



全市首个“失眠门诊”开诊

晚刊讯(记者刘维通讯员李忠敬)10月21日上午,兴宾区人民医院不寐(失眠)门诊正式挂牌开诊,不少患者前来就诊,其中不乏对中医失眠治疗充满期待的市民。

“我一直受失眠困扰,晚上总是翻来覆去睡不着,白天精神也不好。”前来就诊的袁女士表示,“听说兴宾区人民医院开了中医失眠专病门诊,我就赶紧过来试试,希望能在这里找到解决失眠问题的方法。”

作为我市首个专注于中医失眠治疗的专病门诊,其独特的中医诊疗方法吸引了众多患者的关注。针对失眠的成因,兴宾区人民医院中医科副主任覃有意介绍,失眠可能涉及身体、心理、生活及环境等多个方面。长期失眠不仅会降低人体免疫力,导致记忆力减退、注

意力不集中,还会加速衰老过程,增加患慢性疾病的风险,甚至会引发焦虑、抑郁等心理问题。

“遇到失眠时,可以通过规律作息、适度运动、合理饮食、心理调节来改善睡眠。”覃有意说,良好的睡眠是身心健康的重要保障,如果出现失眠症状持续时间较长、严重影响日常生活则需要及时就医。

据了解,中医治疗失眠有着悠久的历史,以辨证论治为主,配合耳部刮痧、头部经络推拿等方法进行综合治疗。

焦点新闻

全区乒乓球城市邀请赛落幕

晚刊讯(记者莫岑)10月19日至20日,2024年来宾市全区“粮香酱酒杯”乒乓球城市邀请赛在来宾市全民健身中心举行,来自全区各市、县的23支队伍共171名运动员参加比赛。经过激烈角逐,广西恒达代表队和来宾市乒协2队分别夺得精英组、常青组冠军。

此次比赛设精英组和常青组,19日进行小组赛,进入8强的两组队伍于20日展开激烈争夺,特别是精英组冠军决赛和第三四名争夺赛跌宕起伏,让观众拍手叫好。最终,广西恒达、百色市乒协、柳城县朝阳棋乒俱乐部、南宁

市乒协获得精英组一至四名,来宾市乒联2队、来宾市乒联1队、柳城县乒协、广西恒达获得常青组一至四名。

据悉,本次比赛旨在响应国家号召,积极开展全民健身运动,增进各市(区)之间的友谊,展现来宾市民健康文明和积极向上的精神风貌,推动来宾市全民健身运动蓬勃开展。



追寻红色记忆 传承革命精神

晚刊来宾讯 10月17日,来宾市审计局组织党员干部前往贵港市,与贵港市审计局、港南区审计局联合开展“重温革命历史 延续红色血脉”主题党日活动。

当天,在讲解员的引领下,党员干部参观了中共广西省第一次代表大会旧址,了解广西党组织发展的光辉历程,学习老一辈革命家坚守革命信念的高尚情怀,实地感受革命先烈艰苦奋斗的历程,重温中国共产党的峥嵘岁月。随后,大家来到港南区新塘镇山边村参观清廉家风馆,认真聆听讲解员讲解清廉家风、古代名士的家风故事,以及新时期榜样党员的清廉家风事迹;在山村广西休闲农业与乡村旅游示范点了解农业与乡村旅游如何带领各民族走

人发展致富之路;参观宅基地改革示范点、创意工作室、红色主题教育馆、特色美术馆和铸牢中华民族共同体意识展示馆等多处展馆,学习当地把民族团结工作融入乡村振兴工作一系列措施,以及村党组织带领村集体凝心聚力谋发展的坚定决心。

此次活动,党员干部收获满满,更加深入地了解了清廉建设和铸牢中华民族共同体意识的重要意义。大家纷纷表示,今后将继续传承革命精神,实干苦干、不畏艰险、敢挑重担,推动审计各项工作高质量发展;弘扬清廉作风,做到廉洁从政、廉洁用权、廉洁修身、廉洁齐家;促进民族团结,共同书写实现中华民族伟大复兴的新篇章。

(石向东)

兴宾区七洞乡社头村:

村规民约育文明新风

■通讯员 谭倩 晚刊记者 韦海臣

错落有致的革命纪念馆与山水相融、别具一格的彩色墙绘随处可见、整洁平坦的沥青村道通向一座座温馨的农家小院……10月16日,记者走进兴宾区七洞乡社头村,和风扑面,处处生机勃勃。

社头村具有丰富的红色资源,是我市第一批红色文化村庄。近年来,该村以村规民约为重要抓手,坚持自治、德治、法治有机融合,持续推进移风易俗,用文明新风为乡村振兴插上“精神羽翼”。

“热爱祖国、热爱家乡、遵纪守法、遵守社会公德……”民居墙上,村规民约格外醒目,从爱国敬业、保护环境到尊老爱幼、邻里团结,字里行间都凝聚着社头村全体村民对文明建设和行为规范的共识。

