

乐享文明集市 赋彩幸福生活

厚桥街道开展学雷锋志愿服务活动

本报讯 为培育和践行社会主义核心价值观，发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，近日，厚桥街道新时代文明实践所在大诚苑博爱广场开展“乐享文明集市 赋彩幸福生活——学雷锋志愿服务活动”。活动现场熙熙攘攘，来自街道、村(社区)、公益组织、无锡机电高职锡东校区和爱心人士组成的15支志愿服务团队为居民群众提供了免费理发、测量血压、政策宣传、非遗文化展示、爱心义卖等十余项志愿服务，让市民朋友充分享受到“赶集”的乐趣，备受群众欢迎。

“我们老年人年纪大了，出门不方便，现在在家门口就能量血压、理发，还是免费的，希望经常开展这样

的便民服务。”社区居民蔡阿姨对集市活动赞不绝口。街道残疾人之家在集市上开展义卖手工制品活动，一份份制作精美的手工作品，饱含着残疾人伙伴的用心，吸引了不少居民驻足购买。

街道红十字会工作人员及志愿者们通过发放宣传资料、“讲解+咨询”的方式，结合实际情况和真实案例向群众宣讲“无偿献血、造血干细胞和遗体器官捐献”的目的意义，宣传红十字会历史和使命，普及急救知识，为参与活动的群众发放宣传折页及小礼品，对“三献”知识及捐献流程进行细致讲解。通过科普提升群众对“三献”的知晓率和认知度，引导鼓励大家崇尚人道理念、胸怀博爱之心、践行奉献之

举，从而凝聚起推动红十字事业发展的正能量。厚桥街道社区卫生服务中心红十字会志愿者为群众测量血压、提供健康咨询、开展义诊服务，让群众现场享受优质便捷的医疗服务。

在政策宣传区，街道党建办、团工委、妇联、司法所、执法中队等部门积极向居民宣传电信诈骗、医保社保政策、民法典等相关知识，帮助居民了解婚姻家庭知识，提高防范网络诈骗意识。在文化展示区，非遗糖画、非遗草编展现中国民间艺术的魅力与传承，吸引了许多小朋友、小朋友驻足欣赏。“我想要一只小兔子!”“我想要小猫图案的!”大家围成一圈，看着糖画老师娴熟地勾勒出一只只活灵活现的小

动物。志愿者为孩子们推荐了适合未成年人阅读的优秀读物，让孩子们认识到读书启智明理的重要性，鼓励他们养成热爱阅读的良好习惯。

一系列丰富多彩的志愿服务活动，让居民们在家门口就能享受到贴心服务，真正实现了志愿服务零距离。志愿者们用实际行动诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，大家纷纷表示，今后将会以更高的热情投入到志愿服务活动中，把志愿者精神传递给更多的人。厚桥街道将继续丰富志愿服务内容和形式，不断满足群众多样化需求，推动志愿服务工作常态化、规范化发展。

(厚桥)



近日，东港镇卫生院联合仁社区在辖区内开展志愿者义诊活动。活动现场，前来参加义诊的居民络绎不绝，医生志愿者们为社区居民提供免费测量血压、血糖、肢体动脉测量等服务，耐心地为居民们对日常保健、慢性病防治等知识进行了健康宣教。(东港卫生)



日前，锡山人民医院鹅湖分院党支部志愿者走进社区开展“四敢”聚合合力，靠前建新功”健康义诊活动，弘扬雷锋精神，传递爱与健康。志愿者们为居民提供健康查体、慢性病咨询、日常疾病的预防指导等多项健康服务，同时向大家普及合理饮食、适当锻炼、自我健康监测、安全用药等知识，帮助群众提高科学防病、健康生活的意识，懂得早预防、早发现、早治疗的必要性。(鹅医)



日前，羊尖镇卫生院红十字养老照护志愿服务团队走进羊尖敬老院开展健康义诊服务，用实际行动践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。活动现场，志愿者们耐心询问老人们的生活和生活状况，叮嘱他们在健康饮食、合理用药等方面的注意事项，同时对预防甲流进行了科普宣传。对于一些高龄、行动不便的老人，志愿者们主动搀扶，指导他们科学地进行肢体康复锻炼，并提供一些力所能及的帮助。(羊尖卫生)

“敢”为争先 巧用“加减乘除” 打造政务集成服务大综窗升级版

本报讯 “过去办两件事，要取两个号排两次队。如今取一个号，去一个窗口就能办两件事。”取号、叫号、办理、评价……在工作人员的热情帮助下，前来办事的张先生不到30分钟就办完了“注册登记、医师执业注册”等业务，他感慨道：“节省了很多时间和精力，我要为锡山的综窗服务点赞!”这一幕，是锡山区行政审批局推进“综窗改革”以来，群众办事的一个缩影。

