

整治形式主义 直减基层负担

我市切实为群众办实事为企业解难题

本报讯（秦星宇）用实干整治形式主义，用实效直减基层负担。近年来，我市坚决破除只留痕、不留绩的虚招，用实干坚决刹住形式主义这股歪风邪气，积极推动干部作风持续好转、根本好转、全面好转，为实现白城社会稳定和长治久安总目标提供坚强纪律和作风保证。

为群众办实事，为企业解难题。今年3月，我市开通了民生问题诉求热线（0436-3650000）和手机APP，采取“接、分、办、督、访”的方式，专项受理和解决百姓反映的“衣、食、住、行、养老、教育、医疗”等七个方面民生问题。截至目前，共受理、解决民生诉求近200个，群众满意度达100%，“一个电话解难题”成为现实，受益群众达20余万人。为维护群众合法利益，我市积极破解沉积多年的“无籍房”问题，启动容缺受理机制，在无籍房屋证件不全的情况下，先行行为无籍房屋所有人办理登记，为我市“无籍房”登记工作加速推进和完成提供了强有力的支撑和保障。目前，我市“无籍房”登记工作已提前完成。清理拖欠企业资金是新时期、新阶段软环境建设的重要举措，是维护和增强政府公信力、扎实推进诚信建设的重要载体，我市积极开展清理拖欠企业资金专项行动，针对违约拖欠、故意拖欠、政策拖欠、历史拖欠等应该归还企业的资金，制定切实可行的还款计划、解决措施和方案，力争做到不落一户、不缺一笔，帮扶企业排除困扰、减轻负担，现已偿还拖欠资金近2000万元，使企业轻装上阵。

在整治形式主义的道路上，我市将继续破除发令多、服务少的官气，坚持整治形式主义和官僚主义，以永远在路上的韧劲，常态化开展整治工作，切实减轻基层负担，坚决做到不达目的决不收兵。

侯学玲：孝老爱亲 挚爱无言

●本报记者 张赫

在大安市红岗子乡马营子村有个家喻户晓的名字——侯学玲。提起侯学玲，人们对她悉心赡养公婆的孝顺、全力照顾丈夫的贤惠，由衷称赞。她没有感天动地的事迹，却用实际行动体现孝老爱亲的高尚品德。

生活中，丈夫马占清最感激媳妇的是她义无反顾、无怨无悔地照顾自己的家人。谈起媳妇，马占清心里是满满的温暖和感激。“我家老爷子卧床五六年，一直是我媳妇伺候的，老爷子去世后，我又得了脑血栓，媳妇又接着伺候我和我妈，真是辛苦了。”马占清满怀感激地说。

侯学玲以孝道为荣，悉心照顾年过九旬患有高血压、帕金森综合征的婆婆，给婆婆搭配营养饮食，为婆婆洗头、洗脸，定期帮助理发、剪指甲等。侯学玲以奉献为荣，虽然没有轰轰烈烈、惊天动地的事迹，却在实际行动中勇担责任，甘于奉献，展现出孝老爱亲的高尚品德。

大爱无言。侯学玲用10余年的实际行动践行着为人媳、为人妻的高贵品质，用真心、真情、真爱照顾着家庭，用实际行动在平凡的生活演绎着点点滴滴的亲情故事，演绎着人间大爱。

文明实践 志智双扶

大学生暑期“三下乡”活动 为乡村注入青春活力

本报讯（记者李政孚）7月20日，长春工程学院50余名师生走进洮北区东胜乡新合村和春光村，举行了“青春心向党·建功新时代”暑期“三下乡”社会实践活动。

大学生们走进乡村，与当地学生交流沟通，认真教授当地学生们电脑、算术和舞蹈等方面的知识；长春工程学院相关领导联合驻村扶贫工作队走访慰问了6户贫困户，为他们送去生活必需品的同时，组织学生为贫困户清理院子、打扫卫生；在村文化广场，大学生举行了书画展，共展出80余幅书画作品；长春工程学院

还为当地学生捐赠了足球、被褥、图书和文具等体育、学习和生活用品，总价值3万余元；长春工程学院的师生还进行了精彩的文艺表演。

活动现场，载歌载舞，锣鼓齐鸣，大学生与村民在欢声笑语中加强了交流，增进了感情。

活动的开展，进一步锻炼了大学生社会实践能力，让他们对农村有了进一步了解。通过与大学生交流，也开拓了当地学生的视野、增强了他们与外界联系。此外，活动对营造乡村文化建设、助力脱贫攻坚、推动乡村振兴等方面起到了积极作用。

健康的体魄不是靠各种保健品堆砌而成，最简单最有效的养生方法，就是培养健康生活方式
习惯在于养成，与其迷信保健品的神奇功效，不如以科学和自律来呵护自己的健康

运动步数为零，吃饭靠外卖，通宵达旦打游戏……不少学生足不出户，开启暑假“宅”模式。由于不健康的生活方式，不少年轻人处于亚健康状态，往往选择服用各类养生保健品，以挽回健康与玩乐、工作的平衡。这种现象值得关注。

