

# 满载爱心破解社区“小急难”

## ——成武县“便民的士”志愿服务小记

1月7日一大早,成武县文亭街道居民刘大爷攥着手机急得直跺脚:“卫生间水管阀门爆裂,水漫到客厅了!”

电话刚挂10分钟,穿红马甲的志愿者贾商稳就背着工具箱冲上楼,蹲在积水里关总阀、拆旧阀、装新件,一连串动作利落收尾。看着干燥的地面,刘大爷抹了把眼角:“孩子们不在身边,以前最怕这种突发事。现在有‘便民的士’,心里像揣了‘暖宝宝’!”

这样的“及时雨”,每天都在文亭街道上演。作为2025年该街道推出的志愿服务项目,“便民的士”像一辆流动的“暖心车”,载着技能与温情穿行在街巷里弄,解决居民房前屋后的“小急难”,成为社区治理的“活名片”。

“便民的士”的诞生,源于一次社区调研。街道社区工作者在走访中发现,居民的需求大多是“鸡毛蒜皮”:水管漏了没人修、燃气灶打不着火、家电坏了没人帮……这些“小问题”虽不致命,却直接影响生活质量。“我们就是要解决这些‘看似小却扎心’的需求,让服务直达家门口。”街道社工负责人李胜说。

项目以“居民点单、社工派单、志愿者接单、社区督单”为闭环,搭建起“快速响应通道”:居民可通过热线、网格群、线下登记等5种方式“点单”,社工作为“总调度”,根据需求类型(水电、家电、家具等)匹配相应技能的志愿者。志愿者接到派单后,30分钟内

必须响应,特殊情况10分钟内到达。服务完成后,社区会通过电话或上门回访,确保“修得好、用得久”。

“便民的士”的志愿者不是随便找的,他们是经过严格筛选的社区工作者或有一技之长的居民,必须具备水电维修、家电维修等专业技能,还得经过服务理念、沟通技巧培训。

比如,贾商稳原本就是一名社区工作者,加入该项目后,不仅学会了用“阿姨、大叔”的亲切称呼拉近关系,还养成了“修完东西多问一句”的习惯:帮群众修完坐便器,会教他怎么清理水箱水垢;帮群众修完水管,会提醒他“水龙头滴水要及时换,不然容易老

化”。上个月,一位独居老人的燃气灶突然“罢工”,正愁晚饭没着落时,想起了“便民的士”。贾商稳7分钟就赶到,检查后发现是燃气灶电池没电了。他一边更换新的电池一边解释:“奶奶,以后要是打不着火,先看看电池有没有电,再擦一擦点火针,很简单。”看着重新燃起的火焰,老人开心地笑了。

截至目前,“便民的士”已服务居民320余次,居民满意度达98%。更可喜的是,项目带动了更多居民参与。“‘便民的士’没有终点。我们要让这辆‘暖心车’成为街道的‘闪亮名片’,让每一位居民都能感受到社区不是‘冷冰冰的楼房’,而是‘有温度的家’。”该志愿服务项目负责人说。 记者 胡德光

### 以“园丁思维”替代“消防模式”

## 牡丹区婚姻家庭志愿服务走深走实

本报(记者 胡德光)连日来,牡丹区充分发挥“家和社安”婚姻家庭志愿服务项目效能,通过组建专业“巾帼智库”,打造了一套“预防在前、干预在中、守护在后”的家庭支持体系,将服务贯穿婚恋全周期,为基层社会治理注入了温暖而坚韧的志愿服务力量。

“家和社安”婚姻家庭志愿服务项目源于牡丹区妇联工作理念的革新。“我们过去像消防员,哪里起火扑哪里。现在更像园丁,在婚姻家庭的全周期里勤浇水、常养护,让‘病患’变少,让健康常态化。”牡丹区妇联相关负责人表示。

