



市中区各镇街、区直部门深入开展“我为群众办实事——访民情、知民意、解民忧”大走访活动

市中区一社区获山东省“全民健身最美社区”称号

□本报通讯员
本报讯 近日，山东省体育局和山东广播电视台联合举办2022年山东省“全民健身最美社区”评选活动。本次活动共有全省各地81个社区报名参加，40个社区进入复评。经过评审委员会专家评审，最终评出2022年山东省“全民健身最美社区”22个。市中区湖西社区被评为我市唯一一个2022年度山东省“全民健身最美社区”。根据安排，获评的“全民健身最美社区”将组队参加10月底在济南举行的2022年山东省社区运动会总决赛。

湖西社区成立于2017年3月，辖区面积约38万平方米。社区内健身设施齐全，有十一处球场，包括乒乓球、篮球场、网球场，约9000平方米，有十余处健身器材设施；居民楼架空层处还有乒乓球台二十余处，拥有两个健身广场，总面积约1800平方米。

湖西社区始终坚持以服务居民为出发点和落脚点，组建了老年健身、广场舞、扭秧歌、健球等队伍，定时开展各项全民健身活动，得到了辖区广大居民的一致认可。

敬老爱老 便民利民 共建共享 市中区3处长者食堂投入使用

□记者 牛茂国 丁丽欣 刘正航
本报讯 近日，在齐村镇前良村长者食堂，老人们吃完温馨的午饭后，唱起了欢快的歌曲。

据了解，凝心长者食堂是具有公益属性的餐饮服务项目，由区民政牵头，区凝心社会工作服务中心以项目化运作具体实施。以社区（农村）独居、空巢、失养、高龄、失能、低保等老年群体为重点服务对象，以保障社区（农村）老年就餐需求为重点，兼顾辖区其他人员低价用餐需求，以“敬老爱老、便民利民、共建共享”为宗旨，推行“政府出一部分、社会公益募集一部分、老人或子女承担一部分”的办“食”事运营模式，保障辖区60岁以上老年人每餐一荤一素一汤一饭，加快推进居家养老“助餐配餐”服务，满足老年群体助餐配餐服务需求。今年我区计划建设长者食堂6处，目前已有3处运营使用。

2022年市中区中小学生体质健康标准测试举行

□通讯员 田思想 王昌海
本报讯 近日，区教体局对全区区直中小学、学区中学、中心小学开展为期5天的学生体质健康标准测试。

本次体能测试项目分为小学组和中学组，小学组包括坐位体前屈、跳绳、仰卧起坐、立定跳远等项目。中学组包括男子1000米、女子800米、立定跳远等项目。

市中区开展交通安全公益行进校园活动

□记者 魏建
本报讯 近日，交通安全公益行进校园活动在东湖小学举行。

此次活动主题为“关注交通安全，呵护儿童成长”。活动吸引了400余名学生踊跃参与，现场设置交通安全知识问答、交通安全出行棋、安全头盔接力赛等环节。通过简单有趣，寓教于乐的形式，使学生体验一堂与众不同的交通安全教育课。

逸夫小学开展疫情防控桌面推演活动

□通讯员 李春 张莹
本报讯 为提升学校疫情防范和应急处置能力和水平，10月18日，逸夫小学西校开展疫情防控桌面推演活动。

本次活动采用桌面推演、一问一答的形式，主要从常态化工作、严把校门关、重点人员的排查、核酸检测、物资储备、应急预案、配餐人员管理、师生病事假追踪、消毒消杀、线上教学准备和宣传工作等11个方面进行演练。

推演过程中，参加演练人员对出现的问题进行集体讨论，并提出意见和建议。通过活动，加深对疫情防控各项举措的理解，筑牢学校的疫情防控工作防线。

君山路小学开展“漫步经典诗文 抒发爱国情怀”主题系列活动

□通讯员 吕作敏 万勇 王玉鹏
本报讯 近日，君山路小学开展以“漫步经典诗文 抒发爱国情怀”为主题的系列活动。同时开展“诗中有画 爱国情深”古诗文配画和“读英雄故事 抒爱国情怀”、“书经典诗词 诉爱国情怀”主题手抄报比赛。

本次活动的开展，进一步激发了学生的爱国情怀和民族自豪感。

税郭讯 民之所盼，政之所向。自10月11日起，税郭镇开展“我为群众办实事——访民情、知民意、解民忧”大走访活动，与群众零距离接触，面对面沟通，心贴心交流，全力提升群众获得感、幸福感和满意度。

