

# 文明实践暖新春

编者按：就地过年成为不少人开启农历牛年的特殊方式，也为这个春节注入了别样的记忆。为了让群众就地过年留得住、随遇而安留得好，多地深入开展新时代文明实践活动，传递真挚关怀、传承传统美德、传递时代新风，为就地过年注入文明力量。一个个鲜活的事例，一场场惠民的活动，一颗颗火热的爱心，丰富多彩的文明实践活动正以实实在在的成效融入群众的生活，带来了浓浓的年味和满满的温情。

春节是一年中最盛大、最热闹、最重要的传统节日，也是新时代文明实践的好时机。期待更多的地方突出实践引领，做好文明实践融入传统佳节的文章，使新时代文明实践中心成为传播好声音、弘扬主旋律、开创新业绩、凝聚干群心的主阵地，唱响新时代主旋律，让年味儿更浓，让文明实践的果实更丰硕。

就地过年成为不少人开启农历牛年的特殊方式，也为这个春节注入喜乐安宁的别样记忆。孝心车位、创城大妈、看展过节……各地文明实践正悄然融入新风尚，在细微处见证年俗流转，擦亮美好生活的文明实践融入过年新风尚。

新华社记者 赵晓薇 段续 郑生竹

志愿服务增添别样年味

退休多年，75岁的叶秋玉今年春节却一点也不空闲。

因为疫情原因，各地提倡就地过年，浙江省杭州市桐庐县南门社区一些本打算回老家的居民有点想不通。拥有超过30年党龄的陈诺叶秋玉坐不住了，带领楼下书记团队的一帮老伙计，挨家挨户上门宣传政策。

楼下书记从未见诸组织部门的正式文件，却深深印在当地百姓的心坎里，是志愿服务在基层的生动实践。

南门社区老龄化程度较高，6名社区退休党支部成员2008年发起成立了一支志愿服务团队，由于他们的办公地点在社区一楼党员会客厅，被亲切称为“楼下书记”。人熟悉，会做群众工作，社区今年有超过100名省外人员选择就地过年，楼下书记功不可没！南门社区党委书记、居委会主任罗秋英说。

春节前后，一支支志愿者队伍用文明实践为千家万户增添别样年味。安徽省六安市金寨县天堂寨镇，一群孩子围坐在村委会电脑前收看教育视频。当地妇联工作人员、志愿者组织起来，利用业余时间陪伴留守的孩子。爱心妈妈、爱心姐姐撑开了这些留守儿童的一片蓝天。天堂寨镇马石村村民周围说。

一支创城大妈志愿服务队伍近日忙碌地穿梭在福建省龙岩市的大街小巷，带头参与清理卫生死角，整治背街小巷脏乱差现象，受到市民交口称赞。

这支2016年8月为服务文明城市创建而组建的队伍目前已发展至3000多人。除了卫生创建，他们还自发组织各类暖心帮扶志愿服务，成为文明龙岩建设的重要力量。龙岩市文明办主任陈杭芹说。

细枝末节见真章 文明培育在身边

往年过年整天聚在一起喝酒、打牌，如今健身是我的春节必备。家住安徽金寨的江华，家门口就是全长600公里的金寨国家登山健身步道的起点，早就约好朋友，沿着步道自驾、徒步，边健身边逛景。

文明培育不仅凝结在一条穿越竹海的登山健身步道上，也停靠在西子湖畔一个小小的孝心车位里。

家住杭州市拱墅区方家花苑的章大伯年近九旬，身体不是很好，三个子女轮流过来照顾，工作日进小区停车成了他们的头疼事。社区了解到情况后积极协调，最终精准地为章大伯子女匹配到一个专用孝心车位。

孝心车位让章大伯准时准点，分享车位的小区业主王先生也获得了爱心积分奖励。杭州市文明办创建处处长张亚平表示，培育好家风、施行孝道是弘扬中华优秀传统文化的应有之义，也是新时代文明实践的重要内容。据统计，截至目前，杭州已在740多个小区建成4400余个孝心车位。