经过深入调研后,牡丹区还为此服务项目精心设计了覆盖婚恋全周期的七种子品牌。从交友的“花城有约”到新人的“新婚导航”,从助力家教的“家+花开”到权益维护的“丹心护航”,从调解矛盾的“心桥同筑”“幸福护航”再到覆盖全过程的“牡丹馨语”家风宣讲,形成了无缝衔接的服务闭环。一位参与过婚前辅导的年轻教师感触颇深:“本以为就是走个形式,没想到老师讲的沟通和矛盾处理技巧,让我们在婚后避开了不少雷区。”

专业,是“家和社安”项目的另一张王牌。项目并非简单召集志愿者,而是精心

整合了225名来自法律、心理咨询、家庭教育等领域的专业人才,构建起一个跨领域的“巾帼智库”。

为确保服务质量,项目建立了严格的队伍管理和运行机制。新人设有三个月试用期,正式成员需持续参与服务,否则将自动退出,以此保障队伍的活力与投入度。在内部,通过“老带新”、案例督导、定期培训等方式,形成持续的学习成长氛围。服务则采用高效的“妇联派单、志愿者接单”模式,确保群众需求与专业资源能够快速、精准对接。目前,这支队伍已有56人获得相关资质认证,成为服务家庭工作值得托付的专业力量。

扎实的工作带来了可感可及的成效。一组数据描绘出项目的温暖轮廓——为500余对新人提供了婚前辅导,助力2万个家庭接触科学教育理念,家风宣讲覆盖3万人次,群众回访满意度超过95%。

“要不是志愿者的耐心倾听和引导,我们这个家可能就真的散了。”回忆起年初的婚姻危机,一位市民语气中充满感激,“她们没讲大道理,而是教我们怎么好好说话。现在遇到问题,我们夫妻都能更冷静地处理了。”



### 贡献志愿服务“新”力量

日前,在鲁西新区,外卖骑手正在开展志愿服务活动。据悉,2025年以来,我市按照基层治理现代化要求,立足外卖骑手、快递“小哥”等新业态群体职业特点,充分发挥“新业态群体+志愿服务”协同联动模式优势,推动新业态群体从“服务接受者”向“治理参与者”转变,为基层治理效能提升注入新动能。 记者 胡德光 摄

## 菏泽社会工作

巨野县:第一书记当“红娘”

“荷力共治”结硕果

本报讯(记者 胡德光)2025年以来,巨野县深入践行“荷力共治”工作理念,以驻村第一书记为纽带,凝聚部门、企业、医疗等多方力量,聚焦群众急难愁盼,在医疗惠民、水利兴农、产业增收等领域精准发力,将服务送到群众心坎上,为乡村振兴注入强劲动力。

医暖乡村,优质资源下沉,守护群众健康。为破解基层群众看病难问题,巨野县以“荷力共治”为抓手,由该县县委组织部、县委社会工作部牵头,召开健康巡诊动员会,推动优质医疗资源直达乡村。省派工作队联合济宁医学院附属医院,开展“心联盟进基层”“医联体惠民百场行动”等活动,组织专家赴镇卫生院巡诊、培训,提升基层医疗服务能力。截至目前,已联合乡镇卫生院开展多场义诊,服务群众超1万人次,重点为行动不便老人、困难群众提供上门服务,普及健康知识。

水润田畴,党建引领破困境,赋能农业丰产。该县大义镇史王村紧邻巨龙河,却因水利设施年久失修“守着河水靠天吃饭”。该县县委社会工作部强化党建引领,在省国资委派驻第一书记协调下,争取30万元帮扶资金,联合县水务局新建扬水站1座,疏通沟渠2000米,配套涵桥2座,灌溉面积1000多亩。针对建后管护难题,该县创新“农户自管”模式,由村“两委”交由种粮大户统一调度管护,示范展现节水省电实效。项目实施后,千亩盐碱地变丰产田,小麦亩产最高达650公斤,增产超150公斤,结束了村庄20年“靠天吃饭”的历史。