“不以规矩,不能成方圆。用村规民约引导村民自我管理、自我教育、自我监督,是村里开展基层治理的‘法宝’之一。”社头村村委会副主任韦后儒说,为了让村民参与制定村规民约,村里通过召开村民大会、入户走访等形式收集意见建议,把村民集中反映、普遍认可的环境卫生如何改善、邻里关系怎么处、公共设施怎么保护、红白喜事怎么办理等提议纳入村规民约。在反复征求村民意见后,村规民约不仅绘上了墙面,也刻进了群众心里。

为营造乡风文明良好氛围,社头村党员干部积极带头宣传村规民约,带头

践行移风易俗、带头开展志愿服务活动,提高村民对村规民约的参与度和支持度,进而推动村规民约落实到日常生活中。

“当时村民对在自家外墙上画彩绘不是很理解,于是我马上同意在自家墙上做示范。现在看到村子变得越来越漂亮,我真的很高兴。”该村老党员韦光兵说。

如今,漫步在社头村,绚丽的墙绘和洁净的村道相得益彰,不仅反映了村庄面貌的变化,更折射出社头村推进移风易俗的成果。

“以前大家对卫生没有那么在意,现在路上干净整洁,大家都不好意思随意放养鸡鸭了,我每天还要把家门口打扫得干干净净。”村民韦文作自豪地说,自从村里制定了村规民约,爱护环境的理念愈发深入人心。

“这几年,社头村评上全市红色文化村庄,加快推进红色文化教育基地建设,铺设沥青路、改造排污渠道、开展灵泉治理,村子发生了很大变化。村里的好人好事多了,矛盾纠纷少了,邻里关系更加和谐。”韦后儒感慨道,在村规民约的熏陶下,如今的社头村,良好家风、文明乡风镶嵌在村里各个角落,绽放于村民的一颦一笑。

在乡村振兴的道路上,社头村将持续发力,把村规民约作为基层治理的“金钥匙”,不断优化村规民约内容,激发村民的“主人翁”意识,让乡风文明落地生根。

推进移风易俗 助力乡村振兴

『家门口』便民市场 创业购物更便捷



▲安置点居民在便民市场经营店铺。

晚刊讯(记者刘维通讯员玉龙华文/图)“在这买菜真是方便极了!”10月21日,在市区老家乡园便民市场,市民韦兰芬左手提着食材,右手忙着用手机付款,脸上洋溢着满意的笑容。

据悉,老家乡园便民市场于2022年在

城区恩辉路东侧建成,占地面积约1400平方米,设有23个铺面、84个摊位,以及15个供自种农家菜免费摆放的摊位,并配备有公共卫生间,不仅为搬迁群众提供了就业和创业平台,也极大方便周边群众采购生活用品。

在兴宾区老家乡园A区易地扶贫搬迁安置点,有一家不起眼的理发店,没有豪华的装修,收费也不高,总能让人感到格外温暖。这家理发店的店主叫曾海苏,今年42岁,多年来,她用一双巧手和满满爱心帮助社区里的困难残疾人家庭和老年人,为他们带去实实在在的温暖。

曾海苏自2004年踏入理发行业,至今已有20年的经验。2019年,曾海苏从老家凤凰镇新安村搬迁至老家乡园易地扶贫搬迁安置点,一次偶然的机,她了解到小区里居住着451户残疾人家庭。经过深思熟虑,她租下了一间简陋的面面,开起了爱心理发店,并取名“酥酥理发店”。在这里,大人理发收费10元,小孩理发收费5元,而对于家庭困难的老年人和残疾人,她分文不取。

虽然收费不高,但曾海苏坚持提供高质量的服务。“我就是赚个辛苦钱,因为还要照顾两个小孩和残疾的丈夫。”她说。

随着居民生活水平的提高,理发价格水涨船高,曾海苏的理发店在2020年迫于成本压力调了一次价,大人理发涨到15元,并将这个价格维持到了现在。

老家乡园A区易地扶贫搬迁安置点驻村第一书记玉龙华是“酥酥理发店”的支持者,他告诉记者:“刚开始我们都担心她坚持不下去,毕竟这里的条件有限,收入也不高。现在看来,我们的担忧是多余的,她不仅手艺好,而且心地善良。每次看到那些老年人和残疾人,她总是笑眯眯地为他们服务,从不抱怨。”

为了更好地服务社区里的老年人,曾海苏将营业时间调整为每天上午8时至晚上10时。“小区里的老人都起得很早,这样安排能确保他们不会因店铺没开门而白跑一趟。”她解释道。理发店规模不大,但曾海苏所展现的爱心却如同温暖的阳光,照亮了整个社区。她不仅为社区居民带来了便利,更以自己的实际行动温暖着每一个人,她常说:“既然住在这里,我们就是一家人,能为邻居做点力所能及的事,我感到非常满足。”

