

以点滴微光汇聚治理暖流

“微光聚爱·星火同心——社会组织在行动”活动举办

本报讯（记者 双红）10月7日，“微光聚爱·星火同心——社会组织在行动”暨“云中同心·志愿同行”志愿服务系列活动在平城区新华街道局前社区党群服务中心举办。

本次活动由市委社会工作部主办，平城区委社会工作部、平城区新华街道局前社区承办。我市10余家协会、商会等社会组织齐聚局前社区，把贴心惠民服务送到居民家门口。

当日9时许，热闹的威风锣鼓表演拉开了活动序幕。活动共设置医疗服务、科普宣传、非遗体验等6大类11项服务，吸引了众多居民踊跃参与。

义诊服务台前，大同市现代糖尿病研究所等多家医疗类社会组织联合开展健康义诊，设置内科、眼科及口腔、肛肠、糖尿病专科等多个服务点，为社区居民测量血压、血糖，提供常见病问诊、慢性病健康指导、合理用药科普等服务，细致解答居民的各类健康疑问，让群众在家门口就能享受到多专科健康服务。

书法与非遗体验区同样人气十足。大同



健康义诊现场 本报记者 韩堃 摄

市青少年美术书法教育研究会会员现场挥毫泼墨，创作书法作品赠予到场居民，还设置钩针、木片创意画、缠花等非遗体验项目，手把

手向居民传授技艺，讲解非遗知识，让大家近距离感受传统技艺的独特魅力。

大同市安徽商会筹备了米、面、油等

慰问物资，运送至活动现场，物资将用于帮扶社区事实无人抚养儿童、残疾人、低保户等特殊困难群体。商会会员、社区及社会工作部工作人员一起入户走访慰问了两户低保家庭。“饮水思源、回馈大同，是我们徽商应尽的社会责任，今后商会将持续参与公益志愿服务，传递爱心，为大同民生事业贡献力量。”大同市安徽商会会长程永祥说。

本次活动累计服务群众500余人次。市委社会工作部有关负责人表示，基层是社会治理的“最后一公里”，社会组织是基层治理不可或缺的重要力量。2024年市委社会工作部组建成立以来，坚持党建引领，倾力打造“微光聚爱”社会组织基层治理品牌，有效聚合社会组织力量，推动社会组织深度融入基层治理，在基层社会治理中彰显独特优势。下一步，市委社会工作部将持续搭建服务平台，引导社会组织积极参与基层治理，以点滴微光汇聚治理暖流，让社会爱心凝聚成赋能社会发展的耀眼星光。

文旅网约“星”司机 热忱服务显担当

本报讯（记者 孙鑫）国庆假期，大同文旅网约“星”司机穿梭在大街小巷，以贴心细致的服务帮助游客化解出行路上的各类难题，一桩桩暖心事不断上演，他们用实际行动传递大同温情，尽显新兴领域青年的担当与风采。

面对游客遗失物品，文旅网约“星”司机主动担当，全力帮助失主找回财物，守护游客出行财产安全。司机于师傅在营运途中，发现游客不慎将背包遗落在车上，他第一时间通过订单预留信息多方联系失主，确认失主位置后专程驱车前往，将背包完整交还。于师傅说：“游客出门旅行证件财物丢了，整个假期行程都会受影

响，这都是我应该做的。”背包内装着身份证、银行卡等贵重物品，他用认真负责的行动收获了失主的高度评价。

针对游客游玩途中发生的轻微磕碰受伤，文旅网约“星”司机就地处置，为游客化解突发状况，让远道而来的游客真切感受到大同的温暖。司机范师傅在营运途中遇到一名游客不慎摔倒，手臂出现擦伤。他立即安全靠边停车，取出车辆配备的应急救援箱，为游客开展消毒、简易包扎处理，缓解游客伤痛，待游客状态平稳后才继续开展营运服务。范师傅说：“在外游玩难免遇到意外，能搭把手帮到游客，我心里也很高兴。”

在假期营运服务中，文旅网约“星”司机充分发挥流动窗口作用，主动为游客提供出行指引，讲解大同游玩路线、景点打卡贴士，让小小的车厢成为展示大同文旅形象的流动窗口。司机钱师傅说：“希望通过我的介绍，能让更多游客深度感受大同的独特魅力，拥有一趟充实愉快的旅程。”

