

# 昌吉市：聚焦“小问题” 办好“微实事”

本报讯 通讯员冯国峰、黄晨报道：“路面平整后，再也不用走烂路了，出行也更方便、安全了。”近日，昌吉市北京南路街道石油小区门口坑洼的道路被修缮一新，居民朱慧看着平整的小区道路高兴地告诉记者。

今年1月，昌吉市人大代表叶新东在收集民情民意过程中了解到，昌吉市北京南路街道石油小区门口路面坑洼洼洼，下雨积水，严重影响周边群众的日常生活。叶新东第一时间到现场实地查看，经过调查后将群众需求转化为代

表建议并反馈给街道人大。街道人大积极争取“微实事”项目资金支持，推动项目落地见效。7月底，坑洼洼洼的路面变成平整的停车场，为周边群众出行提供极大的便利，安全也更有保障，群众最关心、最直接、最现实的民生问题得到有效解决。

在昌吉市北京南路街道，人大代表个个化身“监督员”，通过日常监督、调研视察等多种方式，紧盯项目进展和质量。2023年以来，通过召开街道人大代表议政会，收集人大代表闭会期间“微实事”

项目69件，通过会议表决上报涉及群众最关心、最迫切需要解决的急难愁盼小项目34件，争取昌吉市人大常委会“微实事”项目资金103.52万元，解决群众想办不了的急难愁盼问题“微实事”17件。昌吉市各级人大代表通过开展调研、召开座谈会等方式，变“等”民声为“找”民情，以“小切口”解决“大问题”。

昌吉市北京南路街道人大工委主任张永刚说：“‘微实事’项目重在‘微’贵在‘实’。昌吉市人大常委会在项目选择上是下足了功夫，避免重复建设，确

保每个项目都是老百姓最急难愁盼的小项目。资金上精打细算，单个项目不超过10万元，却能给群众带来极大的幸福感。”

昌吉市人大常委会将进一步加强民生监督，持续关注民生“微实事”项目情况，为代表参与民生“微实事”营造更加良好的环境，深入基层听取民意，推动更多与群众息息相关的“小急难”问题被列入民生“微实事”项目中，增进民生“大福祉”，不断践行全过程人民民主。

## 吉木萨尔县庆阳湖乡 志愿服务队走村入户宣传防溺水知识



近日，庆阳湖乡防溺水志愿服务队队员在水塘边为孩子们讲解防溺水知识。 □张蓉摄

本报讯 通讯员叶永芳报道：近日，吉木萨尔县庆阳湖乡组建了5支防溺水志愿服务队，走村入户宣传防溺水安全知识。

7月24日，庆阳湖乡防溺水志愿服务队队员们挨家挨户上门为适龄儿童开展防溺水安全知识宣传。每到一户，志愿者们都耐心向村民讲解防溺水安全知识，以近期发生的学生溺水案例为切入点，讲解溺水带来的

危害及后果，提醒青少年要增强安全防范意识，远离不明水域，不在危险地段游玩打闹，要求监护人尽到监护责任，暑假期间看管好自家孩子。

同时，庆阳湖乡加强了对辖区内水域的安全管理，在辖区沿河村庄、水塘、水库醒目位置摆放警示牌，并附上水深、危险系数、急救电话等相关信息，配备了救生圈、安全绳、长竹竿等应急救援设施。

## 呼图壁县市场监管局联合交警大队 开展电动自行车专项整治行动

本报讯 通讯员徐承秀、袁淼报道：7月22日至24日，呼图壁县市场监管局联合呼图壁县公安局交警大队车辆管理所开展了为期3天的电动自行车集中整治行动。

检查组实施拉网式排查，出动执法人员近百人次，检查产品销售单位35家，重点检查了电动自行车是否符合国家标准，车辆是否属于CCC强制性认证，实车与车辆简图是否相符，

是否超过尺寸限制以及电池电压是否高于48V，是否存在擅自改装原厂电气配件等情况。检查组严格审查了产品合格证明和强制性产品认证信息，严厉打击非法拼装、改装、加装电动自行车的违法行为。同时，要求经营户履行进货查验义务，建立台账，对各种违法违规行为进行自查整改等，并进行全面摸底排查，建档造册，做到检查一家、整改一家、规范一家。

## 昌吉市团委联合南林社区 举办防溺水与防校园霸凌知识讲座

本报讯 通讯员王亚利报道：7月31日，昌吉市团委联合昌吉市北京南路街道南林社区举办了防溺水与防校园霸凌知识讲座，邀请北京南路派出所民警为辖区学生和家讲解相关知识。

民警结合实际案例及生动的动画视频，为大家揭示了溺水事故和校园霸凌行为的严重危害。在防溺水知识讲解中，民警强调了夏日游泳的安全要点，如选择安全的游泳场所、做好热身运动、不得擅自前往危险水域等。同时，还详细介绍了遇到溺水情况时的