在“四敢”强音号召下，区行政审批局持续深化“大综窗”改革，巧用“加减乘除”，实行“前台综合受理、后台分类审批、综合窗口出件”工作模式，大厅进驻事项实现无差别和分领域事项“一窗通办”。

“加法”注重事项覆盖。2020年，在全市首推“大综窗”改革，首批459个事项纳入“无差别”综合受理窗口办理范围，让企业群众从“一事跑多窗”变成“一窗办多事”。今年2月，随着同区卫生健康委签署《关于政务服务事项进驻区政务服务大厅综合窗口合作框架协议备忘录》，全区586项依申请事项100%进驻区政务服务大厅，其中，除公安、税务、自规、生态、消防、烟草等6个区条线部门外，21个区属部门的493项依申请事项100%纳入综窗运行。3年来，累计办件23万件。

“减法”注重优化流程。对分属不同单位、不同科室的业务进行梳理、整合，围绕业务资料、申报方式、经办流程等进行流程再造。窗口数量由原来的27个减少为16个，人员

数量由40人减少为16人；压缩率达90.59%，即办件比例64.38%，同比改革之前均有较大幅度提升。推出“我要开便利店”等35件“一窗一网一次办”主题套餐服务，在全市率先推行“企业上市挂牌司法鉴定”联合办理，累计服务300余次。

“乘法”注重效能加倍。在全市率先开发“一窗受理”接件平台，包含统一取号叫号、统一收件、统一好评差评等功能。首创“百姓24小时智慧政务舱”，建成“一网通办”线上“总门户”，完成300余个“苏服码”办事应用场景事项梳理，“水土保持方案审批”等12个“秒批秒办”事项共192件，完成全市首个“云踏勘”服务。

“除法”注重破解难题。深入贯彻落实《江苏省促进政务服务便利化条例》，设立“办不成事”反映窗口，每日汇总研究，协调督促相关部门及时解决；针对少部分即办事项跑上跑下问题，设置帮代办窗口，变“群众来回跑”为“综窗人员帮着跑”；推动政务服务“好差评”制度全覆盖，“五星”好评率达99.99%。

下一步，区行政审批局将昂扬的“四敢”担当作为，提振“敢为”的士气，增强“敢闯”的魄力，激发“敢干”的斗志，浓厚“敢首创”的氛围，坚持以群众需求为导向，在深化“放管服”改革上持续发力，推动政务服务质效再上新台阶，让更多的企业和群众实实在在享受到“综窗受理”规范化运转带来的实惠和便利，切身感受到政务服务“小窗口”的大作为。(审批局)

锡山人民医院开展 首例功能性甲状腺癌联合根治术

本报讯 近日，锡山人民医院普外科自主开展首例功能性甲状腺癌联合根治术。该项技术的成功开展，标志着该院在甲状腺癌外科手术治疗领域迈上新台阶。

据介绍，甲状腺癌联合根治术是甲状腺手术中最复杂的手术之一。术中，除了切除病变的甲状腺腺叶组织外，还须将同侧颈部淋巴结清扫干净。由于颈部有着丰富的血管神经，手术难度极大。目前，该院甲状腺外科常规开展该项手术，已

经完成从需要外请专家指导到完全自行开展的转变。

作为复旦大学附属肿瘤医院“甲状腺癌多学科联合诊疗中心”成员单位，近年来，锡山人民医院甲状腺外科不断提升专科技术水平。自去年与超声医学科联合开展甲状腺良性肿瘤及微小癌消融手术以来，甲状腺外科在甲状腺疾病诊疗方面实现了从微创到大型根治手术技术全覆盖，为保障周边百姓健康，提升医院高质量发展作出积极贡献。(锡医)



“不到一个小时就办完了，真没想到这么便捷、快速!”近日，安镇街道辖区内一家小型饭馆的负责人高先生在做完健康体检后连连称赞。为更好地满足辖区群众办理健康证明的需求，街道社区卫生服务中心新增设1个安镇分中心服务点，延长办理时间，对办事人群进行有效分流，切实提升服务水平，让群众办事更快捷、方便，得到群众普遍好评。(安镇)

健康教育宣传栏

你必须知道的体重指数

现在是瘦为美的时代，很多女性不能正确认识自己的体型，盲目地减轻体重，而造成营养不良和机体免疫力低下，容易生病。而体重过重容易增加糖尿病、心血管疾病和癌症等慢性病的发生风险。由此可见，健康的体重才是最重要的。那么健康体重的判断标准是什么呢?我们可以通过体重指数来衡量。

体重指数简称BMI。计算方法为体重(kg)除以身高(m)的平方。例如老李体重65公斤、身高1.7米，那么老李的BMI=65/(1.71)² 22.5(kg/m²)。

