

一季度人才住房保障资格申报即将开始

本报讯(记者 林晗)记者从市人社局获悉,今年第一季度“好年华 聚福州”人才住房保障资格申报即将开始,符合条件的保障对象可于3月18日9点至4月9日16点进行申报。

据介绍,此次人才住房保障资格申报受理对象为符合《“好年华 聚福州”人才住房保障办法》规定的1-5型保障对象。特别需要注意的是,保障对象学历、职称、业绩等条件达到新层次,经申请认定后可按新层次住房标准予以保障。人才以家庭为单位进行申报,夫妻双方均符合条件的,就高享受一次。

符合条件的保障对象可登录市人社局“榕e申报卡”app首页进行申报。经过申报、初审、复审、公示、公告等程序后,保障家庭将获得资格证明。人才在取得资格证的两年有效期内,可向政策兑现部门申请人才住房保障。

用筋膜枪揉眼 福州女子“揉”出白内障 医生提醒:眼部受震荡会损害视力

本报讯(记者 林文婧 通讯员 张世杰)近年来,筋膜枪十分火爆,有人把它奉为“哪里痛打哪里”的按摩神器,然而,福州市民林女士就因为将筋膜枪用错了地方,造成眼内晶状体脱位,并发白内障。

家住市区的林女士近来感觉视力明显下降,尤其左眼看东西十分模糊,遂到东南眼科医院检查。经过检查,院长赵广愚发现林女士左眼视力仅余0.1,眼内晶状体混浊,并得了白内障。

42岁的林女士为何会患上主要发生于老年群体的白内障?经过再三追问,谜底终于揭开——林女士曾经用筋膜枪多次按摩眼睛!

据了解,最近两年来,林女士常感到眼睛酸涩胀痛。其看到家人购买了一把筋膜枪,就试着将筋膜枪调到最低档位,在自己眼上按摩,便养成了习惯。

“人的眼睛是十分脆弱的,持续、高频的震动会使眼睛受到极大伤害。”赵广愚介绍,眼睛的晶状体就像是相机的镜头。健康的晶状体是透明的,而长期使用筋膜枪按摩眼睛,会干扰晶状体的正常代谢,加速其混浊,持续外力作用下,固定晶状体的悬韧带也有断裂的风险。此外,震荡还会使贴附在眼球后壁的视网膜脱离,对视力造成严重损害,甚至有失明的可能。

了解到病因后的林女士万分懊悔,好在医院为其实施了左眼白内障手术,并安装张力环固定人工晶状体。术后林女士的视力和视觉质量都有极大改善。

赵广愚提醒,筋膜枪不能用错地方,更不能用于眼部按摩。在运动中眼部受到撞击或被异物砸中,都可能发生损伤,例如白内障、青光眼、视网膜脱离等。如果眼部受到剧烈的外力碰撞,即使没有明显外伤,也建议到医院检查,排除眼球内部损伤的可能。同时,使用筋膜枪要讲究正确的方法,最好循序渐进,以免产生损伤。孕妇或糖尿病、高血压、冠心病、动脉栓塞等患者不建议使用筋膜枪。

惊蛰疏肝排毒 中医有妙招

本报讯(记者 林文婧 通讯员 陈文艺)惊蛰时节春暖花开,也是各种病毒和细菌活跃的时期,如何适应气候变化,减少疾病发生?昨日,市中医院药理学部副主任药师林娟接受记者采访时表示,当下人体肝阳之气渐升,阴血相对不足,饮食起居应顺肝之性,助益脾气,令五脏平和。

林娟介绍,惊蛰节气阳气升发,人体新陈代谢开始加快,宜适当多食辛甘发散之物,如豆豉、葱、姜、蒜、香菜、芥菜、韭菜、豆苗、春笋等。养肝护肝宜多食富含优质蛋白质的食物,帮助修复肝脏;还可多摄入绿色蔬菜,如西兰花、菠菜、青苹果等。此时节食用寒凉食物易损伤人体的阳气,应少吃冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等寒凉食物。由于惊蛰时节气温变化大,冷热刺激可使人体免疫功能下降,可以多吃西红柿、柑橘、柠檬等富含维生素C的新鲜果蔬,也可以多吃胡萝卜、苜蓿等富含维生素A的食物,增强抗病能力。

春天不少人容易嗜睡、犯困,怎么办?林娟建议,克服春困应顺从自然变化规律,起居有常,早睡早起,避免熬夜,保证充足睡眠;还应保持心胸开阔、情绪乐观状态,以助肝气顺达、气血调畅。

