

湖北广播电视报

湖北楚商纵横天下传媒有限公司

腾跃荆楚
纵横天下

招商热线: 027-85787980

2021年5月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第10期 总第2001期

《我们的纪念日》庆祝“六一”国际儿童节专版 我是广电小主播之亲子故事会

小班组 ▶ 04版 中班组 ▶ 13版 大班组 ▶ 16版



时光匆匆流逝，那些年那些事也会慢慢离我们远去。但生命中总有一些闪光的时刻值得我们终生铭记：我们的婚礼，我们的结婚纪念日，父母的生日，宝贝的生日，宝贝的成长……这些都是——我们的纪念日。

如果您也有这样的纪念日，请联系我们，《湖北广播电视报》推出《我们的纪念日》专版，铭记您人生的每一个高光时刻。

联系人：尚老师 13007125398
朱老师 18971555963
办公电话：027-85791014

预祝湖北枫叶教育大区2021年高三毕业典礼圆满成功！

薪火传承百年梦

Fire Passed Down and Centennial
Dreams Inherited, Great Ambitions
Nurtured at Maple Leaf and Love
for Family and Country Advocated

迎枫舞腾家国情

中国共产党成立100周年庆祝活动暨高三毕业典礼

Celebration of the Centennial Anniversary of the Communist Party of China and G12 Graduation Ceremony

全场氛围营造、创意策划出品：湖北楚商纵横天下传媒有限公司

国内统一刊号：CN42-0005
邮发代号：37-48
售价：1.5元

主管：湖北广播电视台
主办：湖北广电报业有限公司
咨询电话：027-85787980

总编辑：饶迅
执行主编：刘文婷
扫码关注官方微信



新浪微博搜索@湖北广播电视台-同城
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视台”
湖北广电报业网：www.hbgdby.cn



《诗词党史》微课堂创新党史学习模式

主讲人



段维, 华中师范大学政治与国际关系学院党委书记, 华中师范大学基层党的建设研究中心主任、新闻传播学院教授, 兼任中华诗词学会常务理事、湖北省中华诗词学会会长、《心潮诗词》评论双月刊主编。

主讲人



王建国, 华中师范大学政治与国际关系学院副院长, 《社会主义研究》常务副主编; 湖北省党建研究会会员, 湖北省委、武汉市委宣讲团成员; 湖北党的建设研究中心副主任。

主持人



秦恒, 华中师范大学政治与国际关系学院党委副书记, 学校基层党的建设研究中心副主任。

百年党史 诗情回望 《诗词党史》深入“娄山关”讲伟大转折精彩历史

文 陈曦

由湖北广播电视报、华中师范大学政治与国际关系学院联合主办的“百年党史 诗情回望”献礼建党100周年《诗词党史》微党课自4月15日首推后, 反响强烈。5月19日下午4点, 《诗词党史》微党课第二课《忆秦娥·娄山关》在华中师范大学模拟联合国会议室震撼开讲。精彩的诗词讲解、鲜为人知的党史故事、穿插着珍贵的历史影像, 《诗词党史》微党课带领现场和线上观众一起走进“娄山关”, 讲述中国共产党的伟大转折、精彩历史。本次微党课由长江云同步直播, 在线观看人数达42万人次。

“西风烈, 长空雁叫霜晨月。霜晨月, 马蹄声碎, 喇叭声咽。雄关漫道真如铁, 而今迈步从头越。从头越, 苍山如海, 残阳如血。”随着雄浑激昂的钢琴伴奏和荡气回肠的歌声, 微党课围绕毛泽东词作《忆秦娥·娄山关》展开。华中师范大学政治与国际关系学院党委书记、湖北省中华诗词学会会长段维和华中师范大学政治与国际关系学院副院长王建国担任主讲人, 分别对《忆秦娥·娄山关》诗词意象、叠句手法和诗词背后的党史故事进行了深度赏析和融合讲解, 华中师范大学政治与国际关系学院党委副书记秦恒担纲主持。湖北广播电视报总编辑饶迅出席了本次活动。