走访过程中，走访人员身着志愿者红马甲，宣传税郭镇十大惠民实事，广泛收集社情民意，根据群众反馈意见详实填写《走访日志》、《入户遍访问题台账》，确保群众反映问题应兜尽兜。此次走访活动结合“红马甲·暖万家 税郭在行动”志愿服务，把“我为群众办实事”贯穿在群众的日常生活中的同时也把党和政府的关怀与温暖送到千家万户，受到群众一致好评。

中心街讯 近日，中心街街道组织开展“我为群众办实事——访民情、知民意、解民忧”大走访活动。统筹多方力量，深入群众，倾听群众呼声，拉近与居民距离，努力“走进群众心里”。此次走访活动结合“红马甲·暖万家 税郭在行动”志愿服务，把“我为群众办实事”贯穿在群众的日常生活中的同时也把党和政府的关怀与温暖送到千家万户，受到群众一致好评。

该街道走访人员按照一户一档的方式，详细记录群众对辖区教育事业、医疗资源、社会治安等多方面反映的问题，围绕基层治理广泛征求意见与建议，了解真实情况，以真心真意实现沟通“零距离”。

中心街街道还将以此次大走访活动为契机，及时了解群众所需所想，持之以恒抓好整改提升，为辖区群众提供更高质量的民生服务，切实把民生实事办到群众心坎上。

本报讯 “这是9单元101室李大娘的问卷调查，她对现在市中区各方面工作都满意。”深夜，区文旅局的工作人员讨论着走访

入户台账，厚厚的笔记本上记录着“串门”走访的情况，群众所思、所忧、所盼及所反映的问题，他们一件件都记在心上，路灯下，身穿红马甲的他们格外“红”。

广泛深入“访”，连日来，区文旅局全体党员干部身穿红马甲，佩戴党徽，按照“八九十”工作法“群众休息、我上班”的错时走访方式，深入到泰和家园、市教委宿舍、工会宿舍等居民家中，走入网吧、电影院、旅行社、A级景区等数十家文旅企业中，近距离、面对面与群众沟通，用“串门聊天”方式，对居住环境、社会治安、文体生活等六个领域，全面收集问题诉求，全方位宣传政府惠民惠企政策，进一步提升群众满意知晓率和认可度。

发自内心“讲”，走访人员为群众讲解市中区2022年惠民实事工程、居住环境、治安、医疗等六大领域工作取得的成效，同时，还为群众发放文化惠民宣传彩页，围绕群众最关心的文化场馆全覆盖、文化活动开展情况、文化设施建设情况等问题进行沟通交流，并做好详细解答和记录，真正当好群众的“贴心人”。

真心实意“办”，区文旅局始终坚持把“我为群众办实事”大走访活动作为重要内容，按照“群众需要什么就解决什么”的原则，对大走访过程中排查出的问题，能解决的现场解决，不能现场解决的进行记录梳理，明确责任人，制定整改措施，及时回应民意、化解民忧、真心实意为群众办实事、办实事、解难题。

又讯 为扎实推进“我为群众办实事——访民情、知民意、解民忧”大走访工作部署，10月10日起，区检察院组织党员干部，到永安镇明珠社区进行入户走访，与群众面对

面交流、心贴心沟通，倾听意见建议，为群众排忧解难，切实增进检民关系。

每到一户，党员干部与群众促膝而谈，拉家常、听心声，详细了解其家庭情况和生活状况，全面征求群众对居住环境、社会治安、基本医疗等方面的意见建议，密切关注群众关心的热点、难点问题，广泛宣传党的路线方针政策。对于群众的咨询，党员干部深入细致地做好答疑解惑，聚焦群众“急难愁盼”问题，认真填写登记表，做到问题线索广泛收集上报。

区检察院将认真梳理群众反映问题和意见建议，及时解决群众所急、所盼、所需，最大程度地用“辛苦指数”换取群众的“幸福指数”，切实把为民办实事落到实处，不断提升群众满意度。

又讯 近日，区交通运输企业和龙凤社区居民收到一份“大走访”活动的便民服务联系卡、征求意见单和调查问卷。来自区交通运输局的干部员工走进社区进家中，走企业进车间，倾听群众心声，宣传惠民政策，使“访民情、知民意、解民忧”大走访活动的工作氛围更加浓厚。

