

政教专刊部主办 组版:李牧 责编:冯海砚 王瑞 校对:白颖凯 电子信箱:llrbzhjb@163.com



“‘娘家人’来看咱们啦！”

让吕梁山护工春节在京“留”得舒心、“干”得放心

□ 本报记者 冯海砚

新春将至，寒意未消的首都北京，因一场跨越千里的温情奔赴而暖意融融。

2月2日，吕梁市政府、市政协相关领导带领市人社局、市财政局、市总工会组成的慰问组，带着市委、市政府的深切牵挂专程赴京，看望慰问坚守岗位的吕梁山护工。慰问组走进医院、养老院、就业集散地与合作企业，与护工们促膝长谈、嘘寒问暖，把家乡的关怀送到一线，让异乡奋斗的护工们感受到“娘家人”的贴心守护，也为“吕梁山护工”品牌在北京高质量发展注入强劲动力。

下午两点刚过，北京北亚骨科医院门诊楼前，身着紫色工作服的吕梁山护工们早已翘首以盼。三点整，慰问组一行抵达，现场瞬间热闹起来。“春节快到了，我们代表市委、市政府来看望大家，你们在外面辛苦了！”相关领导快步走上前，紧紧握住临县护工王秀莲的手，朴实的话语直抵心底。今年是王秀莲在北京做护工的第五年，从初出茅庐的新手成长为医院护理骨干，奋斗的印记刻在脸庞，感动的泪光在眼中闪烁：“没想到家乡领导专门跑千里来看我们，还细细

问吃住、聊工作，就像家人在身边，心里暖烘烘的。”

春节前走访亲友是吕梁的传统民俗，此次慰问正是吕梁市创业就业服务中心对传统的暖心延续——让春节无法返乡、坚守岗位的吕梁山护工，在京城也能感受到家的温暖，真正“留”得舒心、“干”得放心。

在北亚骨科医院、燕山向阳养老照料中心，慰问组一行与在岗护工逐一交流，“住宿还习惯吗？”“工资能按时发放吗？”“家里老人孩子都还好？”一句句关切的询问，一次次耐心的倾听，让护工们放下拘谨、敞开心扉。岚县护工李娟坦言，外出务工最牵挂的就是家里，家乡领导的惦念与关怀，让她在京城打拼更安心、更踏实。看到护工们熟练操作智慧养老平台智能设备，为老人提供专业细致的照护服务，慰问组倍感欣慰：“你们用专业技能赢得了北京市民的认可，为家乡争了光，市委、市政府为你们骄傲！”

吕梁山护工北京就业集散地，是护工们在京的“娘家驿站”。慰问组实地查看这里的住宿配套、生活设施和技能培训对接情况，得知集散

地能为护工提供免费住宿、技能提升、就业对接等一站式服务，刘晓春反复叮嘱负责人：“要持续优化服务保障，把驿站建得更暖心，让每一位来京的吕梁山护工都能无后顾之忧地打拼。”如今，这一集散地已发展为集住宿、培训、就业、维权于一体的综合性服务平台，累计为2万余名吕梁山护工提供就业服务，成功对接岗位1.8万余个，成为吕梁山护工品牌成长的生动缩影。

从吕梁山到首都北京，历经多年精心培育，吕梁山护工已在北京家政服务市场站稳脚跟，成为一张亮眼的“吕梁名片”。目前仅在北京就业的吕梁山护工就达8000余人，遍布医院、养老院、家政服务公司等各个领域，以踏实肯干的作风、专业精湛的技能、诚信贴心的服务，赢得雇主广泛赞誉。北京今日东方家政服务有限公司是吕梁山护工在北京的签约单位之一，公司董事长李金华深有感触地说：“吕梁山护工学习能力强、责任心强、充满爱心，经过系统培训后，专业技能完全能满足临床护理需求。医院现有30余名吕梁山护工，不少已成为护理骨干，优秀者月收入超8000元，部分还能享受五险一

金待遇。”

吕梁山护工的成长成才，其品牌的发展壮大，离不开吕梁市委、市政府一如既往的呵护与支持。多年来，市委、市政府始终将护工培训就业作为打赢脱贫攻坚战、推进乡村振兴的重要举措，以“娘家人”的责任与担当，构建起“培训+就业+保障”全链条服务体系，为吕梁山护工保驾护航。

