

捐赠“生命种子” 积极参与志愿服务

他们用行动诠释“善和美”

□ 全媒体记者 雷琳琳
通讯员 吴斌

家是幸福的源泉，更是心灵的港湾。在安庆市迎江区有这样一个家庭：一家三口相亲相爱、向上向善，日子过得幸福甜蜜。这就是2017年安庆市“最美家庭”、2020年安徽省“五好家庭”、2021年第一届安徽省“文明家庭”、2022年度全国“五好家庭”程敏家庭。

瘦弱的身躯，迸发出强大的力量，这是迎江区钱牌楼社区党委副书记程敏给人的第一印象。2016年4月，她为河南郑州一名年仅5岁、患有再生障碍性贫血的小女孩捐赠“生命种子”，成为安庆市首例女性造血干细胞捐献者。她也是一名资深的红十字无偿献血志愿者，多年来累计献血量1400毫升，获评2022年度中国红十字会员之星。

在程敏的带领下，一家人积极参与志愿服务活动，发挥自身的力量，帮助他人。“每年寒暑假，我都会带着儿子参加社区志愿巡逻等活动。”程敏说。

2021年6月，程敏通过省红十字会培训成为一名急救救护师，利用自己学到的知识向身边居民普及急救救护知识，提高居民急救救护能力。2021年，开展急救救护普及培训20多场次惠及近5000人。2022年参与急救救护普及培训4场次、活动保障1场次，组织辖区居民急救救护知识普及2场次，为构建安全文明社区贡献力量。

程敏的家庭氛围融洽，夫妻恩爱和睦，共同分担工作、生活的压力。2022年，孩子处在高三冲刺阶段，无论程敏在社区的工作有多忙，回家有多晚，丈夫胡越忠没有一句怨言，彼此都能够相互理解、尊重、关心、支持。家长以身作

则，言传身教，营造出温馨和谐的家庭环境，既能教孩子学知识，又能够教他学做人。“去年儿子高考前15天突发性耳聋，我们陪着孩子往返医院之间，陪着他学习。虽然高考时，他的听力还是没恢复，但是一家人齐心协力，帮助他树立信心，他发挥稳定，最终他考上了心仪的大学。”程敏表示。

在社区的岗位上，程敏默默奉献，用真情换真情，用真心交真心，是社区老人口中的“好女儿”，年轻同志心中贴心的“程姐”，居民群众心目中为人正直的“好同志”。丈夫在程敏的支持下，连续两次获得安庆市“优秀共产党员”称号，美术作品多次参加全国展览。孩子在夫妻俩的言传身教中，学习成绩优异，踊跃参加公益活动，乐于助人。这个三口之家，互敬互爱、和睦相处、阳光向上，是众口称赞的文明家庭。

“暖民心行动”
办到了群众心坎上

本报讯(全媒体记者 程呈 通讯员 徐笑静)记者从市民生办获悉,2022年,我市聚焦群众最关切的民生问题,把小事办实、实事办好,十项暖民心行动见成效。

全市托幼一体园共计253所,新增学前幼儿学位1725个,新增幼儿托位2000个;小区(行政村)健身点器材配建和维修项目525个、参加赛事活动39.22万人次,初步实现城镇社区“十五分钟健身圈”;通过新建、改扩建等方式建成老年食堂(助餐点)512个,开展服务31.8万人次。

2022年新增城市停车泊位16846个,新增公共停车场项目11个;全年共培训家政从业人员34344人,新增家政从业人员7356人;建设“三公里”就业圈,已覆盖164个社区(村),提供岗位5.44万个。新增技能人才2.65万人,全市已开发青年见习岗位6604个、公益性岗位3613个等。

全市完成徽菜师傅技能培训1108人次,40%的参训学员通过就职餐饮企业或者开设餐饮门店等途径实现就业创业。新培育出“宋徽厨”“罗塘徽味”等新兴的本土徽菜连锁餐饮品牌;全市基本实现二级及以上综合医院口腔科设置全覆盖,社区卫生服务中心、服务人口超过2万的乡镇卫生院配备专职口腔医师比例达到40.96%。

完成13个城区菜市、29个乡镇菜市整治改造任务,环境“脏乱差”问题得到有效解决;基本实现市县乡村四级老年大学(学校、教学点)全覆盖,新增老年教育学习人数12.4万人。

冷暖气流带来短暂阴雨
宜城在波动中进入“升温通道”

本报讯(全媒体记者 刘惠子)时值冬末春初,万物未复苏,寒凉感犹存。昨日阳光登场,给美好的一周添了一抹鲜亮的色彩。虽然好天气上线,但温差较大,早晚户外体感并不十分舒适。今天暖湿气流为宜城带来一些水汽,气温在波动中进入升温通道。

2月的最后一天,冷暖气流交汇给局部地区带来短暂阴雨,眼下已进入雨水节气的后期,东风解冻,散落为甘霖,于古人来说,每一场春雨都承载着情感。今天最低气温有所回升,体感比前几天要舒适些,回暖是主基调,但奔向春天的路程当然不会是一马平川。未

来几天气温大多是小幅波动、稳中有升的状态。

春季是养肝的好时节,酸性或有酸味的食物不利于阳气的升发和肝气的疏泄,还对脾胃造成负担,应吃些应季绿色食物和蛋白质含量丰富的食物以滋阴润燥、舒肝养血。像是牛肉、葱、蒜、蕻菜、竹笋、香菇、平菇、茼蒿、香椿、韭菜、蒜苗、鸡肉等。

“春眠不觉晓”“春困”形容得很生动。进入春季后,气候日渐转暖,人体新陈代谢增快,耗血耗氧量增加,相对来说,大脑供血供氧减少,这时人就会感到困倦、疲乏,总觉得睡不够。把握好生活节奏,

应养成比较有规律的生活习惯,定时入睡,最好在11点之前睡觉;注意保证一定的睡眠时间,但是多睡不是解决“春困”的办法,越睡越困,每天维持7-8小时睡眠即可。



近日安庆天气情况:2月28日阴有小雨,6-15℃。3月1日多云,6-18℃。



严守禁放禁烧规定

维护城市环境 为了美好生活