



新荣区：“志愿红”成为创城最美风景线

本报记者 苑捷 通讯员 张逸

“请遵守交通规则，佩戴安全头盔。”“这个路口不能掉头，请往前走，谢谢。”……在新荣区，有1支区新时代文明实践志愿服务总队、16支官方志愿服务总队和2支社会志愿服务团队，他们活跃在文明城市创建一线，不断为城市增添文明色彩。

近年来，新荣区以志愿服务为抓手，以形式多样的文明实践活动为载体，以广大人民群众为主体力量，多措并举，积极倡导和推动形成文明社会新风尚。

新荣区第二小学位于府西街路段，车流量较大，人车混行，学生放学时路况尤为复杂。每天中午，一群身着红马甲的“文明交通劝导员”会准时到岗，协助交警对机动车违反道路交通

“千万工程”在大同

号灯通行、行人闯红灯、骑乘摩托车不佩戴安全头盔等不文明行为进行劝导，引导过街行人和车辆有序通过，最大限度确保高峰期学校周边道路交通安全畅通。

创城惠及你我他，守护文明靠大家。为培育和践行社会主义核心价值观，弘扬积极向上的社会新风尚，营造干净、整洁、优美、有序的城市环境，今年以来，新荣区结合全区“垃圾革命”行动，围绕道路交通重点区域环境综合整治、群众“急难愁盼”一月一难题常态化整治和城市品质提升行动，推

动志愿服务规范化、常态化开展，组织青年志愿者开展“青年先锋，文明同行”志愿服务活动，为创建文明城市增添温暖底色。

今年以来，新荣区新时代文明实践中心志愿服务总队多次组织心连心志愿者协会、志愿服务联合会、长城东街社区志愿服务队60多名志愿者，以“同饮一河水 共护母亲河”为主题，在堡子湾乡河东窑村饮马河段开展第六届保护母亲河饮马河捡拾垃圾志愿服务活动。活动中，志愿者拍摄保护母亲河宣传语短视频，呼吁广大群众积极

参与保护母亲河生态环境。

新荣区心连心志愿者协会志愿者还对独居老人、残疾人等弱势群体开展“一对一”帮扶。志愿者定期上门探访，陪老人聊天、做家务、为老人剪指甲、理发、泡脚，并分发慰问品，为残疾人提供生活帮助和心理疏导，让他们感受到社会的温暖。

“志愿红”聚力为民服务暖人心。从群众期待和需求出发，坚持群众在哪里，文明实践阵地就建在哪里；群众需要什么，就开展什么样的文明实践活动，努力打通关心、服务群众的“最后一公里”。围绕老年人、留守儿童、残疾人等特殊人群，志愿者队伍经常性入户走访、陪唠家常等，丰富他们的精神生活，帮助解决实际困难。

推广三明医改经验暨公立医院改革与高质量发展示范项目培训班举办

本报讯（记者 高燕）为进一步推动我市公立医院高质量发展与示范项目落地实施，全面提高区域内整体医疗诊疗能力和品质，日前，市卫健委举办推广三明医改经验暨全市公立医院改革与高质量发展示范项目培训班。

公立医院是我国医疗服务体系的主体，其改革与发展对于提升医疗卫生服务公平性、可及性，保障人民群众生命安全和身体健康具有重要意义。此次培训邀请国家卫健委、省财政厅、省医保局等相关专家，围绕公立医院改革重点任务、高质量发展核心要素等进行深入剖析和讲解，并在解读《山西省大

同市中央财政支持公立医院改革与高质量发展示范项目实施方案》的同时，就各医院在推进医疗改革过程中关心和关注的重点进行交流，内容涉及公立医院管理体制创新、补偿机制完善、人事薪酬分配与优化、药品供应与价格机制调整等。

本次培训采用理论讲授与现场互动交流相结合的方式开展，旨在全面推广三明医改经验，切实解决我市各级公立医院在医改中面临的困难和困惑，指导我市中央财政支持的公立医院改革与高质量发展示范项目深入实施和扎实开展。