正确自救方法和互救方法。关于校园霸凌，民警深入剖析了其多种表现形式，包括言语霸凌、身体霸凌、网络霸凌等，并教育学生如何识别霸凌行为，以及在遭遇霸凌时应采取的措施。民警鼓励学生勇敢地向霸凌说“不”，及时向老师、家长或警方寻求帮助。

家长们纷纷表示通过这次讲座，他们不仅学到了实用的知识，也明确了在孩子安全教育方面的责任。学生们也表示将牢记所学知识，增强自我保护意识，远离危险。

### 暖新闻

## 鹅喉羚幼崽软萌可爱，民警变“奶爸”暖心救助

本报讯 通讯员王文霞、左昌梅报道：7月4日，呼图壁县公安局食品药品环境犯罪侦查大队救助了一只受伤的国家二级保护动物鹅喉羚，目前鹅喉羚正在接受进一步治疗。

这只鹅喉羚是被呼图壁县园户镇文昌村村民李磊发现的。“我在打草的时候发现一只受伤的小野羊，它跟我们平时放的羊不太一样，我猜想应该是保护动物，就拨打了110。”

呼图壁县公安局食品药品环境犯罪侦查大队接警后立即驱车赶赴现场，发现一只体长约50厘米、形似绵羊幼崽的动物虚弱地趴在地上一动不动。大队教导员韩国说：“我们发现这是呼图壁县北部荒漠特有的鹅喉羚，这只小鹅喉羚左

前肢骨折，我们及时送回大队跟相关部门协调进行救助。目前它的状况良好，已经开始进食、进水。”

鹅喉羚是哺乳纲，原属哺乳动物，颈细而长，雄兽颈下有甲状腺肿，形似鹅喉，故得名鹅喉羚，又因鹅喉羚体形似黄羊，又被称为“长尾黄羊”。

近年来，呼图壁县多措并举加大北部荒漠区域生态环境保护力度，良好的生态环境为野生动物提供了适宜的生存空间，越来越多的野生动物种群在这里繁衍栖息，近两年已在该区域多次拍摄到鹅喉羚种群游走觅食的画面。

右图：呼图壁县公安局食品药品环境犯罪侦查大队教导员韩国正在照顾受伤的鹅喉羚。 □王文霞摄



## 粗心小游客走失 昌吉警察叔叔火速搜寻

本报讯 通讯员贾满、李雪婷、于梅报道：“新疆警察亚克西！要是没有你们，我都不知道怎么找到我的孩子，昌吉警察谢谢你们！”7月23日，从上海来昌吉旅游的张女士夫妇不住地对昌吉市公安局绿洲路派出所民警表达着感谢。

7月23日9时24分，昌吉市公安局

绿洲路派出所一便民警务站接到张女士报警称，她14岁的孩子晓东（化名）在乌伊路一酒店门口走失。昌吉市公安局接到报案后，迅速启动应急响应机制，组织精干警力火速展开搜寻工作。考虑到晓东人生地不熟，走不了太远，昌吉市公安局立即安排周边警务站民警全部出动寻找。

张女士一家四口来昌吉旅游，早晨在酒店办理完退房手续后，张女士带着小女儿到商店买东西，她的丈夫先坐上了车，大儿子晓东误以为妈妈在前面走，便沿着乌伊路一路向西走去。几分钟后，张女士发现儿子不见了，一家人焦急地在周围寻找了几圈都无果，于是便报了警。

最终，在昌吉市公安局指挥中心与各便民警务站的配合下，当天10时民警在飞鸟转盘附近发现了晓东。找到晓东后，民警第一时间通知了张女士，并亲自将孩子安全送到张女士身边。家属见到儿子安然无恙，张女士激动之情溢于言表，对民警的高效工作表达了深深的感激。

## 州老年(老干部)大学 免费送教进养老机构

本报讯 记者廖冬云报道：7月24日，昌吉州老年(老干部)大学到厚德康养老院开展送学进养老机构活动。

“唱这首歌时，一定要控制气息，我们可以在平时的练习中加强气息的稳定性。”在昌吉市厚德康养老院声乐教室里，十余位老人齐聚一堂，共同演唱《洪湖水浪打浪》。

为老人们钢琴伴奏的是昌吉州老年(老干部)大学声乐教师胡克龙。“老人特别喜欢上声乐课，有些腿脚不便的，更是早早地坐上轮椅，让护理员推上来，在教室里等着开课。一节课教授的内容不多，目的在于让老人们体验声乐的乐趣。”胡克龙说。

