

生活故事

守好自家门,护好邻里情

——福田人的平安“烟火气”

日前,福田街道举行综治工作例会暨大平安表彰会。会上,对近30名为平安工作做出突出贡献的“普通”人员进行表彰。他们中,有房东、有小区保安,也有物流、电子商务从业人员……这场表彰会不仅是对过往平安建设成果的肯定,更揭示了福田街道推进“大巡防、大排查、大整治、大化解”,以“全民守门”织就平安网的治理密码。

作为“世界超市”的核心腹地,福田街道日均人流量超50万,治安压力不言而喻。但如今这里秩序井然,矛盾纠纷在楼栋里化解,安全隐患刚冒头就被清除。这背后的“平安密码”是什么?答案是:让每个普通人都成为平安建设的参与者。

房东当“管家”: 出租房里的平安防线

“小吴,反诈App装好了吗?最近有租客收到诈骗短信。”上午9点,联港社区房东施关银挨家走访自家出租房。这位管理着十多间房的老房东,如今多了个新身份——平安“大家长”。



房东施关银(右一)和租客在一起

福田街道有出租房1万多处、10万余间,租客来自天南地北,曾是治安治理的难点。“房东最贴近租客,是基层治理的‘第一触角’。”福田派出所社区民警说。为此,派出所联合街道深化“以房管人”机制,把安全责任精准落实到每个房东。

房东大会成了“安全课堂”,民警现场讲解消防隐患排查、流动人口登记技巧。街道还与房东签订《平安建设责任书》,明确8项职责。创新

的“房东交叉互查”机制更让治理效能倍增——每月中旬,房东们分组互查,“同行查同行”总能发现容易忽视的隐患。施关银的调解故事在街坊间传为佳话。今年11月,一对年轻情侣因琐事争吵报警,施关银连夜联系网格员上门,一周两次疏导,最终让小情侣握手言和。在福田,像他这样的房东调解员有200余人,去年成功化解邻里纠纷800多起。

物业变“前哨”: 高楼大厦的平安网络

“消防通道不能堆垃圾,请立即清理!”近日,中福广场保安队长朱师傅巡查时发现问题,半小时后就督促整改完毕。他的底气来自商城社区推行的一楼一辅警机制——让物业保安变身“治安前哨”。

商城社区聚集27幢高楼、324家企业,过去基层治理力不从心。2023年2月,社区联合街道推出新机制,240名物业保安经过统一培训,承担起隐患排查、纠纷初调等职能。在福田楼宇,每幢楼前台都设立“欠薪维权服务点”,今年已解决40多起欠薪纠纷,涉及金额300余万元。科技赋能更让防控网络精准高效——智能系统结合人脸识别技术与街道“平安大脑”联网,实现“地面+地下+云端”三维管控。

数据显示,“一楼一辅警”机制推行以来,商城社区整改消防隐患800余处,前端化解矛盾纠纷600余起,警情同比下降17.24%。“从‘各

自为战’到‘攥指成拳’,我们找到了楼宇治理的密钥。”市公安局福田派出所副所长刘益明说。



表彰为平安建设做出贡献的普通人

全民齐参与: 街头巷尾的平安合力

中午时分,国际商贸城附近,外卖骑手小张被志愿者引导到指定停车区。“现在不仅要送得快,还要守规矩,看到异常情况还能上报。”他打开手机里的“福田平安哨”小程序,上周上报的占道经营线索已处理完毕。

福田街道的平安建设,早已不止于房东和物业。派出所联合街道组建“平安联盟”,将外卖骑手、快递员、商铺经营者等全部纳入。“平安哨”小程序已覆盖2万余人,平均每天收到各类线索50余条。在下华店村,退休村支书金绍建成了平安志愿者,每天义务巡查、调解

矛盾。2018年旧村改造时,他和村干部把每户用地面积全部公示,接受监督,使旧改工作顺利推进。

在福田街道会议室,定期举行的“经验交流会”上,房东代表、物业负责人、居民志愿者分享着“看好自己的人,守好自己的门”的朴实故事——老房东说起如何帮新租客融入时满脸自豪,保安队长分享快速化解纠纷的窍门引得阵阵掌声,骑手志愿者谈起上报隐患后被点赞的经历笑意盈盈。这些来自一线的“土办法”和“金点子”,通过交流会这个平台被固化、被推广,让个体的“小经验”汇成一方平安的“大智慧”。