1935年2月, 遵义会议后, 红军重整旗鼓, 奇袭娄山关, 重占遵义城。娄山关大捷, 战后毛泽东下马视察战场时有感而发, 写下了这首气势磅礴的《忆秦娥·娄山关》。“全词仅46个字, 却气吞山河。在意境的营造方面, 《忆秦娥·娄山关》独具风华。望文生义: 意象就是意中之象。比如‘霜、晨、月’这是三个物象, 但是经过诗人的头脑加工之后就成为了意象, ‘霜晨月’放在一起是意象叠加, 形成一种清冷肃穆的意境。而‘霜晨月, 马蹄声碎, 喇叭声咽’则是意象并列。‘苍山如海, 残阳如血’也是意象并列, 营造出雄浑阔大的意境。”诗词专家段维教授娓娓道来。对比此调开创者李白的《忆秦娥》, 段维教授从诗词

意境、情感、气势等方面进行了对比、赏析。讲到该词使用的“字句重复”修辞手法, 段教授又旁征博引谈到了《诗经》。诗词鉴赏穿插历史背景的讲述, 生动的党史课带领大家“诗史合一”品味毛泽东诗词独特的艺术魅力, 领悟诗词间磅礴大气的革命情怀。

伴随屏幕上“遵义会议”珍贵的历史影像掠过, 党史专家王建国教授和大家一起重温了遵义会议前后那段动人心魄的历史。“由黎平会议、猴场会议一系列会议构成的遵义会议不是谁心血来潮的产物, 而是经历了较长时间的酝酿, 水到渠成的会议。遵义会议是中国共产党历史上意义非凡的伟大会议, 而娄山关大捷则是红

军长征途中重大的历史转折。娄山关一战, 一改第五次反围剿以来红军处处被动的局面, 第一次赢得了战略上的主动。遵义会议之后, 更是确定了新的战略路线和毛泽东在党和军队中的领导地位。娄山关大捷则证明了遵义会议精神的正确性, 开始了‘从头越’的新征程, 极大地鼓舞了红军的士气。”

从为什么有两次娄山关战役到党史上著名的“通道转兵”, 再讲到长征途中毛泽东“担架外交”的故事。诗词背后, 和党史有关的历史事件一一呈现。从党史讲到诗词, 再从诗词回归党史, 诵读声在桂子山上回响, 一场充满了文化气息的党史微课让观众意犹未尽。

现场, 华中师范大学政治与行政学专业学生董诗艺表示, 作为新青年, 对创新形式的新媒体直播微党课非常接受。诗词融合党史讲解的形式让党史学习不再枯燥, 一堂党课听下来, 觉得对诗词的理解得到了升华, 对历史事件的了解也更加深入, 既浸润了心田, 也砥砺了品格。

据湖北广播电视报总编辑饶迅介绍, 湖北广播电视报和华中师范大学政治与国际关系学院将进一步把媒体优势和高校资源有机结合, 持续组织和开展《诗词党史》系列课程, 创新党课的表现形式, 丰富党课的内涵内容, 利用融媒体平台, 让党课以鲜活姿态走近党员和群众身边。



华中师范大学音乐学院学生现场表演独唱



华师学子齐诵《忆秦娥·娄山关》



《诗词党史》微课堂直播现场

《金银潭实拍80天》 荣获2020年度中国最具影响力十大纪录片



5月17日,由中国广播电影电视报刊协会、光明日报文艺部、中广联合会纪录片委员会、纪录中国理事会联合举办的“2020年度中国最具影响力十大纪录片系列推优活动”发布仪式在江苏苏州举行。《金银潭实拍80天》等十部作品被评为2020年度中国最具影响力十大纪录片,这是继该片获2020中国(广州)国际纪录片“金红棉奖”中国故事优秀纪录长片奖、第十届中国纪录片学院奖最高

奖项“评委会大奖”和最佳摄影奖后斩获的又一荣誉。

“年度中国最具影响力十大纪录片系列推优活动”是国内纪录片界的年度品牌活动之一,是反映年度主题主线纪录片发展面貌的风向标和晴雨表,活动获得国家有关部门的充分肯定和各大中央级媒体的广泛报道与高度评价。

2020年,面对突如其来的疫情,《金银潭实拍80天》摄制组不顾个人安危,深

入疫情风暴中心,在第一线用镜头全景记录患者的生死故事,展现平凡英雄和人性光辉,留下大量珍贵的影像记忆,凝聚起同舟共济、共抗疫情的强大正能量。

2021年是建党百年,也是实施“十四五”规划、开启全面建设社会主义现代化国家新征程的第一年。站在新的历史起点上,湖北卫视事业部将不断推出精品佳作,坚持创造性转化、创新性发展,继续唱响时代主旋律,讲好中国故事。

