



筑牢疫情防控安全线 体彩人兼职社区“守门员”

在疫情防控的关键期，基层排查和筑牢社区防疫战线尤为关键，每一个小区、每一个检测点都是抗击疫情的阵地，守护这些阵地的志愿者中，有很多体彩工作者，他们用自己的实际行动践行着体彩人的责任与担当。

“疫情面前 任何人都不能置身事外”

做好疫情防控工作，社区是难点也是重点。志愿者协助社区工作人员挨家挨户排查，详细记录家庭成员近期外出情况、健康状况，做到不落一户，不少一人，弄清各户真实情况。小区门口，志愿者还要负责人员登记、体温测量等工作，这些举措降低了疫情传播的可能性，为群众筑起了一道安全防护门。

在疫情防控形势较为严峻的湖北省黄冈市，26岁的体彩专管员何建华在得知武穴市组建抗击新冠肺炎疫情志愿者微信群后，第一时间报名。作为社区志愿者，何建华的工作是协助网格员工作人员守住各小区和路口，做好出入登记、测体温等。

2月7日夜裡23点，武穴办事处发出紧急求助信息，需要帐篷为参与一线工作的志愿者遮风挡雨。何建华立即联系该市部分在春节前领用帐篷准备用于春节期间销售的体彩业主，逐一收集帐篷。第二

天一早，何建华将收集的帐篷及时交给社区负责人，解了燃眉之急。面对居民们的赞扬，何建华说：“疫情事关每一位市民的安危，任何人都不能置身事外，作为一名体彩人自己理应做点力所能及的事情。”

“人手不够，我来顶上”

在吉林，体彩工作人员陈明亮看到“守望都市”鸿城社区志愿者招募的通知后第一时间联系社区。“作为一名体彩人，作为一名退伍老兵，我申请成为社区疫情防控志愿者。疫情防控工作非常重要，尤其是老旧小区，社区防控工作人员不够，我来帮忙，你们安排位置，我马上到岗。”

在长春市，有一些老旧小区由于没有物业管理，成为疫情防控的空白点。得知情况后，陈明亮马上拨打了社区的办公电话，主动请战，负责外来人员信息登记、体温检测、小区人员日常进出管理、防疫知识宣传等志愿工作。

在宁夏银川，年近50岁的体彩代销者龚祥自春节后就连日忙于村里的疫情检测点防疫消毒、检测、巡防工作。龚祥说，“这个关键时刻，我作为党员，得冲到前头。我又是一名体彩人，能在休市期间为大家守护平安，为最终打赢防疫阻击战贡献自己的绵薄之力，我快乐。能为防止疫情扩散，守护一方家园，做一些力所能及的事，我骄傲。”

三口之家奋战社区防疫一线

自疫情防控阻击战打响以来，浙江体彩党员干部积极战“疫”，勇当先锋，纷纷发出请战最强音。

杭州市3301113001体彩实体店代销者程芸一家三口都是党员，从疫情开始，程芸一家就一直积极参加各项疫情防控工作。在社区抗疫岗位值岗，两次帮助余村社区的隔离家庭、协助万马社区的隔离家庭、为村里的志愿者们捐献抗疫物资和口罩、协助武肃里社区临水乔路口值岗……说到参与疫情防控工作，程芸感慨地说：“我女儿大学刚毕业，这次疫情中能够这样‘冲锋陷阵’，我感到很欣慰。现在的年轻人，平时看着很宅，真到了国家有难的时候还是能够挺身而出的，国家需要这样的正能量。”

天津体彩代销者程丛乐、内蒙古阿拉善盟体彩工作人员敖成、辽宁阜新体彩中心副主任王荣钢、安徽蚌埠体彩分中心员工王蕾、河南洛阳体彩代销者程海强……全国各地体彩从业者奋战在社区防疫一线，用实际行动践行体彩精神，彰显体彩人的责任与担当，他们与来自各行各业的志愿者协力同行，筑起最牢固的防线，保障居民的安全，为打赢这场防疫阻击战贡献自己的力量。（丰佳佳）