《黄帝内经》指出：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”医疗是健康的最后防线。保持健康，需要关口前移，做好养身保健，也是大健康的题中之义。养生保健是否得法，决定健康状况和生命长度，其重要性不言而喻。

然而，现实中，尽管很多人重视养生，却容易陷入误区，最典型的错误认知便是

将养生与服用保健品画上等号。据调查，71.4%的受访者称身边有人过度依赖保健品。这一数据暴露出我国居民健康素养偏低的现状。观察一些年轻人的养生行为可以发现，他们对健康、衰老怀有焦虑，解决办法不是选择运动健身、膳食均衡，而往往是通过服用保健品，来达到高强度工作之后的修复、生活中的营养补充、健身和美容等具体功效。再加上商家“现在不养生，以后养医生”的宣介攻势，不少年轻人就容易患上保健品依赖症。

实际上，过分依赖保健品，不仅带不来保健的功效，还可能损害人体健康。比如，有人明明并不缺乏维生素，却把维C泡腾片当作提高免疫力的药品。长期过量

服用维生素C，反而会导致尿路结石，加速动脉硬化。再如补钙，35岁以后，人的骨量就一直处于减少状态了，单纯靠吃钙片补钙，作用不大，甚至还会引起便秘、结石。健康的体魄不是靠各种保健品堆砌而成，科学养生需要遵循权威指导、科学知识，远离保健品误区。

大道至简，健康养生并不复杂。世界卫生组织研究发现，影响健康因素中，生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。最简单最有效的养生方法，就是培养健康生活方式。在这方面，我们有很多功课要做。且不说膳食失衡、久坐不动、抽烟酗酒等显见的不良习惯，单说喜欢“趁热喝”“趁

热吃”这个偏好，就有不少认知误区。人的食道只能承受50℃—60℃的温度，如果刚出锅的菜晾一晾，刚沏好的茶放一放，食道黏膜就不会被烫伤，就不会为食道癌种下“祸根”。习惯在于养成，与其迷信保健品的神奇功效，不如以科学和自律来呵护自己的健康。

习近平总书记曾劝年轻人不要熬夜，先把自己的心态摆顺了，内在有激情，外在还是要从容不迫。每个人是自己健康的第一责任人，“我的健康我做主”的理念需要落实为行动。远离健康危险因素，养成健康的生活方式，才能活出健康人生，才能打造“健康中国”。（据《人民日报》）

忆峥嵘岁月 寻红色足迹

——白城医高专团委红色研学实践小组开启暑期红色之旅

●冯琳 陈宝林 文/摄



青春心向党，建功新时代。在新中国成立70周年之际，白城医学高等专科学校校团委红色研学实践小组一行13人，在团委老师的带领下，于日前来到白城市烈士陵园、白城市博物馆，开展2019年暑期社会实践活动——“红色·寻迹”大学生研学活动。他们重温那一段浴血抗战史，追寻红色足迹，追忆往昔峥嵘岁月。

在白城市烈士陵园，一座座石碑，如一本本无言的教科书，震撼着同学们的灵魂。大家参观了烽火辽吉的主题展览，重温那段峥嵘岁月；怀着崇敬的心情走进馆区的英雄烈士墓前，听讲解员讲述那一段段可歌可泣的故事；在无名烈士纪念碑前驻足，向革命先烈三鞠躬，默哀缅怀，致敬民族脊梁。

在白城市博物馆，同学们继续追溯历史。讲解员讲解了从旧石器晚期以来各个历史时期的文物，回顾了白城革命历史。大家一致表示，在这次活动中不仅感受到了白城人文历史的厚重与悠远，更激发了大家对白城的热爱，增进了创建全国文明城市的主人翁意识和争做白城文明青年的动力。

校团委老师对活动进行了总结与分享，分配了研学任务，每名同学选定一个革命人物、一处红色遗迹、一段红色记忆，进一步挖掘整理总结，形成研学材料。大家纷纷表示，要将这份红色感动传承下去，以革命先烈为榜样，铭记党的光辉历史，弘扬党的优良传统，争做新时代的弄潮儿。

图为同学们参观市博物馆。

爱心献孤老 关怀暖人心

●本报记者 薄秀芳

无论严寒还是酷暑，爱心善举让我们比肩同行。日前，“阳光周末·志愿同行”志愿服务活动如期走进洮北区林海镇社会福利院。

林海镇社会福利院内，几位老人已早早等在院中，看到志愿者的车队驶进院子，高兴地喊道：“亲人们来了！”一时间，院子里充满了欢乐的气氛。

志愿者们从车上卸下给老人带来的肉馅、水果等爱心物品。几位老人喜笑颜开地迎上来，与志愿者聊起家常。朴实的话语、贴心的关怀、真诚的交流，让老人的脸上泛起了幸福的笑容。

