建设更高水平文明城市

工作人员走上街头 惠民政策讲到心头

本报讯（通讯员 **田伟 杨颖** 记者 **孙艳艳**）“听了工作人员的讲解，我对医保政策又有了新的了解，才知道‘全民健康保’和医保两者之间是互补的关系，尤其对于年纪大的人群更多了一重保障。”2月16日，洛川县医疗保障局在县城府前街开展了“基本医保”“全民健康保”参(续)保宣传暨医保政策现场咨询活动，市民马粉亮在听完工作人员的介绍后，颇有感触地说。

活动现场，工作人员结合各自业务特点，通过设置医保政策咨询台、悬挂横幅、摆放展板、发放宣传彩页等群众喜闻乐见的方式，对2023年度城乡居民基本医疗保险参保、门诊慢特病线上申报和“全民健康保”等政策进行了现场宣传。同时，针对群众关注度较高的医保政策，工作人员通过面对面的方式详细解答了群众关心的医疗救助、医保覆盖范围、异地就医备案以及“全民健康保”参保范围、缴费途径、理赔待遇等问题，引导群众线上查询医保信息、办理医保业务，让群众少跑腿、数据多跑路。

此次活动共发放宣传彩页2000余份，接受群众政策咨询130余人。“我们将继续加强医保政策的宣传引导，进一步提高群众参加基本医保和‘全民健康保’的积极性，持续扩大群众对医保政策的知晓率，增强群众健康意识，让医保惠民政策真正走近群众、惠及群众，落到实处。”洛川县医疗保障局局长段延军说。

● 工作人员向市民介绍医保惠民政策

上楼充电不可取 公共区域才安全

宝塔区凤凰山街道文化沟社区开展电动车安全隐患专项排查

本报讯（通讯员 **任欢欢 李振华** 记者 **孙艳艳**）“电动车上楼充电存在很多危险，出于安全考虑，咱们还是要在公共区域停放充电……”2月17日，宝塔区凤凰山街道文化沟社区组织网格员在雅荷小区开展了电动车安全隐患专项排查，引导居民增强安全意识。

一直以来，因电动车不规范充电导致的火灾屡见不鲜。为进一步加强辖区电动车安全管理，确保社区居民生命财产安全，文化沟社区组织网格员在辖区内开展电动车安全隐患专项排查。他们通过向居民发放宣传资料、在楼栋单元张贴消防安全须知，加大电动车违规停放充电引发火灾的典型案例宣传，教育引导居民增强安全意识。

同时，网格员重点排查了电动车乱停乱放、电动车上楼、楼道内充电、飞线充电等安全隐患问题。针对检查中发现的问题，社区网格员通过发放整改通知书、联系车主立行立改、敲门入户动员宣传等方式，告知电动车违规充电的危害性，现场办公督促车主拆除电线和插座。

此次专项排查行动，得到了辖区居民的认可和支持。“我们将进一步加大宣传整治力度，倡导人人参与、共同守护消防安全，形成群众互相监督，人人争当安全员的长效管理机制，真正做到安全工作常抓不懈、警钟长鸣，切实维护辖区广大人民群众的生命财产安全。”文化沟社区主任曹桂霞说。

● 网格员向居民告知电动车违规充电的危害性

志愿者在行动

志愿服务办实事 清理河道美环境

本报讯（记者 **孙艳艳**）2月16日，宝塔区南市街道南桥社区“360帮帮团”组织辖区党员志愿者开展清理河道志愿服务活动，用实际行动践行“我为群众办实事”的初心和使命。

活动中，党员干部和志愿者们积极行动，大家手拿夹子、垃圾袋等工具，不怕脏、不怕累、不畏严寒，积极投入到河道清理工作中，沿着南河滨路河道沿岸清理河边垃圾，小到烟头、纸屑、碎玻璃，大到塑料袋、矿泉水瓶、废弃物品等各类垃圾收集整理后，进行集中处理，力争做到全覆盖、无盲点、零死角，以实际行动参与环境保护的行列中，做护河爱水的倡导者、推动者、保护者，共同营造整洁优美的水岸环境。

