

大同邮政全力护航高校录取通知书安全寄递

本报讯（记者 贾晓龙）眼下各大高校录取工作有序开展，高校录取通知书与学生档案寄递事关学子入学和就业大事。市邮政分公司通过收寄、处理运输、末端投递全流程闭环管控，加上暑期汛期专项保障，全力护航录取通知书和学生档案安全精准送达。

强化源头管控，严把规范收寄关口。在收寄环节，大同邮政明确物料使用标准，录取通知书统一使用预制式四联详情单，满足三年存档要求，严禁随意改用热敏面单；采用集团集采标准专用封套，如需额外防护则使用印有标识的可降解气泡袋，入库前严格抽检包装质量。同时规范系统录入，启用专项产品单独标记邮件，仔细核对收件地址，杜绝信实不符、字段缺失等问题，并组织一线人员开展系统操作培训，做好信息二次核验，从源头锁定寄递质量。

开辟绿色通道，落实“专人、专区、单封、单交”核心要求。全市邮政处理中心为录取通知书、学生档案开通优先处理通道，比照特安邮件管理，划定独立监控作业区域，固定熟练人员专职处理，逐袋扫描开拆、逐件核对、逐单交接，禁止上机混线分拣。

邮件使用印有专属标识的专用邮袋单独封装总包，坚决不和普通快递、普包混封混运，运输途中实行司乘与交接人员当面清点交接，全程闭环管控，保障邮件流转完好无损。

细化末端投递，守住精准签收最后一关。大同邮政坚持当频进口、当频投递原则，投递前电话预约，核验身份证、准考证等有效证件，规范签收流程。投递人员统一配备专用邮包，做到邮件不离身、不与普通快件混放。录取通知书依托PDA采集身份信息，签收联拍照归档留存，严守隐私管理规定；针对高校暑期办公人员较少的情况，主动对接校方约定每周固定时间批量接收档案邮件，同时及时做好下行专袋退转，保障邮袋高效周转。

抓实暑期汛期应急保障，筑牢极端天气防护网。结合当前汛期特点，邮政企业紧盯气象预警信息，完善防汛应急预案。收寄加装透明防水袋、中转做好衬垫防护、运输动态调整班次、投递配齐防雨装备。

一纸通知书，一份责任心。大同邮政以严谨细致的全链条管控，用标准化服务守护学子升学梦想，确保每一份录取通知书和学生档案安全、准时送达。



本报讯（记者 孙露）“年纪大了出门不方便，社区成立的便民理发室太贴心了，免费给我们理发，真是为民办实事、办好事！”近日，家住平城区开源嘉园小区的高龄老人李先生理发完发感激地说道。

今年4月，平城区开源街道民嘉社区建立便民理发室，坚持公益属性与便民原则，为辖区70岁以上老人、低保户、残疾居民每年提供一定免费次数的理发服务。同时针对出行不便的老年人，还提供预约上门服务。这一举措深受社区居民的欢迎，让老年群体无需出门，即可享受专业的理发服务。

民嘉社区定期摸排居民需求，明确服务对象、服务时间及服务流程，合理规划场地布置，配备理发工具、座椅等，通过居民微信群、公告栏等渠道宣传通知，引导居民错峰参与，确保便民活动有序推进。社区便民理发室每次开放都会吸引许多符合条件的老人前来体验，在社区工作人员和理发师的共同引导下，大家有序排队，耐心等候。理发师们与老人细致沟通，根据个人需求精心修剪发型，专业技术和周到服务让每位居民都焕发出新气象。

伏天来临，气温持续攀升、空气湿度大增，不少市民陷入睡眠困境：入睡困难、半夜易醒、晨起疲惫、多梦浅眠。很多人误以为只是单纯天热睡不着，实则是伏天特殊气候，从生理、体感多方面打乱人体睡眠节律，诱发“夏季失眠”。

市六医院专家表示，伏天高温高湿是睡眠变差的核心诱因。人体睡眠需要适宜的温度与凉爽环境，伏天“湿热交蒸”，夜间气温居高不下，身体散热受阻，体表持续闷热黏腻。高温会让人体交感神经持续兴奋，心率加快、新陈代谢变快，大脑无法进入放松休眠状态，直接导致入睡迟缓、睡眠变浅。

