

汇聚磅礴“工力” 温情直达“心坎”

——市总工会“两节”送温暖行动侧记

本报记者 储著坤 王元军

日期间坚守一线的职工。慰问组先后走访六安格恩半导体有限公司、安徽豪斯特汽车零部件有限公司等一大批企业，走进生产车间与职工代表深入交谈，详细了解他们的工作强度、生活保障和实际困难等。截至目前，累计发放慰问金和慰问物资767万元，覆盖近17000名职工。“大家辛苦了！党委、政府时刻惦记着奋战在一线的你们。”一句句暖心的话语，一次次真挚的问候，饱含着对普

通劳动者深深的敬意与关爱。精准施策，架起多元关怀“连心桥”。“两节”送温暖，绝非“大水漫灌”，而是“精准滴灌”。全市各级工会组织针对不同职工群体的差异化需求，确保慰问资金一分一厘用在刀刃上，关怀服务一项一件落到实处。在舒城县，从梅河路工会驿站的亲切攀谈，到安徽天海电子有限公司生产一线实地考察，再到与38名非公企业工会主席集中座

谈，“实地查看+入企交流+集中座谈”的组合模式，既送物资关怀，更送发展思路与精神鼓舞。在金寨县，慰问组先后走访县寄递公共配送中心、安徽金寨金诺诺科技有限公司等地，向新业态劳动者、企业一线职工、困难职工及劳模代表送上米、油、四件套等慰问品。在霍山县，慰问组不仅为环卫工人、外卖骑手送上装有米、油、雨衣、手套的“暖心礼包”，更走进市五一劳动奖章获得者黄守攀的家中，聆听这位农技推广专家的奉献故事，致敬劳模精神。在叶集区，慰问组走进六安市科凡智造家居用品有限公司、六安东霖木业集团有限公司、安徽峰宇大件物流有限公司等，为一线职工送去浓浓关怀，实现了“走访一户(企)、温暖一片、带动一方”的效果。

了六安工会系统正在从“节日慰问”向“常态化帮扶、制度化保障”的深度转型。无论是深入座谈广纳建言，推动工会工作改进；还是聚焦非公企业工会建设，夯实基层基础；或是健全困难职工档案，实施动态管理、精准施策，都彰显着工会服务职工体系的守正创新。一次次握手问候，一句句贴心叮嘱，一场场深入交流，汇成了冬日阳光，凝聚了职工的磅礴力量。

分门关爱，铺就民生温暖“快车道”。在裕安区，慰问组看望了省先进工作者边家玉等，彰显“心系劳模，情暖桑榆”的尊崇；走访云路街工会驿站，贴心叮嘱外卖小哥“注意保暖、出行平安”，体现对户外劳动者的细腻关怀。在金安区，慰问组走进困难职工及全国劳模周世友家中，详细了解他们的生活情况、身体状况、存在困难，为他们送上新春祝福、慰问信和慰问金等，展现“娘家人”的坚实依靠。特别是在六安开发区，送温暖行动覆盖1311人，发放慰问资金41.45万元，打通温暖送达“最后一米”。从工会驿站的环卫工人，到新业态劳动者之家的快递员、网约车司机，再到困难职工代表……每一张被温暖照亮的脸庞背后，都是工会组织“精准识别、规范操作、持续有效”长效帮扶机制的生动写照。

春潮涌动处，奋进正当时。覆盖全市、深入基层、精准务实的送温暖行动，送去的不仅是物质上的帮助，更是精神上的鼓舞；体现的不仅是工会组织的担当，更是党和政府与职工群众血肉相连的深情。它如一座连心桥，密切了党委、政府与广大职工群众的联系；如一曲奋进歌，激发了广大职工爱岗敬业、奉献社会的激情；更如一道动员令，团结引领全市职工以更加饱满的姿态、更加昂扬的斗志，为加快建设现代化美好六安贡献智慧和力量。



市总工会赴叶集镇孙岗乡“全国最美工会驿站”慰问户外劳动者代表。

彭雨洁 摄



长假将至，中医教你这样为脾胃“减负”

新华社记者 田晓航

春节假期将至，饮食不规律叠加天气寒冷，容易引发消化不良、胃痛腹胀等节日病。如何运用中医药方法促消化、健脾胃？2月12日，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为呵护脾胃健康支招。