业兴民富,搭建对接平台,破解销售难题。针对农产品滞销痛点,巨野县委社会工作部统筹协调,发挥驻村第一书记桥梁作用,搭建村企对接平台。该县独山镇后柳园村瓜农遭遇“卖瓜难”,山钢集团省派第一书记精准“搭桥”,联合企业开展“爱心助农”行动。行动中,企业采购西瓜1.5万公斤,惠及20户瓜农,户均增收1300元,村集体增收5万元。“以购代捐”解民忧,并由此探索出了长期合作的“订单农业”模式。大义镇王店村第一书记带领村“两委”探索发展特色产业,推广甜糯玉米订单种植,通过村企党建联建、签订订单协议,引导农户进行标准化、规模化种植。

当前,巨野县“荷力共治”机制持续发力,将第一书记“治理之能”与各方资源精准对接,在乡村大地上书写着服务基层、温暖民心的生动答卷。

## 我市开展清洁城市志愿服务活动

本报(记者 胡德光)元旦假期,由市委社会工作部联合市文明办、市城市管理局、市“荷心合意”垃圾分类志愿服务组织组织的“美好拾光”清洁城市志愿服务活动深入开展,并取得良好成效。

活动期间,热心市民、公益组织负责人、跑步达人、健身爱好者等多元群体热情参与。他们手持清洁工具,在慢跑健身的同时,积极搜寻并捡拾沿途的烟头、纸屑、塑料瓶等废弃物。他们不仅是健身锻炼的践行者,更是城市环境的清

工和垃圾分类知识的宣传员。通过将公益奉献与健康生活方式巧妙结合,实现了个人健康与社会价值的“双赢”,生动诠释了“在奉献中收获快乐,在运动中践行文明”的理念。

市委社会工作部相关负责人表示,将持续丰富“美好拾光”清洁城市志愿服务活动内涵,拓展服务区域,吸引更多市民、社会组织加入,让“捡跑”成为菏泽街头一道亮丽的风景线,为建设更加干净整洁、充满活力的文明之城注入源源不断的“绿色动能”。



## 守住血压「生命线」

### 高血压脑出血预防指南

山东省立医院菏泽医院菏泽市立医院 周素敏

高血压脑出血是高血压最凶险的并发症之一,发病急、进展快、致死率和死亡率极高。笔者作为三甲医院神经肿瘤与功能病区的护士长,在临床中见过太多因忽视血压管理而突发脑出血的悲剧。其实,高血压脑出血可防可控,关键在于科学预防和规范管理。今天,笔者就为大家梳理一下预防高血压脑出血的核心要点。

首先要明确,高血压是脑出血的首要危险因素。长期血压升高会损伤脑内小动脉,使其变脆、变薄,当血压突然骤升时,脆弱的血管就容易破裂出血,形成脑出血。此外,高血脂、糖尿病、吸烟酗酒、肥胖、情绪激动、过度劳累等,也会增加患病风险。因此,预防的核心在于从源头控制这些危险因素。

规范管理血压是预防的重中之重。对于高血压患者,首先,要遵医嘱规律服药,切勿自行停药、减药或换药。很多患者血压一降就停药,导致血压反复波动,反而更易损伤血管。其次,要选择合适的降压药物,将血压控制在目标范围内(一般人群控制在130/80mmHg以下,老年人可根据身体情况适当调整)。同时,需定期监测血压,建议在家自备血压计,早晚固定时间测量并记录,方便医生调整治疗方案。

养成健康生活方式是预防的基础。饮食上要避免“低盐、低脂、低糖”原则,每天食盐摄入量控制在5克以内,减少腌制食品、油炸食品、肥肉等的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质。戒烟限酒也至关重要。吸烟会损伤血管内皮,过量饮酒会导致血压骤升,最好做到不吸烟、不饮酒。

