

“阳康”后的身体不适感咋缓解？

明天来大众日报淄博融媒体中心中医养生课堂了解一下吧

“‘阳康’都一个多月了，身体仍然不舒服，稍微多走几步就气喘吁吁，嗓子也不行了，高音直接唱不上去了。”平日里酷爱唱歌的市民宋女士新冠感染康复后，明显感觉身体多有不妥，嗓子也不像从前那样轻松自如了，让她十分郁闷。市民王先生也表示，他虽然新冠感染时症状不太明显，但转阴后心脏却一直不太舒服，查也查不出大问题，总有些乏力感，甚至偶尔还会感觉到头疼头晕……

目前，距离新冠病毒感染高峰期结束已有一段时间，但不少“阳过”的中老年人，尤其是基础病较多、体质较差的老年人，

还在遭受“长新冠”的影响，出现比如咳嗽、乏力、失眠、气短等不适情况，严重影响正常生活。

另外，部分有颈肩腰腿疼痛相关疾病的市民表示症状有所加重，尤其是休息不好带来的头痛头晕、颈椎不适，严重影响正常工作和生活。

为此，大众日报淄博融媒体中心老年大学特邀请中医和疼痛康复专家，将于周六(2月25日)举办“阳康后的中医养生和疼痛康复”公益课堂，帮助大家了解“阳康”后的日常养生，教大家如何防病治病，让身体尽快恢复健康。

据中医专家介绍，在经历

和病毒的“搏斗”后，人体恢复仍需时间，就好比身体打了一次“大仗”，需要一段时间休养生息。从中医的角度来说，人体内的正气是抗击疾病和促进身体康复的基础。正气在抵御病邪的过程中被不断损耗，从而会有少气乏力、咳嗽气喘等表现。很多人在转阴后感觉身体虚、不如以前有精神，就是此时体内正气未恢复所致。

对于“阳康”后颈椎病、头痛头晕以及其他疼痛症状加重，有关疼痛专家表示，除了做一些日常的训练和运动外，还要有针对性、正确地进行治疗，从而修复免疫系统，减轻或者消除疼痛等不适症状。

如果你或你的家人有相关困惑，欢迎报名参与本次中医养生课堂，中医专家将会着重以耳部穴位为重点，教大家如何正确养生和治病，同时给大家带来耳穴贴，免费贴敷。疼痛专家也将会细致地讲解颈肩腰腿疼痛等疾病的正确防治方法，现场为大家答疑解惑。

活动时间：2月25日(周六) 9:30

活动地点：晨报大厦8楼第一教室

报名电话：18653309994
大众日报淄博融媒体中心 记者 侯婧

淄博高新区四宝山街道 抓好自建房“体检” 守护群众生命财产安全

淄博2月23日讯 近日，淄博高新区四宝山街道开展了自建房专项整治行动，累计排查自建房3723栋，经营性自建房全部整改到位，其他自建房完成率90%，四宝山街道将以最坚决的态度和最严格的措施确保排查整治全面、彻底、到位，切实保障人民群众生命财产安全。

整治行动中，巡查经营性自建房726栋，其他自建房2997栋。经营性自建房中，存在安全隐患房屋11栋，已全部完成鉴定，其中B级7栋，允许继续使用；D级4栋，全部撤人停业不再使用或已拆除，已全部整改到位。

其他自建房中，根据各村居(社区)上报的其他自建房底数3371栋，目前排查完成率88.91%。除长期无人居住房屋和存在安全隐患房屋外，其他自建房排查工作仍在推进中。

房屋产权人是房屋使用安全第一责任人，必须承担日常巡查和定期维护的责任。为推动自建房排查整治工作稳步开展，提高居民安全意识，四宝山街道激励全民参与《自建房专项整治行动》，将“自建房专项整治行动”列入“一网三联”，以积分实际奖励的方式推广宣传并激励群众自查自改，使小问题及时发现、立即被解决，避免造成大问题，使大问题得到及时沟通劝导并与拆迁工作相结合，同时推动拆迁工作推进，做到“人不住危房，危房不进人”。

大众日报淄博融媒体中心记者 陆晓茜 通讯员 耿宁

学部里的“红色研讨”

2月23日，淄博世纪英才外语学校党支部第一党小组，就红色校本课程《少年焦裕禄》出版发行工作进行了研讨。这是该校创新党建工作，将党小组建在学部、实行“动能型”党小组建设的又一举措。党小组建在学部，旨在贯彻上级党委“支部建在级部”“党小组建在年级组”的工作部署，同时，为党小组激发内生动力、主动作为等更多功能，实现党小组功能化，以创造性地开展党建工作。