在龙岩市，多个文明健康、绿色环保民生项目的投用，正逐步渗透到人们生活的方方面面。

住在该市造纸新村的张婆婆尝试用小区里的垃圾分类生态环保屋体验智能设备。通过语音提示，83岁的她顺利完成了垃圾分拣和投放。

垃圾分类在龙岩乡村地区也逐步推开，当地目前已累计创建42个农村生活垃圾干湿分类试点村，探索出垃圾兑换超市等模式。

擦亮美好生活的文明底色

樟树郁郁葱葱，樱花、白玉兰竞相绽放。农历大年初一，龙岩市长汀县河田镇露湖村里，中国长汀水土流失治理科教馆吸引众多参观客流。

来自30里外南山下村的罗通财是一位生意人，特地带着在读高三的儿子前来参观。往年大年初一不是走亲戚就是敬祖宗，今天带儿子过来就是要让他亲身感受河田从浊水荒山到绿水青山的变化。罗通财说。

长汀曾是我国南方水土流失最为严重的区域之一。露湖村党支部书记罗群英介绍，经过30多年的奋斗，露湖村森林覆盖率达到70.82%以上，宜林地造林率达98%。

生态文明理念正在多地生根发芽，绽放出芬芳馥郁的文明之花。金寨县城中心的桂花公园地段曾被众多开发商盯上。

如果进行商业开发，仅土地出让价就在3亿元以上。但我们充分考虑市民需求，决定用来建设市民公园。金寨县文明创建指导中心副主任王振华说。

在制定《金寨县城总体规划（2013-2030）》时，金寨按景区标准对全县重新规划，致力于擦亮美好生活的文明底色。

营造干净整洁的小环境才能构建美丽和谐的社会大环境。串起千岛湖、京杭大运河、西溪湿地、西湖……超过3300公里的城市绿道正织成一张连接杭州城乡生态、产业、文化的密网，为这座创新活力之城营造新的发展空间。张亚平表示，杭州充分发挥自然风光优美、人文积淀深厚、创新活力迸发的优势，让人民群众享有更好环境、更好发展、更好生活，实现两个文明协调推进、全面提升。

（新华社北京2月15日电）

## 热闹红火 文明健康

### 就地过年 凸显时代新风

新华社记者 赵晓薇 段续 郑生竹

牛年春节，喜气洋洋。在疫情防控常态化的要求下，今年不少人响应号召选择了就地过年。公筷公勺、光盘行动、志愿服务……各地文明新风尚给千家万户添了年味儿。

在这个特别的春节里，街巷格外整洁，人心倍感温暖。

#### 红火热闹不浪费

吉林省吉林市四川街的雅兴缘花鸟鱼交易中心，鲜花遍布、温暖如春，一片红火热闹。春节买春花，牛年牛起来！吉林市民王欣说，大家都自觉地维护市容，市场里都整洁干净，满眼的赤橙黄绿，让人心生欢喜。

去年入冬以来，吉林市浇制冰场和越野滑雪场135块，面向群众免费开放。假期出来滑一场，酣畅淋漓，十分痛快。市民刘鑫说，连续多年的公益冰场安全、环保，市民参与冰雪运动热情高涨。

为了响应疫情防控要求，北京不少知名餐饮企业推出了半成品礼盒。既有清炒虾仁、滑溜里脊等家常菜，也有芙蓉鸡片、干烧黄鱼等特色菜，让老百姓在家也能吃上店名菜。华天集团副总经理白森森说。

今年很多人选择留京过年，市民日常就餐需求多。北京的庆丰包子铺、华天延吉餐厅、香妃烤鸡等快餐企业，推出了多款20元左右的惠民套餐，还有各种速冻水饺，以及酱肉、酱猪耳等年货。

中国烹饪大师、同春园饭店副经理王鸿庆说：我们尽量做到物尽其用，将鱼身做成鱼片，将鱼头做成砂锅煲鱼头，将鱼尾做成红烧划水，减少厨余垃圾。他说，如今光盘行动使用公筷等文明习惯已经深入人心。

#### 他乡过节温暖多

农历腊月二十八，江苏吉麦新能源车业有限公司一场专门为留厂过年的外地职工举办的活动热闹喜庆。歌舞、戏曲、钢管乐演奏等节目精彩纷呈，让职工切身感受到来自第二故乡的温暖和关爱。

