

荷城街道：为老人定制幸福晚年

图/文全媒体记者 易舟琴 通讯员 刘春桥



近日，港北区荷城街道安居社区长者食堂里老人们正在用餐。

2024年9月11日，习近平总书记在甘肃兰州枣林西社区考察时强调，社区工作根本上是为了居民的幸福生活，关键是要搞好服务，特别是要抓好“一老一小”这两个重点。

近年来，港北区荷城街道通过“文明实践+养老”的深度融合，让每一位老人都能感受到生活的美好与社会的关爱。该街道荷城社区、安居社区和中山社区分别获评2020年、2024年AAA级广西老年人宜居社区。

打造15分钟养老服务圈

“苏爷爷，您的养老资格认证成功了！”7月1日，荷城社区83岁的苏国龙老人在社区工作人员的帮助下，在家里完成了养老资格认证。

当天上午11时，安居社区长者食堂，92岁的余亚有和80多岁的老伴排队刷老年卡、取餐、落座，整套流程熟稔又轻松。“一顿饭10块钱，荤素搭配还管饱，比自己做饭省心多了！”余亚有笑着说。

长者食堂自开业以来，日均接待老人超50人次，老人们不仅能享受就餐优惠，更在这里找到了属于自己的社交圈。午休后，食堂摇身一变成为“夕阳茶话室”，下象棋、养生讲座、反诈宣传轮番登场，欢声笑语不断。

下午，荷城社区居家养老服务中心，74岁的退休老人关民雄在志愿者指导下正在进行关节康复训练。“以前做理疗要跑医院，现在下楼就能做，还有专业社工陪着唠嗑。”关民雄笑着说道。

关民雄口中的专业社工是由该街道社区卫生服务中心、红格善治工程网格员等力量组建的志愿服务队伍，一共有1000余人，他们不仅承担着上门义诊、生活照料等服务，更成为老人们的贴心人。

中山社区文明实践站，工作人员正在梳理走访时收集到的老人基本信息、健康状况、家庭情况、服务需求等。

6月的一天，王爷爷给社区养老服务热线打电话，说自家灯管坏了，自己腿脚不便，年轻人又不在家，无法更换。接到求助电话后不到30分钟，社区工作人员就上门帮忙更换，还顺便检查了电线有没有老化，无安全隐患。

网格员苏敏青在走访入户时发现，东方铭城小区有位老人想给远方的子女寄东西，但不懂如何联系快递员。苏敏青当即联系了快递人员，帮助老人把快递顺利寄出。

社区养老服务热线自2022年开通以来，已累计处理紧急求助50余次、各类服务需求1500余件。

如今，荷城街道6个居家养老服务中心、2间长者食堂构建起“15分钟养老服务圈”，让老年人既能享受“一碗热饭、一张睡榻”的便利，更收获“一群老友、一份关怀”的温暖。这些散落在社区里的“幸福站点”，正用文明实践的温度，托举起老人们稳稳的幸福晚年。

从烟火气到文化味人情味

7月2日，晨光微露，荷城街道中山社区观天下

◇时评

养老的文明是社会文明的镜子

易舟琴

在人口老龄化的浪潮下，如何让老年人安享幸福晚年，成为社会发展进程中的一道必答题。贵港市港北区荷城街道给出了一份温暖而富有创意的答案，通过“文明实践+养老”的深度融合，让养老服务从物质保障，迈向了精神与物质并重、关怀与参与共生的新境界，为老年人撑起了一片充满爱与希望的晴空。

荷城街道精心构建的“15分钟养老服务圈”，以6个居家养老服务中心、2间长者食堂为支点，编织出一张覆盖日常所需的民生网络。长者食堂里，老人们围坐畅谈，热气腾腾的饭菜与笑语交织成最鲜活的生活图景；在居家养老服务中心，康疗、休闲娱乐设施一应俱全，成为老人们家门口