湖北

吉林

宁夏

浙江

乳山市行政审批服务局:改革创新,提升为民服务成效

乳山市行政审批服务局始终秉承服务为民宗旨，不断改革创新方法，提升服务质效，力促政务服务工作再创辉煌。一是大力实施“一门式”改革，打通政务服务“最后一公里”梗阻带，努力实现“小事不出村、大事不出镇”。二是继续深化“一窗受

理”改革，严格“收审分离”，优化审批生态环境，切实让办事群众省心、舒心。三是丰富“一链办理”改革内容，扩大便民利企覆盖面，优化营商环境让办事群众看得懂，确保工程建设项目清单涵盖项目只进“一扇门”便可全部办结。四是创新推行“一

网通办”改革，聚力打造“乳快办”让公众享受更多的政务改革红利，实现办事群众“零跑腿”，真正解群众之所难，做群众之所盼，在大幅增强公众办事幸福感、获得感的同时，推动我市政务服务工作不断实现新的突破。（葛雨果）

乳山市行政审批服务局:坚持业务学习,提高为民服务本领

乳山市行政审批服务局在完善“六学”措施的基础上，进一步提出轮岗学习方法。一是集中培训，人人登讲台集中定时授课教学，尽快实现全科人员都是业务能手的目标；二是坚持独立自学，

达到审批业务能够独立熟练办理；三是交流学习，探讨解决普遍性问题；四是一对一导学，业务骨干对个性问题随机解疑释惑；五是现场教学，对复杂事项的办理业务通过现场教学进行；六

是推行案例教学，将审批结果运用到实际工作中；七是轮岗学习，主动学习其他业务科室的业务知识，熟练掌握各项审批事项，做到独立快速承办，全面提高服务本领。（焉振伟）

简讯

冯家镇中心学校教师利用网络资源对学生进行学习指导。发送电子书、微视频、空中课堂等资源，提高学生学习效率！（曹华玲）

近来，大孤山镇中心学校充分发挥家校联动、合力育人的作用，为孩子的学习助力，阻击疫情，共育花开。（丁毅）

疫情防控期间，乳山口镇中心学校的全体党员干部冲锋在前，斗争为先，用实际行动践行着教书人的初心和使命。（高岭）

为深入开展法制教育，提高全校师生法律意识，近日南黄中心学校特邀镇派出所辅导员网上进行法律知识讲座。（王丽丽）

乳山市实验中学通过“我爱过春节”活动，让学生假期搜集与“年味”有关的传统文化资料，拓展学生的知识空间。（孙多娇）

为帮助全体师生和家长

们加强心理防护，积极应对疫情，乳山市畅园学校召集具有心理咨询资格的教师们，为广大师生及家长免费提供心理咨询服务。主要通过热线电话和电子邮箱两种方式进行咨询，得到了师生及家长们的致好评。（张静 仇燕）

午极中心学校有效利用班级微信群等形式，向家长积极宣传防控知识和工作要求，呼吁家长配合各地各校做好防控工作。（仇冬梅）

“疫情无情人有情”，西苑学校多措并举保护师生安全，同时西苑学校领导上门慰问了援助湖北医疗队队员的家属并送去了生活物资。（陈丹丹）

诸往镇中心学校采用线上线下相结合的方式组织开展了内容丰富、形式多样的“学宪法 懂宪法”学习宪法系列活动。（胡世英）

乳山寨中心学校组织党

员干部参与新冠肺炎疫情防控，认真值守小区卡口，让党旗高高飘扬在防控第一线。（刘照乔）

为践行社会主义核心价值观，提升学生的诚信意识，南黄镇中心学校举行了“诚实守信，守信立行”网上征文比赛。（宋宝玉）

为了贯彻落实教育部《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中关于确保学生“每天锻炼一小时”的相关要求，以“健康第一”为指导思想，以学生身心全面发展为目标，结合防控期学生在家需保证体育锻炼这一情况，乳山市育黎镇中心学校精心部署，要求体育教师根据学生居家特点，录制适合居家锻炼的视频，并通过网络平台发送给学生。视频中对体育活动的时、场、地、内容进行了详细的讲解，并提出了具体要求。使锻炼扎实有效，保证学生健康成长。（隋忠藏）