河道清淤在行动 清理整治换新颜

本报讯(记者 宋亦敏)为进一步做好农村环境卫生整治,打造干净整洁的人居环境。近日,长乐区文岭镇东吴村对花亭河道内淤泥、杂草、垃圾等进行清理。

此次清淤主要针对花亭河道内田间地块沟渠河道进行全面排查,重点对河道两边堆积的杂物、淤泥等清理疏通。经过全面细致的清理整治,消除了河道沟渠淤堵隐患,周边水域环境得到明显改善。“下一步我们将继续强化河道管理和水域环境卫生治理,确保清理一处、巩固一处,全力打造‘水清、河畅、岸绿、宜居’的水域环境。”文岭镇相关负责人表示。

公益讲解十载 服务从不打折

——记2024年全省学雷锋活动岗位学雷锋标兵陈榕

本报记者 林榕昇

如果你是一滴水,你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光,你是否照亮了一分黑暗……雷锋曾在日记里提出这样的问题。在福州三坊七巷,志愿服务示范驿站站长陈榕用19载光阴,身体力行地作出回答。

5日,陈榕荣获2024年全省学雷锋活动岗位学雷锋标兵称号。她为何能获此殊荣?记者来到三坊七巷寻找答案。

吸引游客5000余人次, 她的魅力在哪?

“郎官巷铺路的石板,为什么有的平整,有的坑坑洼洼,小朋友们知道吗?”5日上午,在郎官巷,陈榕的提问逗得小游客们直挠头。“这是因为过去受工艺限制石板不平整,后期修补时,切割的石板才比较平整。”话音落下,不少过往的路人被陈榕的讲解吸引,纷纷加入旁听。

作为三坊七巷文化志愿服务队的一员,陈榕已经连续10年为游客提供公益讲解服务。不论是周末或是节假日,她总是穿梭在坊巷中,为全国各地与海内外游客讲述三坊七巷名人的故事,累计接待国内外游客近700场、5000余人次。

在三坊七巷景区服务多年,经常有游客主动找上门,也时常有游客上前想加她微信,还有海外游客特别喜欢她的讲解,有的想请她吃饭,有的则掏出小费,但都被她一一婉拒。“志愿者就是志愿来服务的,不是为钱而来。”陈榕说。

志愿讲解是无偿的,但陈榕的服务不打折扣。多年来,她练就了眼观六路耳听八方的本事,这一批游客多在名人雕像前驻足,就多讲讲名人故事;那一批游客喜欢记录拍摄古厝,就多谈谈古厝历史。

正是因为这样定制化服务,让陈榕越来越“抢手”。今年大年初一,陈榕在三坊七巷泡了一天,全天为游客服务。

坚持公益讲解, 她的动力从何来?

陈榕今年64岁,入讲解这一行



陈榕(左一)为游客提供志愿讲解服务。(受访方供图)

时,并不年轻。是什么原因让她加入这项事业,又是什么动力让她坚持下去?

“这里走出了400多位对中国近代史产生重要影响的人物,是中国‘里坊制活化石’。它们是会说话的历史,我希望让更多人听到它的声音。”陈榕说,2013年她决心加入三坊七巷志愿讲解队伍。由于选拔门槛高,需要经过层层考试,陈榕就利用下班时间看书。晚上10点,家人休息了,她还在复习;早上5点半,她早早起床背讲解词……终于顺利成为一名讲解员。

从那时起,每逢周末节假日,她便早早出门,赶在上午8点半前到达;中午时间,她自掏腰包吃罢午饭,就匆匆投入志愿服务。直至天黑,陈榕才收起“小蜜蜂”,转车回家。

日复一日的接待没有让陈榕

疲惫,反而让她甘之若饴。“每次跟游客讲解,互动,都会让我的知识更加开阔,让我的服务和讲解更有底气,有时碰上厉害的游客,还会让我涨知识呢。”她说。

榕榕语丝

“如果你是一颗粮食,你是否哺育了生命?如果你是一颗螺丝钉,你是否坚守在岗位上……”《雷锋日记》中的话,影响激励着一代代中国人。在当今社会,雷锋精神非但没有过时,我们更能从中读出脚踏实地、成人达己的深刻内涵。

当下,有些人追求快速成功、一夜暴富,对于平凡的工作不屑一顾。然而,每一个职业都有其

荣获各类奖项, 她的功力怎样练成?

