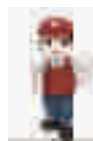


社区工作者江慧慧:

努力为居民做好服务



功成有我
再立新功

文、图/记者 叶楚榕

今年27岁的江慧慧是茅箭区郑家沟社区的一名普通工作者,主要负责社区文明创建工作,经常组织各种和文明创建相关的活动,引导居民参与其中,提升居民文明意识。

江慧慧于2018年4月到郑家沟社区工作,2020年年初新冠疫情发生后,她主动请缨,负责信息上报对接等工作,为疫情工作提供数据。从大年初二至3月解封,她全天候坚守在岗位上。

郑家沟社区有居民7706户、15974人,人多,片多,楼栋多,为了信息及时更新上报,数据精准无误,江慧慧经常加班到凌晨两三点,天亮后又赶到办公室打印资料、为同事的排查工作做准备。

在文明创建期间,江慧慧多次组织普法、安全知识、公筷公勺、健康义诊等活动。去年9月,江慧慧组织郑家沟计生办等社区工作人员与辖区志愿者一同开展心理疏导课堂,为辖区居民传授心理健康知识,使辖区居民和社区工作人员受益匪浅。

去年5月,江慧慧组织在杨家沟康德养老院内开展防汛应急演练和防灾减灾现场演练活动。根据演练安排,社区工作人员和志愿者迅速组织



江慧慧(右)向辖区商户宣传安全防范知识。

养老院内老人有序向安全地点撤离,并向老人们宣传了灭火器使用等消防知识。

在平时的工作中,江慧慧主动了解居民的需求,及时帮忙解决困难。辖区内有位困难人士一直租房住,去年7月,江慧慧了解情况后,发现他符合公租房申请条件,就主动联系,帮他递交申请材料,最终帮这位居民租到了公租房。

江慧慧告诉记者,2018年她刚到社区时,对文明创建工作不太了解,居民对他们的工作也不是很支持。“刚开始我去小区入户时,很多居民都不开门,开门了也不让我们进去。

随着文明创建的深入,老旧小区改造,帮居民硬化了小区的道路,新建了健身休闲广场,小区环境也变得干净整洁,大家慢慢对文明创建工作有了进一步认识,对社区的工作也更加支持。”江慧慧介绍,后来有一次晚上她去入户,居民打开门后十分热情:“这么晚了你们还在忙,快进来喝点水歇歇脚。”

由于在文明创建中表现突出,她被评为第六届全国文明城市创建工作先进个人。江慧慧表示,文明创建让辖区环境焕然一新,让居民对社区的工作更加理解,今后她会更加努力地为人民做好服务。

市图书馆 送文化下乡 倡文明新风

记者 冰客 通讯员 熊蕊 秦彬雅 王艺

本报讯3月15日下午,市图书馆红色文艺轻骑兵小分队走进茅箭区武当路社区顾家村,开展“推进乡村振兴,建设书香家园”文化下乡志愿服务。

活动现场组织开展了图书阅览、“一卡通”读者证办理、扫码看书、小雅姐姐绘绘本故事、“十进十建”“党纪党规”宣传教育展览等活动,还为村民发放了《十堰市文明行为促进条例》《农村实用科技信息资料汇编》及科普宣传册等共计150余份。

最吸引人的要属小雅姐姐讲故事环节。小雅姐姐精心挑选了《听说你家有怪物》、《猫咪家的洗衣房》等深受小朋友喜爱的绘本故事,现场通过提问、解答的方式引导孩子们深度参与。孩子们在活动中启蒙了阅读兴趣,增强了阅读能力。

市图书馆多年来坚持常态化开展文化下乡活动,红色文艺轻骑兵小分队始终把“弘扬时代精神,倡导文明新风”作为服务宗旨,通过送文化、送知识、送温暖,不断满足市民对精神文化的需求,以营造和谐、欢乐、良好的文明氛围。

