

桓台县起凤镇中心卫生院创新健康大讲堂形式 讲座“动”起来 群众更欢迎

文/图 记者 荆姝葳
通讯员 于军 宋庆科

晨报讯 “双手托天理三焦：自然站立，两足平开，与肩同宽，含胸收腹，腰脊放松……”近日，一场健身气功“八段锦”养生讲座在桓台县起凤镇鱼三村卫生室门前广场上举办。活动中，桓台县起凤镇中心卫生院副主任医师牛国栋就“八段锦”的起源、特点、各节功效、动作要领以及“八段锦”的临床应用等进行了深入浅出的阐释，并就每节动作进行了现场示范，耐心细致地讲解了“八段锦”的功效和练习技巧。

讲座吸引了50余名群众参加。活动现场，群众态度认真，潜心练习。62岁的村民宋振英在练习完动作后说：“通过这次讲座，我初步学到了养生功法‘八段锦’的知识，掌握了‘八段锦’的锻炼方法。我有糖尿病，下一步要经常练习，通过锻炼强



健身气功“八段锦”健身养生讲座举办现场，吸引了众多群众参加。

身健体、防病治病。”

牛国栋介绍，“八段锦”是中

国传统保健功法，健身功效显著，是中华传统养生文化的瑰

宝。“八段锦”练习无需器械，也不受场地局限，简单易学，节省

时间，健身作用十分显著，非常适合老年人。“该功法由八节组成，动作简单易学，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用，能促进自身的良性调整，很多人通过练习‘八段锦’，能深切感受到身体的变化。希望基层群众尝试练习，起到强身健体的作用。”

“以前的健康讲座，都是我在台上讲，群众在台下听。受年龄、文化程度等影响，群众的接受和理解不高，健康传播的效果不理想。”谈起这次讲课的初衷，牛国栋介绍，“为避免人群聚集，我们就产生了在室外举办活动的想法，很受群众欢迎。下一步，我将到各村去讲解‘八段锦’知识，倡导科学健康的养生锻炼方式，让群众树立良好的健身意识，形成良好的生活方式，全面提高身体素质，推动形成全民参与、快乐健身的新风尚。”

一张宣传画 一本宣传册 一份调查卷 一堂知识课 一批公益广告

桓台县开展《职业病防治法》宣传周活动

记者 荆姝葳
通讯员 苗红伟 报道

晨报讯 桓台县卫生和计划生育综合执法大队近日通过“一张宣传画、一本宣传册、一份调查卷、一堂知识课、一批公益广告”等形式积极组织辖区企业、职业健康检查机构等400余家单位开展《职业病防治法》宣传周活动。

桓台县卫生和计划生育综

合执法大队开展职业健康宣传进厂区活动。各用人单位在厂区醒目位置张贴悬挂宣传海报，向劳动者发放一本职业健康预防或健康知识宣传手册，广泛宣传用人单位防治责任、劳动者职业健康权益，深入解读职业健康检查、职业病诊断鉴定等相关法律法规和政策规定。

全面开展职业健康知识培

训。各用人单位采取线上线下各种形式加强劳动者职业健康知识培训，企业负责人和管理员通过桓台县职业卫生网络培训平台强化相关法律法规和标准规范的学习考试，确保职业健康人人知晓，有效提高企业职业健康管理水平。

开展职业健康核心知识调查问卷。通过调查问卷形式，向企业一线劳动者开展职业健

康核心知识调查，为有针对性的开展职业健康教育奠定基础。

通过此次《职业病防治法》宣传周活动的开展，企业员工深入掌握了《职业病防治法》的相关知识，企业负责人提高了对《职业病防治法》的重要认识，让广大市民了解普及了《职业病防治法》内容，使之深入人心。