争创全国文明城市 共享文明建设成果

的幸福驿站。这不仅解决了“一碗热饭、一张睡榻”的基础需求，更让老人在熟悉的社区环境中收获社交联结，让“养老”真正变成“享老”。专业与细致是服务升级的关键。安居社区文明实践站建立的“一户一档”，细致记录每位高龄、独居、失能老人的健康状况与服务需求，确保响应精准高效；荷城义工、康顺养老等3家专业社会组织与7个社区文明实践站合作，组建起涵盖医疗护理、心理咨询、康复训练的专业团队；1000余名志愿者组成的服务队伍既是健康守护员，更是情感陪伴者，是无数次“随叫随到”的担当，让温暖时刻围绕在老人身边。

文化养老为老年人的精神世界打开了一扇窗。荷城社区老年知青合唱团的歌声飘荡在社区的每个角落，每逢重要节日的精彩演出，不仅丰富了社区文化生活，更让老人们有了展示自我、发挥余热的舞台。在艺术的滋养下，他们的晚年生活不再单调，而是充满活力与色彩。

从“保障基本”到“品质生活”，从“物质满足”到“精神丰盈”，荷城街道的实践揭示了一个深刻道理：养老的文明，正是社会文明的镜子。当我们愿意为老人的幸福投入智慧与温情，当每个生命阶段都能被尊重、被珍视，这样的社会必然更有温度、更具韧性。

平南县：

处置“固废”转运 守护生态绿色家园

本报讯（全媒体记者欧钰宇）

近日，记者跟随2025年贵港环保世纪行宣传活动采访团前往平南县，探访平南县固体废物转运处置有关情况，以及污水处理提质增效取得的成效。

在平南县工业园附近的“旧兵站”内，非法倾倒、填埋的铝灰已被打包装进吨袋中，转运至具备相关资质的公司进行妥善处置。

据了解，2020年4月，平南县公安局和贵港市平南生态环境局在平南县工业园附近的“旧兵站”内，联合查获一起跨省非法倾倒处置固体废物案件。工作人员经挖掘发现，“旧兵站”内存储铝灰达4.17万吨。

铝灰极易产生多重环境污染，其中的氟化物进入人体将造成不可逆的危害，遇水能产生高浓度的刺激性氯气，下渗土壤后将破坏土壤酸碱度。2023年3月，平南县印发危险废物（铝灰）应急处置工作方案，明确将“旧兵站”内原有仓库修缮为应急储存仓库，以及明确有关单位职责、措施和整改期限。2023年底，在“旧兵站”内修缮仓库2个，新建仓库1个，入库存储铝灰达4.81万吨。

“目前，我县已委托相关公司将4.81万吨铝灰处置完毕。”平南县城市建设投资有限公司副总经理林鹏介绍，涉案铝灰处置工作已结束，土壤污染风险管控和修复工作正在按计划实施。

在平南县上渡街道，平南县江南污水处理厂正在运行，主要

收集平南县上渡街道、镇隆镇以及大成工业园、临江产业园区等地生活污水，日处理污水1万立方米。厂区在线监测设备24小时运行，实时上传数据至自治区环保平台。

平南县江南污水处理厂有效运行的同时，位于该厂区内的平南县江南片区污水处理提质增效工程建设项目施工正酣，正在进行主体结构施工、污水收集管网铺设。

目前，厂区1区域已建成日处理污水2万立方米设施，于去年11月通过竣工验收并投入使用；厂区2区域日处理污水2万立方米设施已完成工程量70%，计划今年12月完成建设调试工作。”平南县江南污水处理厂厂长黄志健说。

平南县不断加强城乡污水处理能力建设，加大城区饮用水源地保护区排查整治力度。2024年，平南县完成3条生活污水排污管封堵和2家烧烤摊推离；对42个行政村开展农村环境整治，完成目标任务率达210%；完成入河排放口整治48个。



贵港环保世纪行

妇科病患者有哪些注意事项？如何避免妇科病？

妇科病患者有很多，这个疾病

给女性带来很大的伤害，而且妇科病患者容易造成不孕，所以我们要注意对妇科病进行预防。妇科病患者在日常生活中要注意自己的生活习惯，在治疗期间也有一些注意事项，避免让病情更加严重。

