

社区贴心人的民生守望

习近平总书记关切事

“中国式现代化，民生为大。”

在基层治理一线，有这样一群贴心人，他们以掌心温度温暖民心，用肩头担当承接期盼，用青春热忱接力服务。

从深耕基层数十载的“老书记”，到扎根社区的“中坚骨干”，再到接续奋斗的“沙洲女儿”……老中青三代基层工作者，将习近平总书记的殷殷嘱托化为扎实行动，在离百姓最近的地方，筑牢民生保障，守望万家灯火。

“退休不退岗”的守望

冬日上海，晨光斜斜地淌过安顺路，漫上萍聚工作室的门槛。“叮铃——”门上的铜铃清脆一响，朱国萍伴着阳光走了进来。

这位曾被总书记点赞的“小巷总理”，现在是上海市长宁区虹桥街道萍聚工作室的党支部书记。2018年后，她“退休不退岗”，全身心投入这个工作室，仍在为家家户户的大事小情忙前忙后。

2014年3月5日下午，北京人民大会堂，习近平总书记参加十二届全国人大二次会议上海代表团审议。会场里，作为全国人大代表的朱国萍，用8分钟向总书记讲了3个故事：老百姓怎么“抢”学区房？到人山人海的儿科看病有多难？如何让高龄老人体面养老？讲的是家长里短的故事，也是来自基层的实情。

在那次会议上，习近平总书记指出：“社会治理的重心必须落到城乡社区，社区服务和管理能力强了，社会治理的基础就实了。”

“总书记的话让我明白，社区里的小故事连着社会治理的大方略。”朱国萍说。

从北京回来后，朱国萍和社区干部们的“发条”上得更足了——居民生病住院、婚丧嫁娶他们“必访”，困难老人、再就业人员他们“必问”，帮困措施、居民建议他们“必记”，好解决的尽快解决，普遍、集中的问题调研清楚后“上接天线”推动解决……

2019年11月2日，正在上海考察的习近平总书记来到朱国萍所在的虹桥街道。在古北市民中心，朱国萍站在总书记身边，又讲了从基层立法实践中“上新”的故事。

过去几年间，朱国萍和周边社区的居民们，通过虹桥街道基层立法联系点，陆续参与了100余部法律草案的意见征询，提出了5000多条各类立法建议意见。

如今，朱国萍每天仍在不停地忙碌，“只要是老百姓的事，什么时候都和我搭界”。她的工作室还成为立法联络站之一，居民们随时可以推门而入，把遇到的难事、烦心事讲出来，这些会成为国家立法的民意基础。

新的一年，朱国萍把培育“后浪”作为萍聚工作室的重要工作：“我要做好‘传、帮、带’，帮助更多‘小书记’和社区干部成长，让他们更贴心地守望民生、服务社区。”

扎根社区的担当

在重庆市九龙坡区谢家湾街道民主村社区会客厅，墙

上展示的一张照片记录着社区的蝶变：改造前，房龄超70年的老居民楼年久失修、管道老旧、飞线满天；改造后，居民楼外墙美观，公共庭院里新设休闲桌椅，街巷道路宽敞明亮，景象焕然一新……

2024年4月22日，习近平总书记在重庆考察时，来到民主村社区察看小区改造和便民服务情况。

“我向总书记介绍了这两年社区的发展情况和居民生活发生的变化。”回忆起当时的场景，民主村社区党委书记、居委会主任伍成莉仍难掩激动。

习近平总书记指出，老旧小区改造是城市更新的一个重点，也是一项民生工程，既要保留历史记忆和特色风貌，又要解决居民关切的实际问题。看到社区焕然一新、井然有序，总书记亲切地对在场的居民说，中国式现代化，民生为大。党和政府的一切工作，都是为了老百姓过上更加幸福的生活。

“总书记的嘱托深深烙印在社区日常工作中，成为我们持续优化服务、提升治理效能的不竭动力。”伍成莉说。

一年多来，伍成莉把习近平总书记的殷切嘱托化作具体的工作目标。她说，总书记牵挂着的人民生活的点点滴滴，就是基层书记要做的件件大事。

2025年7月，一件烦心事让65岁的社区居民崔跃明眉头紧锁——家里的院子忽然漫进了下水道化粪池的污水，不仅进出便，阵阵异味更是让人难以忍受。

“看到这个糟心场景，心里真是又愁又急。”崔跃明回忆道，年纪大了，这样的问题靠自己根本解决不了，没想到，社区干部知道后，很快上门查看，还协调将那段老旧管道彻底进行了改造。

“社区干部跑前跑后，来家里好多趟，都不好意思了。”崔跃明笑着说，“但我们老年人遇到这些难处，确实没办法。他们一来，我心里一下子就踏实了。”