适度运动和情绪管理同样不可忽视。选择散步、太极拳、慢跑等温和的有氧运动,每周坚持3-5次,每次30分钟以上,有助于控制体重,改善血管弹性,但要避免剧烈运动。同时,保持情绪稳定,避免大喜大悲、过度紧张和焦虑,因为情绪激动会导致血压瞬间飙升,成为脑出血的“导火索”。此外,保证充足睡眠,避免熬夜和过度劳累,也能减少血压波动。

最后还要重视高危人群的筛查和干预。40岁以上人群、有高血压家族史者、肥胖人群等,应定期体检,及时发现高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病并规范治疗。如果出现头痛、头晕、肢体麻木、言语不清等不适症状,可能是血压骤升或脑血管病的信号,须立即就医检查,避免延误病情。

总之,高血压脑出血的预防并非难事,核心在于“早发现、早治疗、长期坚持”。无论是高血压患者还是健康人群,都应重视血压管理,养成健康的生活习惯。守住血压“生命线”,就能有效降低脑出血风险。

## 猩红热高发季,家长如何守护孩子

亳州市人民医院 赵延大

冬春季节是猩红热的高发期。猩红热是一种由A组β型溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病,常见于幼儿和学龄儿童。了解其传播、症状与防治,是守护孩子健康的关键。

一、认识传播途径,有效阻断

猩红热主要通过空气飞沫传播。患儿或无症状带菌者在咳嗽、打喷嚏时,会将病菌排入空气,易感儿童吸入后可能感染。也可通过接触被污染的玩具、餐具等间接传播,或经由皮肤伤口入侵。该菌耐寒,故在冬春流行。需注意,这种链球菌有多种型别,感染某一型后,仍可能感染其他型。从感染到发病通常有2-5天的潜伏期。

二、识别典型症状,及时就医

识别猩红热的表现,是家长守护孩子的第一步。猩红热,顾名思义就是皮肤像猩红那样鲜红而且发热。该病分为普通型、脓毒型、中毒型和外科型,普通型最为常见。孩子通常起病急,发热、咽痛。发热24小时内出现皮疹。

猩红热特征性表现如下——

咽部症状:孩子咽痛明显,吞咽困难,检查可见扁桃体红肿,有时有白色脓点。

特征舌象:早期舌苔白厚,舌乳头突出红肿,称“草莓舌”;数日后舌苔脱落,舌面绛红似“杨梅舌”。

典型皮疹:从耳后、颈部蔓延至全身,为弥漫性、针尖大小的鲜红丘疹,触摸有砂纸感,按压可暂时褪色。在皮肤皱褶处,皮疹密集呈暗红色线条(“帕氏线”)。

面部特征:面部潮红,但口唇周围显得苍白,形成“口周苍白圈”。

另外,皮疹可伴有一定程度的瘙痒,皮疹消退时可有脱屑,严重者可有“手套/袜套样”脱皮。

三、规范治疗,预防并发症

如果孩子出现上述症状,家长应及时带孩子就诊。确诊猩红热后,需要使用合适的抗生素进行治疗,青霉素治疗效果最好,阿莫西林、头孢类抗生素、阿奇霉素等也可酌情选用。抗生素治疗必须足量、足疗程,初始可静脉用药,好转后可改为口服药。避免自行停药,否则可能导致病情反复或出现并发症,包括风湿热、肾小球肾炎、心肌炎、关节炎等。

四、做好隔离与家庭护理

患儿家长应听从医生安排,采取居家

或住院隔离措施,以免将疾病传染给别人。症状消失和咽拭子培养阴性或治疗满1周后,才能解除隔离。隔离期间,家长应为孩子提供安静、舒适的环境,保证充足的休息和营养。

同时要注意以下几点:①室内通风换气,在天气较好或温暖时开窗通风;②可每天进行口腔护理,比如温盐水漱口;③消毒患儿使用的物品,可根据物品性质采用消毒液擦拭消毒、高温消毒、阳光照射(含紫外线)消毒。如书籍、被褥等,可在室外暴晒。④家长照顾患儿时也要做好自身防护,一旦成为带菌者,可能会引起孩子反复感染。