春季养护正当时 中医教你咋养肝

3月18日是“全国爱肝日”。近日,记者从市中医医院肝病科了解到,时下发生肝病或肝病复发的患者比其他季节明显增多。对此,省级知名中医、市中医医院肝病科主任雷陵表示,春季是养肝保健的好时机,应对自己的日常饮食起居及精神摄养及时进行调整,“未病先防,既病防变”,加强对肝脏的调养正当其时。

记者 叶楚榕

长期操劳引发肝功能异常

今年54岁的李女士是一名家庭主妇,连日来,她经常出现失眠多梦、头晕,伴有口干、面部烘热、心烦、手足心热。李女士前往市中医医院就诊,经过检查为乙肝两对半,肝功能检查转氨酶异常。

该院肝病科主任雷陵告诉记者:“李女士属于肝肾阴虚。我们给她开了中药汤剂,叮嘱她注意休息,避免劳累,忌食辛温燥热食品。经服药10天,症状消失。另给予桑菊茶口服,巩固疗效。”

今年40岁的吴先生是一名建筑工人,有脂肪肝病史。上个月,吴先生突然感觉自己右肋胀痛,伴有眼涩、乏力、身困、心烦多梦、尿黄、口苦、大便粘滞,到市中医医院检查,确诊为中度脂肪肝。

雷陵表示,吴先生属于肝郁湿热,

给他开了中药复方汤剂——丹栀逍遥散和龙胆泻肝汤,外用市中医医院肝病科自制护肝镇痛膏肝区贴敷。经治疗3天肋痛好转,服药一周诸症消失。

春季养肝保健康

春季气候不定,对于慢性肝病患者则更要防止肝病的复发。雷陵告诉记者,每到春季,发生肝病或肝病复发的患者会较其他季节多。“肝炎患者在这个时候很容易转氨酶升高,出现乏力、胃口变差、腹胀等症状。如果肝炎患者合理、适当地饮食,有利于疾病的恢复,反之则可能导致病情加重、恶化”。

雷陵表示,由于春季肝旺容易克脾土(木克土),“当春之时,食味宜减酸宜甘,以养脾气。饮酒不宜过多,不可多食,致伤脾胃,难以消化。”所以,应遵从“省酸增甘”的原则,少食酸味食品,多吃一些甘味食物以培补脾土,

如春笋、芦笋、大枣、薏苡仁、山药、扁豆、茯苓等。

“肝主情志,肝脏会影响到人的情绪,同时情绪也会影响到肝脏的功能。当情绪不舒畅时,疾病也就出现了。所以,民间有‘万病气上来’的说法。”雷陵说,大家要力戒暴怒,忌情绪忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持良好心态。不要过分计较,不追求虚名,减少人际关系中不愉快的纷争,尽量避免七情过于激动而影响思想清静。

中医养肝有妙招

对于肝胆这种慢性疾病,中医药防治有独到之处。记者了解到,在治疗肝病上,市中医医院肝病科坚持突出中医特色,发挥中医药优势,以鄂西北神农架武当山山区道地中草药为主,相继研发出神农肝病系列药物——神农养肝膏、神农肝康合剂、护肝降酶胶等,辅以中医针灸、艾灸、中

药穴位贴敷等,对调理肝胆、增强体质、改善生活质量有独特效果。春季,阳气升发,肝阳偏亢,肝脏阴血相对不足,建议患者可进服养血滋阴柔肝之品,如杞菊地黄丸、专科自行研制的神农养肝膏等。

雷陵建议,春季可饮用以下两种茶水,有利于养肝护肝。

桑菊茶:菊花10克,桑叶10克。放入茶杯中,用开水冲泡,温浸10~15分钟即可饮用。具有疏风清热、平肝明目、解毒的功效。同时,还可缓解风热感冒初期的发热、头痛等症状。

玫瑰红糖水:玫瑰花5克,红糖适量,加水煎煮30分钟左右即可饮用。具有理气解郁、镇静安神、和血养血散淤、柔肝调经的功效。

最后,每个人要根据自己的具体情况,调整自身情绪、饮食、睡眠和生活节奏,享受春天美好的生活。如果旧疾复发,一定要及时到医院专科就诊。