

“卫”爱而行 守护美好健康生活

讲文明:

养成好习惯 改变看得见

本报记者 李 锦 文/图



宁夏贺兰山国家森林公园内随处可见“无烟景区”“严禁烟火”等标识。

冬日,在苏峪口国家森林公园里,“严禁烟火”“禁止吸烟”等文明习惯宣传标语随处可见。

“以前游客进山随意扔烟蒂,这样的不文明行为给森林防火带来了隐患,如今随着禁烟控烟措施等文明习惯的宣传和推广,不文明现象越来越少了。”12月16日,宁夏贺兰山国家级自然保护区管理局苏峪口管理站站长郝小军说。

“这些年,我们通过开展无烟党政机关建设等活动,让机关干部带头,引导群众共同参与,形成全社会控烟的良好氛围,让每个人都享受健康绿色生活环境。”自治区健康教育所相关工作人员说,如今,已经在全社会形成了良好的控烟氛围。

走访中,记者发现很多机关单位都悬挂了“无烟机关”标识,公共汽车、出租车等公共交通工具禁烟标识也成了“标配”,旅游区、商场等公共场所都划定了吸烟区,图书馆等公共场所不仅设置了禁烟标识,还专门设立了禁烟文明督导岗,对吸烟等不文明行为进行劝诫和引导。“现在街上设置了很多专门丢烟头灭烟的垃圾桶,商场等公共场所到处都有标识禁止抽烟,不在室内公共场所吸烟已成为大家的共识,感觉环境越来越好了。”银川市市民李先生说。

在银川市兴庆区崇安社区老饭桌餐厅,

“文明就餐,从我做起”“按量盛饭,避免浪费”等标语贴在餐厅的醒目处。崇安社区党委书记陈爱梅说,老饭桌的工作人员每天都会根据预约的用餐人数及日常消耗情况,合理确定食品供应量,确保每天的菜品不浪费。“随着文明健康绿色环保生活方式的推广与宣传,人们的生活也越来越讲究了。”陈爱梅说,新冠肺炎疫情让很多人的用餐习惯悄然发生变化,“科学防疫、文明就餐”的理念也成为大家的共识。

银川市仙鹤楼餐厅是我区较早倡导使用公筷的餐厅之一。该餐厅相关负责人介绍,早在5年前,仙鹤楼餐厅就为每位到店用餐的食客提供公筷、公勺,个人的筷子与公筷从颜色和样式上予以区分,在餐桌上还要单独再配备一副至两副公筷、公勺,方便客人互相夹菜时随时取用。“受新冠肺炎疫情影响,大家越来越认识到使用公筷公勺的重要性,培养文明用餐的习惯应该成为潮流。”消费者刘女士说。

“公筷、公勺是推行分餐而食的具体表现之一,这不仅可以预防经口传播的疾病,避免共同用餐时个人使用的筷子、勺子接触公众食物,经口、唾液传播一些传染性疾病,还有助于良好饮食习惯的养成。”宁夏疾病预防控制中心相关负责人说,通过倡导卫生、健康、文明用餐等文明礼仪方式的推广,实现用“小餐桌”捍卫“大健康”、以“小礼仪”带动“大文明”。

重环保:

垃圾分类从我做起

本报记者 智慧 文/图



银川市西夏区镇北堡村一小区内设置的垃圾分类收集设施。

“每间办公室都配置了两个可回收物收集袋,在每层楼水房配置一个可回收物收集桶,在楼院内配置废旧衣物回收箱,建立专用二维码,对可回收物进行有序回收。”近日,银川市市政管理局工作人员向记者介绍其单位垃圾分类开展情况。

在银川市市政管理局的餐厅,记者看到,这里设置有厨余垃圾投放口、其他垃圾投放口,引导就餐人员正确分类投放厨余垃圾,同时引进厨余垃圾就地处理设备,将分类投放后的厨余垃圾进行就地发酵,制作有机肥料用于有机蔬菜种植,实现了厨余垃圾变废为宝。

