



服务窗口亮了



在市二院新门诊大楼，一位患者正在向导医咨询相关事宜。

□文/图 本报记者 张玲玲

在过去，不少人这样评价服务窗口：环境差、事难办。9月5日，记者走访了漯河火车站、漯河汽车中心站、市二院及市行政服务中心发现，环境干净、工作人员热情服务、最大限度方便群众，成了这些服务窗口的共同点。

【火车站】 干净整洁、秩序井然

火车站作为城市的地标建筑，也是迎来送往的城市窗口，更能体现一个城市的文明程度。

9月5日上午，正好赶上摘棉工乘车进疆摘棉，大量摘棉工聚在火车站广场前候车。在工作人员的引导下，采棉工排成整齐的队伍，有序地在等待列车的到来。在他们中间，来回穿梭着清洁车及保洁员，保持地面干净。

采访中，记者看到几名城管队员开着巡逻车在广场前巡逻，并不时地下车弯腰捡拾纸屑及烟头。

“我们的队员还担负着禁烟劝导员的角色，劝导乘客禁烟、捡拾地面上的烟头。”市城建支队广场大队大队长王雪刚说，“为了配合创卫工作，我们加大宣传力度，印刷宣传页发

放给企业和商户，利用车台宣传市容和卫生管理条例及创卫对漯河发展的重要性，为下一步治理奠定了基础。”

“按照‘精、准、细、严’的工作目标，我们兢兢业业地开展好工作，队员们起早贪黑，任劳任怨，令辖区管理达到了历史最高水平，这些成效市民们也都有目共睹。”市城建支队广场大队支部书记贾宏超说，他们将再接再厉，巩固取得的良好效果，保持城市窗口亮起来。

【汽车站】 为乘客营造良好出行环境

9月5日上午，记者来到漯河汽车中心站，看到站前路面平整、车辆停放规范；在售票厅内，乘客在窗口前排队买票；候车厅内，禁烟标志及各种宣传版面随处可见。“之前的候车环境跟现在都没法比，以前一进车站烟叶呛鼻，地上到处是垃圾，现在候车就跟坐贵宾室一样。”一位乘客说。

“我们充分发挥文明服务示范窗口单位的带头作用，把优美环境作为改善服务窗口形象的日常工作来抓，投入了大量的物力和财力，对汽车站站区破旧场地进行了硬化改造，以一级站的标准规范各种设施，达到美化环境的要求；在站区内安置垃圾箱，并设置2处密封垃圾池（当日清理）；增加专职保洁人员和兼职劝烟

员9人，还增设了夜间保洁，努力为乘客提供优良环境。”漯河汽车中心站业务副站长王全来说。

【市二院】 大力改善就医环境

“今天带着孩子来市二院看病，我还以为自己走错地方了，新楼的环境和服务，真是没啥可挑的。”市民刘女士说，“而且，医院内划了好多停车位，再也不用因为院内无处停车而转着找停车位了。”

一尘不染的地板、宽敞明亮的过道、面带微笑的导医，市二院门诊病房楼呈现出一派“高大上”的场景。

“医院借8月28日新门诊病房楼启用的机会，规范了各项管理工作，加强病媒生物防治工作，完善了各种设施；增加保洁人员和保安人员，规范停车场，在全院安装了近400个摄像头，在病房增设带锁专用柜，购置洗涤机，既清扫又清洗医院内的路面……”市二院院长胡洪良说。

【市行政服务中心】 为群众提供优质服务

进入市行政服务中心，迎面看到的是一个大咨询台，上面的“岗位学雷锋服务项目”提示牌则详细列举着具体服务项目。在咨询台的后面，有一个大型电子屏幕，上面滚动播出着创卫文明城市的相关宣传标语。

“现在来办事，程序简单多了，而且工作人员耐心讲解相关政策及办事流程，工作效率高，一趟就办成了。”在市国税局窗口办理汽车购置税业务的市民李先生说。

“自创卫工作开展以来，市行政服务中心领导非常重视，全体班子共同研究部署相关工作，同时围绕两城同创工作，通过定期制作宣传版面及大屏幕滚动播出标语，全方位地宣传创卫工作；与此同时，开展学雷锋志愿岗评比、文明服务窗口评比、文明服务标兵评比等创优服务活动，评选出15个文明服务窗口和28个文明服务标兵；到分包社区、村镇开展上门服务300多人次。”市行政服务中心创建办主任陈凡说，下一步，他们将结合行业特点，开展文明服务，为市民提供更加优质的服务。

环境变优美 幸福感更强

本报讯（记者 张晓甫 通讯员 万国峰）9月3日晚，凉风习习，在经济技术开发区湘江路社居委辖区的香山路上，三三两两的居民吃过晚饭后从家里走出来，在路灯下散步、谈笑着，不少小孩子在这里嬉戏。

