



抓党建促基层治理能力提升

让幸福来敲门

——看文水县凤城镇工行小区的“改”与“变”

□ 本报记者 阮兴时

划停车位、拆除违建、改造路面、修缮路灯、新增绿化……细心的市民发现,时下的文水县凤城镇工行小区悄然变了样。谁曾想,放在以前,工行小区是文水县凤城镇典型的“三无”老旧小区,公共设施破损、保安缺岗、私搭乱建、圈占绿地、车辆乱停乱放等各种实际问题和矛盾纠纷长期得不到解决。

老旧小区改造一头连着民生,一头连着发展。为推进城市更新进程,文水县凤城镇东街社区把老旧小区改造作为解决基层治理难题的切口,通过“一起管、一起做、一起享”,实现老旧小区“面子”“里子”同步焕新,在全县率先探索新时代党建引领小区治理的有效路径。

党建引领,推动小区治理“一起管”

为破解小区管理服务难题,东街社区从党建抓起。在社区党支部的引领下,工行小区通过召开小区党员、居民代表会议商讨居民自治。2022年,成立了小区自治物业委员会,建

立了社区党委领导下的社区居委会、物业管理委员会双向联动议事机制。选出了威望较高、办事公道、热心公益的党员成明欣担任小区党支部书记和物管会党支部书记。

同时,小区确定了相关职责,并将制度及人员情况上墙公示,督促各成员各司其职、相互监督,带动小区居民主动参与小区事务。为了不断强化党组织在小区自治中的领导核心作用,党员干部主动带领居民参与小区自治、关心社区事务、参与社区治理,让“自己的小区自己管,自己建,只要每个人都行动起来,优美的环境就会来到身边”的观念深入人心。

曾经无主管部门、无物业服务、无人防物防的“三无”小区,如今终于实现了小区有人管、居民群众有组织,为建设幸福美好小区奠定基础。

群策群力,推动小区治理“一起做”

“三分改、七分管”,老旧小区改造后期如何维护和治理是一个难题。

从前的工行小区,楼栋墙壁牛皮癣屡禁

不止,一楼杂物乱推、顶层楼顶漏水、楼上窗口“飞线充电”,电动车停放在楼梯间、过道等问题一直困扰着居民。为解决这些消防安全隐患,小区党支部广泛收集居民意见和建议,着力在提高群众生活的便利度、舒适度上下功夫。通过“说事议事平台”,大家集体讨论决定将小区的电动自行车集中充电桩列入消防改造规划,积极组织志愿者开展消防安全检查,清除小广告,规划停车位,清运垃圾等。

如今走进工行小区,干净整洁的路面、有序摆放的车辆让人眼前一亮。“以前小区环境卫生很差,经过治理,现在比以前好太多了。”小区居民纷纷为党建引领小区自治模式点赞,居民“幸福指数”明显提高。

“大家不是不愿意把小区建设好,而是苦于没有人来组织,大家不知道应该做什么。”小区业主一语道破曾经制约小区建设的问题。

“如今党建向基层一线延伸,只要群众有需求,党员干部就会带头先解决。”说罢成明欣拿出手机,点开“胡兰先锋码上到”小程序,只要将小区群众的诉求上报到小程序上,相关工作人员就会“一点一派一报到”。“我们

小区的防盗网、雨棚、屋顶破损瓦面等都是咱的党员干部和志愿者帮忙拆除的。”在小区党支部的努力下,如今越来越多的群众参与到小区自治当中,党建引领基层治理已见实效,并不断向着社区共建共享的方向发展。

创新载体,推动小区治理“一起享”

为进一步搭好党群“连心桥”,工行小区建立了党群服务站,承担着管理和两种职能。成明欣介绍,在管理方面,小区党支部定期开展协商议事,重视物业管理透明化和档案管理规范化。在服务上,设有近邻“百宝箱”、协商议事室、坊间邻里、棋牌室等功能区域,定期开展党建活动,宣讲党的百年奋斗史,让红色的种子播撒到小区各个角落;组织开展艺术分享、亲子活动培训等贴近群众需求的活动,不断提升“人气指数”,真正做到让群众想来、愿来、爱来,成为便民利民亲民的睦邻“会客厅”。