杨家窑村探索致富新路径

“培训+”产业成发展新目标

本报讯（记者 申力）近日，省成人教育协会2024年度年终总结会在云冈区杨家窑教育培训中心举行，来自全省普通高校继续教育学院代表、学位英语考试参与院校及合作单位代表参加。此次会议是杨家窑教育培训中心承接的第35个培训任务。

作为杨家窑村集体投资的村办企业，2023年，该教育培训中心被中国乡村振兴产业带头人培养工程培训基地称号。看着一批批学员在教育培训中心接受“头脑充电”，杨家窑村党支部书记王延斌打心底高兴：“今年，我们乡村教育培训中心已接待近40场培训，观摩人员、培训学员达3200人。”

新建成的教育培训中心不仅有专用会议室、教室、多功能展厅，而且有配套的标准公寓、学员餐厅、篮球场

等。配备高标准“硬件”的同时，杨家窑村还邀请知名学者、专家教授担任培训师，不断提升培训中心“软实力”。在杨家窑教育培训中心推荐会上，与会高校相关负责人认真听取该村教育培训项目、教学设施及成功案例，纷纷表示，在这里学习既能与专家学者面对面交流，又能深入基层“取真经”。

全国美丽乡村创建示范点、全国文明村镇、全国生态文化村、全国乡村治理示范村……这些“金字招牌”让杨家窑村村民对“幸福”有了更深的感受，乡村振兴路上的成绩不断刷新，百姓的幸福感和获得感不断提升，“培训+”产业成为该村发展新目标。“下一步，我们将积极与高校对接，增加培训业务，力争在2025年培训业务与培训场次翻番，增加村集体收入。”谈及今后的发展，王延斌信心满满。

天镇县推进“四普”工作走深走实

新发现文物线索10条

本报讯（记者 昝翔宇）第四次全国文物普查工作进入实地调查阶段以来，天镇县文物普查队完成408处野外不可移动文物普查总量的55%，新发现文物线索10条。

截至目前，天镇县普查工作队复查不可移动文物227处，新发现文物15处，共计242处。其中，古建筑92处、古文化遗址115处、近现代文物20处、古墓葬14处、石刻1处；新发现文物线索10条，分别为南罗窑高灌站、平远堡供销社、大营盘供销社旧址、舍利民居、定安营西北堡址、强家营小学门楼、韩凤堡堡址、薛凤堡堡址、高灌村高灌渠、长城堡堡址。该县文物普查秉持“应查尽查、应保尽保”

工作理念，积极探索高效工作方法，确保普查工作高质量完成。天镇县是长城资源大县，天镇长城段点共88段，烽火台160余座，面对山高路险、车辆无法到达的长城段点和烽火台，普查队员克服重重困难，以实际行动诠释了文物保护工作者的责任与担当，确保高质量完成文物普查阶段性任务。



帮助用户解决充电设施安装问题

平城区供电中心助力绿色出行

本报讯（记者 闫昌）“新旧政策的不同之处，就是居民申请充电桩时须社区同意，希望大家能够加强沟通协作，帮助用户解决充电设施安装问题。”近日，平城区供电中心工作人员走访基层社区，就充电桩新政执行遇到的问题与居民交流。

据了解，该中心先后聚焦客户对新政不了解、街道对新政有误解、社区对新政难理解等问题，组织党员志愿服务

队现场走访，与街道、社区搭建起政企联动平台，明晰双方主体责任，并对现场充电桩业务流程和管理进行优化，彻底解决充电桩进社区难的问题，为美好生活“充电赋能”。该中心相关负责人表示，截至日前，已先后走访新旺、迎宾等多个街道，将继续“监督严管”为“服务疏导”，把解决广大群众“急难愁盼”问题作为供电服务的出发点和落脚点，不断增强群众的获得感幸福感。



为打造良好旅游环境，连日来，我市城建部门为古城内标志性建筑悬挂灯笼、铺设亮化设施，营造节日氛围。图为昨日，城建部门工作人员在魁星楼安装亮化灯带。 本报记者 张占兵摄