作为银川市生活垃圾分类工作牵头单位,银川市市政管理局从2019年开始不断创新工作方式,率先在全区推行“以袋换袋+量化考评+志愿服务”垃圾分类模式。

“自推进生活垃圾分类工作以来,机关各科室、局属各单位参与率达100%,回收利用率达85%。年减量厨余垃圾约8吨,月产出有机肥160余公斤,每年可种植有机蔬菜1.8吨,培育绿植300余盆,实现了厨余垃圾不出单位就地循环利用。通过宣传、积分奖励、月度考评等方式,转变大家思想,实现从‘麻烦’到‘乐于分类’转变。”银川市市政管理局有关负责人说。

前不久,为鼓励业主积极参与积分兑换,

银川市西夏区西萃苑小区物业通过垃圾分类积分超市给业主免费兑换芹菜。“我们小区业主参与垃圾分类积极性还是比较高的,积分兑换超市是2019年7月开的,截至目前大概有1300户居民参与,兑换积分金额约50万元。”负责小区物业的银川市隆光物业服务有限责任公司项目经理张永芳说。

近年来,银川市通过有序推进垃圾分类工作,加快构建全域参与生活垃圾分类新格局,建立健全长效机制,不断加强宣传教育,完善分类设施,强化监督指导,推进分类落实,提升分类实效。目前,银川市已向市辖三区居民小区投放可回收物投放设施7402个,厨余垃圾投放设施17491个,有害垃圾投放设施3097个,其他垃圾投放设施26563个,四分分类收集房543座,升级改造前端分类投放点1703处。明确各县(市)区、各行业管理单位,对居民小区、公共机构、公共场所垃圾分类设施进行自查、规范。同时明确要求各类垃圾运输车辆要对车辆标识进行统一。

据了解,银川市目前生活垃圾分类覆盖78家区直机关单位、104个市直党政机关、204个辖区党政机关、769所学校和1270家医疗机构,党政机关单位、医疗机构及学校实现垃圾分类全覆盖,居民小区垃圾分类投放设施覆盖率达到100%,生活垃圾回收利用率达47%,生活垃圾资源化利用率达70%。

党的二十大报告指出,深入开展健康中国行动和爱国卫生运动,倡导文明健康生活方式。

2022年是中国爱国卫生运动70周年。今年,自治区爱国卫生运动委员会办公室发出“防疫有我 爱卫同行”号召,倡导文明健康绿色环保生活。近日,本报记者深入社区、公共场所、企事业单位,从讲文明、爱运动、护健康、守绿色、重环保等方面,讲述我们身边“卫”爱而行,守护美好健康生活的故事。

短评

让爱卫行动嵌入你我生活

爱国卫生运动,距离我们并不遥远。比如日常开展家居环境的清洁、生活垃圾的分类、生活小区的环境以及基础设施的维护,比如大家正在坚持的戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、用公筷、保持一米社交距离,这些看似简单的小事,其实就是爱国卫生运动的主要内容。

近年来,我区以创建国家卫生城市、完善公共卫生设施、全面推行生活垃圾分类、“厕所革命”等为载体,将爱国卫生运动贯穿于健康宁夏建设的各个阶段,立体式构建爱国卫生新格局,居民主要健康指标位居西部前列,为保障群众生命健康和经济社会发展发挥了重要作用。今年2月,2021年度国家卫生城市复审结果公布,银川市、石嘴山市、吴忠市、青铜峡市入选2021年重新确认国家卫生城市(区)名单,银川市连续14年保持“国家卫生城市”荣誉称号。通过持之以恒地开展爱国卫生运动,我们的环境更舒适,城市更宜居,群众更幸福,健康正成为人民生活福祉的最美底色。

每个人都是健康第一责任人,爱国卫生运动需要全社会同心、同向、同行。世界卫生组织研究发现,个人行为与生活方式因素对健康的影响占60%。不断提高健康素养,学会关注自己的健康,主动学习健康知识,养成合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的良好生活习惯,自觉维护他人的健康,这些都是爱国卫生运动应有之义,也是我们每一个公民应尽的义务。只有让爱卫行动越来越容易被群众接受,文明健康意识才能嵌入到居民日常生活中。一句话,管理好自己的健康,就是给国家作贡献。(张永利)



爱运动:

十分钟健身圈 让城市动起来

本报记者 秦 磊 文/图



银川市兴庆区丽景湖公园里,小朋友在健身步道上运动。

“滴”的一声,手机提示,已完成5公里跑既定目标。韩东逐渐放慢了脚步:“还要再绕湖走一圈,做做拉伸,今天的‘作业’才算完成。”