通过开展此次活动，充分发扬了党员先锋模范作用，不仅整治了河道环境，还为居民树立了爱护环境、保护环境的榜样，争做生态文明的建设者，当好“河长”助手，以实际行动维护家园的青山绿水。“我们还将继续充分调动党员的积极性，定期组织志愿者开展各类志愿服务活动，切实为群众办实事、办好事、办身边事，为文明城市创建工作添砖加瓦。”南桥社区党总支书记张茹燕说。

● 志愿者在清理河道

爱心义剪进社区 志愿服务暖人心

本报讯（通讯员 **张龙** 记者 **叶四青**）2月20日，子长市瓦窑堡街道环城南路社区联合子长市雷霆应急救援中心，在辖区内开展了义剪活动。

两把椅子，两把剪刀，一个临时理发店就在环城南路社区志愿者服务室正式开业了。一大早，社区的居民就来到活动现场取号等待。理发师认真对待每一位前来理发的老人，耐心听取要求并精心设计。不一会儿，就为老人理了一个清爽、精神的发型，老人们都很满意。“我整个正月都没有理发了，没想到家门口就有免费理发。这些娃娃不仅技术好，服务也很热情，我很满意。”张培旺老人理完发后，对志愿者们连声称赞。

据了解，环城南路社区是子长市最新设置的社区，辖区群众多为易地搬迁脱贫群众，老年群众居多。该社区以满足居民需求为出发点，借助社会力量，搭建资源平台，给居民提供了许多贴心便利的志愿服务。

“我们将继续关注居民需求，持续推进志愿服务活动，也号召更多热心公益的人参与到志愿服务活动中来，让爱在社区传递。”环城南路社区党支部书记魏文慧说。

● 义剪现场

红歌唱响校园 激发学子热情

本报讯（通讯员 **苏丽娜 袁欣** 记者 **任琦**）为增强学生爱国爱党的意识，营造朝气蓬勃、积极向上的学习氛围，连日来，延安革命纪念馆依托红色资源，立足工作实际，创新宣传形式，开展了2023年春季进校园主题活动。

日前，延安革命纪念馆宣讲小分队走进富县红军小学，用一首首穿越时空的红色旋律热情讴歌中国共产党的丰功伟绩，奏响时代强音。

一首红歌记录一段峥嵘岁月，一首红歌诉说一段光辉历史。活动现场，《小纺车》《南泥湾》《没有共产党就没有新中国》《我们是共产主义接班人》等一首首脍炙人口的红色经典在校园唱响，讲解员们全情投入，深情演绎，“沉浸式”宣讲，红色主旋律时而舒缓悠扬，时而高亢嘹亮，激发了莘莘学子对党和祖国深深的热爱和逐梦中华民族伟大复兴的澎湃豪情。

以史串歌，以歌叙史。“让我们一起触摸历史的脉搏，一同感受音乐的温度。”当日，一首首红色颂歌见证了中国共产党的奋斗历程，也让同学们深切感悟到信仰的力量。大家纷纷表示，要励志有为、不负韶华、奋发图强、永远跟党走，传承革命先烈艰苦奋斗的优良作风和不屈不挠的斗争精神，以坚定的信念和昂扬的斗志投入到新学期的学习中。

精神文明建设 大家谈

珍惜每一餐饭 节约每一粒粮

吕晓勋

近年来，随着相关文件出台、“光盘行动”开展，节约粮食、反对浪费在全社会蔚然成风。不过，有媒体调查发现，在举办婚宴、商务宴请等场合，“舌尖上的浪费”仍时有发生。春节期间，亲朋好友聚会增多，菜吃不完、剩菜不打包的情况有所抬头，相关情况需要引起重视。

餐饮消费环节，食品浪费问题往往易发多发。究其原因，一方面在于不少餐饮企业还没有提供小份菜、半份餐的选项，对引导适量点餐也缺乏积极性。另一方面，有的消费者因为讲排场、好面子，请客点菜倾向于多多益善，却不好意思打包。吃什么、吃多少诚然是个人自由，但不管出于何种原因浪费食物，就是对社会资源的不必要消耗，既有违勤俭节约的传统美德，也不利于培养理性消费观。