省总工会“职工共享空间”灵丘挂牌

本报讯（记者 董芳）日前，省总工会“职工共享空间”在灵丘县总工会“工匠学院”挂牌，这是该县推动职工文化建设的又一硕果。

据了解，灵丘县总工会“工匠学院”位于该县龙玉池研学基地。此次挂牌的省总工会“职工共享空间”占地面积7825平方米，配备高标准美术、写生、手工、摄影等专业教室及普通教室，且每个教室都配备现代化多媒体教学设备。同时，还设有报告厅、多功能厅、阅览室、茶艺室、网咖休闲中心、乒乓球室、台球厅、篮球场等，能为190余人提供研学、住宿、餐饮等一体化服务，每处细节都彰显着对职工的关怀。不仅如此，该空间还拥有由该县县教育局教师库和非遗手工工匠共同组建的师资人才库，涵盖麦秆画、剪纸、面塑等专业人才70余人，能够按需授课、因材施教，满足不同阶层、不同年龄段职工需求，对于有效利用该县非遗产业资源、壮大非遗文化、拉动地方经济发展具有积极意义。

据介绍，灵丘县将以此次挂牌为契机，提升服务质量，优化服务功能，创新活动形式与内容，全力以赴办好、办优、办出特色，为广大职工提供更加贴心、暖心、舒心的服务，真正把共享空间打造成为温馨舒适、环境宜人、功能完备的职工之家。

省消化内镜规范化培训基层行莅同

本报讯（记者 高燕）日前，由省消化内镜质控中心、市消化内镜质控中心主办，市二医院肿瘤医院承办的省消化内镜规范化培训基层行走进我市。

在消化系统疾病检查中，内镜检查是重要手段之一，它还能在镜下进行多种微创治疗。同时，消化内镜作为消化道健康的“侦察兵”，在消化道肿瘤的早期筛查中扮演着重要角色，通过定期内镜检查，及时发现并处理潜在的病变组织，从而显著提高患者生存率和生活质量。

此次培训邀请省人民医院、山西医科大学第一医院教授，分别以《如何做好胃肠镜体检工作》《内镜病理标准化处理流程》《如何做好消化道癌早诊早治》等为题作专题学术演讲，内容详实、生动，既有理论深度，又注重实践操作，不仅有助于我市医务人员了解该领域新进展、新技术，为解决临床工作中的疑难问题提供平台，还让更先进的消化内镜技术运用到基层、服务基层、留在基层，为更多患者提供更加优质、便民、高效的医疗服务。



近日，市民纷纷选购花卉装点居室，迎接新年的到来。随着2025年元旦临近，花卉市场逐渐升温。寓意美好的鲜花，在装点居室的同时，也寄托着人们对美好生活的期盼。图为昨日市民在花卉市场选购鲜花。 本报记者 于宏振

市党群服务中心创“新”聚能“联”通民心

本报讯（记者 郝雨 通讯员 陈天培）今年以来，市党群服务中心以“党群阵地@你”活动为契机，秉持以人民为中心理念，创新联动各方资源，为群众编织幸福网。

该中心与市公安局反诈中心、平城区西街消防救援站等部门联动，针对对老年人和大学生开展反诈反诈活动，以

实例为刃、实战演练为基，告别单一说教，让安全知识深入人心。该中心与市心理协会合作，探索专业与群众力量融合之道。心理专家定制特色辅导，志愿者接力续航，打破服务壁垒，提升心理服务精准度，通过经典电影展播、外语故事专场等活动，挖掘文化、教育、体育融合“富矿”。经典电影前深入讲解、

映后交流感悟；外语故事专场中，外教与志愿者默契配合，助力孩子拓展视野。筹备2025年市新年新诗会，让党群服务中心成为城市文化客厅，为城市文化发展增添新活力。各级党群服务中心还组建旅游志愿者队伍，党员化身“四员”，在景区、服务驿站等处提供全方位服务。