湖北广播电视台后勤服务中心 打造助老公益服务新项目

近两年,湖北广播电视台后勤服务中心餐饮部团队打造的“老年人幸福食堂”项目,荣获武汉市武昌区粮道街工委颁发的“最佳创新服务项目”奖。该项目开创了社区养老敬老、爱老孝老的新模式。

一次偶然的机会,在与共建单位开展党建活动时,后勤中心餐饮部彩电食堂经理胡艳与粮道街东龙社区郭慧敏书记交流中了解到,随着社会老龄化程度的快速发展,加之现在社区内多数年轻人白天要上班不在家,导致部分不会做饭或无力做饭的老人吃饭难问题日益凸显。

经过与粮道街东龙社区郭书记反复

商议达成共识,决定以粮道街东龙社区为试点,发挥湖北广电后勤专业团队优势,联合开办一个价廉质优的“老年人幸福食堂”。该项目定位明确,专为解决辖区空巢、独居、高龄、残疾人等不便做饭老人的用餐难题。

经过三个多月的筹备工作,2018年6月“幸福食堂”正式开张营业。目前,每天有20余位老年人就餐,现已累计配送近7200余份盒饭。“老年人幸福食堂”的建设,既解决了老人吃饭难题,增进老人之间的交流,也使其子女们可以安心工作,同时也是解决社区居家养老的一个重要

组成部分,进一步满足了社区老年人专业化、多样化、优质化的养老服务需求。

“幸福食堂”根据时令季节变化和老人们的饮食需求,菜谱每季度有营养调配,每周更新,每天不重样,满足老人们的口味要求和营养需求。抓住秋季和冬季抓住进补时机,开发出一些特别适合老年人滋补养生需求的药膳和菜肴,烹制出一些让老年顾客易记易消化的特色菜品,经过老人们的口耳相传,“老年人幸福食堂”有了越来越多的顾客慕名而来,真正实现经济效应和社会效应双赢。

东龙社区老年人“幸福食堂”的建设,



湖北广播电视台后勤服务中心餐饮部彩电食堂经理胡艳(左)与东龙社区郭慧敏书记(右),共同签订幸福食堂共建送餐协议

得到了武昌区粮道街领导、湖北广播电视台领导和广电后勤中心领导的大力支持和帮助。从管理到服务,从一碗一碟到一菜一汤,都倾注了大量心血。后勤中心餐饮部团队创建服务社区的“老年人幸福食堂”,用他们的辛苦指数,提升了湖北广播电视台美誉度指数和东龙社区居民的幸福指数。

湖北卫视《非正式会谈》新一季首播开门红

日前,由湖北卫视与哔哩哔哩(B站)联合出品的《非正式会谈》6.5季在湖北卫视、B站双平台开播。首集播出后荣登快手热榜第一,微博热搜榜单第一,B站热搜第二,节目成功出圈。

作为媒体融合的旗舰节目,《非正式会谈》6.5季兼容年轻热度与思想深度,在舞美、嘉宾、内容呈现上都进行了创新升级。新舞美结合网络观众和年轻观众审美,采用具有视觉冲击色彩的“赛博朋克+蒸汽朋克”风格,让整体舞美视觉更加时尚并具有科技感;在嘉宾设置上引入女性视角的“X-woman”角色、由素人组成的“列席成员团”和具有网络知名度的“飞行嘉宾”为节目赋能,增加节目看点和话题度。

节目还利用网台同播势能叠加,进行全方位的宣传推广。湖北广电新媒体矩阵联动宣推,多个频道频率在新媒体端持续发力,传播效果极佳。快手、抖音、视频号等短视频平台同步发力,释放多维度物料,引导节目热点内容持续发酵;微博话题集中爆发,分阶段为节目造势,登上5个



微博热搜;其他网媒全线铺开,覆盖光明网等央媒以及北京、上海等地方媒体,覆盖今日头条、一点资讯、网易新闻等网络媒体,多渠道助力节目传播,宣推成效是《非正式会谈》历史上最好的一次。