中医认为，脾胃为气血生化之源。在脾胃病的预防和维护方面，中医药具有鲜明特色和独特优势。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，国家中医药局高度重视脾胃病防治，遴选确定了53个脾胃病科作为国家中医优势专科，围绕中医优势病种制定并推广了14个脾胃病相关中医诊疗方案，促进诊疗规范。

在中医看来，春节期间饮食丰富多样、油腻食物和零食增加，会加重脾胃运化负担。如何预防脾胃病？

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所

所长唐旭东建议：缓慢进餐、先吃蔬菜；餐中注意搭配，例如吃一口油腻食物搭配几口清爽蔬菜；不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物；注意食物的寒热平衡；餐后可以散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说，八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气，其中，“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能，但运动宜以微汗为度，且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃，北京中医药大学消化病研究所所长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”，同时可进食小米粥等清淡食物来平衡，或进食山楂等酸味食物帮助消化，烹饪时也应注意减盐去油。

饺子是过年必吃的美食，但过食也会加

大脾胃压力。李军祥说，可在饺子馅中加入马蹄以减轻油腻，还可选用白萝卜、香菇、山药等健胃消食的食材作为馅料，调味宜清淡；食用时应细嚼慢咽，吃完喝点饺子汤帮助消化。

儿童脾胃娇弱，如发生积食、厌食，中医有无温和、安全的外治方法帮助调理？

唐旭东说，儿童不宜吃得过饱，出现积食应立即暂停食用油腻食物、干果、甜食等，将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食；一岁以下婴幼儿可用腹部按摩、推拿等方法调理，两岁以上儿童可加用食疗、贴敷等方法。

假日里，亲朋好友聚餐难免小酌两杯，但在中医看来，过量饮酒会酿湿生热，影响脾胃的运化功能。专家提示，喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”，饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食

物，以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。刘震说，这类人群应严格避免辛辣刺激的食物，避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗糙食物；不宜在进食的同时大量喝汤或喝水；应选择温性、易消化食物，充分咀嚼食物；还可随身携带健脾理气的药物。

春节期间一旦发生胃肠道问题，应该如何用中医药方法应对？

专家提示，出现腹泻、呕吐等情况应禁食四至六小时，通过舌苔、排泄物等进行简单辨证，选用相应中成药，病毒性胃肠炎患者发病初期宜先辨别“寒湿证”或“湿热证”，从而分别选用藿香正气口服液、葛根苓连丸等药物治疗；在康复期内可以以中药参苓白术丸或山药薏米粥调理脾胃。

(新华社北京2月12日电)

明星村里吹来“绿色新风”

(上接一版)

为推动垃圾分类从“一阵风”转向“常态化”，大湾村抽调31名乡村干部、网格员组建专项工作组，按照试点区域划分实行分片包保责任制，细化各片区工作职责、任务清单，坚持常态化宣传与精准化指导相结合，做到事事有人管、件件有着落、层层有回音。村里的“余姑娘”志愿服务队也时常入户，引导群众主动参与垃圾分类。不仅如此，村里还将垃圾分类纳入乡风文明“红黑榜”评选，定期开展“垃圾分类示范户”评比，对成效突出的农户给予积分或生活用品奖励，以典型带动、示范引领，逐步引导村民养成自觉分类、规范投放的良好习惯。

“咱们大湾现在是明星村，游客越来越多，环境就是咱们的脸面。”大湾村大湾组的垃圾分类员周瑞琼作为土生土长的大湾人，对村里的每一户、每一条路都格外熟悉。她不仅负责大湾组道路的日常保洁，还承担着垃圾分类指导等职责；耐心排查每户垃圾分类是否准确，每周定期收集转运有害垃圾，遇到游客前来游玩，她便主动引导游客文明投放垃圾、爱护环境。

如今，大湾村的垃圾分类试点区域日均收运厨余垃圾约0.15吨，其他垃圾约1.5吨。一套“分类投放、收集、运输、处置”的全链条闭环体系已经初步形成。

青山常在，绿水长流，新风长存。大湾村的变化看得见、摸得着。这场始于垃圾分类的“绿色变革”，正在悄悄改变村庄的面貌，重塑村民的习惯、涵养乡村的文明，让这个深山小村庄在乡村振兴的道路上，步履更稳、风景更美、未来更可期。