在老家乡园A区,曾海苏的爱心与奉献精神如同一股暖流,深深感染了周围的人。在她的感召下,越来越多的人纷纷为社区里的困难家庭伸出援手。这位平凡的理发师,不仅用剪刀剪出一个美丽的发型,更剪出人与人之间那份珍贵的温情与关爱。

小小理发店 温暖邻里心

■晚刊记者 刘维文/图



▲曾海苏正在给顾客理发。



我市举行师德师风演讲比赛

弘扬教育家精神 争做高素质教师

晚刊讯(记者邓齐河见习记者罗倩伊通讯员覃兰华)10月18日,来宾市师德师风演讲比赛在市第一中学举行,旨在弘扬教育家精神,激发教师职业荣誉感和教书育人积极性,全面提升全市教师队伍的整体素质。

此前,经过各县(市、区)及市直学校的层层选拔,共有21名优秀选手脱颖而出,参加市级比赛。当天的比赛分为“主题演讲”和“即兴演讲”两个环节。在主题演讲环节,选手们围绕比赛主题,以教育家精神为引领,用生动的语言、真实的案例,深情讲述自己对

于教育事业的热爱与执着,以及对于加快建设教育强国的坚定信念,他们的真挚情感深深打动了现场观众和评委。

参赛选手中,有特殊教育教师,用爱心和耐心教育引导有特殊需求的孩子;有职业教育教师,分享了自己在职教育领域的实践经验和心得,展现了职业教育的重要性和发展前景;还有乡村教师,讲述了身边坚持教育初心、坚守在乡村教育一线的前辈或同事的感人故事。

“做一名有温度的教育人”“认真上好每一堂课,努力关怀每一位学生”

“把困难当成考验,不断在教学上反思、总结”……参赛选手们或慷慨激昂,或深情款款,展现了对教育事业的坚定信念和无私奉献。

随后的即兴演讲环节更是紧张刺激,选手们凭借扎实的语言功底和出色的应变能力,将一个个即兴话题演绎得精彩纷呈,展现了教师队伍的卓越风采。

通过激烈角逐,最终评选出一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名,以及优秀奖若干名。其中,象山县实验小学教师王融融、来宾市第四中学(柳州校区)教师唐诗艳获得一等奖。

群众遭遇诈骗 民警及时挽损

晚刊来宾讯 近日,市公安局接到预警信息,辖区有群众遭遇电信诈骗网络诈骗,欲将购买的黄金运送给诈骗分子。民警了解情况后,立即展开拦截。

根据掌握的情况,民警迅速来到受害人购买黄金的店铺,从店员处得知,群众在线上购买了黄金,在店内打包商品后通过“货拉拉”将包裹运送至指定地点。时间紧急,民警立即让店员拨通“货拉拉”司机的电话并说明情况,让司机立即返回。最终,重达48.1克的黄金在公安机关的调查、追踪、协调下被成功追回,为群众挽回经济损失3万余元。

(陈子文)

“医保个人账户共济放宽范围”更显人性温暖

□胡建兵

9月20日,本刊发表稿件《我市职工医保个人账户共济范围扩大》,介绍从9月起,全市职工医保个人账户共济范围由参保人员的配偶、子女、父母、配偶父母,扩大至其本人兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女,可用于支付职工参保人近亲属在自治区内参加城乡居民基本医疗保险的个人缴费,以及在自治区内定点医药机构就医发生的由个人负担的费用。

已有20多年历史的职工医保制度,一直实行统筹基金和个人账户相结合的制度模式。个人账户在职工医保制度改革过程中曾发挥了重要作用,但随着时间推移,它对于参

保人门诊保障不充分、共济保障功能不彰显的弊端逐渐显现。过去,“一人参保、全家享用”属于明令禁止的行为,有的还对此进行重罚。今年9月起,我市将职工医保个人账户共济范围放宽到近亲属,包括其本人兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。这一做法,更显人性的温暖。

无论从哪个角度来讲,个人账户上的钱是个人的钱,亲属和近亲属之间进行共济互助,能使医保个人账户被激活起来,得到充分使用。还可以提高民众参保的积极性,使更多人享受到医保带来的实惠。

根据相关配套法规,医保卡近

亲属之间能否共享,并未作出明确规定。在法律没有作出明确规定的情况下,我市将职工医保个人账户共济范围扩大到近亲属,更符合办理医保卡的本意。支付范围扩大,为在医保定点医疗机构就医发生的由个人负担的医疗费用,以及在定点零售药店购买药品、医用耗材发生的由个人负担的费用,划出了“红线”,可以防止医保个人账户被乱用。这一做法,不仅在于提供更好更公平的服务保障,更为医疗保障健康管理打开了一扇关键之门。



便民热线

政府服务热线:12345

扫黑除恶举报电话:

0772-5319987(市扫黑办)

0772-110,4222706(市公安局)

消费者投诉举报电话:12315

《来宾日报》征订发行热线:

0772-6655018