《非正式会谈》自2015年4月播出以来,经过几年来不断努力,持续得到观众

认可和商业客户支持,节目从第五季开始与B站联合制作、联合招商,第五季、第六季节目在B站共获得近两亿次播放,500万条弹幕。《非正式会谈》6.5季节目在B站一经上线,至开播次日中午,累计1215万次播放及6.1万条弹幕,整体收看及播放趋势将超越上季。

遗失声明

工商注册号为4200001141327、现登记机关为湖北省市场监督管理局的湖北广视网络开发有限责任公司营业执照正副本均已遗失,特声明作废。

特此公告

湖北广视网络开发有限责任公司
2021年5月30日

遗失声明

本人李丹妮不慎将武汉思睿纳美文化科技有限公司所开具的发票遗失,发票号码为42982708、42982709,现声明作废。

2021年5月30日



《我是广电小主播之亲子故事会》 展播活动(小班组)

为迎接“六一”儿童节,湖北广播电视报联合湖北广播电视台幼儿园,推出《我是广电小主播—“大手拉小手,书香润童年”之亲子故事会》展播活动。本次活动共有45个家庭参与其中,《湖北广播电视报》微信公众号投票反响热烈。下面选取了本次活动中部分家庭的亲子阅读故事,让我们一起来看看吧。

小二班 叶倩颖

参与感言:感谢各位叔叔阿姨,爷爷奶奶们的喜爱和支持。这是叶倩颖第一次参加亲子故事会,在姜老师的鼓励下,她挑选了最喜欢的一篇小故事《我的企鹅爸爸》。面对镜头叶倩颖还有点害羞,但是她想像企鹅爸爸那样勇敢,希望大家也喜欢这个充满爱的故事。



宝贝说

从读书开始领略世间的缤纷与美好

我喜欢看书,特别是和妈妈一起阅读。因为读书时,她时而变成会魔法的小仙子,时而变成张牙舞爪的大怪兽,十分有趣。妈妈说,在我还无法用脚丈量这颗美丽的蓝色星球之前,可以在书中领略到世间的缤纷与美好。

我喜欢浩瀚神秘的宇宙、史前霸主大恐龙、爱冒险的爱丽丝以及各式各样有着精美插图的书籍。我喜欢在我自己的房间看书,周末也常在妈妈的陪伴下去儿童绘本馆,而我最最喜欢的是在班上和我的好朋友一起大声朗读。我总觉得书里有一个很神奇的小门,一打开就可以飞向宇宙、潜入深海,去小动物家做客、在微生物王国历险。我越来越觉得,看书使我快乐,而读书时总能让家人们放下工作坐在我身边,耐心地为我讲解,或给我赞扬和鼓励,是我每天最开心的时刻之一。

这次故事会,得到很多叔叔阿姨,爷爷奶奶和小伙伴们的点赞,妈妈说这是一个开始,也是一种动力。我好想快快长大,当一名绘本作者,给全世界的小朋友讲好听的故事。

小三班 徐润琪

参与感言:为参加这次活动,我们不厌其烦地录制视频。感谢爷爷奶奶外公外婆帮徐润琪拉票,每天都关心着她的票数,也谢谢大家为她投票。我们会继续努力,做得更好,谢谢!



宝贝说

噗噗最爱听我读故事书

我生长在一个幸福的四口之家。我的爸爸是一名医药行业从业者,我的妈妈是一名电视人。最值得我骄傲的是我还有一个可爱的弟弟,他今年一岁七个月了,我给他取名叫噗噗,每天放学回家,他会第一时间冲到门口和我抱抱。

自从我上幼儿园以后,我就会独立讲故事了,每天回家后都会把自己在学校学的故事讲给弟弟听,每次听入迷了他还会手舞足蹈地跳起来或者过来抱抱我,或者指着书中的人物动物问这是什么、那是什么。每次故事讲完就会给我鼓掌,我感觉很开心!

