微笑服务之星

区政务服务中心咨询员晏泰巧

用行动践行“微笑服务”的政务理念

在区政务服务中心，有这样一个忙碌且温暖的身影。她凭借热情、耐心与专业，为每一位前来办事的群众排忧解难，传递着政务服务的温度。她，就是咨询员晏泰巧，被大家称作“微笑天使”，用实际行动诠释着政务服务的精神内涵。

3月3日清晨，当城市还笼罩在一片静谧之中，晏泰巧已如往常一样，于8点15分准时出现在政务服务中心的大厅，开启了一天的工作。

“我们得仔细检查大厅公共区域的纸笔是否充足，宣传册摆放是否整齐，纸巾盒也得查看是否需要补充。8点半会迎来第一批办事群众，9点左右是办理业务的高峰。”晏泰巧一边整理一边介绍。这些看似琐碎的小事，她却格外认真对待。她说，这些细节，是为群众提供优质服务的基础。

随后，晏泰巧来到办理区，有条不紊地将各类资料分类归置。她动作娴熟、眼神专注，每份文件在她整理下都找到了合适位置，只为确保群众办理业务时，能迅速准确找到所需文件，节省时间，提高办事效率。

“您好，请问需要办理什么业务？”在政务服务中心大厅，晏泰巧总是面带微笑，主动迎接每一位前来办事的群众。她表示，自己的一举一动、一言一行都代表着政务服务中心的形象，而一个真诚的微笑、一句贴心的问候，往往能瞬间拉近与群众之间的距离，让群众在踏入大厅的那一刻，便感受到尊重与关怀，为后续的办事过程营造出融洽和谐的氛围。

晏泰巧（右一）指导群众填写资料

在晏泰巧的工作经历中，有这样一段经历令她印象深刻。

去年9月初的一个上午，天气炎热。一位满头白发、拄着拐杖的老人，神色焦急地走进政务服务中心企业服务大厅。晏泰巧立刻迎了上去，搀扶着老人在休息区坐下，轻声问道：“阿姨，您先别着急，慢慢说，是遇到什么问题了吗？”

老人皱着眉头说：“我忘记医保卡密码了，可我急着用它，这可怎么办呀？”

晏泰巧轻轻拍了拍老人的手，安慰道：“阿姨，您别担心，虽然这里不能办理医保卡密码解锁的业务，但我知道具体的办理地点，我会帮助您。”

看着老人焦虑的样子，晏泰巧没有丝毫犹豫，迅速与同事沟通好工作安排，便搀扶着老人向社会事务厅的办事大厅走去。

在办事大厅里，晏泰巧寸步不离地陪着老人，帮她取号、排队，全程协助办理医保卡密码解锁手续。她一边操作，一边耐心地向老人解释每一个步骤：“我们要先填这张表，把个人信息填好，然后再把身份证给工作人员核实一下……”在晏泰巧的轻声细语中，老人紧张的情绪逐渐放松下来。

办理完手续，晏泰巧放心不下老人独自回家，坚持送她到公交车站。她小心翼翼地搀扶着老人上车，帮她找好座位，反复叮嘱后才放心离开。老人紧紧握着晏泰巧的手，感激地说：“姑娘，多亏了你呀，太谢谢你了！”

这样温暖人心的场景，在晏泰巧的工作中并非个例。无论是面对填写复杂表格有困难的群众，还是对办事流程一头雾水的企业人员，她总是不厌其烦，用专业知识和温暖态度为大家答疑解惑、排忧解难。

晏泰巧的辛勤付出和优质服务得到了大家的一致认可。2022年和2024年，她荣获区政务服务中心“微笑服务之星”称号，2024年荣获咨询服务先进个人。

面对荣誉，晏泰巧谦逊地说：“用自己的行动，让每一位来政务服务中心办事的群众感受到政府的关怀和温暖，在办事过程中收获满满的获得感和幸福感，这就是我工作的意义所在。”

融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 李 春

最适合补钙的春天，这几种菜建议多吃！

说到补钙，相信大家都不陌生。除了骨骼需要外，钙在呼吸、神经、内分泌等系统生理功能中，也起着重要调节作用。

万物复苏的春天，是个非常适合补钙的季节。

春天是补钙黄金期

春季之所以被认为适合补钙，主要有以下3方面原因。

日照时间延长。春季日照时间逐渐增加，人体90%的维生素D是依靠阳光中的紫外线照射后，通过自身皮肤合成的，它们可以促进钙在人体中的吸收。

此外，气温回暖促使人们更愿意进行户外运动，户外锻炼多了，人体新陈代谢加快，骨骼对钙的吸收、利用也随之增加。

弥补冬季钙流失。冬天寒冷，人体为了维持体温，代谢率增加，钙的流失速度会加快。日照减少和活动量降低，也会使身体维生素D储备不足。春季及时补钙可调整冬季潜在的钙缺乏状态，预防骨质疏松。

