



民俗活动惠民生

本报讯 记者陈希子报道:2月22日,咸安区望月街街区张灯结彩、人头攒动,一场新春民俗主题活动在这里热闹举行,为辖区居民献上了一场年味十足的文化盛宴。

活动现场,传统民俗体验区成为人气焦点。书法爱好者挥毫泼墨,剪纸艺人巧手翻飞,一张张红纸化作栩栩如生的生肖图案,引得孩子们围坐学习。糖画师傅以勺为笔、以糖为墨,现场制作晶莹剔透的糖龙糖凤,甜蜜的年味在空气中流淌。

民俗表演环节同样精彩纷呈。社区舞蹈队喜气洋洋,广场舞表演刚柔并济,展现了社区居民昂扬向上的精神风貌,将现场气氛推向高潮,围观群众纷纷举起手机记录这喜庆时刻。

“这样的活动真有过年的味道!”带着孩子参加活动的王女士笑着说道。该活动负责人表示,将持续开展丰富多彩的民俗活动,让传统文化在社区生根发芽,共建和谐幸福家园。

禁毒宣传进乡村

本报讯 记者黄柱、通讯员宋红、屈清报道:近日,赤壁市中伙铺镇社区戒毒康复中心联合市禁毒大队,在安丰村“幸福安丰村 欢喜过大年”乡村春晚现场,开展禁毒知识普及活动,营造“无毒乡村、平安过年”的浓厚氛围。

活动现场,禁毒社工向村民发放宣传手册,用赤壁方言讲解毒品常识、新型毒品识别技巧及禁毒法规。针对老年人等易受受骗群体,社工结合本地典型案例,拆解“上头电子烟”“保健品伪装毒品”等骗局,提醒村民警惕毒品诱惑。

“以前只知道冰毒、海洛因是毒品,没想到现在毒品伪装得这么隐蔽,连电子烟、保健品都可能是陷阱。今天听了讲解,心里亮堂多了,回去也要提醒儿孙们注意。”安丰村村民王爹爹拿着宣传手册感慨道。

此次活动将禁毒宣传与乡村春晚深度融合,累计覆盖群众300余人次,发放资料200余份,解答咨询30余人次。下一步,该中心将常态化开展禁毒宣传进乡村、进集市、进家庭等活动,织密农村禁毒防护网。

文明养犬进社区

本报讯 记者黄柱、通讯员邓秀丽报道:为进一步规范辖区养犬行为,营造安全、整洁、和谐的居住环境,近日,赤壁市蒲圻街道北街社区组织工作人员深入辖区各片区,开展文明养犬集中宣传活动。

活动中,社区工作人员走进小区广场、楼栋出入口、沿街商铺等人员密集场所,通过面对面讲解、发放文明养犬宣传册等形式,向居民重点宣传遛犬牵绳、粪便自清、定期免疫、依法登记等文明养犬核心要求,用通俗易懂的语言提醒养犬居民自觉履行管理责任,文明养犬、爱护环境。

针对居民关心的犬只防疫、证件办理流程等问题,工作人员逐一耐心解答,积极引导大家树立依法、文明、科学养犬理念,真正做到“养犬不扰邻,责任在心间”。不少居民表示,这些提醒很及时,只有大家都自觉规范,小区环境才会更安全、更舒心。

此次宣传活动有效提升了辖区居民的文明养犬意识。下一步,北街社区将持续开展常态化宣传与日常巡查引导,推动文明养犬各项要求落到实处,携手居民共同打造整洁有序、邻里和睦的幸福家园。

精准普法入人心

本报讯 记者黄柱、通讯员宋红报道:近日,赤壁市中伙铺镇司法所组织辖区内社区矫正对象开展民法典专题学习活动,通过“课堂学法+街头普法”双轨模式,推动法治教育入脑入心。

学习会上,司法所工作人员紧扣社区矫正对象实际需求,重点解读《民法典》中关于人格权保护、侵权责任、家庭关系等核心条款。通过以案释法形式,将抽象法条转化为生动案例,深入浅出地讲解民事权利保护、邻里纠纷化解、婚姻家庭责任等内容,引导矫正对象增强法律意识,树立正确的权利义务观念。

