

学习雷锋好榜样

文明新风传万家 志愿星火耀昌吉

——自治区2025年“学雷锋·文明实践我行动”暨昌吉州“昌吉因你更美”学雷锋主题实践活动侧记

□本报记者 付小芳 通讯员 白珂

3月2日下午,位于昌吉市中山路的汇嘉时代昌吉购物中心热闹非凡,自治区2025年“学雷锋·文明实践我行动”暨昌吉州“昌吉因你更美”学雷锋主题实践活动在这里举行,多元化的新时代文明实践引来众多市民热情参与。

记者走进汇嘉时代昌吉购物中心负一层北大厅,只见一个个新时代文明实践展位前人头攒动,身穿红马甲的志愿者们正在各自展位前忙碌,有的为群众推拿按摩,有的现场教授非遗技艺,有的开展政策宣传……

在非遗展区,剪纸、皮影、面塑等非遗展示吸引了众多市民驻足欣赏。昌吉市第五小学美术教师、昌吉州剪纸非遗传承人于艳和该校剪纸社团的学生将一幅幅雷锋主题剪纸作品带到了展览现场,同时还为感兴趣的市民教授剪纸技艺。于艳说:“今天我们带来了近20幅剪纸作品,希望通过这些作品让更多人了解雷锋的事迹。”

“你看,这些老物件现在已经很少见了。”在旁边的展位前,62岁的昌吉市民吴月英跟老伴一路走一路看,一件件老物件让老两口又忆起了往昔岁月。吴月英感慨道:“看到这些旧报纸、旧书刊,我感觉很亲切。我们年轻时就在学习雷锋精神,如今雷锋精神历久弥新,仍激励一代又一代人成长进步。”

当天活动的舞台上,入选2024年度“新疆社会主义精神文明好人好事”名单的5名“身边好人”、14名“昌吉好人”代表接受礼遇,他们用实际行动诠释了雷锋精神的真谛,成为了大家学习的榜样。舞台下,一项项温暖民心的文明实践活动火热开展,激发了各族群众学习雷锋精神的热情。

昌吉市民赵军艳趁周末,带着8岁的儿子来逛商场,母子俩被丰富多彩的文明实践活动吸引。赵军艳说:“我和孩子一起观看了2024年度‘昌吉好人’事迹展,了解了许多身边的好人好事。我们还参与了剪纸、有奖问答等活动,感觉很有意义,这也有助于孩子今后的成长。”

“平时要多注意饮食,少熬夜,定期体检……”在爱心义诊展位前,来自昌吉市人民医院、新疆医科大学第一

附属医院昌吉分院等医院的志愿者为市民进行健康义诊,专业的技术和严谨的态度,让市民连连称赞。

“我们医院经常组织开展各类义诊活动,今天我们希望借助此次活动,传承雷锋精神,为群众宣传普及中医养生保健知识,指导他们用正确方式调理身体。”昌吉市人民医院中医灸科主治医师张玉亭说。

除了昌吉州、昌吉市部分企事业单位的志愿者,活动现场还有不少小志愿者的身影。10岁的林子涵当天跟着妈妈参加了学雷锋主题实践活动,他扮演的果皮箱人偶,吸引不少小朋友与他合影留念。“环卫工叔叔、阿姨每天清扫马路、清理垃圾箱很辛苦,我就想通过扮演果皮箱、发传单的方式,向大家宣传环保知识,呼吁大家爱护环境,做好垃圾分类,珍惜环卫工人的劳动成果。”林子涵说。

学雷锋主题实践活动有序开展,其余各类志愿服务活动也在紧锣密鼓地筹备中。昌吉市“张岩一家亲”爱心工作室负责人张岩告诉记者:“从2月开始,我们文艺队就围绕学雷锋的主题,精心编排舞蹈、快板等形式多样的文艺节目,后续还计划通过进校园、进社区、进企业等活动方式,继续发扬雷锋精神,并将学雷锋活动融入日常,让雷锋精神在昌吉大地绽放光芒。”

“雷锋精神就像一股春风,温暖着一代又一代中华儿女。今后,我会继续带领团队的志愿者,用实际行动践行新时代雷锋精神,为有需要的人提供力所能及的帮助。”呼图壁县雷锋车队队长徐涛说。