韩东家住银川市兴庆区在水一方A区,距离丽景湖公园只有百步之遥,自从公园铺设了健身跑道,拥有“地利”优势的他给自己布置了“作业”:每天打卡完成5公里跑,不论寒暑,风雨无阻。“运动带给我的改变内外兼修,一些多年不见的老同学偶尔见面,直呼认不出我。”48岁的韩东看起来,比实际年龄显得年轻许多,更吸引人的,是他身上散发出来的舒朗和自信,“生活习惯、脾气秉性改变了很多,不愿意再把时间浪费在过多的应酬上,平时更注意饮食结构,不愿意失去汗水换来的成果。”

健康的体魄、阳光的心态,是丽景湖公园送给周边热爱运动的市民的一份礼物。

“丽景湖公园是兴庆区三大体育公园之一,周边小区环绕,住户超过10万人,每天入园参加健身活动的市民近8000人。”银川市兴庆区文化旅游广电局体育中心负责人纪艳说,“公园里大小健身站点有近10个,篮球、足球、乒乓球、羽毛球、广场舞、健身气功、武术、徒步、棋牌、冬季滑冰……大多

数市民的运动需求,都能在这里得到满足。”

12月6日,银川市海宝公园北侧的乒乓球活动区,王宇小朋友和爸爸“激战”正酣。“网课期间,几乎每天中午都会带孩子来这里打球,既能活动筋骨,又能让眼睛得到充分休息。”王宇的爸爸王鹏飞说,自己家距离海宝公园骑车不到5分钟,“在家门口就能让孩子领略运动的魅力,这会给他们未来的成长打下良好基础。”

记者从自治区体育局了解到,近几年,银川市丽景湖公园、海宝运动主题公园等都建设了健身步道、健身路径和多功能运动场,方便市民就近健身锻炼;彭阳县、盐池县、同心县、石嘴山市大武口区等县也因地制宜,建设了茹河运动公园、环城体育公园、长城关公园健身步道、滨河运动广场、星海湖运动公园,运动健身渐成时尚。

“为了让群众在家门口就近健身,我们充分利用公园绿地、社区‘金边银角’等建设健身场地设施,方便群众开展体育锻炼。”自治区体育局相关负责人表示,按照规划,“十四五”时期,全区人均体育场地面积将达到3.15平方米,“10分钟健身圈”初步建成,经常参加体育锻炼人口比例达到38.5%,运动健身将成为城市新亮点、社会新风尚。

护健康:

用心交流 撑起心灵的保护伞

本报记者 张 涛 文/图



宁夏医科大学心理宣泄室,学生可以在这里进行情绪的宣泄。

梅昊龙是宁夏医科大学公共卫生与管理学院2020级学生,作为班里的心理委员,他时刻关注着班里其他同学的心理状况。不久前,他发现同学小马因为与周围的同学相处不融洽,产生很多负面情绪,情绪波动也比较大。梅昊龙主动和小马沟通,倾听他的烦恼,了解他的立场和想法,对其进行心理疏导,经过几次疏导后,小马心理上的疙瘩解开了。

“在班级建设中,班级心理委员担当着向同学们传播心理健康知识、守护同学们心理健康的第一道防线。”宁夏医科大学心理健康教育与咨询中心副主任、心理学教授李秋丽介绍,学校非常关心学生的心理健康,不仅开设了心理健康教育课程,普及心理健康知识,还设有心理宣泄室、沉浸式心理体验室等,为大学生提供多样化的心理服务。

“疫情期间,学校经常举办心理健康讲座、团体心理辅导、心理减压活动等,帮助同学们有效应对疫情带来的压力。”李秋丽说,学校利用心理健康大数据网络平台,为全体学生开展心理测评及心理筛查访谈工作,一人一档建立学生心理健康档案。同时,建立学校、学院、医院及家校联动机制,对心理困难学生及时转介到医院进行评估和治疗,由辅导员、同学和家长共同协作,为心理遇到障碍的学生提供支持和帮助,尽可能帮助他们度过困难时期。“我们通过宿舍、班级、学院、学校四级工作体系为学生撑起心理健康的‘保护伞’。”李秋丽说。

