缅怀革命先烈，党员遥寄哀思

敦化路街道各社区党委组织社区党员开展缅怀革命先烈的扫墓活动

新时代文明实践

□半岛记者 **李丰** 报道

本报讯 “我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务……”鲜红的党旗被高高托起，铿锵有力的宣誓声回荡在广场上。近日，敦化路街道各社区党委组织社区党员开展缅怀革命先烈清明扫墓活动。

金坛路社区党员参观了胶州烈士纪念馆并进行宣誓，向革命英烈表达深切哀思及缅怀之情。在青岛党史馆，东吴、西吴、伊春路社区党员在馆长的解说引领下，分馆区、分时代深入了解了革命先烈的英雄事迹。连云港路、山东路社区社区党员们分别前往胶州烈士陵园和青岛烈士陵园扫墓，党员们从中受到了教育和鼓舞，深切感受到正是革命先烈们的艰苦奋斗、不怕牺牲、勇于献身才创造了今天的和平与幸福。

“扫墓有助于党员干部时刻铭记革命先烈用牺牲换来了今天的幸福生活，提升党员干部的党性认识、党性修养，切实发挥党员先锋模范带头作用；也有助于支部党员齐心聚力，拧成一股绳，充分发挥基层党支部的战斗堡垒作用。”金坛路社区党委书记赵荃介绍。通过本次扫墓活动的开展，进一步加强了社区党员的爱国主义思想教育，激发了大家的爱国热情，社区党员们表示，在今后的生活中将更加坚定理想信念，继承革命先烈遗志，不忘初心，牢记使命，全身心地投入到为民服务的工作和社区建设中去。

山东路社区。

东吴社区。

现场学习。

伊春路社区。

金坛路社区。

春季保健从“心”开始

敦化路街道卫计办、计生协开展春季保健知识讲座

□半岛记者 **李丰** 通讯员 **张崇毅 薛宁宁** 报道

本报讯 针对春季天气变化多端、早晚温差大、中老年人心血管方面的旧病新疾容易发生的特点，敦化路街道卫计办、计生协与青大附院心外科青年文明号联合走进连云港路社区，以“四季相约 健康相伴”为主题，结合“三减四健”宣传，将春季健康保健知识送到居民家门口。

青大附院心外科青年文明号的马新从低盐饮食与高血压关系讲起，以及常见食品中的含盐量、如何走出饮食中的控盐误区、健康生活方式、预防控制高血压与心血管病等方面，为在座的各位老年居民系统而详细地讲解了低盐饮食、高血压控制与心血管病预防等健康知识。

通过本次讲座，旨在向辖区居民普及更多的健康知识，倡导低盐、低油、低糖饮食，同时。也使戒烟、限酒、适当锻炼的理念进一步深入人心，让广大居民群众养成良好的生活习惯，从“心”开始，呵护健康，积极采取行动预防和控制高血压，共享健康生活。

保健知识讲座现场。

[社区联播]

关注睡眠健康

□半岛记者 **李丰** 报道

本报讯 3月21日是第十七个世界睡眠日，西吴社区计生协为辖区常住、流动居民开展一场以“健康睡眠 益智补脑”为主题的世界睡眠日知识讲座。

在讲座中卫生服务中心医生为居民普及“世界睡眠日”的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。“世界睡眠日”之所以定在每年初春第一天，是因为季节变换的周期性和睡眠的昼夜交替规律都与我们的日常生活息息相关。活动现场，医生还为居民介绍了什么是睡眠障碍、失眠的常见病因、常见的睡眠误区、如何科学帮助睡眠等健康知识，并教授手指操，通过按压穴位改善睡眠质量。会后还解答了居民有关睡眠方面的相关问题，受到居民好评。

多肉盆栽DIY

□半岛记者 **李丰** 报道

本报讯 为丰富社区文化生活，增长植物栽培知识，近日，山东路社区在会议室开展多肉养殖活动。现场，悦纳天赐的丁晶为本次活动主讲老师，为社区居民讲解家庭多肉养殖的方法并现场为居民发放多肉植物，她详细讲解了多肉植物的浇水、日照、徒长、病虫害防止等日常养护知识。

到了多肉组合盆栽DIY环节，学员们早已跃跃欲试，手持小工具趣味地制作起来，填土、种植、装饰……一边搭配各类型“肉肉”，一边请教老师。社区今后将举办更多集趣味、休闲、生态、健康、绿色生活方式为一体的文化活动，吸纳更多辖区老年人参与进来，丰富老年人文化活动，普及更多绿色生态知识，推进绿色生态社区创建。

爱心义诊进社区

□半岛记者 **李丰** 报道

本报讯 近日，东吴社区开展眼科义诊，为辖区居民进行免费眼健康筛查、普及眼病预防和治疗知识。医院白内障中心医生就白内障诊治的相关知识进行了宣传，帮助居民加深了对老年白内障的认识。随后，医生用专业仪器为居民进行视力和眼底检查。

通过义诊的初步诊断，发现有很多老年人都患有不同程度的眼部疾病，医院医生根据每人的状况，给出了下一步检查和治疗的建议，并向社区居民详细讲解了疾病成因和注意事项。

现场，82岁的居民王先生在做完眼睛检查后对工作人员说：“这个活动办得好，将眼科保健知识送到了我们身边，还为我们社区居民进行义诊，是真正的惠民行动。”整整一上午，咨询、义诊的居民络绎不绝，受到老年朋友和家属的交口称赞。

够级大赛嗨起来

□半岛记者 **李丰** 报道

本报讯 够级扑克游戏发源于青岛老沧口，在青岛地区有着十分广泛的群众基础，近日，伊春路社区利用周末时间在社区举办了够级大赛，吸引了许多够级老将参赛，现场热闹十足。

够级界的“常胜将军”陈玉芳打够级已经有十几个年头了，她说：“够级成了生活的一部分了，能增加生活乐趣，也是健身休闲的一种很好的方式。”够级在社区里很受居民们欢迎，“打牌上瘾哦！和伙伴们一起斗智斗勇，说说笑笑，心情都可好了！”陈玉芳笑着说，家人也支持她多参与社区活动，不仅动手动脑还能收获快乐。

据了解，此次比赛不仅丰富了社区居民的业余生活还进一步增进了社区居民之间的邻里情，居民们纷纷表示希望以后多开展像这样的活动。