首先不要滥用抗生素。抗生素可能抑制部分有益菌群，霉菌就会乘机大量繁殖。因此，使用抗生素要慎之又慎。霉菌可以在皮肤表面、胃肠道、指甲内等地方大量繁殖。如果家人或自己患有足癣、灰指甲等，就容易造成霉菌交叉感染。因此，内衣裤一定要单独洗。

其次，保持外阴清洁，干爽，宜穿宽大透气的内衣。清洗外阴的盆、毛巾要定期更换、消毒。使用药物前清洗外阴。白带多的病人用药前应用医生配制的洗液冲洗阴道，使药物被吸收，从而提高疗效。公共场合可能隐藏着大量的霉菌，出门在外，不要使用宾馆的浴盆，要穿着长睡衣，使用马桶前垫上卫生纸等。

治疗要彻底，有些患者觉得症状消失，然后随意停止用药。事实上，病原菌可能并未完全杀死而导致病情反复。因此，治疗应在医生的指导下，定期进行阴道分泌物常规化验。

控制血糖。女性糖尿病患者阴道糖原含量高，糖原作用下发酵产生碱性物质，令正常的阴道pH值从4—4.5偏高至5.5，破坏了阴道的自洁功能，易于被霉菌侵害。所以，在控制血糖的同时，还要注意每天清洗外阴，遵医嘱选用合适的女性护理液。

妇科病患者及早进行治疗，可以很大程度上减少妇科病给患者身体带来的伤害，而且妇科病需要夫妻双方共同治疗，尽可能避免交叉感染。

怎样避免妇科疾病，我们需要做到以下几点：

预防传播

因为大部分的妇科疾病都是通过性生活传播的，所以在平时要避免多个性伴侣；也不要与他人共用私人物品，避免去公共泳池游泳、公共澡堂洗澡等，可以降低感染妇科疾病的概率。

个人卫生

平时要注意保持外阴清洁卫生，勤换内裤，避免经期同房；也不要进行不洁性生活，以免出现细

菌感染，引发妇科疾病。

治疗期间禁止性生活

如果在治疗期间同房，可能会导致细菌进入阴道，从而加重病情，不利于痊愈。

除此之外，还要定期到医院复查、调整饮食、适当运动等，如果出现妇科疾病，建议及时就医治疗，以免延误病情。

要养成良好的起居饮食习惯

在饮食方面，要保持营养，不要过食油腻、辛辣、刺激的食物。另外还要注意，保证充足的休息，尽量不要熬夜，要早睡早起，对于调经还有预防妇科疾病有很大的帮助。保持良好的心态，有利于身体健康；要注意劳逸结合，给自己减压放松心情。

要注意避免意外妊娠，有效避孕保护宫颈

宫颈是阻止病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道防线，它的健康尤为重要。性生活不卫生是导致生殖器感染的重要原因。预防宫颈炎，首先要采取良好的避孕措施，避免反复人工流产造成宫颈的损伤，还要养成良好的个人卫生习惯。同时，宫颈癌的发生与宫颈炎有一定的关系。宫颈炎多因分娩、流产及宫腔手术损伤或上行感染所致；通常表现为分泌物增多、发黄、恶臭以及腰骶疼痛等。

还有相当一部分患者早期可能没症状或不明显，定期妇科检查是早发现、早诊断、早治疗的保证。

及早发现疾病征兆

如有白带异常、外阴瘙痒、疼痛等不适，要及时到专业医院就医。盆腔炎主要指女性内生殖系统的炎症。患者会出现不同程度的下腹坠胀、疼痛、白带增多、月经失调等问题，还可能导致输卵管粘连，造成宫外孕或不孕症。盆腔炎有慢、急之分，急性期不早治会发展成慢性的，增加治疗难度。

加强锻炼预防卵巢早衰

卵巢是女性最大的性腺器官，被称为女性的“生命之源”。随着人们生活方式改变、生活节奏加快等，导致过早出现更年期症状的人越来越多，秋冬季节适合养阴，从饮食上注意保健、加强锻炼，保持良好的生活方式，能预防卵巢早衰。

（贵港市人民医院 吴桂丽）