“群众之事无小事。”伍成莉说，8000多名社区居民的一件件小事都装在自己的脑子里，她要牢记总书记的嘱托，踏踏实实为民服务。

民主村社区每年都会列出待办的10件民生实事，公布在社区会客厅。“去年的10件民生实事我们都完成了。”伍成莉说，“我们改造投用了一个智慧农贸市场，增设了一批体育设施，升级了社区食堂，还修建了便民人行天桥、扩建了辖区小学、完善了婴幼儿照护服务体系。明年我们的重点是攻克两项‘老大难’，为老旧楼栋加装公共烟道、下力气缓解‘停车难’。”

当前，民主村社区正着力构建“15分钟高品质生活服务圈”，服务功能与配套设施日益完善，让居民便利享受日常所需的养老、医疗、交通等多项服务。

社区虽小，连着千家万户。扎根社区14年的伍成莉深有体会：“社区干部得是‘多面手’，分析问题、解决问题、链接资源，一切都是为了居民能过得更好。”

“新的一年，我们社区干部会和居民想在一起、干在一起，用一件件看得见、摸得着的好事实事，让老百姓脸上的笑容更多、更灿烂！”伍成莉说。

青春力量的接力

“95后”姑娘陈娟娟珍藏着两双绣花鞋垫，这是她大学毕业后在湖南省郴州市汝城县文明瑶族乡沙洲瑶族村担任党支部副书记期间，村民王大姐亲手缝制送给她的礼物。

“你为我们忙碌不知道走坏了多少双鞋，我代表我们一家感谢你。”王大姐质朴深情的话、鞋垫上密密的针脚，让这个年轻人动容。

2020年9月，习近平总书记来到沙洲瑶族村考察调研。陈娟娟作为村服务中心负责人，向总书记汇报了为民服务的工作情况。

习近平总书记向工作人员仔细询问“平时村民都来办哪些事项”“大家都满意吗”“这样的便民服务中心推广得怎么样”……总书记说，基层公共服务关键看实效，要提高针对性，老百姓需要什么，我们就做什么。要加强对基层工作人员的培训，增强为民服务意识和能力。

“总书记的殷殷嘱托，对初入职场的我来说意义深远，让我更加意识到不管大事小事，只要是老百姓急难愁盼的事，就是我们要去解决的事。”陈娟娟说。

此后，陈娟娟带领沙洲村服务中心的同志走村入户调研群众最为急难愁盼的需求，以“便民、高效、百分百的满意度”为宗旨，针对性增设老年公交卡申报、临时救助申请等网办事务，创新推行马上办、网上办、预约办、指导办、上门代办“五办服务模式”，切实帮村民们解难题、办实事。

乡镇锻炼期满后，陈娟娟主动放弃选调生回市直单位工作的机会，选择继续留在基层，调任郴州市苏仙区白鹿洞街道党工委副书记、办事处主任。白鹿洞街道常住人口近10万、小区密集、民生诉求多元。针对物业矛盾纠纷突出、矛盾调解反复等治理短板，陈娟娟发挥法律专业优势，积极与当地法院协调对接，将法院的司法确认服务前置到街道司法所，创立“司法确认+人民调解”模式的“一站式”矛盾纠纷调解中心。

“当事人在这里可以一站式完成调解全过程，既减少诉累，也提高了法律效率。”当地法院有关负责人说。

街道某小区曾每天有20多起市长热线投诉，陈娟娟和街道办的工作人员通过电话、面谈联系小区业主代表，妥善沟通交流后，针对性解决了多项问题。业主代表们的愁容渐渐舒展，为她送来锦旗和感谢信。

“群众的满意和笑脸就是我们工作的目标。”陈娟娟说，新的一年，她和其他社区干部会继续紧盯群众的急难愁盼，用实干回应期待。

巷陌深深，初心灼灼。老中青三代社区贴心人正以各自的方式，将总书记的殷切嘱托化作有力行动，与千千万万的基层工作者一起，书写着“民生为大”的时代答卷。

新华社记者 王永前 吴振东 王默玲

新华社北京1月3日电

小寒时节 养生重在温经散寒，固本培元

新华社北京1月3日电（记者 田晓航 帅才）1月5日将迎来冬季的第五个节气“小寒”。此时，我国多地进入全年最冷时期，中医专家提示，寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病，养生防病的关键在于“温经散寒，固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍，中医认为，小寒之“寒”属“阴邪”，最易耗伤人体阳气，而寒邪兼具收引、凝滞之性，会阻滞气血经络运行，因此，这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，出现风湿痹痛或腹痛腹泻，高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说，饮食应注重温补散寒、滋阴润燥，可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物，搭配生姜、花椒温驱寒，推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥，尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾。