生长发育高峰期。儿童和青少年在春季生长速度通常较快，可能与光照变化影响激素（如生长激素、褪黑素）分泌有关。此时会对钙的需求量增加，充足的钙摄入有助于骨骼和牙齿的发育。

绿叶菜，被忽视的补钙高手

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023）》的建议，普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800mg；9—18岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000mg。

说到补钙食物，多数人首先想到的是牛奶和豆制品，有一大类食物常常被忽视——绿叶蔬菜。

春天是大量蔬菜上市的季节，很多绿叶菜的钙含量与牛奶相当，甚至比牛奶高出不少。

虽然蔬菜中的钙大多以结合形态存在于细胞壁中，再加上存在草酸、植酸等成分，钙的吸收率可能比牛奶低一些，但绿叶蔬菜在补钙方面也有其独特的优势。

绿叶蔬菜中含有非常丰富的镁元素和钾元素：镁元素本身就是骨骼、牙齿中的微量成分，而且有利于提高钙的利用率；钾元素供应充足能有效减少尿钙的流失。

对于骨骼健康而言，绿叶蔬菜还提供了一种必不可少的营养素——维生素K。研究发现，维生素K能够激活骨钙素，促进钙在骨骼中的沉积，从而让钙的作用最大化。

春天补钙做好3件事

除了均衡膳食，从食物中补充钙，春天补钙还可以尝试以下方法。

学会晒太阳。晒太阳最好避开正午，选择早上10点前、下午4点后的阳台或空旷场所最佳，每天20—30分钟即可。

多做户外运动。运动可促进钙在骨骼内的沉积。在老年骨质疏松发病机制中，运动对骨强度的影响，比激素、钙、维生素D还大。

建议大家多锻炼，青少年可以跳绳、参与球类运动，老年人坚持健走、慢跑。运动最好去户外，边锻炼边晒太阳。

载自《生命时报》

健康专栏

“水拓”体验进社区展魅力

本报讯（融媒体中心记者 张荣川 通讯员 许晓焓）“这水拓的丝巾太好看啦！我特别喜欢，也特别高兴，今天这个活动很有意义。”近日，峰高街道阳光社区居民杨万秋手捧着自己制作的水拓丝巾，难掩兴奋之情。

当天，由区图书馆精心组织的“非遗水拓丝巾”老年人雅趣手工培训活动走进该社区，为当地群众带来一场别开生面的非遗文化体验之旅。

“我们先把喜欢的颜料滴进去，再画一个自己喜欢的图案……”活动现场，区图书馆志愿者详细介绍了拓印起源、拓印技法等，并手把手教授水拓丝巾制作。生动鲜艳、变幻莫测的水拓图案，瞬间勾起现场群众的浓厚兴趣，大家纷纷围上前，迫不及待地想要尝试，体验拓印技艺带来的乐趣与奇妙。

在志愿者的指导下，大家发挥创意，将各种颜料巧妙地混合搭配，随后轻轻将丝巾覆盖在水面，待图案完美拓印上去后，一幅幅精美的作品便呈现在大家眼前。丝巾上，有色彩斑斓的花朵，有如梦如幻的画作，每一幅都独具匠心，引得现场赞叹声不断。

“看，这朵花是我自己做的，颜色也是我精心挑选的，我太满意啦！”居民王英美兴奋地向周围人展示着自己刚拓印完成的丝巾，“希望以后能多举办这样的活动，让大家有更多机会学习非遗文化。”

“两癌”筛查护航女性健康

本报讯（融媒体中心记者 刘佳佳）今年，我区计划完成宫颈癌、乳腺癌免费筛查10000人，各相关单位积极行动，在适龄女性群体中广泛推进筛查项目，全力预防这两种严重威胁女性健康的疾病发生。截至目前，已完成3000人次的筛查。

2月28日，在安富街道卫生院，不少女性在工作人员的指导下，有序排队，填写体检表，进行身体检查。医务人员耐心询问每位女性的相关信息和身体情况，为她们逐一建立详细的健康档案，叮嘱大家在日常生活中要密切关注自身身体变化，强化自我保健意识，正确认识宫颈癌和乳腺癌，做到早发现、早治疗。

“我这是第二次来检查，以往都得自己掏钱去医院，现在在家门口的街道卫生院就能接受免费检查，真的太方便了，感谢国家的好政策。”安富街道红庙村村民蒲品玉感慨地说，定期体检让她心里踏实不少。

除了镇街卫生院开展免费筛查外，我区还将大力开展送医下乡活动，把“两癌”筛查服务送进企业和社区，方便更多适龄女性，切实提高群众健康水平。

跆拳道公益课开课

3月1日，昌州街道宝城寺社区“昌州宝贝”公益跆拳道运动课，在正德精武跆拳道训练基地开课。孩子们在老师的带领下，认真学习冲拳、前踢、跳前踢等基本动作和技巧，展现出坚韧不拔的毅力和团结协作的精神。

今年，该社区还将陆续开设篮球、拉丁舞等公益课堂，为孩子们提供多元化的兴趣发展平台，丰富课余生活，助力他们全面成长。

融媒体中心记者 何文杰 摄