市新兴青年人才协会相关负责人说，这些发生在城市营运一线的温情瞬间，已成为文旅网约“星”司机暖心服务的生动写照。他们在平凡岗位书写青春故事，用真诚温暖八方游客，生动展现了大同新兴领域青年的良好精神风貌，更是古都大同文旅暖心服务、文明风尚的真实缩影。

琉璃龙壁引客来

国庆假期，在大同古城府衙与潘家园古玩街之间，今年新建成的双面琉璃龙壁吸引市民游客驻足，成为古城文旅新晋网红打卡点。

本报记者 李冬宾 摄



精神心理专家支招预防假期综合征

本报讯（记者 高燕）国庆假期结束，一些市民可能面临假期综合征的困扰。如何科学调整心态，平稳回归工作与学习的节奏？日前，市六医院精神心理专家开出良方，让大家从容应对，避免节后不适。

“假期综合征并不是一种疾病，而是一种常见的心理现象，通常在长时间的假期后出现，特别是国庆节、春节等长假后。”市六医院精神心理专家高慧国主任医师表示，假期里，人们往往会打破平时的作息规律，熬夜娱乐、晚睡晚起成为常态；饮食上容易暴饮暴食，摄入过多油腻、辛辣的食物。同时，假期中缺乏运动，身体

处于松弛状态，当假期结束，重新投入到紧张的工作和学习中时，身体和心理难以快速适应这种转变，就会出现一系列不适症状。其中，身体层面常见的症状有疲劳乏力、头晕头痛、食欲不振或消化不良、失眠多梦等；心理层面容易出现焦虑、烦躁、情绪低落、注意力不集中等。

高慧国建议，预防假期综合征要先从生活细节入手，调整生活节奏，让生物钟回归正轨，晚上睡觉时要创造良好的睡眠环境，避免熬夜刷剧、玩手机；适度的运动不仅能消耗假期积累的热量，还能帮助调节生物钟，使人睡更加顺利；饮食结构要回

归规律三餐，多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物，避免食用过多油腻、辛辣、生冷的食物以及甜食和碳酸饮料等，以减轻肠胃负担。

高慧国说，假期结束后，出现焦虑、烦躁、失落等情绪是很正常的，不要过度自责或焦虑，要学会接纳自己的负面情绪；可以和同事、朋友聊聊天，吐槽一下节后不适，互相鼓励；也可以写情绪日记等，把焦虑的事情写下来，理清思路，减少心理负担。在回归工作和学习的过程中也应循序渐进，逐步增加工作、学习的强度和难度，以免因压力过大而产生抵触情绪。

资讯快递

暖心慰问“志愿红”

本报讯（记者 双红）7日，市委社会工作部联合大同市志愿服务联合会开展慰问一线志愿者活动，为在岗志愿者送上矿泉水、暖宝贴等物品。

国庆假期，我市文旅市场持续火爆，广大志愿者主动放弃节日休息，坚守志愿服务一线，为游客提供咨询引导、秩序维护、便民帮扶、文明劝导等服务。一抹抹鲜亮的“志愿红”成为动人的风景线。

当日，慰问组先后来到大同南站志愿服务点以及四牌楼、九龙壁等景点志愿服务岗，详细询问岗位值守时长、工作强度、服务开展及后勤保障等情况。慰问组对大家舍小家为大家、主动投身文旅保障志愿服务的辛勤付出表示感谢，叮嘱大家在服务好游客的同时，合理调整作息，注意劳逸结合，照顾好自己。一句句贴心的话语、一份份暖心的物资，让志愿者们备感温暖。大家纷纷表示，虽然放弃了假期与家人团聚，但能够参与文旅保障、服务外地游客，收获了满满的成就感，今后要将这份关怀转化为服务动力，高标准完成各项志愿服务任务。

大同长城展馆人气旺

本报讯（记者 龙中华）6日，大同古城南城墙永泰门箭楼上游人如织，设立于此的大同长城展馆热度高涨，不少游客登城墙之余走进展馆，探寻大同长城的千年故事。

展馆分为上下两层，馆内摆放着大同长城全景沙盘、长城导览图、历史图文资料，还陈列着古城砖、古瓦等长城遗存实物，以及大量长城实地摄影作品，全方位展现大同长城的历史脉络与边塞风貌。大同市长城文化旅游协会会长袁建琴带领志愿者为游客进行细致讲解，将长城沿革、关堡分布与背后的历史故事娓娓道来，生动的解说吸引了许多游客驻足聆听。不少游客表示，先在展馆读懂大同长城，再按指引线路实地探访长城沿线，行程更有意义。