起居方面，则应尽量早睡晚起，以充足睡眠补养阳气，午后晒背亦可补阳；重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖；室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。巩勋说，“三九天”里借适度锻炼增强体质，应顺应冬季“闭藏”的养生原则，可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动，以微汗为度；运动前充分热身，运动后及时添衣擦汗，可饮温热水或姜枣茶温中散寒；体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

此外，阿司匹林还可用于妊娠期子痫前期（妊娠高血压严重阶段）预防和抗磷脂综合征（易形成血栓的免疫性疾病）的治疗。



1月3日，游客在湖南省张家界市天门山景区游玩。元旦小长假期间，人们用各种各样的方式放松休闲，乐享假期。
新华社记者 陈振海 摄

南京大屠杀幸存者徐德明去世 在世幸存者仅剩22人

新华社南京1月3日电（记者 邱冰清）记者3日从侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆获悉，南京大屠杀幸存者徐德明于1月2日离世，享年96岁。

“1937年，侵华日军闯进我家，把父亲抓走。他们先是将父亲抓到水西门，后来又押到清凉山一带，进行集体屠杀。曾有人在清凉山见到过父亲，之后告诉了我的

大哥。我们全家到处寻找父亲，却连他的尸体都没能找到。父亲遇害时，年仅54岁。我们全家逃到难民区避难，吃饭都很困难。”徐德明生前回忆。

截至目前，由南京市侵华日军受害者援助与南京大屠杀历史记忆传承协会登记在册的在世幸存者仅剩22人。

指约75至100毫克，但最常见的用量为81毫克——有助于预防心脏病发作或中风。

刘凯说，近年来大家越来越关注阿司匹林的风险问题，尤其是在老年人群中的出血风险，国内外也有很多临床研究聚焦该问题。目前共识认为，只要正确识别其应用指征，同时注意评估相关风险和禁忌证（例如消化道溃疡或出血史、颅内出血史等），长期应用阿司匹林在患有动脉粥样硬化性疾病或具有心血管疾病高风险、存在阿司匹林服用指征的老年人群中仍能带来净获益。

他表示，针对具体患者，仍需在充分评估的基础上给予个体化的策略，例如调整阿司匹林的疗程与剂量，或必要时考虑其他替代药物，尽可能减少其出血风险。

梅奥诊所说，对于大多数成年人来说，偶尔服用一两片阿司匹林来缓解头痛、身体疼痛或发烧通常是安全的。但如果身体健康，没有心脏病或中风病史，每日服用阿司匹林的益处并不明显，甚至可能会产生严重的副作用和并发症，包括：可能增加出血性中风的风险；增加胃肠道出血风险；导致过敏反应等。

国家防减救灾委 部署做好冬春季防减救灾重点工作

新华社北京1月3日电（记者 黄翰铭）记者3日从应急管理部获悉，国家防灾减灾救灾委员会近日印发通知，要求结合冬春季自然灾害特点和灾害形势，认真落实防灾减灾救灾责任，强化重特大灾害防范应对准备，确保人民群众生命财产安全和社会大局稳定。

据研判，冬春季我国大部地区气温接近常年到偏高，降水总体呈“北多南少”分布，低温冷冻和雪灾风险较高，南方多地森林火险等级高，华东南部、华中东南部、华南东部存在冬春连旱风险，华北、华东、中南、西南、西北局地地质灾害风险较高，黄河、嫩江、松花江、黑龙江可能出现凌情，近海海域将发生多次灾害性海浪过程。

通知要求，要强化底线思维和责任落实，针对冬春季灾害形势和特点加强分析研判会商，及时发布灾害预警信息，落实临灾预警“叫应”和反馈机制，开展重大基础设施、公共服务设施涉灾风险隐患排查，发挥好技术专家作用，鼓励群众报告身边风险隐患。

通知强调，低温雨雪冰冻灾害应急预案要及时修订完善，提前对接各类抢险救援力量，足额储备应急抢险救灾物资。要落实防凌责任制，科学精细调度防凌工程，加强巡堤查险。要提高森林草原火灾综合防控质效，从严抓好农事、祭祀、施工等野外火源管控。冬春季地质灾害风险区要落实防治措施，加强对地质条件差的人口密集地区的督促指导。

多地积极应对雨雪降温天气 保障群众平安出行

1月3日是元旦假期最后一天，各地迎来返程高峰。在冷空气影响下，陕西、甘肃等地出现雨雪天气，对群众返程造成不利影响。多地积极有效应对，保障群众平安出行。

在冷空气影响下，陕西省大部分地区出现雨雪天气，局部地区有小到中雪。针对雨雪天气，中国铁路西安局集团有限公司组织管内西安站、延安车务段、宝鸡车务段等重点车站单位，在旅客集中行走路线上铺设防滑稻草垫、抛洒融雪剂，并且增大候车室暖风送风量，为重点旅客送上姜茶暖身。