五、加强日常预防

(一)个人卫生

勤洗手:家长要督促孩子养成良好的洗手习惯,尤其是在咳嗽、打喷嚏后,以及进食前,要用肥皂及流动的水按规范流程洗手。

戴口罩:在猩红热高发期间,尽量少去人群密集或通风不良的场所。如果必须前往,应规范佩戴口罩。

保持口腔卫生:可以用温盐水漱口,每天3至4次,能够独立刷牙的儿童建议按时

刷牙,有助于减轻咽部不适,同时减少口咽部致病菌的滞留。

(二)环境卫生

通风换气:保持室内空气流通,定期开窗通风,减少病菌在空气中的停留时间,降低空气中的细菌密度。

消毒处理:对孩子的学习和生活环境进行定期消毒,可采用擦拭消毒。

(三)增强免疫力

均衡饮食:教育孩子摒弃挑食等不良习惯,保持饮食均衡全面,增强身体抵抗力。

充足睡眠:让孩子早睡早起,保证充足的睡眠时间,有助于身体的恢复和免疫力的提升。

体育锻炼:发现孩子适合或擅长的体育项目,鼓励孩子坚持锻炼,增强体质。

六、保持警觉,守护健康

在猩红热高发季节,家长需多留意孩子的身体状况。一旦出现发热、咽痛、皮疹等迹象,应及时就诊并告知学校。学校也应加强晨检和消毒。

总之,面对猩红热,家长不必过度恐慌。通过科学认知、及时就医、规范护理和积极预防,完全可以有效应对。

## 小寒时节养生重在“温经散寒 固本培元”

1月5日迎来冬季的第五个节气“小寒”。此时,我国多地进入全年最冷时期。中医专家提示,寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病,养生防病的关键在于“温经散寒,固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师孙晓介绍,中医认为,小寒之“寒”属“阴邪”,最易耗伤人体阳气,而寒邪兼具收引、凝滞之性,会阻滞气血经络运行。因此,这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,出现风湿痹痛或腹痛腹泻,高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

起居方面,则应尽量早睡晚起,以充足睡眠补养阳气,午后晒背亦可补阳;重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖;室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。孙晓说,“三九天”里借适度锻炼增强体质,应顺应冬季“闭藏”的养生原则,可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动,以微汗为度;运动前充分热身,运动后及时添衣擦汗,可饮热水或姜枣茶温中散寒;体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、扶元固

本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示,拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法为顺应时节的养生优选,能够助力机体蓄积阳气,为来年的健康体质夯实基础。 据新华社

俗话说,“胃病三分治七分养”,胃黏膜也一样需要养护。想要呵护娇嫩的胃黏膜,建议大家日常做好以下养胃细节。

●一日三餐要定时定量,不要暴饮暴食。吃饭时要吃少、吃慢、嚼烂,每餐最好七分饱,每口饭菜咀嚼20-30次左右,不要狼吞虎咽。

●少吃甜食、糯米制品、油炸食品、辛辣刺激食物,以免刺激胃酸大量分泌。

●富含果胶的食物也是胃喜欢的,如南瓜、秋葵、山药、红薯、花椰菜、苹果等,其所含的果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激,

## 几个养胃细节要注意

适合患有胃病的人食用。

●戒烟忌酒,如使用对胃黏膜有刺激性的药物,用量和时间应遵医嘱,必要时定期复查。

●外出聚餐时,注意分餐,降低幽门螺杆菌感染风险。

●艾灸足三里穴,可调节消化功能,提高免疫力。一般每周灸2-3次即可。

●心情愉悦有助于改善胃肠功能,减轻胃部不适。可通过冥想、深呼吸、听音乐等方式,减轻工作和生活带来的压力。 据《银川晚报》