在一楼大厅内，昌吉州老年(老干

部)大学书法老师李玉政正在教授书法课。有基础的老人挽袖落笔，挥毫泼墨，不会写的老人听着老师的指导，拿着笔认真练习。

昌吉州党委老干部局副局长冯振亭介绍，今年，自治区提出老干部大学办学向基层延伸，探索推广“一校多点”模式，州老年(老干部)大学在昌吉州开放大学建立教学基地、社区建立教学示范点之后，又探索办学向养老机构延伸的教学新路径。厚德康养老院是疆内较为先进的康养、医养结合的民营养老机构。今后，州老年(老干部)大学会根据老人的学习需求，定时免费送教上门，丰富老人的精神文化生活。

## 吉木萨尔县政务服务中心 办理农机跨区作业证只需提供两证

本报讯 通讯员徐浩、郭德颖报道：7月13日一大早，吉木萨尔县政务服务中心农业农村局窗口办理联合收割机插秧机跨区作业证。“这是我办理的第四台联合收割机跨区作业证，上高速免交车辆通行费，1台小麦联合收割机仅此一证可节省过桥过路费4500元，四台合计节省18000元！”他说。

联合收割机插秧机跨区作业证是由农业农村局统一印制，由县级农机化主管部门免费发放，证件有效期内可享受全国范围免交所有过路过桥通行费。扫描证书上的二维码，机械所有人姓名、通信号码、行驶证编号都能看到。目前吉木萨尔县谷物联合收割机拥有量

达到480台，已成为吉木萨尔县农机开展跨区作业的主力军。

“跨区作业证办理在本年度车辆经过年度检验合格后，提供本车辆的行驶证、驾驶证就可实现快速办证。”吉木萨尔县农业农村局窗口工作人员说，“需要外出的农机手，只需携带两证到县政务服务中心窗口办理，也可预约上门服务。”目前，为切实做好跨区农机手的组织管理和服务保障，吉木萨尔县政务服务中心根据申请共向农机手免费发放63份《联合收割机跨区作业证》，宣传《致广大农机手倡议书》1080份，支持农机手充分利用绿色通道走出去开展小麦跨区机收作业致富增收。

### 节气养生

## 伏天未尽秋气至，学养生知识保健康

立秋之后，气候由热转凉，阳气渐收，阴气渐长，自然界由生长开始向收藏转变。但伏天还没过去，所以常常是“秋已立，暑难消”，此时人体内积蓄的夏季湿热还未完全散去，容易导致气阴两虚。另外，立秋后早晚寒凉渐盛，体质虚弱的人容易寒凉侵袭，也易引发多种疾病。

### 一、立秋养两脏

1. 养肺 中医认为，肺与秋季相应，立秋之后，天气就变得干燥，而天气干燥容易伤肺，肺气虚则身体抵抗力下降，容易生病。一般来说，秋季养肺，可多食莲藕、百合、杏仁、荸荠、蜂蜜、甘蔗、山药等润燥养阴之品，同时要少吃葱、蒜等辛辣之品。

### 2. 养肝

肝主情志，疏泄气血，立秋之后，肝气受到抑制，人容易出现情绪低落、气虚失调的情况，具体表现为抑郁、心慌、心悸、失眠、内分泌紊乱等。秋季养肝，可多吃小白菜、胡萝卜、海带、莲子、黄瓜等，帮助肝气运转，增强肝脏解毒排毒功能。

### 二、立秋饮二茶

1. 养心安神——甘麦大枣茶 材料：甘草10克，浮小麦30克，大枣10枚。 做法：将甘草、浮小麦研成粗末，红枣去核，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖10分钟左右，代茶饮(大枣可嚼食)。也可将三味食材加水煎煮后，取汤

液300毫升，一日内分2至3次服完。

功效：养阴除烦，宁心安神。 2. 养阴润燥——乌梅生姜茶 材料：乌梅1个(去核)，生姜2片，红糖适量。

做法：将乌梅去核，乌梅肉洗净切碎，生姜洗净切丝，同红糖一起放入保温杯中，沸水冲泡半小时即可。

功效：养阴生津，暖胃健脾。

### 三、立秋按三穴

1. 祛燥——按迎香穴 秋燥容易危害肺脏。点揉迎香穴具有清散风邪、祛燥润肺、宣通鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸，鼻唇沟中，两手中指或食指指肚顺迎各揉搓20至30次，以迎香穴发酸、发热为度。

### 2. 养心——按极泉穴

入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。当气温太高时，人便会感觉胸闷。极泉穴是手少阴心经第一要穴，位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。该穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有一定效果。弹按时力度应柔和，动作应连贯。每次弹按10次左右。

### 3. 健胃——按四缝穴

立秋后进补，稍有不慎就会饮食积滞，损伤脾胃，增加体重。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。取穴位置在第二、三、四、五指掌面第一、二节横纹中央点。最好用大拇指指按，一般按10至20次即可。

来源：学习强国