“当房东成为‘安全监督员’,物业成为‘治安前哨’,居民成为‘平安探头’,基层治理就有了无穷动力。”福田派出所副所长刘益明说,下一步将联合街道,通过标准化建设,精细化管理和常态化督导,持续激活治理“细胞”,让“小事不出网格、大事不出街道”成为现实。

人人都是守门人,处处都是平安岗。从出租房的“大家长”到高楼大厦的“平安卫士”,再到街头巷尾的“移动天眼”,福田街道破解基层治理难题的答案越来越清晰:真正的平安,不是靠少数人守护多数人,而是让每个人都成为平安建设的参与者、受益者。

这道由全民共同编织的平安防护网,正是“世界超市”最坚实的基石,也是这座商贸之城最温暖的底色。在这里,平安不是抽象的概念,而是每个普通人在日常生活中的自觉行动——因为人人都是守门人,所以处处都是平安岗。

全媒体记者 刘军 文/摄

生活观察

邻里温情,藏在“多干一点”里

上周日傍晚,江东街道东洲花园观山苑8幢的电梯间里,一束暖光映照着四楼居民王锦源弯腰拖地的身影。居民老刘刚下班摁开电梯时的惊呼还在耳畔,转身取拖把的工夫,这位热心邻居已将湿滑的地面打理得干干净净。“不然老人小孩容易摔倒”,一句朴实的念叨,恰如冬夜星光,点亮了老旧小区的烟火温情。

在东洲花园这样的老旧小区,加装电梯曾是居民翘首以盼的喜事,而电梯的日常保洁却成了没人牵头的“小事”。自2020年单元楼装上电梯,王锦源便悄悄接过了这份责任。清晨出门时看到电梯厢体有污渍,他会折

返家中取来抹布细细擦拭;傍晚散步时发现地面有垃圾,弯腰捡起已是习惯;就连楼道的扶手与地面,每隔几天也会被他用清水拖洗得清爽整洁。那些居民家门口遗忘的快递、不经意堆放的杂物,他总会轻声提醒收纳,语气里的关切,像家人般自然。

居民反映说,王锦源的热心,从来不是兴起时的偶然,而是浸润在日常点滴里的自觉。单元微信群里,他的提醒总是最及时的:“××车车窗未关”“今晚广场有婺剧演出”“架空层杂物有隐患”,一条条简短的消息,串联起小区的安全与热闹。面对邻里的称赞,他只是笑着摆

手:“远亲不如近邻,多一份提醒就多一分安全。”这份通透,恰是邻里相处最珍贵的底色。

在钢筋水泥的城市森林里,不少小区曾陷入“各扫门前雪”的疏离。而王锦源的“坚守”,像一颗投入湖心的石子,漾开了温暖的涟漪。如今的观山苑8幢,越来越多的居民加入热心行列:张阿姨会主动整理架空层的杂物,赵师傅常帮独居老人携带快递,孩子们放学路上看到垃圾也会弯腰捡起……

其实,和谐社区从来不是遥不可及的愿景,它就藏在王锦源拖地的身影里,藏在邻里间一句真诚的提醒中,藏在每个人多干一点的自觉里。

没有惊天动地的壮举,没有慷慨激昂的誓言,那些弯腰清扫的瞬间、主动提醒的话语、顺手帮扶的举动,如同点点星火,汇聚起来便成了照亮家园的暖阳。

远亲不如近邻,近邻胜似亲人。王锦源用热心和行动证明,每个普通人都能成为和谐社区的建设者。当更多人愿意像他那样,把邻里的当自己的事,把小区的事当家里的事,用热心温暖人心,用善意传递温暖,那么无论老旧小区还是新建楼盘,都能变成充满温情的幸福家园。这,正是平凡人最动人的力量,也是社区和谐最坚实的根基。

尚凡

健康服务

头晕耳鸣、心悸失眠、手脚发麻、睡不踏实…… 高血压这样调理,头不晕心不慌,安睡到天亮

血压的异常波动,犹如体内埋藏着一座不稳定的“活火山”,随时可能给心、脑、肾等关键器官带来巨大伤害。反复出现的突发性头晕、眼前发黑;颈后僵硬、头痛如裹,持续性的耳鸣如蝉鸣;无缘无故的心悸心慌,睡眠质量下降,多梦易醒,白天精神萎靡,以及手脚有时发麻……这些都不是简单的疲劳症状,而是血管承受巨大压力、循环系统濒临失衡的危急征兆。