本地农民乐团的表演让我感受到浓浓的年味。34岁的张明敏说，由于疫情防控原因，他响应号召第一次留在徐州过年。公司准备了包饺子、吃团圆饭等

活动，还发放米面油等过节物品。

中旗能源投资有限公司董事长陈庆华在吉林工作了20多年。今年响应号召，不回老家温州过年了。陈庆华说，当地政府多次和我们联系，询问职工有何需要，让我们感觉很温暖。

在吉林供电公司，职工们积极响应就地过年倡议，239名青年员工选择就地过节。他们积极投身到志愿服务中，为子女在外地无法回家过年的老人们配送营养餐。

由于子女选择不返乡过节，84岁的吉林市退休职工艾汉青以为春节会很冷清。但志愿者的到来，让家里又热闹了起来。在志愿者的帮助下，老人和远在外地的子女视频通话。你们放心吧，这个春节一样红火热闹。艾汉青对着手机说。

#### 春风化雨树新风

在北京市西城区大栅栏街道，石头社区助老先锋队的成员刘亚君将手工编织的纸巾盒、手绘福字等送给胡同内老人们。百善孝为先，助老我先行。队长杨淑香说，这支助老服务队已经成立10年了，服务对象是全社区75岁以上儿女不在身边的老人，节日期间更要多走动关心。

以前是志愿服务的受惠者，现在是志愿服务的参与者。希望用自己的点滴行动，为社区疫情防控贡献力量。29岁的张薇是江苏省徐州市鼓楼区丰财街道瓦房社区的一名社工。她认为，社工和志愿者的引导宣教，对居民形成健康文明的生活习惯至关重要。

北京西城区发起留京过年新风尚、志愿服务享别样年味儿活动，近500名志愿者报名。在新时代文明实践主题活动中，将在京过年倡议、就地过年保障政策、常态化疫情防控措施、禁放规定等内容融入其中，并原创了可以打卡的小程序，广泛动员居民群众参加。

徐州市文明办主任沈丽说，根据疫情防控形势，春节期间将组织志愿者依托新时代文明实践中心开展文体、科普等志愿服务。还将以《徐州市文明行为促进条例》颁布实施为契机，大力开展主题宣传教育活动，引导群众厚植文明健康理念、践行绿色环保生活。

（新华社北京2月12日电）

### 扬清廉之风 送廉洁春联



春节期间，浙江省杭州市临安区高虹镇组织开展以“扬清廉之风 送廉洁春联”为主题的宣传服务活动。当地书法爱好者在高虹镇新时代文明实践所内现场挥毫，创作以清廉为主题的新春联作品，党员志愿者们把这些以廉政警句和家风家训为内容的春联送到各个乡村的党员干部手中，倡导一个风清气正的新春佳节。

新华社记者 徐昱 摄

需要适当变更一下饮食习惯，已比较接近上班期间的饮食为主，这样不至于上班之后导致食欲下降或者便秘等情况。

#### 4. 上班后及时补觉

在上班之后因为假期心理状态一直是处于放松的状态，但是上班之后由于工作压力或者周围环境的改变会导致心理状态的改变，并且因为从放松到紧张的过度会导致嗜睡困倦的症状出现。在上班期间，有条件的可以适当补充睡眠，午觉可以睡半个小时左右，可以有效改善嗜睡困乏的症状。

## 如何避免节后综合征

惯，不要经常熬夜或者晚睡，在假期间尽量保持与上班期间的睡觉时间，可以不用限制起床时间，偶尔睡个懒觉也是可以的，但是睡觉时间需要保持一致，如果非常想熬夜就选择假期前几天熬夜，但是待到假期快结束的那几天就需要尽量提早睡觉，尽量调节到与上班时间一致，这样就可以缓解节后综合征。

#### 2. 合理分配娱乐活动

在刚放假的时候大多数人都会比

## 用双手刷新城市颜值

本报记者 向文

本报讯 凌晨，当大多数人还沉睡在甜美的梦乡时，环卫工人们就披星戴月地开始为城市梳理妆容。虽是新春佳节，在桑植县城的大街小巷、社区楼栋，环卫工人们依旧坚守在工作岗位，用自己的辛勤付出，扮靓我们的城市家园。