走进党群服务站里,棋牌室内两位大爷正在专心地“排兵布阵”,只见棋盘之上“兵来卒往、炮飞马跳”,引来许多居民前来观望,现场气氛十分热闹。另一旁,几位阿姨开心地拉着家常,“有了党群服务站,咱既有商量正事的地儿,也有个聊天、娱乐的场所了,真是太好了。”党群服务站里不时传出阵阵的欢声笑语正是社区和谐文明、积极向上的生动实践。

“我们将不断提升小区治理效能和服务质量,努力把好事实事做到群众心坎上,让居民生活更方便、更舒心、更美好。”对于小区的未

三伏天 养生小知识 40天“冬病夏治”黄金期

1.少食多餐

- ✔少食多餐助消化
- ✔忌辛辣烟酒,调理肠胃
- ✔吃水果喝温热的粥缓解食欲
- ✔适当多喝些汤水,比如玉米汤

2.以热制热

- ✔补充水分多喝温水
- ✔少吃冷饮,冰水,凉茶
- ✔每晚温水泡脚,泡澡都可以
- ✔注意泡澡时间不宜过长

3.食苦味静坐

- ✔适当吃些苦味蔬菜
- ✔苦瓜、芹菜都可以调节胃口
- ✔注意食用不宜过量
- ✔每日静坐清心火

4.艾灸调养

- ✔建议白天艾灸,中午的时间为宜
- ✔循序渐进,时间由短而长
- ✔期间不宜过量运动
- ✔三小时后可以洗澡

5.早睡早起

- ✔白昼长适宜晚睡早起
- ✔23点之前睡,7点之前起为宜
- ✔每日配合适当午睡更好
- ✔午睡适宜30-60分钟

我市首个“法治实践示范村”揭牌

本报讯(记者 冯海砚)7月21日,吕梁市法学会、交城县法学会在交城县洪相镇成村举行“法治实践示范村”揭牌仪式,这是吕梁市法学会落实全面依法治国方略、在法治轨道上推进乡村治理体系和治理能力现代化的有力实践。

成村是交城县第一大村,矛盾纠纷时有发生,急需法治服务入驻,助力乡村基层社会治理。为把更高的法治服务送到村民身边,帮助基层组织和人民群众解决工作生活中遇到的热点、难点问题,今年7月6日,交城县法学会在该村设立了全市首个村级“首席法律咨询专家工作室”,并聘任一名首席法律咨询专家、三名法治联络员,为该村提供“零距离”法律咨询服务,推动成村在全面振兴法治轨道上取得坚实的突破和进展。

“法治实践示范村”设立后,吕梁市法学会、交城县法学会将为该村“两委”和村民们提供“首席专家”“高端平台”“重大事项”“权威意见”等优质法律服务,与“法治文化进基层”“首席法律咨询专家进基层”“法学法律进农村”结合起来,组织首席法律咨询专家、法学会会员、法治联络员主动走到村民身边,帮助解决工作生活中遇到的热点、难点法律问题。按照普法对象、时间节点、区域特点,分门别类开展个性化法律风险防控、法律咨询服务、矛盾纠纷调解、信访问题化解、普法宣讲活动,提供更加精准的法治服务和法律保障,进一步增强基层组织和群众的法律意识和法治观念,满足人民群众日益增长的高品质法治需求。同时,深入开展“我为群众办实事”实践活动,用心用情用力解决群众的困难事、烦心事,不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感,打通法治会法治实践“最后一公里”。

据介绍,近几年,吕梁市法学会紧紧围绕全市经济社会发展大局,不断创新思路举措,积极搭建平台载体,以法律服务和法治实践助力乡村振兴,夯实基层治理基础,助力乡村公共法律服务体系更加完善,在服务党委政府中心工作、服务法治实践、服务人民群众等方面做了大量卓有成效的工作,在全面参与平安吕梁、法治吕梁建设中发挥着积极作用。