同时，夏季昼长夜短，天亮时间早、天黑晚，人体生物钟容易被打乱，

加上闷热天气易让人心情烦躁、心神不宁，情绪波动会进一步加重失眠、多梦问题。不少市民存在睡前贪凉误区，整夜开低温空调、直吹风扇、睡前吃冷饮，都会造成人体寒热失衡，夜间易盗汗、惊醒，严重破坏睡眠连续性。

长期伏天睡眠不足，不仅会导致白天困倦、精神萎靡、注意力下降，还会造成免疫力降低、内分泌紊乱，尤其老人、体质虚弱人群，睡眠差易诱发血压波动、心慌乏力等问题，影响身心健康。

专家指出，想要安稳度夏、改善睡

眠，无需复杂调理，做好日常细节即可有效改善。

居家睡眠需把控温湿度，夜间空调建议设置26℃恒温，避免冷风直吹身体，可适当开窗通风，减少室内湿气。睡前1小时远离手机、电视，避免声光刺激加重神经兴奋，平稳心境。

调整生活习惯，切忌睡前暴饮暴食、食用生冷辛辣食物，可适量饮用温水。白天适当散步、拉伸，避免久坐闷热环境，傍晚适度通风散热，帮助身体调节体温。同时尽量早睡早起，不熬

夜、不赖床，稳定生物钟。

伏天养生，先养睡眠。顺应时节调整作息、规避燥热陋习，就能摆脱失眠困扰，拥有安稳高质量睡眠，轻松度过盛夏。

本报记者 王瑞芳

大同市第六人民医院

精神心理
卫生知识宣传

平城区妇联启动暑期关爱行动

本报讯（记者 孙露）为扎实做好辖区困境儿童关爱帮扶工作，近日，平城区妇联携手平城区47校启动暑期关爱行动，组织开展“红色观影润童心 薪火传承向未来”观影公益活动，以红色文化浸润童心、以志愿陪伴温暖成长。

此次活动共组织22名困境儿童参与，13名“爱心妈妈”全程陪同暖心护航。活动选取红色经典影片《四渡》作为观影内容，旨在以沉浸式观影方式，让困境儿童回望革命峥嵘岁月，感悟先辈奋斗精神，厚植爱国爱党情怀。同时，依托妇联“爱心妈妈”结对帮扶特色机制，补齐困境儿童情感陪伴短板，为孩子们送上暖心精神滋养。观影过程中，13名“爱心妈妈”全程暖心陪护，孩子们全身心投入观影，在光影故事中接受红色教育、汲取奋进力量。

暑假期间，平城区妇联将持续紧扣“情暖童心 相伴成长”扶残助童民生关爱工程工作部署，聚焦困境儿童假期生活，常态化开展红色教育、暖心陪伴、安全宣讲等多元化关爱活动，用心用情做实做细未成年入关爱保护和思想道德建设工作，全力护航儿童平安、快乐、健康成长。

都市茶座

ZJLD 李渡

青年夜校让青春更精彩

孙 权

为丰富全区青年八小时以外的精神文化生活，破解青年技能提升渠道有限、业余生活单调等问题，去年以来，共青团云冈区委立足青年需求、聚焦青年服务，常态化开办公益性、普惠性青年夜校，结合青年兴趣爱好与成长需求，科学设置多元化课程内容，为广大青年搭建学习、充电、交友的优质平台。（见7月8日《大同日报》）

当今社会发展速度迅猛，知识也在不断更新。在快节奏的生活中，如何利用创新思维推出青年夜校，鼓励青年在业余时间不断学习、充实自我，帮助年轻人解决文化生活单调、娱乐方式单一等问题，进而通过夜校这一平台结识志同道合的朋友，让青春更加精彩？共青团云冈区委将青年夜校与青年的成长需求相链接，以公益为主导，强化阵地建设、资源配置与课程设置，满足大家学习成长、技能充电、交流交友的需求，让青年夜间生活有温度、有内涵、有成长。