血压升高、头晕头痛、耳鸣心悸、失眠多梦,在中医学理论中,是典型的“肝肾阴虚、

肝阳上亢”表现。中医认为,“肝主疏泄,主藏血”;“肾主水,主纳气”。随着年龄增长,肾阴亏虚,水不涵木,导致肝阳上亢,阳亢化风,上扰清窍,就会出现头晕、耳鸣;肝阳亢盛,气血上冲,故见血压升高;因此,调理的关键在于“滋阴潜阳、平肝息风”。

科学研究发现,被誉为“百药之王”的冬虫夏草,在调节血压、改善头晕耳鸣等肝阳上亢引起的问题方面有独特优势。

《中国药典》就明确了冬虫夏草性味甘、平。归肺、肾经。主治补肾益肺、止咳化痰。用于肾虚精亏、阳痿遗精、腰膝酸

痛、久咳虚喘、劳嗽咯血。在8000多种中药材中,只有冬虫夏草阴阳同补,滋肺阴补肾阳,治诸虚百损,标本兼治,倍增五脏功能,适用于多种体质人群,疗效确切。

高血压在中医看来多属本虚标实,肝肾阴虚是本,肝阳上亢是标。冬虫夏草不仅能补肾精,填肾阴,从根本上滋养肝肾,实现“滋水涵木”之效;更能通过调节全身气血阴阳的平衡,辅助平降上亢之肝阳。它并非简单地扩张血管,而是通过增强脏腑功能,调节机体自身的气血运行来维持血压稳定,实现“标本兼治,平衡调节”的效果。经过一段

时间的调理,肝肾调和,气血平顺,血压指标转稳,心不慌气不短,整个人头脑清醒,活力十足,生活焕发新的生命力!

需要注意的是,冬虫夏草也可以随便吃,国家食品药品监督管理局官网曾发文:对冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片产品检验结果砷含量为4.4~9.9mg/kg,保健食品国家标准中砷限量值为1.0mg/kg。长期食用冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片等产品会造成砷过量摄入,并可能会在人体内蓄积,存在较高风险。

全媒体记者 刘军

生活资讯

雷神等离子消毒机: 为您的健康呼吸 保驾护航

家,是我们心灵的避风港,是我们放松心灵的温馨小窝;工作场所,是我们追逐理想的竞技场,是我们实现价值的广阔舞台;然而,您是否留意过其空气的健康状况呢?近年来,室内甲醛及挥发性有机物(VOC)超标等问题频频见诸报端,这些隐形的“健康杀手”,正悄无声息地威胁着我和家人的健康。

据专家介绍,甲醛被世界卫生组织认定为1类致癌物,长期与它“共处一室”,可能诱发鼻咽癌、白血病等恶性疾病。而VOC也不是“善茬”,它会导致头晕、恶心,损害肝功能,尤其对儿童的智力发育影响巨大。咱们身边,令人痛心的案例可不少。近年来,多地出现长租公寓、新房装修甲醛超标事件。这些案例,就像一记记警钟,提醒我们对室内空气质量的重视。

面对这些问题,难道我们只能束手无策吗?当然不是!现在,有一款神器——雷神等离子消毒机,它带着满满的科技力量,为我们的健康呼吸保驾护航!

雷神等离子消毒机,那可是浙江大学专家精心研发的成果。它的核心技术——雷神大气变频等离子喷射消毒技术,就像一位勇往直前的“空气卫士”,有着超强的本领。与传统的吸入式消毒方式不同,它采用主动喷射高浓度等离子体群的方式,直接在空气中建立起强大的“消毒防线”。这些等离子体就像一个个小卫士,迅速出击,把甲醛、VOC分子分解成无害的二氧化碳和水,对甲醛、VOC的去除率高达94.5%!而且,它还能同时杀灭多种流感病毒和细菌,消毒杀菌率在日常生活环境中能达到99%以上。更厉害的是,它可以实现人机共存动态消杀,咱们人在屋里正常活动,它就在一旁默默工作,安全又高效,完全不用担心会有紫外线消毒、臭氧消毒那种人不能在场的麻烦,也不会像消毒水、酒精消毒那样腐蚀物体表面、伤害呼吸道。

这款消毒机还有超多实用的功能。场所刚装修完,着急入住又担心甲醛残留?雷神等离子消毒机轻松搞定,短时间内就能让室内甲醛浓度达到安全标准。家里养宠物有异味,或者有人抽烟,整个屋子都是烟味?别愁,它能把这些异味统统“消灭”,让室内时刻保持清新空气。不仅如此,它还能释放大量负氧离子,就像把森林里的清新空气搬到身边;对有慢性鼻炎、粉尘过敏的人来说,也是一大福音,还能增加血氧浓度,保护心血管系统,特别适合家里有老人、小孩、孕妇或者糖尿病患者、高血压患者的家庭。