参加本次志愿活动的有白城市关爱夕阳志愿服务总队的志愿者和白城瀚海爱心公益群团队的志愿者。他们

与老人们亲切交谈，帮助老人理发、打扫卫生，给老人包饺子、分发水果……

临近中午，香喷喷、热腾腾的饺子端上了餐桌。老人们边吃边夸：“这饺子真香啊！感谢你们做的爱心水饺！”

“早在放暑假前，我就打算好了，放假回家一定要来敬老院开展志愿服务。今天，看着老人吃上我亲手包的饺子、送的水果，心里特别高兴。我希望能用自己的实际行动，感召更多的同龄人加入，让爱心接力棒传递下去。”就读于吉林建筑科技学院大二的李洪成说。李洪成是一位资深的爱心志愿者，几年前跟随热心公益的母亲参加走访慰问贫困群众、孤寡老人等活动，几年下来，

培育和践行社会主义核心价值观

非法集资活动对社会有什么危害？

非法集资活动具有很大的社会危害性。一是非法集资使参与者遭受经济损失。非法集资犯罪分子通过欺骗手段聚集资金后，任意挥霍、浪费、转移或者非法占有，参与者很难收回资金，严重者甚至倾家荡产、血本无归。二是非法集资

严重干扰正常的经济、金融秩序，极易引发社会风险。三是非法集资容易引发社会不稳定，严重影响社会和谐。非法集资往往集资规模大、人员多，资金兑付比例低，处置难问题，严重影响社会稳定。

防范非法集资 维护金融稳定

扫黑除恶 全民参与 重要线索 予以奖励

全省扫黑除恶举报电话：0431-12389，0431-82097213
举报电话：0436-3366685
举报邮箱：bcsshb2019@163.com

白城市涉黑涉恶线索举报方式

举报地址：白城市涉黑涉恶线索核查管理中心，白城市洮北区文化西路1号市委党校办公楼后楼北側1楼
举报电话：0436-3366685
举报邮箱：bcsshb2019@163.com

中小學生暑期安全提示

关爱生命 关注安全

交通安全

进入暑期，随着中小学校陆续放假、旅游高峰到来，加之高温、暴雨等恶劣天气多发，给道路交通安全带来了不利影响。交通安全问题是必须要重视的，要树立交通安全意识、掌握必要的交通安全知识，确保交通安全。

在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。集体外出时，最好有组织、有秩序地列队行走。结伴外出时，不要相互追逐、打闹、嬉戏，行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望、边走边看手机或做其他事情。在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。骑自行车外出行走，要遵守交通规则，不安全的因素增加了，需要注意经常检修自行车，保持车况完好。车闸和车铃是否灵敏、正常尤其重要。不要在马路上学骑自行车，特别是未满十二岁的儿童，不要骑自行车上路。骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，不逆行。转弯时不强行猛拐，要提前减慢速度，看清四周情

况，以明确的手势示意后再转弯。经过交叉路口，要减速慢行，注意来往的行人、车辆。不闯红灯，遇到红灯要停车等候，待绿灯亮了再继续前行。骑车时不要双手撒把，不多人并骑、不互相攀扶、不互相追逐打闹。

除此之外，汽车是人们外出最常用的交通工具。为保证乘坐安全，应注意乘坐公共汽车要排队候车，按先后顺序上车，不要拥挤。上下车均应等车停稳以后，先下后上，不要争抢。不要把汽油、爆竹等易燃易爆的危险品带入车内。乘车时不要把手、胳膊伸出窗外，以免被对面来车或路边树木等刮伤。也不要向车窗外乱扔杂物，以免伤及他人。乘车时要坐稳扶好，没有座位时，要双脚自然分开，侧向站立，手应握紧扶手，以免车辆紧急刹车时摔倒受伤。乘坐小轿车、微型客车时，在前排乘坐时应系好安全带。

交通事故应急逃生三要素

1.如遇障碍物撞击，导致汽车翻车后，不要急于解开

安全带，应先调整身姿。双手先撑住车顶，双脚蹬住车两边，确定身体固定，一手解开安全带，慢慢把身子放下来，转身打开车门。确定车外没有危险后，再逃出去，避免汽车停在危险地带，或被旁边疾驰的车辆撞伤。

2.如果车门因变形或其他原因无法打开，应考虑从车窗逃生。如果车窗是封闭状态，应尽快敲碎玻璃。由于前挡风玻璃的构造是双层玻璃间含有树脂不易敲碎，而前后车窗则是网状构造的强化玻璃，敲碎一点即整块玻璃就全碎，因此应用专业锤在车窗玻璃一角的位置敲打。

3.如果汽车入水，由于车头较重，所以应尽量从车后座逃生。如果车门不能打开，手摇的机械式车窗可摇下后从车窗逃生。对于目前多数电动式车窗，如果入水后车窗与车门都无法打开，这时要保持头脑冷静，将面部尽量贴近车顶上部，以保证足够空气，等待水从车的缝隙中慢慢涌入，车内外水压保持平衡后，车门即可打开逃生。