

志愿者之星 □ 王丽红：在志愿服务中绽放光彩



头盔放在车筐里。”“前面是红灯，请退回等待区，耐心等待！”“请不要逆行，注意安全！”6月11日早上，刚把孩子送到学校的王丽红便来到府前广场十字路口，对行人闯红灯、骑乘人员不戴头盔等不文明行为进行劝导。“我们一中队的队员王丽红，平时特别热心，一有时间就来参加志愿服务，每个活动都能看见她的身影，是当之无愧的志愿者之星。”“丹朱管家”新时代文明实践志愿服务队一中队队长秦俊霞说。

王丽红本是一名全职妈妈，去年4月初，从朋友那里听说“丹朱管家”志愿服务队招募志愿者，觉得非常有意义，便主动报名加入了“丹朱管家”。从那时开始，无论是捡拾主干道、绿化带的垃圾，还是规范乱停乱放、文明劝导，王丽红总是积极参与，她的志愿服务时长目前已达1300小时。“我坚持参加志愿服务已经有一年多了，已经把做志愿服务作为日常生活不可分割的一部分。赠人玫瑰，

手有余香，我觉得，做一名志愿者让我的生活非常充实和快乐。”王丽红说。

王丽红坚信每个小小的举动都能传递温暖和力量，每一次坚持和努力都会让自己生活的城市变得更加美好。她会在志愿服务的道路上越走越远，让自己的人生绽放光彩。

令盼 佳慧



一年多来，我们身边时常会出现一位志愿者，她的爱心和城市诠释着志愿服务的真谛，以之光擦亮城市温暖底色，她就是“丹朱管家”者王丽红。

以后骑电动车记得把头盔戴上，不要只是把

尖椒丰收采摘忙 增收“钱”景广



6月12日，石哲镇邢家庄村大棚蔬菜种植基地大棚内，一垄垄尖椒郁郁葱葱，菜农们忙着采摘、装袋，奏响了增收“椒”响曲。

近年来，邢家庄村紧紧抓住“一县一业”产业发展机遇，积极引导农民发展尖椒、青椒、黄瓜、北瓜等各类蔬菜种植，拓宽了农民增收渠道，壮大了村集体经济。邢家庄党支部书记、村委会主任连跃洲介绍，全村目前共有80座大棚，主要种植青（尖）椒，一年种两季，6月开始采摘，一直可持续到11月，年产值近200万元，为村民人均增收3000余元。

乡村振兴，产业先行。邢家庄把蔬菜产业作为壮大村集体经济和群众增收的主导产业，继续谋划建设50座大棚，持续激发产业发展新动能，为乡村全面振兴注入了新活力。

晓丹 瑞杰

山西三元煤业股份有限公司下霍煤矿 2305 工作面离层区充填开采项目环境影响报告书公示内容

本项目环境影响报告书（征求意见稿）已形成，现公开下列信息。

（一）环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接：<https://pan.baidu.com/s/17oILV39nAPA3UsSIipsMag> 提取码 1234

（二）查阅纸质报告书方式：现场索取 查阅纸质报告书途径：山西三元煤业股

份有限公司下霍煤矿

（二）征求意见稿范围为项目环境影响评价范围内公民、法人和其他组织。

（三）公众可通过信函、传真、电子邮件或其他方式，在规定时间内将填写的公众意见等资料提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

联系方式：陈如君（0355-8576742；syzn-jgk@163.com）。

邮寄地址：山西三元煤业股份有限公司下霍煤矿

（四）公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

一、基本知识和理念

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
2. 公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。
3. 主动学习健康知识，践行文明健康生活方式，维护和促进自身健康。
4. 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。
5. 无偿献血，助人利己。
6. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视残疾人。
7. 定期进行健康体检。
8. 血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。
9. 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节，防控传染病人人有责。
10. 儿童出生后应按免疫程序接种疫苗，成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。
11. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。

18. 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我管理。
 19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。
 20. 预防骨质疏松症，促进骨骼健康。
 21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。
 22. 关爱青少年和女性生殖健康，选择安全、适宜的避孕措施，预防和减少非意愿妊娠，保护生育能力。
 23. 劳动者依法享有职业健康保护的权利；劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素（如粉尘、噪声、有毒有害气体等），遵守操作规程，做好个人防护，避免职业健康损害。
 24. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。
- ### 二、健康生活方式与行为
25. 体重关联多种疾病，要吃动平衡，保持健康体重，避免超重与肥胖。
 26. 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配，不偏食，不挑食。

- 产生危害。
34. 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益，戒烟时可寻求专业戒烟服务。
5. 少饮酒，不酗酒。
36. 重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。
37. 每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪，正确认识焦虑症和抑郁症。
38. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展。发现心理行为发育问题应及时就医。
39. 劳逸结合，起居有常，保证充足睡眠。
40. 讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯，科学使用消毒产品，积极预防传染病。
41. 保护口腔健康，早晚刷牙，饭后漱口。
42. 科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。
43. 合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，遵医嘱使用抗微生物药物。
44. 遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾

52. 青少年要培养健康的行为生活方式，每天应坚持户外运动2小时以上，应较好掌握1项以上的运动技能，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。
- ### 三、基本技能
53. 关注健康信息，能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。
 54. 会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
 55. 会识别常见危险标识，远离危险环境。
 56. 科学管理家庭常用药物，会阅读药品标签和说明书。
 57. 会测量脉搏、体重、体温和血压。
 58. 需要紧急医疗救助时，会拨打120急救电话。
 59. 妥善存放和正确使用农药，谨防儿童接触。
 60. 遇到呼吸、心搏骤停的伤病员，会进行心肺复苏，学习使用自动体外除颤器（AED）。
 61. 发生创伤出血时，会进行止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。
 62. 会处理烧烫伤，会用腹部冲击法排出气道异物。
 63. 抢救触电者时，要先切断电源，不要用手

中国公民健康素养

长孺县人民政府
2024年5月31日