“‘娘家人’看咱们来了！”“有市委、市政府这个‘娘家人’做坚强后盾，我们在京城打拼更有信心、更有底气了！”慰问现场，护工们的心声真挚而热烈。从事护工工作8年的王建国坚定表示，要把家乡的关怀转化为工作动力，精进技能、诚信增收，努力成为行业标杆，带动更多家乡人就业增收。

千里相隔，牵挂不减；贴心关怀，干劲倍增。一句“‘娘家人’看咱们来了！”道出了春节期间依然坚守在京工作岗位的吕梁山护工的真切感情，他们将以更饱满的热情、更专业的能力逐梦前行，在实现个人价值中不断收获更多的人生幸福！

吕梁市民政局 温暖送到困境儿童身边

本报讯（记者 刘转转）新春将至，为加强困境儿童关爱服务，让孩子们度过一个温暖祥和的节日，1月29日至2月4日，吕梁市民政局联合市未成年人保护中心、离石区民政局，深入开展“情暖童心 护佑成长”新春走访慰问活动，把党和政府的关怀与温暖送到困境儿童身边。

走访中，慰问组深入困境儿童家庭，与孩子们及监护人亲切交谈，详细询问孩子们的身体状况、学习情况、生活起居及家庭实际困难，认真倾听诉求与期盼，耐心讲解儿童福利和未成年人保护等相关政策，鼓励孩子们保持乐观心态，勤奋学习、自立自强，以优异成绩回报社会关爱。慰问组还为孩子们送上新春慰问品与节日祝福，叮嘱监护人切实履行监护责任，关注孩子身心健康，遇到困难及时向民政部门、村（社区）反映。

此次活动是市民政局落实儿童福利保障、推进未成年人保护工作的具体举措，不仅为困境儿童家庭送去了物质支持，更给予了精神慰藉与情感关怀，进一步拉近了与群众的距离，筑牢了困境儿童关爱保护防线。

离石区滨河街道 笔墨送福又送暖

本报讯（记者 王洋 梁英杰 徐楠）2月4日上午，由离石区滨河街道退役军人服务站主办、城东社区退役军人服务站承办的“翰墨传情 递喜报·新春慰问暖老兵”春节主题活动火热开展。活动以写春联、送喜报、慰问老兵等形式，向辖区退役军人及现役军人家属送上节日的祝福与关怀。

此次活动旨在营造尊崇军人、关爱退役军人的浓厚社会氛围，让退役军人在新春佳节真切地感受到荣誉感和归属感。活动现场暖意融融、墨香四溢，书法家与退役军人书法爱好者挥毫泼墨，以笔墨传情、送福送暖。

活动中，相关负责人为王旭伟等5名“四有”优秀士兵的家庭郑重送上立功喜报，将军营荣耀传递至家乡亲人们心中。“2026年新年之际，收到儿子的喜报，我们万分激动，特别感谢党和政府的关怀。”军人家属任艳娥难掩喜悦，她表示，将一如既往地鼓励孩子在部队安心服役、扎根军营，守护家国、再创佳绩。

在传递喜报的同时，关爱也直达困难退役军人心中。为困难退役军人送上米、面、油等春节慰问品。“今天十分开心，让我们始终感受到组织的温暖。”退役军人高来生动情地说，并向所有战友送上新春祝福。

喜报传情、慰问暖心之余，受邀书法家与退役军人书法爱好者继续挥毫送福。中国书画研究院理事、退伍老兵高建林写下“福寿双全”“马年福”等寓意吉祥的作品，字里行间满是对退役军人的尊崇。“作为一名退伍老兵，能为战友书写春联，我感到非常荣幸。”退伍老兵王成武一边挥毫一边感慨，用笔墨传递战友深情与节日祝福。

离石区滨河街道退役军人服务站站长崔永强表示，将持续用心用力做好退役军人服务保障工作，当好战友们的“勤务员”和“贴心人”。此次活动不仅增添了年味，更凝聚起“退伍不褪色、退役不退志”的合力，进一步营造了尊崇军人、关爱退役军人的良好社会氛围。