通讯员 王英杰 蒋哲



山东发布“我喜爱的乡村振兴齐鲁样板”案例 张店区马尚街道林家村成功入选

淄博2月23日讯 近日，中央广播电视总台山东总站、山东省农业农村厅、山东省乡村振兴局联合主办的“我喜爱的乡村振兴齐鲁样板”总结活动举行，现场发布了100个“我喜爱的乡村振兴齐鲁样板”案例。张店区马尚街道林家村成功入选，林家村也成为张店区唯一一个入选的“乡村振兴齐鲁样板”示范村。

近年来，林家村“两委”团结带领广大党员群众扎实开展了一系列工作，先后荣获省级文明村、省级卫生村、省社科普及示范村、省民主法治示范村和市、区、街道办授予的多项荣誉称号。2022年，村集体经济收入成功跨上千万元大关。

完善村级服务 全力助推乡村振兴

林家村“两委”持续加强村级综合治理，建设服务设施，健全服务组织，理顺服务内容，完善服务制度，村级服务质量效能明显提升。为夯实乡村振兴法治基础，每届村“两委”都及时组织村民参与修订《村规民约》等管理制度，凡涉及村民切身利益的重大事项，一律坚持



林家村村貌

“四议两公开”程序，保障村民的知情权和参与权。

村内改建党建党群服务中心，设置为群众提供“一站式”服务的综合性服务窗口，使党群服务中心成为村“两委”开展各类文明实践活动的重要阵地。建设“林家书房”“四点半课堂”，使其成为组织村民集体学习、开展亲子教育和传统文化教育等活动的重要场所。建设“长者食堂”，为老年人提供助养服务，提升老年人的获得感、幸福感。

优化人居环境 宜居宜业“靓”乡村

大力开展垃圾分类宣传教

育，持续开展“垃圾不落地”行动。建立专业保洁队伍，同时村集体投资37万元购进多功能清洁车，根据小区卫生状况经常性开展深度保洁。

开展植树绿化，更新绿植品种，提升绿化质量，小区先后建设多彩树穴550余个。规范车辆停放管理，在每栋居民楼前建设了自行车电动车车棚，投资40余万元，安装了电动车室外充电桩，解决了电动车“飞线”充电问题和由电动车充电带来的火灾安全隐患。统一规划建设小区观赏庭院156个，其中2022年新升级改造29个，公共场所干净整洁，观赏庭院美丽和谐，小区人居环境显著改善。

破除陋习 谱写乡风文明新画卷

林家村“两委”大力倡导喜事新办、丧事简办新风尚，发挥“四会”作用，持续推进移风易俗工作。注重紧贴群众需求开展多种文明实践志愿服务活动。“红袖章”“绿丝带”“紫马甲”“小黄帽”“白大褂”“美德健康生活方式”等多支志愿服务队常年活跃在小区和村民家中，“666”志愿服务队每逢6日、16日、26日开展志愿服务活动，帮助小区居民解决日常生活中遇到的麻烦事。

各类文明实践志愿服务活动吸引了众多村民踊跃参加，截至2022年底，村内已评选出“美德庭院”5户，“最美家庭”13户，“最美庭院”13户，“美在家庭”标兵户78户，“好婆婆、好媳妇”26人，“最美单元美容师”4人。年内用于表彰奖励活动的资金达12万余元。

林家村将以此次入选为契机，深入推进乡村振兴，持续打造服务优、法治全、生态美、组织强的新样板，为探索乡村振兴齐鲁样板贡献林家力量。

大众日报淄博融媒体中心 记者 高钊 通讯员 岳晓萌

20分钟午休时间 办妥3个营业执照

淄博2月23日讯 “非常感谢你们，已经下班了还在为我们办理营业执照，‘延时服务’太贴心了，耽误你们吃午饭，真不好意思。”近日，办事人李先生在淄博高新区政务服务大厅连声致谢。当时已是午休时间，但淄博高新区政务服务大厅4楼“一窗受理”窗口的3名工作人员依然在电脑前高效忙碌着。

原来当天临近中午下班时间，市民李先生及其他几个个体工商户前来办理营业执照，上述3名工作人员主动开启“延时服务”，用时20分钟，为李先生等人顺利办好了3个营业执照，但是赢得了办事人的良好口碑。

只有倾听企业和群众的心声，才能知晓审批便不便捷、办事满不满意。自2022年以来，淄博高新区行政审批服务局立足企业群众之所急、所盼、所想，先后推出帮办代办、延时服务、预约办理、上门服务、“适老化”服务等多种政务服务模式，在提升服务品质上做加法，在办事时间和流程上做减法，将审批服务真正做到群众心坎上，切实提高企业群众的办事体验，增强企业群众对政务服务的满意度和获得感。

大众日报淄博融媒体中心记者 张培 通讯员 孙嘉和 王梦婕