

同创典范城市 共享文明成果
争创全国文明典范城市特别报道

分享文明心得 现场掌声不断

厦门退休人员文明健康知识讲座走进湖里区江头街道金尚社区

晨报记者 陈起鸿 通讯员 邱冰莹

“公勺公筷好习惯,文明用餐新风尚,一起为创建全国文明典范城市添砖加瓦。”昨日上午,2022年厦门退休人员文明健康知识讲座活动走进湖里区江头街道金尚社区,鹭岛老兵学雷锋志愿服务队队长张宁义绘声绘色地分享着他的文明心得,引得台下退休人员掌声、笑声不断。

在厦门市委文明办、市人社局指导下,市退服中心联合各区退服中心推出以“文明+健康”为主题的退休人员讲座活动。湖里区“文明+健康”讲座活动由湖里区委文明办、区人社局积极推动,湖里区退服中心组织开展,将在年底前举办26场。

昨天活动现场,退休人员活动信息化平台首次亮相。退休人员可通过该平台,报名参加相关活动。

宣讲接地气 听众乐开颜

结合自身献血、志愿服务经历,以“退役不褪色,血脉永相连”

为主题,张宁义为现场退休人员讲授了一堂妙趣横生的文明知识课,穿插各类小故事,融汇应知应会的文明常识。张宁义幽默的语言风格,逗乐了不少退休人员。

“足三里、天枢穴,平时常揉常按,肠胃舒服又通畅。”仙岳医院医生谢彦颖精心准备了图文并茂的课件,为现场退休人员献上干货满满的健康课程,内容涵盖睡眠、饮食养生等方面的各类实用养生技巧,还包含穴位按摩方法和食疗药膳配方等,吸引台下退休人员纷纷拿起手机拍照。在之后的互动环节中,不少退休人员“意犹未尽”,围在谢彦颖身边,咨询日常生活中遇到的各种养生问题。

“我边听边做,学会了不少养生知识!今天的讲座内容,我感觉很实用!”金尚社区退休人员陈慧英对本次讲座竖起了大拇指,她表示,这种“文明+健康”的宣讲方式很新颖,老师授课也深入浅出。回家之后,她要把听到的知识都分享给街坊邻居,让大家一起加入到文明创建的行动中



张宁义绘声绘色地向大家讲解文明知识。记者唐光峰摄

来。

信息平台为活动赋能

在手机上轻轻一点,退休人员就完成了活动现场的签到……记者在昨日的活动现场看到,退休人员活动信息化平台首次亮

相,退休人员仅需一部手机就可获得所在社区的活动信息。

记者了解到,退休人员活动信息化平台由市退服中心联合各区退服中心,根据退休人员的活动组织需要定制打造,集活动报名管理、身份核验等功能于一身,

让技术便利进一步惠及退休人员群体。退休人员关注“厦门人社”微信公众号后,就可以随时随地进入该平台,报名参加相关活动。退休人员活动信息化平台上线后,也将大大提升活动组织效率。

“白露”过后 雨止转晴

晨报讯(记者 曾昊然)昨天,厦门全市普降小雨,局部有中雨到大雨。由于雨水的作用,昨天厦门比较凉爽,各个站点最高气温都不高,岛内最高气温在29℃至31℃。其中,本站最高气温为28.7℃,是其本月内第一次最高气温在30℃以内。

昨天我们还迎来了“白露”节气,它是二十四节气中的第15个节气,也是反映自然界寒气增长的重要节气。民谚云:“白露身不露。”意在提醒人们“白露”过后白天尚热,但早晚天气已有凉意,昼夜温差拉大,如果打赤膊就容易着凉。据了解,“白露”期间各地的民俗,主要有祭祀大禹、酿五谷酒、喝“白露茶”等。

“白露”过后,全国各地就要



昨天下午,大雨给市民出行带来不便。记者 陈理杰 摄

今天
多云
东北风4级-5级
23℃-32℃

陆续进入真正意义上的秋天了。不过,厦门要入秋,还没那么快。今天开始,副高又来凑热闹,雨止转晴,厦门天气以多云为主,白天市区最高气温可达

32℃左右。气象专家表示,“白露”过后的厦门昼夜温差也会开始变大,大家要注意及时添衣保暖,晚上不贪凉,适时关掉空调、风扇。

厦门新增一家医保定点医院

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 朱雅思)日前,厦门仁军医院纳入医疗保障定点医疗机构,这标志着厦门新增一家医保定点医院,市民就医也多一种选择。

同时,沙爱国妇科生殖工作

室、邱慧玲妇科生殖工作室和戴益琛胃肠镜工作室正式搬迁至厦门仁军医院,他们原位于厦禾路的工作室不再接诊。

据了解,厦门仁军医院位于五缘湾华夏医疗园区内(地铁2

号线“两岸金融中心”站1号出口附近),是一家以退役军医为主要发起人的综合性医院,专家团队均来自闽西南地区军队和地方三甲医院,特色科室包括妇科、消化内科、健康体检部等。

中秋假期景区商圈车流量大

晨报讯(记者 彭怡郡 通讯员 娇轩)今年中秋假期为9月10日至12日。昨日,记者从交警部门了解到,中秋假期期间,厦门未进行临时交通管制和采取限行措施,高速公路未实施免费通行行政

策,预计全市各个重点景区(万石植物园、园博苑等)及各大商圈(中华城等)周边路段将迎来较为明显的车流高峰。但除了景区周边道路,其他道路不会出现明显的车辆缓行情况。

开心果



业绩
采艺图

厦门市森林防灭火指挥部办公室

风干物燥季节,森林火灾危险大,进入林区休闲健身旅游作业,务必增强森林防火意识,禁止林区林缘一切野外用火。

森林火情报警电话:
5204119, 110

厦门海洋预报

9月8日

高潮时:9时56分和23时8分
低潮时:4时13分和16时32分

9月8日白天

表层水温:27.5℃至31.0℃
厦门岛南部海域
有0.7米至1.2米 轻浪
九龙江口海域
有0.4米至0.7米 小到轻浪
厦门岛西海域
有0.3米至0.6米 小到轻浪

厦门市海洋发展局
厦门海洋预报台

更多海洋预报信息请
扫描下方二维码:



厦门市海洋发展局
“厦门海洋XMHY”
厦门南方海洋
研究中心