孝义市爱国拥军促进会揭牌 同日,发布159条优待措施



本报讯(记者 王洋 通讯员 高梦娇)7月25日,孝义市在双拥文化广场举行爱国拥军促进会揭牌暨优待目录清单发布仪式,标志着孝义市在社会化拥军道路上迈出了全新步伐,为全市双拥工作发展注入了新的生机和活力。

活动现场两侧,图文并茂的展示着孝义市近年来退役军人工作、双拥工作成果,公布出军人军属、退役军人和其他优抚对象基本优待目录清单,介绍了孝义市爱国拥军促进会基本情况、会员单位拥军承诺,吸引了众多市民驻足观看。

为了实现“让军人成为全社会尊崇的职业”这一目标,孝义市制定出台159条优待措施,涵盖了荣誉激励、养老、医疗、住房、社会优待等各方面。结合实际创新性地提出了具有孝义特色的“十减免、六补助、五赠送、三拓展”等24项优待内容。包括孝义市政府为农村参战退役军人赠送农村医疗保险;保费600元/年;为退役军人及其他优抚对象免费赠送专项普惠型保险;保费30元/年(保额;意外伤害身故、伤残20000元;意外伤害医疗5000元);为农村参战退役人员、荣立三等功以上退役军人公益捐赠保险服务;保险期限1年(保险金额;意外伤害身故、伤残10000元;意外伤害医疗2000元);孝义市人民医院、中医院免收

挂号费等实实在在、干货满满的举措。为了使优待证更好的落地,孝义市爱国拥军促进会与老体协会员联促会120个会员单位、318家服务门店深度合作,使优待证电子化并纳入平台管理,同时为退役军人家属办理会员卡,享受同样的尊重和优待,这成为孝义市尊崇军人职业、尊重退役军人举措的一个新亮点。

一张张“红色名片”,一块块“荣誉牌匾”,代表了爱国拥军的热忱、红色基因的传承、光荣使命的延续,彰显了国家的温度、昭显了社会的热度。孝义市退役军人事务局负责人表示,下一步将动员更多企业加入拥军行列,不断拓宽社会化拥军服务的领域和模式,为全市军人军属、退役军人和其他优抚对象提供更好保障、更优服务,促进社会化拥军不断向纵深发展,不断开创“共建共享、双拥双赢”社会化拥军新格局。

巩固提升全国双拥模范城

高血压疾病知识早知道

□ 薛文梅

随着人们生活水平的提高,高血压的发病率越来越高,发病年龄越来越年轻化。该疾病危险性很大,因为有些高血压没有症状,患者没有任何预防和心理准备,一旦发病就很容易发生意外。很多人不知晓、不重视,一天到晚忙于工作,所以无症状的高血压带来了严重的威胁。医学就高血压一直强调以预防为主、治疗为辅。今天让我们了解一下该病的一些知识。

其病因包括遗传因素:大约半数高血压患者有家族史。父母均患高血压,其子女患高血压概率高达45%。环境因素:饮食中摄盐过多、进食低钙、低钾、高蛋白饮食,饮酒等均与血压水平升高有关。精神应激如长期精神紧张、压力、焦虑或长期环境噪声、视觉刺激等。年龄方面:发病率随着年龄增长而出现增高的趋势,40岁以上者发病率较高。其他方面:肥胖者发病率高,体重指数BMI≥24kg/m²者发生高血压的风险是体重正常者的3~4倍;不良生活方式:吸烟、少运动、多

久坐;睡眠呼吸暂停低通气综合征;服用避孕药等。

其二分类包括原发性高血压:一种以血压升高为主要临床表现而病因尚未明确的独立疾病。继发性高血压:又称为症状性高血压,在这类疾病中病因明确,高血压仅是该种疾病的临床表现之一,血压可暂时性或持久性升高。