“通过学习,我们深刻认识到民法典对个人权益的保护,今后一定遵守法律,积极融入社会。”参加学习的人员在交流环节表示,此次学习让他们感受到法律既是行为边界,更是权益保障,增强了尊法学法守法用法的自觉性。

学习结束后,矫正对象在司法所工作人员带领下,深入街头村巷开展法治实践活动。通过发放《民法典》宣传手册、解答群众法律咨询等形式,将所学知识运用于实际,在服务群众中深化对法律的理解。活动现场共发放资料100余份,解答咨询20余人次,既帮助群众解决法律困惑,也让矫正对象在实践中感受到社会责任。

赤壁华舟社区幸福食堂

守护老人“舌尖上的幸福”

本报记者 黄柱 通讯员 魏颖 董文耀 张楚虹

2月22日,正月初六,当千家万户还沉浸在春节的团圆氛围中时,赤壁市蒲圻街道华舟社区幸福食堂的厨房里早已升腾起袅袅炊烟。后厨,罗师傅系着围裙,手持铁铲在灶台前娴熟翻炒——翠绿的青菜在热油中滋滋作响,红烧肉的酱香弥漫开来,蒸笼里的米饭散发着温润的光泽。一道道冒着热气的家常菜陆续端出,氤氲的热气里藏着这个特殊社区里最踏实的“年味”。

厅堂内,暖意融融。老人们三三两两围坐在烤火桌旁,柑橘、瓜子、花生在桌上一字排开,窗玻璃上那张大红的“福”字被阳光照得格外鲜亮。

坚守,一份跨越团圆的承诺

华舟社区是赤壁市老龄化程度较高的社区之一,60岁以上老人占总人口的六成,其中高龄、独居、空巢等特殊困难老人超过百人。对于这些银发族而言,一顿热饭从来不是小事——爬上爬下的采购,费时费力的烹饪,煤气水电的安全隐患,每一道都是横亘在“好好吃饭”面前的坎。

2024年8月,在蒲圻街道党工

委、社区党委和民政部门的推动下,幸福食堂应运而生。3至10元的阶梯套餐,荤素搭配、粗细均衡,既管饱又管好。而今年春节,当大多数餐饮门店贴上“歇业”告示时,这里的灶火却从未熄灭。

“除夕到初六,我们全员在岗。”食堂负责人丁兰芳抹了把额头的汗,“老人们早把这当家了,咱不能让他们过节还吃冷饭。”

76岁的刘爹爹是这里的“铁杆粉丝”。老伴去世后,他一直独自生活,从前总是吃一个馒头配咸菜凑合三餐。

“现在好了,早上遛弯过来,热汤热菜等着我,老邻居们凑一块儿,聊聊谁家孙子考了大学,比比谁血压控制得好,”老人眼角的皱纹舒展开来,“这不只是食堂,更是我的‘第二个家’!”

温暖,从舌尖到心尖的延续

幸福背后,是实实在在的民生账本。赤壁市民政局推行的老年助餐补贴政策,为65周岁及以上有助餐需求的老人每餐补贴2至5元,特殊困难老人还能享受更高标准。算下来,老人们只需掏1至5元钱,就能吃到两荤一素的热乎饭菜。

这项政策如同冬日暖阳,照进了千家万户的厨房,让“舌尖上的幸福”成为可触可感的现实。

“您瞧这排骨炖得软烂,青菜炒得翠绿,米饭管够,汤免费续。”年过七旬的李文滔老人竖起大拇指,眼角的皱纹里盛满笑意,“这里比家里还亮堂,

服务员小丫嘴甜手快,我这一顿在外面起码得二十块钱!”