青少年正处在生理和心理的成长变化阶

段,他们的心理特征还没有完全定型,因此,更容易产生心理上的问题。一直以来,我区十分重视青少年的心理健康,通过一系列举措,护航学生健康成长。

宁夏六盘山高级中学专职心理教师夏绍贞说:“每年高考前夕,因为考试的巨大压力,一些学生会出现情绪低落等心理问题,来主动找老师进行心理咨询的孩子也很多。”

作为班主任,银川市阅海第四小学老师李一凡特别关注班里学生的心理状况:“发现有学生近一段时间不按时交作业或者情绪低落不稳定,作为班主任老师,我们会立即和家长联系了解情况。”

目前,全区64所公立普通高中和252所公立初中都配备了专职或兼职心理教师,包括班主任和任课老师都定期接受心理健康教育培训,以便及时发现情绪异常的学生,并为他们提供相应帮助。自治区教育厅要求各学校将心理健康作为学校教育工作重要内容,纳入教学安排,面向全体学生开展心理健康教育;要求县级教育部门设立或依托相关专业机构,牵头负责组织区域内中小学开展心理健康测评工作,每年面向小学高年级、初中、高中开展一次心理健康测评,推动建立“一生一策”的心理成长档案;指导学校开展心理健康关爱行动,对面临升学压力的初三、高三学生及家长开展心理疏导;对贫困、留守、流动、单亲、残疾、遭遇校园欺凌等处境不利学生给予重点关爱,适时开展心理干预。

守绿色:

人人参与 让环境更优美

本报记者 周 昕 文/图



居民在银川市兴庆区中山南街富强社区废旧物品置换站进行废旧物品置换。

冬日暖阳下的银川市大街小巷干净整洁,车人流井然有序。

“这些年,我们的街道越来越干净整洁了,临近的唐徕渠畔环境更是特别美。”12月12日,银川市兴庆区崇安社区住户刘鑫艳说。刘鑫艳是一名党员志愿者。“我们常态化开展的一项志愿服务活动就是及时制止纠正乱倒垃圾等一些不文明行为。”在刘鑫艳眼中,身边越来越多的人愿意主动参与保护环境,以前居民楼里到处张贴的“牛皮癣”广告不见了,小区里设置的垃圾桶分类更细了,出门遛狗的市民也会拿着塑料袋或纸张,主动处理宠物粪便。如今,走在崇安社区,处处干净整洁,规范有序。

“我们小区面貌已经焕然一新了,下水管道通了,路面平整了……居住环境好了,我们住得也舒坦。”银川市兴庆区新华街街道平坦巷居民楼,六旬老人刘春琴说,她在这个小区住了20多年,因基础设施老旧,一些老住户都搬走了。今

年4月,兴庆区新华街街道办事处在开展爱国卫生运动中,申请了专项经费解决平坦巷老旧小区基础设施老化问题,并对群众反映突出的背街小巷、农贸市场周边、老旧小区、拆迁工地等环境卫生问题开展集中整治,卫生死角的生活垃圾、遗留在老旧小区的建筑垃圾都被清除了,利群东街170号楼、裕民巷53号楼破裂的排水主管修好了,温州商城地下农贸市场、百姓便民市场摊区环境脏乱问题一得到整治。

今年6月,兴庆区中山南街富强社区联合宁夏中易网,在红运新村小区打造废旧物品置换驿站。驿站内摆放了琳琅满目的生活必需品供居民们兑换,有食品、日用品、玩具等等。居民可以随时将家中的废旧物品带来称重计量,兑换所需物品。驿站开业后,居民纷纷带上废纸箱、饮料瓶、废旧电池、闲置衣物等前来兑换。“我把平时积攒的废纸箱、饮料瓶等收集起来,带到驿站称重计量,能兑换好几包卫生纸。”富强社区居民王伟说。

“绿色发展理念与我们每个人都息息相关。以旧物换新物,这不仅使社区居民整合家中闲置资源,物尽其用、绿色环保,同时也解决了居民楼道里乱堆乱放的老大难问题,促进了社区环境的卫生整洁。”富强社区党委书记吴卫双说。