用青春书写担当 用奉献诠释师魂

桓台一中附属学校举行青年教师师德演讲比赛

记者 张晓宁
通讯员 赵迪 报道

晨报讯 为进一步弘扬崇高的师德师风，加强青年教师师德队伍建设，近日，桓台一中附属学校团委在全体青年教师中组织了以“不忘初心勇担当

青春建功新时代”为主题的演讲比赛。此次比赛在学部组织演讲基础上，共推荐10名青年教师参加。

每位参赛的老师紧密结合自己的教学生涯和前期理论学习感悟，以生动的事例、真挚的

感情、质朴的语言，声情并茂地讲述了自己对师德的感悟，使全体90后教师的心灵受到一次精神洗礼，接受到了一次生动而深刻的师德教育。

最后，在团委书记韩金哲的带领下，全体青年教师一起

重温了入团誓词，以此激励大家在五四青年节这一重要时间节点，更加明确肩负的责任和使命，在今后的工作中，开拓进取，努力拼搏，勇做新时代的担当者。

高青完善老旧小区基础配套设施 提升幸福指数

15个小区37栋楼10月底前改造完工

记者 张晓宁
通讯员 杜柏松 王士胜 报道

晨报讯 为全面完成高青县老旧小区整治改造工作，切实提高改造质量和水平，改善群众居住生活环境，高青县老旧小区整治改造属于“基础类改造+”，项目涵盖田镇街道、芦湖街道，共计15个小区、37栋楼、1038户居民，总建筑面积10.20万平方米，计划总投

资2100万元。老旧小区改造项目已从3月25日开始陆续开工，截至目前实际投资已达35%，按照实施方案要求今年10月底前全部完工，力争在雨季到来之前完成地下管网铺设、地面硬化等基础性工作。

高青县老旧小区整治改造工作内容包括居住环境、基础设施、房屋修缮和物业管理等方面进行提升。居住环境

方面，集中拆除各类违章建筑物、构筑物；对小区绿化进行提升；完善环卫设施。基础设施方面，升级改造小区路面；监控、路灯照明提升；实行雨污分流；水、暖、气管网整治；有条件的小区增设健身活动设施、完善消防设施、增设机动车停车位和移动通信网络基础设施等。房屋修缮方面，维修墙皮脱落。物业管理方面，对具备

条件的老旧小区，整治改造后由街道办事处或社区居委会接管，实施物业管理，配备保安、保洁人员等，提供安保和保洁服务。

通过整治改造，高青县将有效完善老旧小区基础配套设施，改善小区居住环境，解决老旧小区“脏、乱、差”的问题，提升居民的生活品质和幸福指数。

桓台宝发社区

倡议推行公筷公勺 “筷”乐文明用餐

记者 荆姝葳
通讯员 张玲 报道

晨报讯 餐桌举止非小事，一筷一勺见文明。近日，桓台县宝发社区开展了“新时代文明实践——倡议推行公筷公勺，‘筷’乐健康文明用餐”宣传教育活动。

活动中，社区工作人员向现场居民宣读倡议书，发放“推行公筷公勺，倡导文明餐桌”宣传单页。引导居民做文明餐桌的践行者，桌上有公筷公勺；做文明餐桌的推动者，主动用公筷公勺；做文明餐桌的引领者，取菜用公筷公勺。现场居民在宣传条幅上签名，做出郑重承诺，将遵守并践行倡议。通过此次活动，呼吁广大居民群众从自己做起，从点滴做起，养成使用公筷公勺的良好习惯，关爱他人健康，助力疫情防控，弘扬文明新风。

桓台少海社区

捡拾白色垃圾 助力美化环境

记者 张晓宁
通讯员 巩泽瑞 报道

晨报讯 为进一步提升社区“颜值”，提醒大家养成爱绿护绿的环保意识，近日，桓台县城区街道少海社区结合“讲文明讲卫生、改陋习树新风”文明实践活动的通知，联合共建单位桓台县住房保障事务中心共同开展“捡拾白色垃圾，做文明有礼淄博人”志愿服务服务活动。

活动现场，志愿者们手拎垃圾袋，充分发挥不怕脏、不怕累的志愿服务精神，把绿化带内残存的白色垃圾捡拾干净，坚决做到不留卫生死角，不放过任何一个角落。经过大家的努力，小区环境被扮靓了许多，变得绿意盎然。