社区群众方面，开展“户户访”活动。按照分配的人户走访工作总户数，区交通运输局积极组织动员全局干部职工，沉下去、铺下身，面对面征求群众意见建议，发放便民服务卡、填写调查问卷，对长期在外不能入户走访的，通过电话、微信、短信等形式访问，保持经常性联系。

运输企业方面，开展“专业访”活动。区交通运输局对涉及交通的服务企业、服务项目开展专业对口走访，明确帮包走访人员具

体走访企业，实行联系帮包全覆盖，走访全区各街镇的公交、快运、物流、工程服务等企业，面对面倾听心声，发放便民联系服务卡，填写调查问卷征求意见建议，梳理企业、群众亟需政府部门协调解决的事宜。

此次活动，有效地收集到精准的民意信息，了解群众对改善社会服务的期望，为更好地为群众办实事、办好事打下坚实的基础。

又讯 连日来，区农业农村局开展“我为群众办实事——访民情、知民意、解民忧”大走访活动。在农户家中，工作人员亲切问候、说明来意，向农户宣传市中区惠民政策，惠民实事，从家庭基本情况、居住环境、基本医疗等各方面深入了解，倾听农户的各项诉求，耐心解答、记录农户问题。留下联系方式，并嘱咐农户时刻保持联系。

工作人员还分别到“双报到”社区、新型农业经营主体等进行走访，严格按照《联系服务群众入户走访“八九十”工作法》依次有序开展，确保按期完成走访任务。及时整理汇总问题，分类施策、动态跟进，带着“答案”回访进度，了解群众对办理结果的满意度。

区农业农村局还将继续聚焦突出问题与重点领域，坚持举一反三、点面结合，力争营造为民办实事增福祉的良好氛围。（本报通讯员综合报道）

满意市中



连日来，我区各镇街、区直各部门组织志愿者到所帮包区域，开展擦洗所帮包路段地名牌和公益广告，督促沿街商户落实“门前三包”，检拾路面、绿化带及可视范围内的垃圾，劝阻行人不要随地吐痰、扔烟头，阻止、劝导非机动车乱停乱放等志愿服务活动，以实际行动助力全国文明城市创建。

（本报通讯员 摄）



热水泡脚虽舒服 但这六类人群要谨慎

天气逐渐转凉，很多人喜欢晚上通过热水泡脚来缓解一天的疲劳。泡脚虽然舒服，但并不适合所有人，患有某些疾病的人泡脚，反而会加重病情，导致严重后果。

下肢静脉曲张患者
热水泡脚时，下肢动脉扩张，更多血液进入下肢，但静脉的回流能力并没有增加。于是，热水泡脚对于本来回流不畅或阻塞的静脉曲张患者来讲，会加重血液淤积，甚至造成出血。

下肢动脉闭塞缺血患者
下肢动脉闭塞的表现是下肢缺血。热

水泡会引起动脉血管扩张，已经闭塞的动脉血管并不能因此扩张，而下肢供血量没有增加，反而加重缺血组织缺血。另外，热水泡脚使组织代谢增加，从而加重组织缺氧，加速下肢缺血、坏死。

糖尿病足患者
糖尿病患者对痛觉、水温的感觉反馈机制不够灵敏，患者常常在泡脚的过程中因感觉不到烫而不断添加热水，因此热水泡脚极易造成烫伤。糖尿病足患者一旦被烫伤，哪怕是一个很小的水泡，若不及时就医，都有可能致足部感染、溃烂，严重的可能会导致截肢。因此，糖尿病足

患者如果需要泡脚，应先用温度计测试水温，以37℃左右为宜。

心脑血管病患者
对于有基础心脑血管疾病的人来说，泡脚时间较长、温度过高等因素，可能增加心脑血管负担，导致大脑和心脏供血不足，出现头晕目眩等症状。此类人泡脚时水温不宜过热，一般在40℃至45℃为最佳；时间也不宜过长，10分钟左右即可。

足癣等皮肤病患者
热水泡脚可能导致继发性细菌感染。对于皮肤已经破溃的伤口，热水泡脚更是雪上加霜。足部患有疱疹、湿疹等疾病的

患者也不要热水泡脚，一旦皮肤破溃，容易造成感染。

儿童
人体足弓在儿童时期逐渐形成，此时如果经常用热水泡脚，可能会导致孩子足底的韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持，长此以往，会增加形成扁平足的风险。

科普专栏

奋进新征程
建功新时代