2月8日，“瑞马贺岁 万福迎春”文化惠民月暨中国收藏家协会会员书画巡展（吕梁站）在市图书馆举办，此次书画巡展落地吕梁，既为市民带来高雅艺术享受，也促进区域文化交流互鉴。市图书馆馆长魏新生表示，“今后，将继续深耕文化惠民，做强文化品牌，激活文化资源，以文化自信赋能幸福吕梁建设，让英雄吕梁更具人文温度与时代活力。” 记者 冯海砚 摄

别让保洁乱象“扫”了年味

□ 刘华

新春将至，家家户户备年货、扫屋宇，节前家政保洁需求迎来高峰，却也让市场乱象浮出水面。不少家庭为赶在春节前完成大扫除，仓促选择家政服务，殊不知大量无正规公司依托、未经过专业培训的临时务工人员涌入市场，成为节前家政服务的主力军，不仅让服务质量大打折扣，更厘下消费维权的隐患。

这些临时家政人员，既无正规资质备案，也缺乏专业的清洁技能和安全培训，清洁流程不规范、服务标准无界定成为常态，有的敷衍打草草了事，有的不懂专业操作损坏家居物品，让消费者花了钱却难买舒心。更有甚者，因脱离正规机构监管，收费全凭口头约定，上门后随意加价、坐地起价的情况屡有发生，消费者一旦提出异议，往往面临维权无门的困境，原本为添年味的大扫除，反倒添了堵心的糟心事。

家政服务连着民生幸福，节前的市场热度，更应成为规范发展的契机，而非乱象滋生的温床。临时用工扎堆的背后，是节前市场供需失衡下的行业短板，也暴露出监管与规范的滞后。要让百姓春节保洁放心、舒心，既需要监管部门加强节前家政市场巡查，严查无资质经营、随意加价等行为，畅通12345、12315等维权渠道，为消费者撑腰；也需要行业协会牵头建立服务标准，推动从业人员岗前培训、资质备案，让临时用工也有规范可循。同时，消费者也应提升自我保护意识，摒弃侥幸心理，优先选择证照齐全的正规家政机构，将服务内容、收费标准、权责划分等以书面形式明确，留存好付款凭证和沟通记录，让节前保洁真正成为新春的“舒心事”，而非“烦心事”。

唯有以规范守住市场底线，以监管化解消费隐患，才能让家政服务真正贴合民生需求，让千家万户在整洁舒心的环境中，欢度温馨祥和的新春佳节。

一份热气腾腾的陪伴

□ 本报记者 李江姍

进入腊月，文水县学雷锋志愿者协会的志愿者们带着年货，敲开了一户户边海防现役军人的门。“你为祖国守岁，我陪亲人过年”，这句温暖的口号，正化作一幕幕热气腾腾的陪伴，生动践行着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，让远方的坚守与后方的温情紧密相连。

贴春联、挂灯笼、扫院子，志愿者们一来，小院很快被装扮得喜庆温馨，年味十足。厨房里，满是欢声笑语，大家洗菜、和面、拌馅、擀皮，动作娴熟地包起饺子。军属刘大妈一边捏着饺子褶，一边对身边的志愿者说：“我儿子今年又不

能回来了，但看见你们来，家里一下子就有了人气，这心里头暖和。”这温馨的一幕，正是当地响应国家关于做好新年春节期间拥军优属工作号召，推动志愿服务深入基层、服务群众的生动写照。

聊天的内容，总绕不开远方的子弟兵。志愿者们细细询问老人的身体情况、冬季取暖是否方便、家里的年货备齐没有，也听军属们自豪地念叨孩子在部队的成长。一声问候、一份挂念，让“一人参军，全家光荣”的尊崇感，落在实实在在的生活细节里。“我们在后方把家守好，把日

子过好，就是给他们最大的支持，让他们在最前方安心。”军属们朴实的话语，道出的却是同样深沉的家国情怀与默默奉献。

感动山西国防新闻人物、文水县学雷锋志愿者协会负责人贾峰耀表示，此次拥军优属慰问活动，是文水县响应国家号召、以志愿服务融入基层治理、践行双拥精神的生动实践。他介绍，协会正尝试建立常态化联系机制。下一步，他们将继续围绕双拥主题，开展形式更多样、服务更精准的志愿活动，不断丰富新时代双拥工作的内涵与载体。

从精准落实各项优待待遇，到积极探索社会化拥军新路，吕梁正努力将尊崇与关爱，融入从参军入伍到立功受奖，再到退役安置的全过程。这种全方位的关怀，正让军民团结的根基，在这片英雄辈出的土地上扎得更深、更牢，持续焕发新的时代光彩。