左云县精准施策缓解电动自行车停放充电难

本报讯（记者 苑捷 通讯员 郑鑫）近年来，电动自行车飞线充电、入室充电、乱停乱放等成为居民小区物业管理难点。为切实解决这一问题，左云县树立为民服务宗旨意识，精准把握群众诉求，通过系列有力举措，靶向解决电动自行车停放及充电难题。

针对小区电动自行车停放难问题，该县相关部门主动担当作为，广

泛征求居民意见，合理利用资源，积极推进小区电动自行车停车棚建设。截至目前，在老旧小区新建电动自行车停车棚12座，同步安装充电设施7台；维修车棚15座，同步安装充电设施23台，有效缓解了小区电动自行车停放充电难题。小区居民陈跃表示，小区新建电动自行车停车棚后，停车方便了，大大提升了居民的

安全感。为做好安全充电“后半篇文章”，该县同步为每座车棚配备智能充电设备，既让居民享受便捷，又有效避免过充引发火灾事故。同时，多部门联合深入各小区，通过张贴宣传海报、消防专业人员现场讲解等方式，推动小区物业和居民进一步增强安全意识，做好防护工作。

谨慎选择商家 认真审签合同

市场监管部门发布预付式消费风险提示

本报讯（记者 高雅敏）日前，市市场监管局针对预付式消费发布风险提示，提醒广大消费者选择商家需谨慎、认真审签合同、大额预付要三思，要注意保管好消费凭证，以维护自身合法权益。

消费提示提醒消费者，在进行预付式消费前，消费者应审慎评估自身消费需求及消费能力，秉持谨慎选择、理性消费原则，务必选择资质齐全、信誉优良、

资金运转稳定、商品服务质量好的商家。预付式消费是一种基于合同的消费模式。部分商家在收取预付款项时，既不签订书面合同，也不发放实体卡片，消费者仅须提供手机号码进行登记，并在消费时报告该号码，商家便会通过其内部的“会员系统”完成扣款。尽管此种方式看似便捷，但一旦遭遇消费争议，消费者往往难以有效维护自身合法权益。任何企业经营都存在风险，由于存在商家

闭店、跑路等不确定因素，消费者可能会面临财产损失风险，建议谨慎选择预付式消费，不要一时贪图便宜而大额充值。消费者务必妥善保管与消费相关的各类凭证，消费者付款时要注意使用商家专用收款码，拒绝私下转账。

市市场监管局提醒广大消费者，如遇消费纠纷，消费者应及时找商家协商解决。协商不成的，可拨打12345或12315进行投诉，积极维护自身合法权益。

“碎片化睡眠”冲上热搜

医生提醒：这种睡眠等于没睡

近日，“碎片化睡眠”的话题持续引发关注。“碎片化睡眠”指的是由于各种原因导致的晚上睡觉途中中断或

醒来好多次。与只持续几秒，自己可能并不记得的短暂“微唤醒”相比，“碎片化睡眠”的特点是自己能非常明确地意识到“醒了”，且醒来后都要再次费劲地入睡。

对于有些人来说，“碎片化睡眠”还出现在重要的、令其激动的大活动前夜，很多人很容易“激动得睡不着”，每次醒来一看，怎么才过了一两小时。同时，一些照料新生儿的家长或值夜班的“打工人”，也更易出现长期

的碎片化睡眠。

碎片化睡眠中不能进入深睡眠期，而是处于浅睡眠和浅睡眠期，因此确实达不到解除疲劳的目的，不利于大脑清理垃圾，也会对身体代谢造成影响。专家解释，这也是为何长期“碎片化睡眠”的人群易在白天出现嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等症状，甚至进一步诱发代谢、认知、心血管和免疫等系统疾病的原因。

对于睡眠出现问题的人来说，主要分为药物干预和非药物干预两种主要途径。如果没有器质性疾病，是家族遗传性或散发的基因变异疾病，能够确诊的先天睡眠障碍，只能用药物保证必要的睡眠。 市科协供稿



普及科学思想科学精神 开创高质量发展新局面