近年来,昌吉州立足工作实际,持续强化新时代文明实践中心(所、站)作用,全州703个新时代文明实践中心(所、站)已成为凝聚群众、服务群众的重要阵地。这些实践中心(所、站)不仅为群众提供了丰富的文化活动,还成为了传承雷锋精神、弘扬社会主义核心价值观的重要阵地。

当日,学雷锋主题实践活动在昌吉州拉开序幕。志愿者们的身影遍布昌吉的大街小巷,他们为各族群众送温暖、送健康、献爱心,将雷锋精神送入千家万户,让雷锋精神代代传承。



- ① 3月2日,汇嘉时代昌吉购物中心,志愿者为群众普及急救知识。
- ② 3月2日,汇嘉时代昌吉购物中心,志愿者为群众讲解用手机缴水费操作流程。
- ③ 3月2日,汇嘉时代昌吉购物中心,志愿者为群众讲解国补政策。

□本报记者 付小芳摄

昌吉市委宣传部联合昌吉苏玉琴志愿服务工作站开展主题党日活动

传承雷锋精神 弘扬榜样力量

3月3日,昌吉市委宣传部机关党支部联合昌吉苏玉琴志愿服务工作站党支部组织党员、学校师生及志愿者代表共300余人走进昌吉烈士陵园和昌吉遗体器官捐献祭奠园开展“传承雷锋精神 强国复兴有我”主题党日活动。



3月3日,昌吉苏玉琴志愿服务工作站党支部书记苏玉琴在遗体器官捐献祭奠园为小学生和公安民警讲述捐献者事迹。

□本报记者 陶维明摄

活动现场,全体人员共同擦拭烈士墓碑、敬献鲜花,并清扫陵园环境卫生。昌吉苏玉琴志愿服务工作站党支部书记苏玉琴通过讲述器官捐献者的事迹、重温英烈故事,引导全体党员干部和青少年以实际行动弘扬新时代雷锋精神。



3月3日,在昌吉烈士陵园,公安民警与小学生共同为烈士献花。

□本报记者 陶维明摄

暖新闻

阜康市这场爱心救援还有续集

石榴云/新疆日报讯 (记者甘兴华报道)2月24日一大早,当那辆陷入淤泥的车被拉出来的瞬间,救援者和被救援者的手紧紧握在了一起,而这样的爱心相助还有续集。

事情的经过还得从2月23日17时说起,当时新疆橄榄绿应急救援总队阜康中队的救援电话响起,该救援队的组织干事纪慧娟得知有车陷入了距离阜康市10公里的城区北路一条泥泞的土路后,第一时间联系到了救援队的副指导员王建平,两人一起赶往现场救援。

到达现场后,他们发现车陷入的地方是一个又窄又陡的坡道,路面湿滑。他们使用拖车绳救援,对方的车轮打滑使不上劲,几次尝试,救援都未能成功。王建平将现场情况汇报给队长李希贤,经过一番商讨,考虑到天色渐晚,救援难度较大,为确保安全,他们决定次日清晨待地面结冰后再行救援。

2月24日一早,在李希贤的带领下,王建平、纪慧娟、徐海民和闫帆等救援人员开着3辆救援车接上求助者出发了。到达车辆陷入的地方时,地面已经

结了一层薄冰,救援队员们快速将拖车绳绑好,随着引擎的轰鸣声,几番努力将被陷车辆拖了出来。

交流中李希贤得知,求助者杨航是阜康雨花敬老家园的义工,他们日常主要为孤寡老人、残疾人提供免费的膳食。

“你们助老、爱老的行为让人感动,后面我们可以一起做公益,我们团队准备捐一些米面油给你们。”救援成功后,李希贤和队友们还一起参观了阜康雨花敬老家园,并当场决定出一份力。“前一天,我外出办事,没想到车却

陷入淤泥里,朋友就帮忙拨打了橄榄绿的救援电话,他们为了救援奔波了两天,我很感动,很幸运认识了这么有爱的人。”杨航说,一个月前他刚从上海回到家乡创业,之前在上海工作时会利用休息时间在雨花敬老家园做义工,这次回来后看到家乡也有雨花敬老家园,于是选择继续做义工。

一场意外,让爱心有了续集,杨航说,他也会像橄榄绿的志愿者一样将公益做好,让更多的人感受到爱,也希望可以带动更多的人加入爱心互助行列中。

民生快讯

昌吉市天方社区 各族妇女学插花欢庆节日

本报讯 通讯员江丽报道:在“三八”国际妇女节来临之际,为丰富社区各族妇女的精神文化生活,3月4日,昌吉市北京南路街道天方社区举办了“魅力巾帼 如花绽放”三八节主题插花活动。