西安是热门自驾游目的地，雨雪天气对群众驾车返程带来一定影响。3日上午起，因大雾、降雪、结冰等天气原因，陕西省内沪陕、青银、延西高速部分路段临时管控。交警部门紧急组织人员和设备对重点路段进行铲冰除雪作业，保障道路交通安全畅通。

浙江省气象台发布的低温报告显示，受冷空气和辐射降温影响，3日、4日浙江气温将继续下探，预计全省大部分地区的最低气温在零下2℃到零下4℃之间，有冰冻；部分山区最低气温达到零下8℃，有严重冰冻。

为应对道路结冰导致的交通安全风险，浙江交警部门增加警力加强路面巡逻和指挥疏导，并结合空地视频巡查与路面联动警力的点面结合，护航群众安全出行。

多地交警部门提示，注意雨雪造成的低能见度和道路湿滑对交通安全的不利影响，出行前务必提前了解沿途地区天气和路况，及时查询气象、公安交管等部门发布的预警、交通管制等信息，确保出行安全。

新华社记者 张博文 任延昕 唐强

新华社北京1月3日电

全国铁路迎来元旦假期返程客流高峰

新华社北京1月3日电 记者3日从中国国家铁路集团有限公司获悉，1月2日，全国铁路发送旅客1221.3万人次，运输安全平稳有序。1月3日，全国铁路预计发送旅客1745万人次，计划加开旅客列车1343列。

1月3日是元旦假期最后一天，铁路迎来返程客流高峰。从铁路12306预售情况来看，3日热门出发城市主要有广州、北京、成都、杭州、南京、上海、武汉、郑州、西安、长沙；热门到达城市主要有北京、广州、上海、成都、杭州、深圳、郑州、武汉、南京、西安；南宁至广州、沈阳至北京、郑州至北京、西安至成都、香港至深圳、济南至北京、成都至西安、长沙至武汉、深圳至香港、北京至上海等热门区间客流相对集中。

各地铁路部门多措并举应对返程客流高峰，加大运力投放，落实便民利民惠民措施，保障旅客平安有序温馨出行。国铁呼和浩特局乌海站在进站口增加对老年和行动不便旅客的全程帮扶服务，建立医疗急救绿色通道，配备AED、担架等应急设备及老花镜、轮椅等便民物资。国铁成都局在川青铁路，成宜高铁加开旅客列车96列，“乘动车游川西暖阳”“乘动车游兴文石海”成为元旦出行新选择。国铁乌鲁木齐局加开喀什、和田、阿勒泰、克拉玛依等方向旅客列车20列，对去往伊宁、博乐、库尔勒等方向的16列动车组列车重联运行。



1月3日在江苏省连云港市拍摄的月亮。1月3日，2026年首个超级月亮现身天宇。超级月亮指的是近地点满月。据天文专家介绍，2026年有两个超级月亮，分别在1月3日和12月24日。
新华社 发

阿司匹林能否长期大量服用

新华社北京1月3日电（记者 彭善）寒冷的冬季是心血管疾病的高发季节。阿司匹林这款常用药也成为很多老年人预防心血管疾病的选择。阿司匹林的主要适应症是什么？适合长期大量服用吗？是否会带来一些副作用？

中国医学科学院阜外医院内科医生刘凯告诉记者，阿司匹林的应用历史很长，最初作为解热镇痛和抗炎药物应用于临床。后来发现它能够抑制血小板聚集，因而具有良好的预防血栓形成的作用。目前已作为一种标准治疗药物，被广泛应用于冠心病、脑血管病、外周血管狭窄等各种动脉粥样硬化性疾病的治疗和预防中。

此外，阿司匹林还可用于妊娠期子痫前期（妊娠高血压严重阶段）预防和抗磷脂综合征（易形成血栓的免疫性疾病）的治疗。

由于胃刺激是阿司匹林常见的副作用，该药物的正确服用方式也很有讲究。北京大学国际医院心血管内科医生奚卉介绍，为减少对胃的刺激，科研人员研发了阿司匹林肠溶片，使用特殊工艺让阿司匹林在胃里不容易被释放，而是到了肠道再溶解，防止刺激胃。所以，不应把阿司匹林药片掰开服用，这样会破坏肠溶片的制作工艺。正确方法是空腹服用阿司匹林肠溶片，服用后半小时内进食，以便让肠溶片尽快通过胃进入肠道溶解。但如果服用普通阿司匹林片剂，应餐后吃，减少对胃的刺激。

尽管每日服用阿司匹林可能会降低心脏病发作和中风的风险，但这一疗法并不适合所有人。美国梅奥诊所介绍，这取决于每个人的年龄、整体健康状况、心脏病史以及心脏病发作或中风的风险，必须遵医嘱、适量服用。

美国梅奥诊所说，如果因心血管疾病需要长期服用阿司匹林，需严格选择合适剂量。低剂量阿司匹林，一般