其三症状:高血压的症状因人而异。早期可能无症状或症状不明显,仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高,并在休息后恢复正常。随着病程延长,血压明显的持续升高,逐渐会出现各种症状,此时被称为缓进型高血压病。缓进型高血压病常见的临床症状有头痛、头晕、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷、乏力等。当血压突然升高到一定程度时甚至会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状,严重时会发生神志不清、抽搐,这就属于急进型高血压和高血压危重症,多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变,如中风、心梗、肾衰等。症状与血压升高的水平并无一致的关系。

其四并发症:在我国,高血压病最常见的并发症是脑血管意外,其次是高血压性心脏病心力衰竭,再是肾功能衰竭。心脏问题:冠心病、心绞痛、心肌梗塞,心律失常;脑部:脑

供血不足,脑梗塞,脑血栓,脑出血等;肾脏:蛋白尿、肾炎、慢性肾炎;眼睛:视力下降,眼底出血,白内障,失明;多脏器功能衰竭,死亡。

其五、预防:怎样做才能让高血压对我们的身体“无从下手”呢?合理膳食:首先要控制,提倡吃复合糖类,如淀粉、玉米,少吃葡萄糖、果糖及蔗糖,这些易引起血脂升高,限制脂肪的摄入。烹调时,选用植物油,可多吃海鱼。适量摄入蛋白质,高血压病人每日蛋白质的量为每公斤体重1g为宜。多吃钾、钙丰富而含钠低的食物,如土豆、茄子、海带。限制盐的摄入量:每日应降至6g以下,即普通啤酒瓶盖去掉胶垫后,一瓶盖食盐约为6g。多吃新鲜蔬菜和水果。适量运动:运动除了可以促进血液循环,降低胆固醇生成外,还能增强肌肉、骨骼与关节僵硬的发生。运动时要注意勿过量,要采取循序渐进的方式来增加运动量。注意周围环境气候:夏天要避免中午艳阳高照的时间;冬天要注意保暖,防中风。穿着舒适吸汗的衣服,选棉质衣料,运动鞋等是必要的。选择安全场所,如公园、学校,勿在巷道、马路边。进行运动时,切勿空腹,以免发生低血糖,应在饭后两小时。运动的禁忌:生病或不舒服时应停止运动。饥饿时或饭后一小时不易做运动。运动中不可立即停止,要遵守运动程序

的步骤。运动中有任何不适现象,应立即停止。禁烟限酒:因为烟草可能由于通风不畅而不完全燃烧,释放大量CO从而引起血管缺血痉挛加重高血压,而什么是限酒而不是禁酒呢?那是因为对于一个健康的人,偶尔喝酒或者每天少量喝酒对身体是有好处的,可以促进身体血液循环,软化血管,一定程度上防止高血压,但是喝的必须是正规厂家生产的酒,且根据自己体质而定,啤酒每天不得超过200ml,葡萄酒对身体不得超过100ml,白酒每天不得超过50ml。对于已经患有高血压的人是必须禁酒的!心理平衡:高血压患者的心理表现是紧张、易怒、情绪不稳,这些又都是使血压升高的诱因。患者可通过改变自己的行为方式,培养对自然环境和社会的良好适应能力,避免情绪激动及过度紧张、焦虑。自我管理:定期测量血压,1-2周应至少测量一次。治疗高血压应坚持“三心”,即信心、决心、恒心。定时服用降压药,自己不随意减量或停药,可在医生指导下及现病情加予调整,防止血压反跳。

条件允许,可自备血压计及学会自测血压。随服用适当的药物外,还要注意劳逸结合、注意饮食、适当进行运动、保持情绪稳定、睡眠充足。及时就医:血压突然升高或过低、血压波动大;出现眼花、头晕、恶心呕吐、视物不清、偏瘫、失语、意识障碍、呼吸困难、肢体乏力等立即到医院就医;如病情危重,请立即马向上120急救中心求救,切勿犹豫耽搁。

(作者单位:吕梁市人民医院)

业务探讨