求“快响应”,世回尧街道大东社区以党建为引领,网格治理为突破口,不断织密“微网格”,优化服务效能,提升服务质量。

格格“步”入,服务群众零距离。大东社区居民网格共划分9个居民网格,秉承党建引领、邻里互助、多元共治理念,做好为民服务工作,不断增强社区工作的精确度与时效性。9个网格员总计走访2388户,有效实现服务居民的“最后一公里”,解决居民在生活中遇到的各类困难,做到基层社区工作深入人心,让网格治理更有成效、更有温度。

格中送“康”,医疗惠民不出户。为做好新冠病毒感染“乙类乙管”后疫情防控工作,社区网格员走访格中居民,不少老人反映“阳康”后仍有乏力、咳嗽、食欲不振等健康问题,网格员主动联系社区医

生进行指导,携手富顺医院在大东社区新时代文明实践站开展相关义诊和讲座,为辖区居民科学调理身体,帮助其尽早恢复健康状态。

格中添“美”,共建美丽家园。社区党委联合社区新时代文明实践站开展环境卫生大整治活动,全体网格员、物业以及辖区服务队的志愿者们定期拿着铁锹、大笤帚、铁夹子等工具,对辖区背街小巷的垃圾、墙面和电线杆上的牛皮癣广告等卫生死角进行清理。活动之余,积极引导居民养成良好的文明习惯,为创建干净整洁的社区环境贡献力量。

格中送“暖”,爱心传递志愿行。大东社区联合“童心同德”志愿者队伍,调动更多爱心居民开展助残扶贫、关爱老人、文明交通志愿指挥、护林防火、女童保护等公益活动,传递更多正能量。社区工作人员定期去看望空巢老人、残疾人等困难群体,并为其送去米面等生活用品,提升广大居民的幸福感、获得感和安全感。



格中送“安”,筑牢防护网。社区积极开展打击整治养老诈骗宣传活动。发挥“小网格,大宣传”的作用,提醒老年人警惕以房养老、保健品、投资理财、低价旅游等骗局,遇到问题及时与子女沟通并向警方求助。网格员成为反诈的“宣传员”,努力营造打击整治养老诈

骗的浓厚社会氛围,共筑和谐平安的“无诈网格”。网格员针对网格内九小场所开展安全生产“开工第一课”,通过走访将政策认真仔细地讲解给居民听,及时解决居民的问题,切实将安全生产工作抓早、抓细、抓实,确保宣传到位,消除安全隐患。