五个饭后习惯要不得 护胃健康常备摩罗丹

说起养胃，很多人可能会头头是道。比如均衡营养、规律饮食、适量运动等。那我们正常饮食之后呢？有些人这时就放松了警惕，会进行些饭后散步、洗澡等。殊不知，这些饭后的小习惯同样在对我们的胃健康造成威胁。

这些饭后习惯要不得

首先就是不要饭后就洗澡，忙碌了一天，洗个澡确实可以放松身心，但请别在刚吃饱后就做。因为洗澡会促进四肢血液循环，同时也会减少消化系统的血流，令胃肠蠕动变差，导致消化不良甚至形成胀气，引起肚痛等问题。然后是饭后抽烟，部分人会有饭后抽支烟的习惯，以至于有“饭后一支烟，赛过活神仙”的说法。这是因为饭后肠胃蠕动增加，血液循环变快，香烟中的尼古丁平时更易进入血液，随着血液进入大脑，刺激神经释放更多的多巴胺，这是一种能让人产生兴奋、愉悦的物质。然

而，饭后也是身体吸收能力最强的时候，此时抽1根烟相当于你平日抽10根，对身体的危害相对也会扩大到10倍。再就是饭后饮茶，饮茶是中国人，特别是中老年人常有的习惯，他们也认为饭后饮茶可以消除滞留在胃中的胀气。然而，饭后饮茶会阻碍食物营养的吸收。茶叶中含有单宁酸，会阻碍消化食物中的蛋白质，减慢肠胃蠕动，会引起便秘等问题。接着就是饭后食用水果，水果是人们除了三餐饮食之外，补充身体纤维和维生素的好方法，但也不宜饭后立即食用。人们吃饱后，胃部需要用1-2小时消化食物，如果此时吃水果，会分担消化食物的胃酶，导致肚中的食物无法被完全消化。此外，水果含有丰富的膳食纤维，停留在肚子里，容易引起胀气、便秘等问题。最后就是饭后运动，散步是中国人认为健康长寿不可或缺

的简单运动，不少人相信饭后散步可以促进消化，所以“饭后百步走，活到九十九”。殊不知饭后散步会增加四肢血液循环，减慢胃部消化功能，抑制胃液分泌，引起肠胃不适。此外，走路时会令胃中食物上下左右摇动，如果你吃得太多，非常容易引起恶心、呕吐等。

科学养生 摩罗丹护胃健康

胃健康的养护需要我们多方面的去努力，切不可忽视了生活中这些细节。以免给我们的健康带来其他威胁。而当我们因为生活习惯问题，导致了胃病的发作，则可以及时采用科学合理的治疗方法去进行治疗。如中成药摩罗丹就是很好的选择。摩罗丹运用现代中医的和胃降逆、健脾消胀、通络定痛的综合疗法，在促进胃液分泌、保护胃黏膜的同时，注重杀菌消炎、调理经络、健脾利湿，从多方面综合改善胃部不适症状以及上腹痛、上腹胀满、上腹堵闷、烧心、嗝气、食欲减退、食量减少等临床症状。

成功通过“开年大考”!MAZDA CX-5三度斩获IIHS 2020“TSP+”评级

凭借「创驰蓝天」科技超越同级的安全性能，MAZDA CX-5在继IIHS（美国公路安全保险协会）2018、2019年安全测试中，两度斩获最高等级的“顶级安全奖Top Safety Pick

”评级之后，在IIHS 2020年度最新碰撞测试中再次登顶，全面展现出CX-5独树一帜的主被动安全性能。

作为马自达品牌布局在紧凑级SUV市场的重磅

车型，MAZDA CX-5更在2019中国量产车性能大赛、《Car and Driver》“2020世界十佳车”评选中获得出众评价，涵盖了安全、操控、动力、油耗、口碑等多项表现。