这次的亲子阅读活动,我觉得给我带来了满满的自信感,有爸爸妈妈陪在我身边,我能把我想表达的所有感情都抒发出来,我也很喜欢跟大家分享阅读,从中我也认识了更多的植物、动物,也懂得了更多的道理。我喜欢读绘本,也喜欢听爸爸妈妈给我读绘本。我最喜欢的故事就是《好困的毛毛虫》我觉得它非常可爱,我也很爱睡觉,睡饱了长高高哦。

小一班 朱颜墨

参与感言:谢谢大家给朱颜墨投票。对于家长而言,和孩子一起读书,不仅自我学到了知识,也给孩子创造了一个读书学习的好环境和好氛围,更重要的是亲子共读筑起了一道家长和孩子沟通的桥梁,让我们和孩子都受益匪浅。



爸爸妈妈说

关掉电视从家长做起

一次视力测试后,报告上说“远视储备消耗过快,容易患近视”,百度一下后,把我吓了一跳。朱颜墨已经消耗过快了,这样下去很快会变成近视眼。

跟孩子爸爸商量后,决定以后取消每天20分钟的手机看动画片时间,以及从我做起“关掉家里电视”。取而代之是我们开始读绘本。家里的故事书有些是还没上幼儿园就买的,重新拿出来读,她竟然觉得这是新故事,听得津津有味。朱颜墨是个专注的小孩,讲故事时,她总是投入地看着我和故事书,会举手提问,有时候她还会“读”给我听。

我们读情商管理故事,她喜欢《小脚鸭》;我们读安徒生童话,她喜欢《白雪公主》;我们读宫西达也故事,她喜欢《小红去送货》……

大多数时候,我们会先让孩子自己看一遍,鼓励她把看到的想到的说出来,然后再讲给她听。同步以提问的方式,答对就给予一定的表扬和鼓励,激发、培养她的潜能和兴趣,从而提高阅读水平。但也不能让读书成为死任务,不能刻意地要求她学里面的字,或者记清所有的内容。在兴趣的基础上更能把书读到心里去。我希望阅读的习惯能够伴随我们家庭的一生。



珍惜每一次呼吸 远离烟草

突如其来的新冠疫情顷刻间改变了世界。我们从未如此深刻地意识到健康的意义,也从未如此珍视每一次呼吸。
5月31日是第34个世界无烟日,今年世界无烟日的主题是“承诺戒烟”,让我们远离烟草,珍爱健康,拥有一个能顺畅呼吸的肺。



关于吸烟和疾病,听听专家怎么说



李兰娟 医生
传染病学专家

“吸烟和二手烟严重损害肺部和身体健康,吸烟者感染新冠病毒后发展为重症、危重症的风险增加。”



胡大一 医生
国家心血管专家

“吸烟和吸二手烟还是心肌梗死和心血管死亡,包括猝死年轻化的第一危险因素。”



钟南山 医生
呼吸系统疾病专家

“当下我们都知道并防范新冠病毒带来的严重威胁,但别忘了,吸烟和二手烟也是呼吸系统疾病主要的危险因素。”



赫捷 医生
胸外科专家

“吸烟会导致包括肺癌在内的多种恶性肿瘤的发生及增加死亡风险,且吸烟量越大、吸烟年限越长,这些癌症的发病风险越高。”

世界卫生组织指出,全球每年有800多万人死于烟草。其中,700多万人因直接使用烟草而死,约120万人因间接接触二手烟雾而死。

吸烟和二手烟暴露是导致肺癌、慢性阻塞性肺病、结核病和哮喘等慢性肺病的主要危险因素。这每一种疾病最终都有可能演变为呼吸困难、肺功能丧失,以及死亡。而慢性肺病一旦被引发,将不可逆转。

不仅如此,烟草还是心血管疾病、癌症、呼吸系统疾病和糖尿病等非传染性疾病的主要风险因素,当受到新冠病毒病影响时,已存在这类疾病的人罹患重病的风险更高。事实上,行为上的改变是行之有效的。世卫组织指出——

身体健康的普通人戒烟后:

20分钟内,增高的心率和血压就会下降;12小时后,血液中的一氧化碳浓度降至正常;2~12周内,循环系统出现改善,肺功能得以提高;1~9个月后,咳嗽和气短症状会有减轻;1年后,戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%;10年后,戒烟者肺癌发病风险可以降至持续吸烟者的30%~50%;15年后,发生冠心病的风险就可以降至与从不吸烟者相同的水平。

所以,为了您的健康,请远离烟草。

保护肺部 常按“三穴”