食堂里,明厨亮灶的设计让老人们吃得安心,适老化的桌椅扶手让起身落座都稳当。更贴心的是,针对行动不便的老人,食堂组建了“爱心送餐队”,无论风雨,准时将饭菜送到床头。那保温盒里装着的不仅是热气腾腾的饭菜,更是社会对这一群体的深情牵挂。

但幸福食堂的意义,远不止于“吃饱”二字。在这个快节奏的时代,它更像一个慢下来的社交空间——独居老人在这里找到倾诉对象,空巢夫妇在

这里重拾热闹,曾经的邻居变成如今的“饭搭子”。

张婆婆和王婆婆因同桌吃饭成了好朋友,分享着带孙子的趣事;退休教师老陈在这里办起了书法兴趣小组,饭后挥毫泼墨,吸引了不少“粉丝”。

心理学研究表明,老年人社交需求的满足与身心健康密切相关,而一顿共享的午餐,恰是打破孤独闭环的钥匙。当笑声在食堂里回荡,当老伙计们相约明天再见,这里已然成为社区治理中最温润的民生落脚点,书写着“老有所养、老有所乐”的时代答卷。

深意,小食堂里的大民生

华舟社区幸福食堂是赤壁市老年助餐服务的试点之一。2024年以来,赤壁市民政局经过前期广泛调研,结合本地实际出台了相关方案,采取“新建+合作共建”的方式,在城区启动4处老年助餐点,着力构建“15分钟步行老年助餐服务圈”,让老年人在步行15分钟的范围就能方便快捷地解决吃饭问题。

这一举措不仅提高了老年人的生活质量,更增强了他们的幸福感和获得感。以华舟社区幸福食堂为例,

自2024年8月20日运营以来,累计助餐近万人次,受到了社区居民和社会各界的广泛好评。

这个春节,华舟社区幸福食堂的坚守,更是一幅中国式养老的微观图景。当“银发浪潮”来袭,当家庭结构日趋小型化,如何让老年人老有所养、老有所乐,成为社会治理的重要命题。从“长者食堂”到“幸福食堂”,变的不仅是名称,更是服务理念的升级——从单纯的物质供给,延伸到情感陪伴与精神慰藉。

一餐热饭,承载着政策的温度。一次坚守,诠释着为民的初心。在这个万家团圆的春节,华舟社区幸福食堂以烟火为笔,以关爱为墨,书写着最动人的民生答卷。它让我们看到,真正的幸福,有时就藏在一碗热汤、一张笑脸、一份“不打烊”的守护里。而这,或许就是“幸福”二字最朴素的诠释。



完璧归赵拒酬谢

通山热心村民寒夜爬树寻无人机

本报讯 记者焦姣报道:2月11日,通山县洪港镇江源村上演了一幕暖心场景。村民王子墨在寒夜中徒手攀上近十米高的樟树,为外来摄影爱好者寻回落入树丛的无人机,将价值不菲的设备完璧归赵后,更是婉拒了对方所有酬谢,朴实的善举让这个冬日格外温暖。

当晚8时许,摄影爱好者徐先生从市区驱车40公里来到江源村,专程拍摄当地特色的板凳龙民俗活动。

彼时的江源村张灯结彩,徐先生正沉浸在取景创作中,其操控的无人机却突然信号中断,遥控器屏幕瞬间变成雪花状。

心急的徐先生循着无人机最后的定位,终于在村边山上的一棵樟树上发现了设备的踪迹。无人机卡在离地近10米的枝丫间,树身粗壮、枝丫交错,没有专业工具根本无法攀爬,徐先生一时束手无策。