2月11日，正值除夕，凌晨三点半，覃道明便带着清扫工具来到工作岗位，开始了一天的工作。此时的夜色依旧漆黑，街上空旷、人烟稀少，偶尔会有车辆行人路过。春寒料峭，丝丝寒风伴随着“唰唰”的扫地声，让一旁的记者冷瑟瑟发抖。

南门岭段是覃道明的工作区域，长度虽然只有几百米，但是这条街商铺云集，清扫的难度并不小。覃道明挥动手臂把清扫垃圾，一条街打扫完毕，已经是7点多钟了，此时的街上也陆陆续续地出现了行人。

覃道明告诉记者，每年的春节期间是他们最忙碌的时候，工作量几乎是平时的两到三倍，每天都要不停地清扫街上的垃圾，经常干到很晚，累了就在环卫工人休息间稍作休整，饿了，一碗米粉就是他们的工作餐。

**安全责任重于泰山  
人民生命高于一切**

## 慈利县开展旅游行业安全生产检查

本报讯 2月14日至15日，慈利县委、县政府及相关职能部门组成检查组，采取“四不两直”的方式对全县景区景点、游乐场所的安全生产和疫情防控情况进行了全方位检查。

检查组一行先后检查了五雷山、万福温泉、张家界冰雪世界、红岩岭、樟树营、张家界大峡谷玻璃桥、禾田居山谷、江垭温泉度假村、博联

天街游乐园等景区景点，详细了解了景区客流量、交通组织、安全秩序、食品卫生、疫情防控措施等情况，对存在的问题现场进行交办，要求旅游企业在做好疫情防控的前提下，时刻绷紧安全这根弦，切实把各项安全生产和疫情防控措施落实到位、落实到人，确保全县人民过一个安全、有序、文明、祥和的春节。

（李运华）

## 桑植县严防森林火灾 确保春节祥和

本报讯 喇叭要响，干部要讲，关键时刻责任人要现场。春节期间，气温回升，森林火险进一步提高，为有效保护森林资源和维护生态环境，桑植县积极做好森林防火的预防工作，采取有力措施全面筑牢森林防火墙，实现了森林火灾零事故的目标。

春节期间，桑植县坚持抓部署、严要求，抓宣传、严调度，抓到位、

严责任，抓重点、严管控，抓落实、严督查，抓应急、严值守，要求各乡镇和县直部门高度重视，认真部署，全县298个行政村（居）的村村响喇叭不间断播放森林防火知识，全县所有村级干部党员和865名护林员全部沉入林区、下到山头，齐抓共管，共防森林火灾，截至日前，全县无一起森林火灾事故发生，有力确保了全县群众欢乐祥和过春节。

（本报通讯员）

## 不仅危险还违法 男子私自改装后排座椅被罚

本报讯 为了方便孩子休息，男子擅自将后排座椅改装成床铺。日前，省高警局张家界支队民警在检查中查获了一辆违法改装的越野车，车主谭某不仅被责令将车恢复原样，还面临500元的处罚。

据了解，驾驶人谭某趁着春节假期自驾带着两个未成年的女儿前往张家界和凤凰旅游，为了方便女儿休息，便将车辆的后排座椅放倒，在座椅上方搭建了一个木板床，床上被子枕头一应俱全。民警对谭某进行了批

评教育，并责令谭某立即前往汽车修理店将车辆后排恢复原状后再接受处理，并对其实施擅自改变车辆已登记的有关技术数据违法行为处以500元的罚款。

省高警局张家界支队民警提醒广大驾驶人，驾车出行一定要遵守道路交通安全法律法规，养成良好的交通习惯，切勿为了贪图一时便利而将自身和车上乘员置身危险之中，遵守交规、文明驾驶，才能平安出行。

（陈启智 李惠）



春节期间，张家界收费站路灯志愿者服务团队在各高速路口收费外广场志愿服务台全天候开展志愿服务活动，免费为司乘提供张家界特色莓茶、方便面等，用路灯般的暖心服务照亮出行群众回家的路。

张潘 吴迪 摄



张家界市中医医院协会

杏林之窗

张家界市中医医院协会

节后综合征多出现在长假过后，

在上班的时候工作效率低下以及

精神状态不佳等情况，导致无法快速

进入工作状态，并且在生理上产生调

节紊乱等现象。那么，如何避免节后

综合征呢？

1. 保持良好的作息习惯

假期也需要保持良好的作息习