常说人活一口“气”,主一身之气的肺部无时无刻都与外界进行氧气交换,“气”和你的肺部健康息息相关。中医认为,肺为娇脏,不耐寒热同时易被邪侵,而且“肺气一伤,百病蜂起”。这也解释为何一些传染病到来时,病毒总是先感染肺部。长久肺部便失去滋养,变成肺气阴虚,自身修复能力越来越差,对抗外界的细菌病毒能力急剧下降,我们的免疫力亦随之降低。此时,肺功能走向衰退,哮喘、肺气肿、慢阻肺等呼吸道疾病反反复复,甚至

演变成肺炎、肺结核、肺癌。想要拥有健康肺脏,可以常按以下“三穴”。

- 1. 太渊穴**
具体位置:腕掌侧横纹桡侧,取穴时,伸掌,当掌后第一横纹上,用手摸有脉搏跳动处的桡侧凹陷处即是该穴。
按摩方法:用拇指尖端按压,按而揉之,以产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,持续20秒左右,渐渐放松,再轻揉局部,反复操作。
- 2. 云门穴**
具体位置:胸骨中线旁开6寸,锁骨外端下方的凹陷处。
按摩方法:按揉云门穴,以有酸胀感为宜,时间约10分钟。
- 3. 肺俞穴**
具体位置:位于第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处。
按摩方法:轻叩肺俞穴,每次以10分钟左右为佳。



戒烟控烟 维护身边“小环境”

吸烟有害健康,是国际公认的导致肺癌的最重要因素之一。“爱肺计划”请从戒烟控烟开始。“实在戒不掉,也要尽量少抽烟,特别是要顾及他人,不要在禁烟场所抽烟。”专家指出:顺畅呼吸,除了加强环保,维护好大环境,更有赖于每个人自觉维护好身边的“小环境”,而戒烟、控烟就是重要的一环。

高危人群及早筛查

肺癌起病较为隐匿,早期没有典型症状,一旦患者有症状,七八成已到中晚期,大大影响了疗效。

“肺癌发病有年轻化趋势,最好的方法是预防和早发现、早治疗。希望更多的患者能在早期没症状时就及时发现并得到有效治疗。”专家指出,在尚无有效的预防疫苗面世之前,筛查是早期发现肺癌的最重要手段:40岁以上的人群;每天吸烟超过20支,或者烟龄大于20年的烟民;长期咳嗽咳痰者;有慢性支气管炎、肺结核等慢性肺部疾病者;职业接触各种致癌因素者,如长期接触石棉、放射性物质;有癌症家族史者。

戒烟、清肺、早筛查

戒烟小方法 你试过没?

戒烟其实是非常难的,如果不掌握科学的方法是很难成功戒烟的,介绍几个比较有效的戒烟方法,为了健康,可以试一试。

1. 随身备零食

在戒烟的初期,可以在身上随身准备一些小零食小糖果之类的,当自己犯了烟瘾时,可以使用这些小零食去替代,能够在一定程度上缓解烟民对于香烟的依赖性。

2. 睡眠要充分

在戒烟的前一个礼拜,一定要充分休息,保持良好的睡眠,而且生活要有规律,这样的话,身体的机能会慢慢提高,而身体机能会帮助人抵抗烟瘾的发作。

3. 增强锻炼

- 有规律地锻炼,可以有效地增强呼吸系统功能,而且人在锻炼的时候精神注意力集中,很难想到香烟,所以这也是一个比较好的方法,而且这种方法还可以提高身体的免疫能力。

4. 忌刺激饮料

尽量不要喝一些刺激性的饮料,这些刺激性的饮料会影响自己的味蕾和神经,会让烟民想要抽烟,可以喝一些牛奶或者是新鲜的果汁,这种温和性的饮料可以补充营养,同时又可以帮助戒烟。

5. 多补充VB

经常食用维生素B,维生素B可以有效地舒缓神经,舒缓神经的同时就可以有效抑制对于尼古丁的渴望,而维生素B群,在日常生活当中也非常容易获取,各类新鲜的瓜果蔬菜以及动物类食物当中都可以有效获取。
- 6. 喝水吃粗粮**

