

社区直通车第八站,心理专家走进金雀山小区

睡眠健康才能身体健康



▲心理专家李秀泉和居民交流

3月19日,对临沂市区金雀山小区的居民尤其是中老年居民来说,是个值得高兴的日子。当日上午,来自临沂市心理医院、民盟临沂市兰山区基层委员会有关专家给他们讲解了如何健康地睡眠,并为他们体检。

为了迎接3月21日世界睡眠日,让更多市民特别是中老年人认识到优质睡眠的重要性,本

报联合临沂市心理医院、民盟临沂市兰山区基层委员会有关医学专家一起到金雀山小区举办了此次社区直通车活动。

当天上午9点,就有小区居民前来咨询活动什么时候开始,想过来听听专家讲解如何能得到一个健康的睡眠。9点30分,临沂市心理医院专家李秀泉等一落座,便有居民围了过去,向

李秀泉咨询相关问题。

在活动现场,两位居民还分别就“睡前想了很多事导致失眠”和“睡眠中多梦”两个问题与李秀泉进行了面对面交流。此后,李秀泉还就如何能得到优质睡眠做了现场测试,并面对面向现场居民讲解了产生失眠的原因、如何科学睡眠和为何重视健康睡眠等知识。

同时,来自民盟临沂市兰山区基层委员会的3位专家还给现场居民测量了血压,并就居民提问的孩子补钙、药品真假、妇科以及孩子说话结巴等问题进行了回答。

在谈及对本次活动的看法时,该小区居民徐庆美、张德奎等认为这样的活动是真正服务群众的实事,希望持续搞下去。

社区直通车第九站

走进沂河社区

12319 服务

送到家门口

3月20日,本报携手临沂市数字化城市管理中心一起“驱动”社区直通车来到市区沂河社区,为社区居民讲解了12319城市服务热线的功能,并回答了居民关于供暖、供水、供气等与生活息息相关的咨询。

据了解,为了进一步关注民生,解决各县12319热线不热现状,为居民直观地介绍12319城市服务热线的功能,为居民与各相关部门、企业搭建交流沟通的平台,当天,本报借临沂市数字化城市管理中心开展12319城市服务热线服务宣传周活动之际,在沂河社区开展了本次社区直通车活动。

在活动现场,临沂市数字化城市管理中心工作人员向该社区居民宣传了12319热线的服务功能,介绍了该中心受理城市供水、供热、排水以及供气等问题的职能。在现场回答了居民关于停暖后的注意事项、如何注意天然气安全等问题。

活动现场,统一着装的12319城市服务热线工作人员,向过往居民发放了临沂12319业务流程图、城市服务管理便民电话,以及临沂三区及部分县城市管理监督员分布图等宣传资料。

谈及缘何开展此次活动,临沂市数字化城市管理中心陈继业科长说:“与鲁南商报搞本次活动,就是让广大社区居民遇到城市服务问题时,通过12319这个服务平台,解决实际困难,同时提高12319的社会知晓度,让更多居民从中得到这种便民服务,这样既能发挥12319和鲁南商报社区直通车的功能,又让社区居民从活动中得到实惠,是个一举多得的好做法。”

活动花絮

今年我32了, 你看像不像

在本报此次社区直通车活动现场,金雀山小区居民张德奎老人量完血压后,接受了本报记者的采访。当问及其多大年龄时,老人的一句“我32了,你看像不像”的幽默回答让现场参与者在惊讶后开心一笑,顿时增添了本次活动的活跃因素。

在本报记者和部分现场观众上下打量,感觉不可能时,张德奎呵呵一笑说道:“我今年不是32周岁,而是32公岁了,也就是64岁了,把大家逗乐了吧。”老人认为,在生活中,要学会幽默,学会自己寻开心,这样身体才能更健康。

在谈及对本报此次活动的看法和建议时,张德奎认为这样的活动,对小区居民来说是非常好的,这是真正为群众做好事的具体体现。同时,他希望本报要经常搞类似活动,走进更多的社区,让更多居民从中得到实实在在的服务。



3月19日,来自郯城县庙山镇前林村、今年64岁的王学明(左一)正在本报社区直通车活动现场与医疗专家进行交流。(如图)

据王学明女儿王启红介绍,她的母亲目前正在临沂市肿瘤医院治疗。在得知本报社区直通车在金雀山小区搞活动时,她就带着自己的老父亲赶到了活动现场,让参与活动的医疗专家给他量了血压,并就老人睡眠一再打鼾,有时会出现睡眠缺氧等问题咨询了有关专家。

得知本报社区直通车定期会给社区居民送医疗、文化、教育等知识时,王启红露出了羡慕的表情,并对本报记者说:“你们能不能到我们农村去搞这样的活动,也让我们农村老百姓在家门口得到这种服务?”

居民刘宗洋:“在家门口和医生交流很贴心”

3月19日,《鲁南商报》社区直通车健康睡眠及义诊活动现场笑声不断,前来量血压的居民正和来自民盟临沂市兰山区基层委员会的医疗专家们高兴地聊天。

在义诊现场,居民们在量完血压后,都要和大夫们聊一会,询问一些自

己感兴趣的问题,不时还传出爽朗的笑声。“大夫给我测测,看看我的血压正常吧?”居民刘宗洋对医生说。“大爷,您高寿了?”医疗专家王红艳一边和刘大爷聊着天,一边忙着给刘大爷测血压。“您这个血压很正常,以后得继续保持,年

纪大了得多注意,最少也得活到100岁。”听到王红艳的话,刘大爷笑了起来。

“我觉得这样和医生面对面交流真好,以前去医院看病,见到医生后总感觉气氛很沉闷,和医生说话时也很拘谨。”刘大爷说,医生走进社区,和

居民面对面交流,显得更有亲和力。居民在询问保健知识的同时,还能和医生唠家常,刘大爷觉得这种方式很贴心。“以前在医院接诊时,总感觉和病人交流时有隔阂,病人在医院这种环境下显得很拘束,而今天在社区搞的这个活动,



▲12319工作人员和社区居民交流。