一路守护 岁岁安畅

(上接一版)

保畅不仅是管理，更是全民共建。木厂镇保畅工作专班深入街道、村居、商铺，发放宣传图和停车指引通告，同时联合周边乡镇开展协同宣传，倡导文明出行、错峰出行。一次次走访、一份份资料，将“共治共享”的春运理念传递到千家万户，凝聚起平安出行的社会合力。

“2月10日至3月3日，春运进入最关键阶段。木厂镇春运保畅工作专班将全员上岗，在9个车流量密集的重点区域定点执勤，加强高峰时段巡逻频次，严查酒驾、超载、行人乱穿马路等违法行为，全力维护动态交通秩序。”木厂镇党委副书记、春运保畅工作专班负责人李晓龙表示。

从提前清除隐患到盘活停车资源，从整治通行秩序到引导全民参与，再到全程路面守护，木厂镇以系统思维和扎实行动，将保畅责任落实到每一个环节。目前，全镇春运保畅工作仍在持续深入推进，专班工作人员正以周密部署与温暖守护，护航万千群众平安回家路，保障新春佳节祥和有序。

“皋品”循年味，飘香都市圈

(上接一版)

据悉，本次年货大集由安徽广电传媒产业集团、合肥市委宣传部联合主办，六安农业农村局、六安商务局协办。活动以“质优价实”为特色，协办单位严把质量关，从六安全区域精选优质商户和特色好物，大力推动六安农产品“出山进城”，更好地融入合肥消费市场。为期三天的市集围绕“传统非遗、农特产品、生活好物”三大主题，构建起多元消费场景，让合肥市民在置办年货的热闹氛围中，既能选购到高品质的乡土风味，也能感受匠心传承与乡村振兴的蓬勃生机。这场跨区域的年货盛宴，让浓郁的年味在城市商圈蔓延，架起了连接田间地头与都市消费的桥梁，在城乡互通中传递着助农惠民的温情。

长风快马赴春山

新华社记者 姜伟超 张睿

丙午马年将至。马奔腾着，跃动着，跑进大街小巷的窗花春联里，跳进千家万户的拜年祝福中。

春节，中华民族最隆重、最热闹的传统节日，是四时变化的刻度、岁月更始的标识，也是辞旧迎新的仪式、阖家团圆的庆典。岁岁新春，今又不同。今日之春，不仅延续着千年礼俗的脉脉温情，更激荡着奋进时代的蓬勃气象。

马是坚韧与力量的化身，也是吉祥与成功的祝愿，龙马精神升华为一种民族气质。这股驰而不怠的力量，深植于华夏血脉，也照亮海内外中华儿女的信念与荣光。

回望过去一年，山河无恙，奋斗有声。个人与时代同频共振、并肩前行。人工智能大模型你追我赶，人形机器人亮相“真功夫”、“村超”“城超”文旅爆火与文化跃升交织……“哪叱”将古老传说绘成时尚光影……这一年，发展有速度，也有温度。就业、教育、医疗、养老，一件件民生实事落地见效，一项项惠民政策温暖

人心。中国人用马不停蹄的劲头，在实干中书写壮阔诗篇。

时代的宏大叙事，离不开劳动者的笃行奋进：从实验室里的日夜攻关，到工厂车间的机器轰鸣；从田间之上的丰收守望，到街头巷尾的烟火寻常，这些平凡人的坚守，为美好生活汇聚起坚实的力量。

新的春天在“马到成功”的祈愿声中开启。“十五五”征途如虹，新的关键一程，万里风正劲，整装正当时。在这承前启后的历史交汇点，14亿多中国人民要拿出跃马扬鞭的勇气，激发万马奔腾的活力，保持马不停蹄的干劲，乘势而上，赶赴新程。

新征程上，我们不必等待炬火，自身便是光芒；不必畏惧路途，每一步都是朝向美好的奔赴。为梦想奋斗，为幸福打拼，收获必将属于每个勇敢向前的人。让我们向着充满希望的未来前行！（新华社北京2月13日电）

新华时评

多所高校为留校师生组织新春活动

2月11日，华中科技大学组织师生吃新春团年饭。迎春会、写春联、包饺子……新春将至，多所高校为寒假留校师生组织精彩活动，准备丰盛的团年饭，送上诚挚祝福。

新华社发