就在他一筹莫展之际,路过的村民王子墨见状主动上前搭话。

得知情况后,这位年轻人没有丝毫犹豫,一句“叔,别急,我上去看看”,便脱下外套,搓了搓手,徒手抱住树干开始攀爬。

夜晚寒风刺骨,冰冷湿滑的树皮让攀爬格外艰难,王子墨只能踩着树梢小心翼翼地向上摸索,每挪动一步都要反复试探。徐先

生在树下举着手机照明,数次见他脚底打滑,身旁树枝发出断裂声响,急得大喊“算了算了,不要了”,王子墨却始终回应“马上够着了”,坚持继续攀爬。

约莫十五分钟后,王子墨成功取下无人机,落地时裤腿沾满青苔,手背也被枝丫划出两道细痕。

他顾不上查看自己的伤势,第一时间询问徐先生“快看看手机摔没坏?内存卡还在吧?”,在确认设备完好无损后,才露出了笑容。

徐先生既感动又过意不去,当场翻遍全身才发现出门匆忙未带现金,连忙提出添加

微信转账酬谢,却被王子墨连连摆手拒绝。经徐先生再三坚持,王子墨才勉强添加其微信,但徐先生当晚发送的红包,直至次日仍未被接收。

据了解,王子墨平日在外务工,仅过年时才回到江源村,但在村里,谁家有力活需要帮忙,他向来从不推辞,是村民眼中热心肠的年轻人。

此次寒夜寻机的暖心善举,也在江源村的微信群里迅速传开,赢得了村民们的一致称赞。

“这架无人机拍过很多风景,但江源村这一夜,拍下的最珍贵。”徐先生表示。

助眠师李尘

解锁一夜安睡的秘密

本报记者 朱亚平

“凌晨2点仍睁着眼睛,脑海里反复回放一天的工作,越想睡越清醒。”这是当下许多人的睡眠困境。在这样的背景下,助眠师这一新兴职业应运而生。带着对“花钱买睡眠”的好奇与疑惑,近日,我走进了位于市城区书台街的一家睡眠健康管理工作室,以体验者的身份,探寻助眠师如何为失眠者撑起一片安睡天地。

推门而入的瞬间,外界的喧嚣便被隔绝在外。工作室里,暖黄色的低色温灯光,空气中淡淡的佛手柑精油香气,搭配轻柔的溪水白噪音,让人紧绷的神经瞬间舒缓。国家二级心理咨询师、资深助眠师李尘接待了我,她没有急于开始服务,而是先耐心询问我的睡眠状况、近期压力来源,甚至细致到我睡前是否使用电子设备、卧室温度如何。“很多人失眠的根源不是‘睡不着’,而

是对睡眠的过度焦虑和身心的双重紧绷。”李尘一边记录,一边解释,助眠的核心不是“催眠”,而是帮助身体和大脑找回自然放松的状态,重建床与睡眠的条件反射。随后,她带我进入专属疗愈间,房间采用隔音设计,配备星空投影和智能温控设备,温度精准维持在19℃左右,这是最适宜睡眠的核心温度区间。

体验正式开始,我戴上眼罩平躺,李尘轻轻敲击颂钵,低沉而绵长的波动声仿佛从心底泛起,顺着四肢蔓延至全身,酥麻感中带着安宁。紧接着,她引导我进行“4-7-8呼吸法”,吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒,温柔的声音伴随呼吸节奏起伏,我渐渐放下杂念,专注于胸腔的起伏。期间,她还为我进行简单的头部拨筋,手法轻柔,缓解了头部的紧绷感,鼻尖萦绕的精油香气也愈发清

晰,让人昏昏欲睡。

不同于网上流传的“哄睡”,专业助眠更注重科学干预。李尘介绍,她运用的是认知行为疗法与感官干预相结合的方式,通过呼吸调节、音疗、嗅觉刺激等多通道引导,降低皮质醇水平,激活副交感神经,帮助身体进入放松状态。“我们的目标不是让来访者依赖助眠师,而是教会他们自主调节的方法。”她说,单次体验的效果有限,真正的改善需要结合日常作息调整,比如睡前1小时远离电子设备,固定入睡和起床时间。

不知不觉间,我在轻柔的引导声中陷入浅眠,再次醒来时,窗外的天色已近黄昏,原本紧绷的身体彻底放松,连日来的疲惫也消散了大半。李尘递给我一份个性化的睡眠方案,里面详细标注了日常助眠技巧、卧室环境调整建议,还有一款酸枣仁茶包,叮嘱

我每日饮用。

据了解,目前国内睡眠经济规模已达4000亿元,助眠师作为新兴职业,正填补着非药物睡眠干预的市场空白。但行业仍面临标准缺失、人才参差不齐的问题,不少从业者缺乏专业培训,仅以“哄睡”为噱头,难以提供真正有效的服务。

快节奏时代,助眠师像都市里的“睡眠守护者”,用专业与耐心,帮助人们在喧嚣中找回内心的平静,解锁一夜安睡的秘密。而规范行业标准、培育专业人才,或许才是这一新兴职业真正扎根生长的关键。