（上接1版）他愉快地向大家讲起年少时多次到隆福寺的情景，还购买了几份特色食品 and 文创产品。

街道上，京西太平鼓表演欢快热闹。看到总书记来了，现场群众热情欢呼问好。习近平向北京市民、向全国各族人民拜年。他说，今天是北方的“小年”，我特地来同大家一起“过小年，迎新年”。看到这里熙熙攘攘、喜气洋洋，年味很浓、年货充足，感到很高兴。过年对老百姓来说是大事，各级党委和政府要切实抓好民生保障和安全生产，确保广大人民群众开开心心、欢欢乐乐过好年。

考察期间，习近平听取北京市委和市政府工作汇报，对北京各项工作取得的成绩给予肯定。

习近平指出，“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期。北京要深入贯彻党的二十届四中全会精神，落实党中央确定的城市战略定位，精准务实推动经济社会发展，确保率先基本实现社会主义现代化取得决定性进展，努力在全国发挥示范引领作用。

习近平强调，北京要立足城市战略定位和京津冀协同发展，进一步树牢高质量发展导向，在有增有减、有保有压中推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。牽住疏解北京非首都功能这个推动京津冀协同发展的“牛鼻子”，坚持控增量和疏存量相结合、两手抓，实现疏解和提升有机统一、相互促进。抓住北京（京津冀）国际科技创新中心扩围的契机，加强与天津、河北的协同创新和产业协作，推动京津冀协同发展不断走深走实。统筹教育科技人才一体发展，强化科技创新和产业创新深度融合，大力发展新质生产力。积极发展现代服务业，用好丰富的文化资源，促进文旅旅展融合发展。坚持大城市带动大京郊，大京郊服务大城市，加强城乡一体规划，促进城乡联动发展、融合发展、协调发展。进一步全面深化改革，扩大制度型开放，努力为全国提供可复制可推广的经验。

习近平指出，北京建设国际一流的和谐宜居之都，必须以首善标准推进城市治理。要加强城乡基层防灾减灾救灾和应急能力建设，不断提升城市公共安全水平。坚持人民城市理念，着力健全基本公共服务体系，用好“接诉即办”等机制，扎实解决人民群众急难愁盼问题。巩固大气、水、土壤环境治理成效，推进新污染物治理和生活垃圾分类处置，打造绿色低碳的宜居家园。坚持党建引领，强化科技赋能，让城市治理更加高效、精细。

习近平强调，必须以更高标准和更实举措推进全面从严治党。突出抓好党的政治建设，锻造过硬的政治能力。严把选人用人关口，选优配强各级领导班子。加强学习培训，全面提高干部队伍的现代化建设本领。引导党员干部树立和践行正确政绩观，努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。持续深化正风肃纪反腐，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，着力铲除腐败滋生的土壤和条件，努力营造风清气正的政治生态。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。

免疫力崩溃前兆 这些身体信号要注意

异常信号 1. 伤口愈合速度变慢

皮肤出现伤口后，很久都不结痂，或者结痂后反复红肿、发炎，这是因为免疫系统无法及时清理病菌、修复组织

异常信号 2. 口腔溃疡反复发作

排除上火、维生素缺乏等因素后，如果口腔溃疡1个月发作2-3次，自愈时间超过10天，就是免疫力紊乱的表现

异常信号 3. 肠胃功能变得脆弱

肠道是人体最大的免疫器官，免疫功能下降时，肠道屏障容易受损，菌群失衡，肠胃自然变得敏感脆弱

异常信号 4. 过敏症状突然加重

免疫力紊乱会导致免疫平衡被打破，原本轻微的过敏反应（如季节性鼻炎、皮肤瘙痒）会突然加重，甚至出现新的过敏反应

异常信号 5. 频繁犯困，情绪低落

免疫细胞分泌的细胞因子会影响神经系统，当免疫力下降时，细胞因子分泌紊乱，会让人出现持续的嗜睡、注意力不集中，还可能伴随莫名的情绪低落、烦躁，且这种情绪问题无法通过自我调节快速缓解

四种方法教你科学改善免疫力

饮食均衡

适度运动

作息规律

情绪稳定

新华社发（崔乐怡 制图）