在戒烟的时候会产生口渴的症状,这个时候可以大量喝水,大量饮水有助于身体毒素的清除,而且可以帮助身体快速戒烟,同时可以多吃一些粗粮或者是含有纤维素的蔬菜,因为许多人在戒烟期间容易产生便秘的问题,每天可以多吃一些含纤维素比较丰富的食物,能有效克服便秘的问题。

7. 多喝茶戒烟

经常喝茶也是可以帮助戒烟的,因为茶类当中含有儿茶素可以有效的防止胆固醇在血管壁上的沉淀,吸烟的人经常喝茶能够降低吸烟对身体带来的这些并发症的发作可能性,而且喝茶还可以利尿解毒,可以帮助身体排出一些毒素,减少在体内停留的时间,对于戒烟之后身体的健康保持具有非常好的作用。

育才社区:大事小事有人管 这个社区好暖心

记者 陈曦 通讯员 刘维康

武汉市江岸区花桥街道育才社区结对帮扶活动持续深入开展,只要居民有难处,事无巨细、不分大小,都有下沉党员“亲友团”来解决。服务事项也逐步多样化、细致化,修剪树枝、除蚊灭蚁、水电维修、跑腿代办……务实服务大大提升了居民的幸福感。

修剪树枝透阳光 病患家庭有晒场

家住育才三村的杜婆婆老伴生病,家中每天都有大量衣物需要洗晒,最近她却因家门口一棵枝繁叶茂的大树挡住阳光而愁眉不展。

结对党员小王了解到杜婆婆的难处后,主动联系育才社区说明情况,讨论树枝修剪方案,并积极协同网格员小蔡对接园林部门,确定修剪时间并提前移开树旁停放的车辆,保障修剪安全,最终解了杜婆婆的心病。

“谢谢你们,终于又能在阳台上晒衣服、晒太阳了,衣服干得快,老伴也好换洗了。”愁眉舒展的杜婆婆特意到育才社区送来了感谢信,感激结对党员和社区为她排忧解难。

解决隐患重细节 上门服务见真情

随着气温逐渐升高,武汉即将迎来用电用水的高峰。下沉党员程小东加入帮扶,与居住在育才三村的高龄独居邱荣珍婆婆结对后,注意到邱婆婆家中水龙头和插线板均存在不同程度的老化和破损,由于老人也无法修理,只好

将就着用。

“老人家用水电的隐患太大了,必须马上修。”程小东自掏腰包前往五金市场购买了新的水龙头和插线板,带上工具和更换零件,上门到邱婆婆家对水电进行检修和更换,排除了老人生活中的安全隐患。

跑腿代办伸援手 特事特办抚心灵

陈光林、陈惠卿夫妇是育才社区一户多残的低保家庭,生活十分困难,不久前他们又失去了唯一的孩子,这一晴天霹雳让本就困难重重的家庭愈发雪上加霜。

结对党员王红梅主动伸出援手,不仅跑腿代办了失独家庭困难补助的所有事项,还协同上级部门一起为这个家庭特事特办了独生子女家庭奖励。日常生活中,王红梅不定期地利用自己的休息时间上门关怀这对夫妻,陪他们聊天,了解他们的苦楚,疏导他们的情绪。

“谢谢社区为我们这个小家忙前忙后。如果没有社区帮忙,我们都不知道要到哪里去办理这些手续。”深受感动的陈光林撑着拐杖亲自到社区为王红梅送上锦旗,表达自己对社区的谢意。



结对党员帮助病患家庭杜婆婆家修剪遮挡阳光的树枝

居民家里无小事,事事牵挂社区心。育才社区将党员结对帮扶服务真正推进到辖区居民日常生活里,让居民真切感受到来自社区的温暖。

八一社区:开展“我为群众办实事”实践活动

记者 喻勇波 通讯员 王君

近日,武汉市东湖新技术开发区关东街道八一社区联合金地天悦物业开展“我为群众办实事”实践活动,把党史学习成效转化为工作动力和实际行动。

此次活动包括健康义诊、维修小家电、清洗地垫、修剪缝补、DIY团扇、防电信诈骗、新冠疫苗接种等11项活动。

在健康义诊摊位上,医护志愿者为65岁以上的居民进行测量血压、血糖等项目的检查,耐心倾听大家的健康问题,并根据其身体状况,提出健康指导与专业的就诊意见。

家住金地天悦的贾阿姨高兴地说:“义诊活动对我们老年人有很大帮助,我腰不太好,也不便出门,现在医疗服务到身边,给我们老年人提供了很大的便利,希望社区以后多开展这样的活动。”