当下，青年群体在新的时代环境下，面临生活压力大、职场竞争激烈的情况，越来越多人跳出“下班即躺平”的惯

千里奔赴显担当 我市爱心人士驰援广西灾区

本报讯（记者 锦秀）受今年第10号台风“美莎克”影响，广西横州市遭遇严重洪涝灾害。灾情发生后，我市爱心人士主动捐款捐物、千里奔赴驰援，用暖心行动传递大同爱心。

面对突发灾情，我市90后餐饮从业者王泽第一时间主动对接当地政府，详细了解灾区物资缺口，随后紧急召集旗下全体员工开展爱心募捐活动，旗下金御盛宴艺术宴会酒店、金御满棠宴会、御兴食府3家门店员工积极响应、踊跃捐款，短短一天时间便筹集爱心捐款1.5万元。在员工募捐的基础上，王泽的企业再次出资2.3万元，采购矿泉水、方便面、榨菜、火腿肠、干吃面等灾区急需的生活保障物资。为将爱心物资尽快送达灾区，7月12日下午，王泽带领4人爱心小队，满载一车救灾物资驱车出发，跨越2400多公里长途奔波，7月14日18时顺利抵达灾区。抵达目的地后，王泽一行人严格按照当地政府统一部署，将全部救灾物资运送至指定物流仓库，有序开展卸货、交接工作。现场众多热心志愿者自发前来协助卸货、分类整理物资，众人齐心协力、分工协作，现场暖意融融、爱心涌动。谈及此次驰援，王泽表示，希望尽微薄之力传递温暖，把社会各界的善意送到灾区群众手中。

据了解，爱心人士王泽常年投身公益事业，常态化帮扶孤寡老人、关爱困境儿童、开展助学帮扶等公益活动，始终以实际行动传递社会正能量。此次公益驰援中，除去企业采购物资的2.3万元支出外，员工筹集的1.5万元善款中，5000元用于货车运输费用，剩余1万元现金已全部捐赠给灾区，全程公开透明、专款专用，切实将每一份爱心落到实处。

一方有难，八方支援。广西灾情同样牵动着“山西好人”王建军的心。长期深耕公益事业的他，牵头组建爱心公益群，群内爱心人士秉持向善初心，每月自发自愿捐款，由王建军统一统筹，每月定期开展一至两次公益帮扶活动，持续传递公益温度。得知广西横州遭遇洪涝灾害后，王建军迅速组织群内爱心人士驰援灾区。7月14日，他将爱心群筹集的2600元善款通过线上渠道全额捐赠至灾区，以点滴善举汇聚救灾暖流。

城墙带状公园，夏夜休闲好去处

入夜后，晚风轻拂，大同城墙带状公园护城河边崭新的中式仿古路灯次第亮起，暖黄灯笼沿着滨水步道一路铺展，地面诗词投影流光摇曳，不少市民和游客漫步城墙带状公园，在温柔灯火里解锁惬意夏夜。

“现在整条护城河都亮堂堂的，灯笼好看，地上还有古诗投影，晚上带老人孩子出来散步太舒心了。”7月18日晚，记者在城墙带状公园走访看到，前来休闲的市民和游客络绎不绝。去年，大同城墙带状公园护城河沿岸全新升级灯光设施，沿护城河照明实现全覆盖，市民和游客随处可以举起手机定格城墙、河水与灯光交融的唯美夜景。

尤其在南城墙诗词苑段，漫步步道，一侧是成排温润的诗词灯笼路灯，树影在暖光里轻轻晃动；一侧是灯火璀璨的古城楼，楼宇灯火倒映在平静的护城河中，水影、灯光、城墙影交叠成画。路面上，还不断有互动式光影装置投射出的诗词、鱼塘等光影，让诗意氛围感瞬间拉满。孩子们追着地面趣味互动光影奔跑嬉戏，大人们沿着平整步道缓步闲谈，整条游园路步步有景、处处有趣。而在西城墙段，标准间距内不仅有仿古主路灯，还搭配了草坪灯、高低错落的光影勾勒出立体夜景，兼具古韵和颜值。

记者走访了解到，护城河完善的照明网络补齐了夜间休闲短板，大幅提升了市民和游客出行安全感和游园舒适度。灯火绵延的护城河带状公园，既是本地人纳凉健身的乐园，也成为外地游客夜游大同的打卡地标。一盏盏仿古路灯，照亮的不仅是滨水步道，更是大同古城宜居宜游的崭新夜色，让千年古都的夏夜，既有历史厚重感，又满是鲜活的市井温情。

本报记者 张志忠