对于“全省学雷锋活动岗位学雷锋标兵”这个荣誉,陈榕的第一

追“锋”前行 成人达己

壹成

存在的意义,只有把基础性工作做好,才能胜任更加复杂重要的任务,职业生涯才有延展的机会。雷锋的“螺丝钉”精神正是强调了刻苦钻研、努力进取、不断完善自己的重要性。在建设现代化国际城市的进程中,同样需要“螺丝钉”精神。

《论语·学而》中有云“成人之美,不成人之恶”。孔夫子的“成人之美”既指成全别人的好事,也包

含了使人感到快乐的含义。在生活中,当我们伸出友爱之手给他人排忧解难,让他人获得愉悦和慰藉的同时,自己身心也能得到满足和

提升,从而实现成人达己。学雷锋不只是在三月,“脚踏实地,奉献爱心”也不是一句口号,而是我们每个人要在各自的岗位上发光发热,注重社会责任和奉献精神,从而在全社会营造互帮互助、和谐文明的良好氛围。

有一次,几位来自南京的客人游览紫藤书屋时,一人提问:“冰心去过延安吗?”陈榕一下子愣住了。秉着实事求是的精神,她马上向冰心文学馆寻求答案。

没想到次年,她接待的浙江客人看到冰心画像时,竟也提出了同样的问题。陈榕坚定地回答:“冰心没去过延安,因为那时冰心与丈夫在后方,投入抗战工作。”这时,她的身后响起一阵阵掌声。

没想到次年,她接待的浙江客人看到冰心画像时,竟也提出了同样的问题。陈榕坚定地回答:“冰心没去过延安,因为那时冰心与丈夫在后方,投入抗战工作。”这时,她的身后响起一阵阵掌声。

未办社保减员手续影响新单位增员 灵活就业人员需注意做好“减法”

本报记者 曾建兵 通讯员 吴泓磊

法在身边

近日,在福州找到工作,即将入职的小陈得知,新单位无法在平台上给其办理社保增员手续。

福州市社保中心接到小陈通过拨打12345便民服务热线的诉求后,经认真核查其社保数据,发现其之前在南平办过灵活就业参保登记,但在离开南平前未及办理社保减员手续,进而影响在福州新单位办理社保增员。社保中心向小陈详细解答线下办理所需材料后,他到邻近的社保窗口办结了减员手续。

社保中心工作人员提醒,需办

理省内企业职工养老保险增员手续的群众,在新参保地办理增员手续前,请务必确认已在旧参保地的社保经办机构办结减员手续。

案例点睛

省社保中心《关于12项高频社保政务服务事项实行“全省通办”的通知》第10条,“灵活就业人员养老保险减员”事项属于全省高频社保政务服务十二项通办之

法治福州·“谁执法谁普法”之窗

市委依法治市办 市司法局 福州日报社

热心长者聚合力 小区治理添动力

台江高雅花园银发力量参与基层治理,让陌邻变睦邻

本报记者 颜澜萍



志愿者为小区老年人送上拗九粥。 本报记者 颜澜萍摄

“没想到我们老年人能聚在一起过节,希望以后能多多走家串户。”昨日,品尝着香甜的拗九粥,高雅花园的陈依姆感慨地说道。当日,由台江区茶亭街道阳光社区党委带头号召共建单位开展的拗九节活动在这里举办。

当日,在社区牵头下,3个自管会的成员坐在一起,并发动小区60岁以上的老人齐坐一堂,探讨小区提升改造计划。而在过去,高雅花园4栋楼的3个自管会,互不联系,各管各的。近年来,阳光社区深入推进近邻党建,充分利用“银发助邻志愿队”的力量,在基层治理中发挥自治作用。

去年,高雅花园被纳入老旧小区改造。原来的小区管理人员以年龄为由,主动表示不再管理小

区,3号楼的居民借此希望社区能够接手小区管理。但小区没有公共收益,管理上存在困难。

怎么办?阳光社区党委书记齐可文经过与热心群众协商后,决定在高雅花园组建“银发助邻志愿服务队”,对小区开展自治管理。在多次居民代表协商会议和入户调查中,社区党委发动党员和群众的力量,找到5名党员和热心群众,成立临时自管委员会。经过投票和公示,这支管理队伍在小区开始运作。

重新聘请小区保安人员,小区消防设施排查安装……作为居民代表的牵头人王建芳依姆一方面搜集居民意见,一方面积极与社区联系协商小区改造的方方面面。今年1月,小区改造接近尾声

声,王建芳发现由于前期管理脱节,小区没有安装电动车停车棚。“我就在过年期间,主动联系社区书记齐可文商量。她奔走了几个小区,才找到了闽西大厦业委会。最终他们将其中一个电动车停车棚捐赠给我们小区。”王建芳说。随后,她又和自管会成员联系小区业主筹集安装费用,于春节开工第一天,将电动车停车棚安装完成。随后,社区又联系了充电桩设备公司为小区安装智能充电桩。

如今的高雅花园,居民自管委员会自行治理小区,不但解决了公共维修资金等问题,还实现小区管理满意率百分百的目标,曾经无人治理的小区呈现出全新的面貌。