在维修小家电摊位上,一上午,共维修小家电20余件。居民们把家里损坏的电风扇、热水壶、电饭煲、微波炉、吸尘器等家电拿过来给师傅帮忙维修。“拿出去修不划算,放在家里占位置,扔了又不舍得。”居民陈阿姨说道:“多亏了你们这个活动,感谢社区,坏掉的家电现在终于又能用了。”

在修剪缝补摊位上,一位阿姨坐在缝纫机前缝缝补补,忙得不亦乐乎。原来,她正在为小区居民义务缝补扣子、开线的衣物和换拉链等。阿姨一边补一边说:“现在在家的老人居多,子女不在身边,眼睛又不好使,老年人缝补衣物非常麻烦,我们顺手帮个忙。”

再往前走,是围坐在一起画团扇的小朋友,“团扇又称宫扇、纨扇,是中国汉族传统工艺品及艺术品。”老师向孩子们介绍团扇的起源及用途。随后老师给每一位小朋友发放了带有空白图案的团扇。小朋友们拿起画笔,经过一番调色、配色,让自己精心挑选的团扇变得多姿多彩。

在清洗地垫区域,业主们带上自家需要清洗的地垫排



为居民清洗地垫

起了长队。家住C3栋的业主高兴地说:“你们是怎么想到这么好的点子的?主意真不错!虽然只是一件小事,但是在家既不方便清洗,也不方便晾晒,这个活动解决了我们的大问题,希望以后继续多做类似的便民活动!”

为进一步扩大反诈宣传范围,守住居民的“钱袋子”,社区工作人员为居民讲解什么是电信诈骗、电信诈骗的形式、如何提升自身防骗意识,并结合刷单类和贷款类等典型诈骗案例,详细讲解了电信诈骗案件的特点和手段。

“今天的培训太及时了。我前天收到一条短信说我购买的保健品中了一等奖,还给了我电话号码,说只要加这个电话微信转账168元,就能得一台价值3988元的空调。我家正好缺一台空调,我正犹豫转不转钱,今天听了你们的宣传,才知道这就是网络骗局。”居民王阿姨说道。

此次活动,居民通过与医生、幼师、家电维修师、电梯维保人员等面对面交流,让小区居民在家门口就享受到了免费的各类服务,受到了广大居民的一致好评。

住在武汉市谏家矶街道游湖社区的79岁老人祝瑞华,是一位有着40多年党龄的老党员,身体不是很好、退休工资不高的他却总想着参加社区的各项志愿服务活动,积极帮助有困难的人。

“父亲在我很小的时候就去世了,从小我就受到来自政府的许多爱心帮扶,如今我的生活好了,我也要响应党的号召,尽我所能帮助困难群众。”祝瑞华边说边将两袋米递给社区的工作人员,社区工作人员承诺一定把米送到最困难急需生活物资的群众手上。

祝瑞华曾就职于新疆生产建设兵团电业工业公司发电厂,退休后他也闲不住;炎炎夏日里,他清扫路边垃圾,对路边卫生死角进行清理;人口普查时,作为党员他主动承担了本小区的义务宣传员;寒冷的冬天,他主动到物业参与疫情防控值守。不论刮风还是下雨,总能看到他忙碌的身影。

祝瑞华时刻按党员标准严格要求自己,正如他在社区“学党史,悟思想,党的故事我来讲”红色故事会时说的:“作为一名退休老党员,我要从每一件小事做起,自觉履行党员义务,始终保持高度的政治热情和积极的工作精神,发挥一个共产党员的先锋模范作用。”

在祝瑞华的带动下,社区的下沉党员也纷纷行动起来。下沉党员李明昌总是利用下班时间或是休息日开展服务活动,清理楼道杂物,整理共享单车,并主动联系帮扶困难独居老人邹爹爹。

游湖社区党员多以老党员为主,他们用“奉献、互助、友爱、进步”的志愿者精神影响并带动着75名下沉党员以及更多身边的人,传递社会正能量,用实际行动向建党100周年献礼。

游湖社区:
退休不褪色
发挥余热
践初心

记者 王琳 通讯员 吴威