雷神等离子消毒机有两款明星机型,LG300小巧灵活,是“一机四用”的全能小能手,不管是新房还是老房,都能贴心守护;LY500则是为大空间量身定制的“空气净化王”,50㎡到80㎡的大空间轻松覆盖,智能感应,自动调节功率,安静又节能。它们就像两位忠诚的健康卫士,时刻守护着您和家人的呼吸健康。别再让甲醛、病毒、异味等破坏我们的健康生活了,选择雷神等离子消毒机,给您一个清新、健康的空气环境,让每一次呼吸,都成为一场愉悦的享受,为您和家人的健康,筑起一道坚固的防线。(展销地点:义乌市融媒体中心一楼服务大厅)

全媒体记者 刘军

健康顾问

齐草堂皮肤病研究所: 内外兼治预防加调理 解决皮肤问题

皮肤出现问题,痒在表皮,根在内毒。因而,要想有效解决烦人的皮肤问题,消除痒痒不止带来的痛苦,就必须遵循“循经拔毒·脱毒内出”的原则,从清血毒、排血毒着手,循着人体双脉即血脉和经脉,把分散潜藏于体内深层的风寒暑湿燥火虫七类毒素一网打尽,由内向外全部脱出,让皮肤不再忍受痒痒不止的煎熬。齐草堂皮肤研究所建议患者内外兼治,预防加调理解决皮肤问题。

皮肤过敏的预防

首先,参加户外活动的时候,如果对阳光比较敏感,需要涂抹防晒霜。空气中有灰尘的时候,一定要注意佩戴口罩。同时,应减少外出时间,减少皮肤直接裸露在空气中的时间。

其次,虽说气温多变皮肤容易干燥,但是还有部分人汗腺比较发达,在运动过后或者室温太高的情况下,容易大量出汗,所以要注意保持皮肤的清洁,适当增减衣物。还要注意在身体出汗、毛孔张开的情况下,不要立即脱衣和吹冷风。天热室内开空调时,低气温和凉风容易刺激皮肤,让毛孔紧闭、血管紧缩,出现“风疙瘩”。

最后,饮食上要注意清淡,多食用果蔬,避免食用已经知道的容易引起过敏的食物,刺激性食物也要少吃。

皮肤过敏的调养与护理

齐草堂皮肤病研究所是技术精湛的皮肤健康服务平台,多年以来在多种皮肤问题的调理方面取得突破性的成果,在清解、止痒、皮肤过敏纯中药制剂方面获得多项国家认证,其产品绝不含有激素,特色调理在全国各地都有着较高的知名度。这里提醒患者,内服产品一定要注意按时服用,而且饮食不要太过油腻,以免影响效果。外用产品要在清洁皮肤后进行涂抹。用产品期间如果出现不适要及时沟通。在调理的过程中,随着皮肤症状的减轻,可以多次调整产品搭配量。千万不要私自滥用止痒产品,以免造成更严重的红肿与不适。在护理方面,皮肤瘙痒时不要过度抓挠,可以做些其他的事情去分散注意力。每天用干净的纯棉毛巾清洁面部或不适部位,保证其干净整洁。

齐草堂药浴开创了“草本浴包+矿物质量粉”治疗皮肤病的先河,通过疏通经络打通全身血脉和微循环,通过发汗排除体内毒素,协调脏腑、活化细胞,增强免疫力。

全媒体记者 李红岩

吃十根冬虫夏草 不如吃一粒延芝堂

延芝堂虫草胶囊是利用生物分离技术从天然冬虫夏草中提取有效菌株,进行培养、发酵、浓缩、分离、提取等工艺,获得的冬虫夏草精华,开创了冬虫夏草新吃法。

《中国药典》载明,虫草腺苷是冬虫夏草的核心营养成分,每一粒延芝堂所含的虫草腺苷含量是我国13个冬虫夏草主产区平均值的10倍,也是《中国药

典》规定最低值的26倍,所以说1粒延芝堂抵10根冬虫夏草腺苷含量。延芝堂虫草胶囊在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅地提升了冬虫夏草的吸收利用率;延芝堂虫草胶囊携带方便,服用便捷,四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元钱,性价比高。

每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准生

产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;延芝堂虫草胶囊由浙江华东医药延芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信赖。

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根,吃十根冬虫夏草不如吃一粒延芝堂。延芝堂系列产品可在义乌延芝堂官方旗舰店或手机打开微信、天猫、京东搜索“延芝堂”进行购买。



续食健广审(文)第260227-40573号