活动现场,社区书记给大家讲解选花、裁剪、颜色搭配、造型等方面的

插花技巧,让大家了解插花的相关知识。随后,大家用自己的创意和技巧将手中的鲜花变成了一件件精美、充满生命力的花束。

此次活动,不仅让辖区妇女学习到插花技艺,陶冶了情操,还增进了彼此的感情,增强了社区凝聚力,营造了温馨和谐的文化氛围。



昌吉市北京南路街道天方社区妇女在制作插花。

□江 丽摄

玛纳斯县 开展春季校园食品安全专项检查

本报讯 通讯员丁慧琴报道:近日,玛纳斯县市场监督管理局联合县教育局、县公安局等单位开展春季校园食品安全专项检查。

检查组先后到清水河乡学校、团庄村教学点、塔西河乡学校等地,对学校食堂、后厨操作间、食品储存仓库等

区域进行全方位“体检”。重点检查了食品原辅料采购贮存、餐饮具清洗消毒、食品加工操作流程、食品留样制度落实以及从业人员健康证明等情况。

据了解,此次专项检查将覆盖全县各学校,进一步强化了各学校食品安全监管力度,筑牢校园食品安全防护网。



在玛纳斯县清水河乡学校食堂,县市场监督管理局工作人员正在指导食堂管理员做好食品留样。

□丁慧琴摄

科普帖

流感≠感冒！ 流感到底该如何应对？

每年的冬春换季期,是流感的流行期。然而,很多人对流感的认知依然停留在“重感冒”的层面。事实上,流感与感冒是两种不同的疾病,流感带来的健康威胁远超过感冒,严重时甚至可能危及生命。

什么是流感？

流感,全称流行性感冒,是由流感病毒引起的一种急性呼吸系统疾病,在我国属于丙类传染病。流感病毒可分为甲流、乙流、丙流、丁流四种,在人群中流行的主要是甲流和乙流。流感病毒传染性较强,且容易变异,人群普遍易感。

哪些人更容易得流感？

流感全年均可发病,但多呈季节性流行,尤其在每年冬春交替(12月—2月)时达到高峰。65岁以上老年人、免疫系统低下人群、患有多种慢性基础疾病群体更容易得流感;另外,鉴于流感的传播模式,在密闭环境和人群聚集场所中感染流感的可能性更大,比如学生、幼儿园小朋友、养老院老人等群体。

得了流感有哪些表现？

流感的主要症状为发热(特别是39℃以上的高热),其他临床表现包括头痛、肌肉酸痛、畏寒寒战、咽痛干咳等,部分患者可合并消化系统症状,如恶心呕吐、腹泻等。

如何判断自己得了流感？

流感爆发时期,当出现不明原因的高热,首先怀疑的罪魁祸首就是流感。由于流感病人大部分为轻症,大家可以在家中通过使用流感抗原试

剂盒检测来判断,一旦发现阳性应立即服用抗流感药物治疗。如果症状无好转甚至加重,特别是孕妇、婴幼儿、老年人等人群,要及时来医院就诊。

抗流感药物如何选择？

多数患者口服药物即可,常用的抗流感药物有奥司他韦、玛巴洛沙韦、阿比多尔等。其中,奥司他韦还可作为预防性药物治疗,其他则是对症处理,比如退热药(对乙酰氨基酚、布洛芬等)、止咳化痰药(氨溴索、溴己新等)、清热解毒药(蒲地蓝、清开灵等)、止泻补水电(口服补液盐等)。

服用药物后几天能好？

对于大部分人群而言,在服药3—4天后,体温逐渐恢复正常,全身症状好转,但完全缓解、体力恢复多需1—2周。若服药后症状仍加重则需考虑合并各种并发症(如肺炎、心肌炎等),需高度重视及时确诊。

得了流感还要注意哪些？

注意休息,清淡饮食,保持良好的生活作息,不熬夜,不抽烟饮酒,室内勤通风,与家人适当隔离,交流时戴好口罩。

如何预防流感？

在流感季到来之前,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以明显降低流感患病率和发生严重并发症的风险。除了接种疫苗,日常防护在预防流感中也极为重要,可以有效降低感染流感的风险,如勤洗手、增强自身抵抗力、均衡饮食、充足睡眠、适量运动、保持良好的呼吸道卫生习惯等。

来源:学习强国