中国成年人(18-64岁)的体重判断标准(单位:kg/m²):体重正常(18.5BMI23.9);体重过低

(BMI18.5);超重(24.0BMI28.0);肥胖(BMI28.0)。65岁以上健康老年人的BMI应在20.26-26.9kg/m²。

建议体重较轻者:排除结核病、慢性腹泻等疾病原因;树立正确的审美观,崇尚健康美;合理膳食,增加富含优质蛋白质食物,多吃新鲜蔬菜和水果,纠正挑食偏食等不健康饮食习惯;每天适量运动,保持心情愉悦。

建议体重过重者:能量摄入每天减少300500kcal,严格控制油和脂肪摄入;适量控制精白米面和肉类;保证蔬菜、水果和牛奶的摄入量充足;进餐时宜细嚼慢咽;减重速度以每月24kg为宜;每天半小时跑步、骑车等中等强度有氧运动,每周57天。

弘扬雷锋精神 争当文明好少年

本报讯 近日，云林街道竹园社区联合云林实验小学组织开展“弘扬雷锋精神，争当文明好少年”活动。活动中，学生们在党员志愿者的带领下看雷锋影片、讲雷锋故事、唱雷锋歌曲、追寻雷锋的足迹。此次活动将党员冬训与新时代文明实践关爱未成年人活动相结合，让党员冬训学有深度、做有温度。(云林)

“城管进社区”学雷锋志愿服务活动传温情

本报讯 为弘扬新时代雷锋精神，努力践行社会主义核心价值观，锡山区城管局积极开展“城管进社区”学雷锋志愿服务活动，用实际行动参与社区治理，形成“人人学雷锋、人人做雷锋”的生动局面。

近日，锡山区城管局党员志愿者们来到东亭街道门楼社区开展学雷锋志愿服务活动。他们拿起抹布、扫帚等工具一起打扫垃圾分类房的卫生，整理小区公共停车棚。

同时清理小区公共道路上的杂物、枯叶等，美化整体生活环境，特别是将一些乱堆乱放的废弃家具和废旧自行车进行集中清理，还路于民。活动弘扬了志愿服务精神，增强了居民的幸福感和获得感。

社区是城市的细胞，与每个市民的日常生活息息相关。锡山区城管局管理人员与门楼社区居民面对面座谈，感知社区居民需求，着力解决居民的操心事、烦心事和揪心事，用行动服务居民、温暖

城市。“我们将持续推进‘城管进社区’活动，积极探索管理新模式，打造同频共振治理新格局，聚焦群众关切，为民办实事、办好事。”锡山区城管局相关负责人说。

榜样的力量是无穷的，精神的力量是伟大的。锡山区城管局将践行以人民为中心的发展思想，因地制宜开展学雷锋活动，积极倡导“当他人需要帮助的时候搭把手”的精神，传递城管温情、谱写时代新篇。(城管)

志愿有我 红动锡山

(上接第1版)现场分别为获奖代表颁奖,褒扬先进、树立典范。江苏省文明家庭代表、无锡市最美志愿者顾善珍带领“锡东美”志愿服务队的巾帼志愿者们演唱《公民道德歌》。

活动当天,设置在馨和园广场的“雷锋街市”引人注目,志愿服务站点“彬彬讲理小课堂”互动区的特色展览和趣味互动深受市民欢迎。近年来,全区广大志愿者和各级志愿服务组织积极响应号召,弘扬和践行社会主义核心价值观,构建了涵盖1支志愿服务总队、9支志愿服务支队、800余支志愿服务队的区镇村三级联动“文明实践服务圈”,共选树全国“道德模范”提名奖1名、全省“时代楷模”1名、“中国好人”3名、“江苏好人”12名、“无锡好人”54名,打造了展示“文明锡山”新时代精神的生动名片。(丁筱竹)

新时代文明实践专项基金落地锡山

(上接第1版)荡口古镇、阿炳故居等示范实践点,联合公交集团投入运营新风号、志愿号、典范号等7条主题公交线路,点多面广、功能完备的文明实践服务圈打通服务群众“最后一公里”。

按照“选准小切口,讲好大道理,做强好品牌”的工作思路,锡山区深入开展新时代文明实践特色活动。“文明锡山·志愿有我”“益”起来”志愿服务链接全区志愿服务资源,为群众提供多种便民利民服务。丰富多彩的“我们的节日”主

题活动传承传统文化,弘扬文明新风。“强国复兴有我”群众性主题宣传教育活动厚植爱国情怀,砥砺强国之志。“道德讲堂”崇德向善,成为“城市能量场”。

以首个专项基金成立为新起点,锡山区将引导扶持更多爱心企业、社会团体加入新时代文明实践的基金“蓄水池”,打造更多主题鲜明、形式新颖、群众喜闻乐见的品牌项目,推进新时代文明实践工作提质增效、提档升级,让志愿服务在锡山“遍地开花”。(丁筱竹)