据测算，我国餐饮业人均食物浪费量约为每人每餐93克，浪费率为11.7%，大型聚会浪费率达38%。每年被倒掉的食物，足以供应两亿人一年的口粮。我国人口多、基数大，每人浪费一点，就会是惊人的量。浪费不仅给我国粮食生产带来较大压力，由此产生的大量厨余垃圾，还会导致环境污染。制止餐饮浪费，对守护粮食安全、保护生态环境意义重大。珍惜每一餐饭，节约每一粒粮，不是“要我做”，而是“我要做”，即使生活一天天好了，我们也没有任何权利浪费。

一粒米千滴汗，粒粒粮食汗珠换。制止餐饮浪费，关键是要让浪费可耻、节约为荣的观念更加深入人心。葡萄从开花到成熟需要2~3个月，蔬菜种植前的育苗需要1个月左右，玉米从播种到成熟需要2个月以上……一则公益广告中，农作物生长成熟需要的天数，与“扔掉只需1秒”形成强烈对比，引发人们对于浪费粮食行为的反思。可以说，树立节俭意识，培养节约习惯，自觉抵制餐饮浪费行为，每个人都责无旁贷。当前，仍有一些人对反食品浪费认知度不足、认同度不高。各地有必要加强法律、行政、经济、宣传教育等手段的综合运用，保障反食品浪费法的有效贯彻实施，让反食品浪费成为更多人的思想和行为自觉。

制止餐饮浪费，离不开供给侧的精细管理。事实上，出于节本增效等因素的考虑，餐饮企业普遍有“想节约”的强烈需求。但受限于管理水平，很多中小型餐饮企业、个体餐饮经营者，很难和大型企业、连锁企业一样，实现餐饮生产、加工、服务全过程的精细化管理。正因此，无论是食材采购、储存管理，还是加工制作、就餐服务，或是餐厨垃圾的分类处置，复制推广减少浪费的成熟经验做法，帮助广大餐饮企业提高“会节约”的能力，应当成为职能部门、行业协会今后的一项重点工作。

餐桌文明是人类文明的缩影。拒绝浪费并不难，不妨从现在开始，从少点一道菜、多打几个包做起。坚持适量、适度、适中原则，深入宣传“不光盘子才丢面子”的理念，做好餐饮制作消费各环节、全过程的精细化管理，我们一定能有效减少餐桌上的浪费，进一步提高消费者合理消费、按需点餐、珍惜粮食的意识，让节约适度、绿色低碳、文明健康的生活方式和消费模式成为更多人的选择。

科普大观园

睡眠不足影响学生学习能力

新华社北京2月19日电（记者 **李雯**）美国《国家科学院学报》日前刊载的一项最新研究显示，大学生如果每晚睡眠不足6小时，会影响学习能力。

此前研究显示，睡眠是健康和绩效的重要预测因素。动物研究表明，白天形成的记忆在睡眠中得到巩固，当正常的睡眠模式被中断时，白天学习的内容就会忘记。专家建议青少年每晚睡8至10小时。但许多大学生睡眠不规律，睡眠不足。

美国卡内基-梅隆大学等机构的研究人员对3所大学的600多名大一学生开展了研究。学生们每晚佩戴睡眠追踪器，用以监测和记录睡眠情况。研究人员收集了这些学生大一期末的平均成绩，以评估睡眠时间对学生成绩的影响。

研究人员发现，参与研究的这些学生平均每晚睡6个半小时。每晚睡眠不足6小时的学生学习成绩下降明显。睡眠每增加1小时，期末平均成绩会略有提高。

研究人员指出，睡眠对学习和记忆很重要。睡眠不足可能会影响学生在大学课堂上的学习能力。长期睡眠不足6小时，人体会积累大量的睡眠债务，从而损害健康。研究人员建议大学生要重视夜间睡眠。

延安市科学技术协会
普及科学知识 共创文明城市