湘北支路雅源小区门前是一条坑洼不平的煤渣路，路两边杂草丛生，一到夏季蚊蝇乱飞，每逢下雨天更是泥泞难行。自“两城同创”工作开展以来，该社居委清理了路面杂物，开挖了下水道，硬化了路面，美化了街道墙体。现在街道开阔，路面平坦，环境

优美，居民出行方便，并成为居民乐于散步休闲的好地方。

“双创”工作开展以来，湘江路社居委多措并举大力提高社区文明程度。投入人力物力进行老旧小区整治，为各小区配齐垃圾桶等硬件设施，清挖疏通下水管网1000余米，清理垃圾杂物60余车，罩白墙体7000余平方米，并通过招标引入物业公司加强对老旧小区的日常管理；规范辖区“七小”门店管理，采取片区门店管理专人负责制，帮助门店提高文明卫生水平。并建立了辖区商户的

微信群，便于商户的沟通交流，及时解决商户反映的问题。

通过以上措施的实施，湘江路社居委的整体面貌焕然一新，乱写乱画、乱停乱放、杂物随手丢弃等不文明现象不见了踪迹，生活在一个优美和谐的社区，群众的生活满意度和文明程度大为提高。

附近小区居民郭先生告诉记者，“现在我们的生活环境比以前有了很大提升，环境优美了，人的精神面貌也提高了，我们的生活幸福感也更强烈了。”

睡眠不足影响血管健康

作为一种人体不可缺少的生理活动，睡眠可以使人的大脑和身体得到休息、休整，有助于精力和体力的恢复。长期睡眠不足，会对人

体血管产生损害，动脉粥样硬化也会接踵而来。犹如水管“生了锈”，一旦心脏动脉发生粥样硬化，供血供血就会减少，还有可能会发生血管堵塞引发心绞痛、急性心肌梗死甚至是猝死。

芝加哥大学的一个研究团队从人体血管健康状况入手，探索睡眠时长对心血管健康的影响。该研究以芝加哥地区495名年龄在35岁至47岁之间、此前未发现心脏疾患的居民为研究对象，历时长达5年。结果每晚睡眠时长为5至7小时的研究对象中，大约11%的人5

年内出现动脉硬化现象。每晚睡眠时长不足5小时的研究对象中，这一比例上升至27%。相比之下，每晚睡眠时长超过7小时的研究对象中，仅有6%的人出现动脉硬化。

长期睡眠不足还会导致胆固醇水平的增加。过多的胆固醇往往被称为人体血管内的“垃圾”，当动脉内壁受到损害，这些垃圾就会沉积到血管壁上，导致粥样硬化的发生。

该研究提醒我们，每晚睡眠少于7小时，动脉粥样硬化的风险增加，少于5小时则面临更高的风险。

据人民网



志愿服务进行时

成立家电维修队 悉心为老人服务



图片由陈新伟提供。

□见习记者 刘彩霞

在我市众多的志愿者团队中，一个由在校学生和老师组成的志愿者团队令人耳目一新。他们利用擅长的专业技能，走进社区居民家中或敬老院里，为老年人提供服务。

成立家电义务维修队服务老人

2011年12月，漯河二中专志愿者协会成立后，一直开展关爱空巢、孤寡老人志愿服务活动。

在开展志愿活动时，志愿者发现一些社区的老年人不会使用智能家电。为了能给这些老年人提供服务，漯河二中专志愿者协会专门成立了一支专业的家电义务维修队，每两周走进社区，教老年人使用智能家电，并开展家电维修服务。对于一些空巢孤寡老人，志愿者带着工具和配件，上门提供家电维修服务。

每次开展志愿服务活动，志愿者们会在小区门口附近设立服务点，由两名专业指导老师带领20名实践能力强的志愿者，进行集中维修服务和智能手机、家电的使用讲解。

据志愿者协会负责人陈新伟介绍，家电维修志愿服务活动开展至今，累计为社区居民维修各种小家电1000余件，培训讲解智能手机使用知识、现代家电维修知识近80场次，受益人数500余人，解决了不少社区居民在电器维修上的困难。

积极开展各种志愿服务活动

除了走进社区为居民提供家电知识讲解和维修服务，志愿者在节日期间还积极开展各类主题活动。

在每年的食博会上，总能看到漯河二中专学生志愿者为市民服务的身影。

在“情系夕阳”关爱空巢老人项目活动中，20多名学生志愿者走进敬老院，为老人们送去精彩的文化娱乐节目。

……

正是由于志愿团队里老师和学生们的认真服务，目前建立了嵩山社区、海河社区、淞江小区、龙城镇敬老院等多个服务基地。团队里的志愿者人数也从最开始的二三十人，增加到现在的133人。“我们这个团队还要不断地增加人数，让更多的学生参与进来。”陈新伟希望在新的一年里，能把志愿活动服务范围再扩大一些，进而能帮助更多的人。

