

大山里的绿衣使者

杨远彦

岁的老奶奶感动得热泪盈眶，拉着白小荣的手一个劲地道谢。原来，这个特快专递里寄的是她儿媳（江苏人）的身份证，这几天正等着拿身份证去给她儿媳办理医疗保险。

对于为什么这么重视邮件的投递时限，白小荣有自己的理解：“乡村里的人一般很少寄特快专递，寄了就说明有急事或者重要的事，所以不管刮风下雨，我都要在第一时间把信送到收件人手中。看到自己能够急乡亲们所需，真正帮到他们，再累再苦也值得！”

多年来，白小荣已经将投递业务与自己融为一体，一封信，一份报纸，哪怕路程再远、再难，她都要送到乡亲们手中。

投递路段上有个70多岁的老人张永伟，白小荣视其如亲人，出班时顺便给老人带去生活日用品或药品，已成为家常便饭，有时还帮他干点农活，和他促膝谈心，深受老人的信赖。

小荣的话说：“我这么多年走这条邮路，对每家每户的情况都很熟悉，能帮上忙，看着他们的日子一点点好起来，我就觉得自己的努力和付出都很值得。”

多年来，白小荣已经将投递业务与自己融为一体，一封信，一份报纸，哪怕路程再远、再难，她都要送到乡亲们手中。

一条邮路，一个邮包，一辆摩托车，一份份报刊与一袋袋快递包裹，承载着白小荣对邮政事业的热爱与追求，更承载着她的初心与梦想。她始终认为，投递工作和她的生命一样珍贵，准确的投递率是她对工作的唯一要求。

白小荣曾说：“我的工作就是连接村内外村的桥梁和纽带，不光传递信息、物资、传播精神文明，更重要的是第一时间传递党的政策。”6年来，她多次被单位评为先进工作者、优秀投递员、中邮局易信营销先进个人等，这些荣誉的取得，是领导、同事和乡亲们对她工作的肯定。

服务“大家” 忘记“小家”

白小荣自参加工作以来，一心扑在工作上，不管是份内的还份外的，总是抢着干，每当局里或班里有任务时，她总是毫不推诿，第一时间圆满完成工作任务。

2020年1月20日，正值冰冻期间，村民李某打电话给白小荣说：“我的一个朋友给我寄来了一个快件，我的车子打滑，上不了路，你能帮我想法送过来吗？”她二话没说，步行2个多小时，亲自把快件送到村民家中。返回的路上，她摔倒了又爬起来，回到家时已摔得鼻青脸肿，却没有一句怨言。

白小荣平时几乎把所有精力都放在工作上，特别是在报刊收订期间，常常早出晚归，有时11点多才到家。

每次外出派送邮件之前，白小荣都想到早点回家，辅导孩子完成作业，给父母做顿热饭，但常常返回家时，天空中已是繁星点点，孩子已经睡着了。有一次，学校举行作文比赛，女儿的一篇作文《大山深处的邮递员》获奖了。当女儿放学回家，把这个好消息告诉



她，她读完文章，眼泪流了出来，心里里是对家人的愧疚。

书写“大爱” 见证“真情”

一条邮路，一个邮包，一辆摩托车，一份份报刊与一袋袋快递包裹，承载着白小荣对邮政事业的热爱与追求，更承载着她的初心与梦想。她始终认为，投递工作和她的生命一样珍贵，准确的投递率是她对工作的唯一要求。

白小荣曾说：“我的工作就是连接村内外村的桥梁和纽带，不光传递信息、物资、传播精神文明，更重要的是第一时间传递党的政策。”6年来，她多次被单位评为先进工作者、优秀投递员、中邮局易信营销先进个人等，这些荣誉的取得，是领导、同事和乡亲们对她工作的肯定。

如今，白小荣仍在邮路上奔忙，但她不觉得苦，也不觉得累。她满怀着自己的信仰，在这个平凡的岗位上默默坚守，用自己的力量去造福更多的人，为高峰镇村民致富、土特产直销贡献着自己的一份力量。

“所有的乡邮员都在勤勉而全力地工作着，我只是他们中的一员，没有什么特别之处。只要乡亲们有需要，我就会一直行走在这条邮路上。”白小荣微笑着说。



初冬的早晨，风呼呼地刮着。46岁的投递员白小荣戴着帽子与口罩，骑着摩托车，冒着严寒奔波在镇安县高峰镇的村道上，她要吧信件、报刊、快递及时送到村民的手中。6年来，这种场景每天都在上演……

高峰镇位于镇安县东南部，辖区有7个村45个村民小组，面积155平方公里，常住人口18609人。从常住人口至今，无论是狂风暴雨还是冰天雪地，白小荣一直坚持按时投递，出勤率100%，外勤监控点扫描率100%，投递快件准确率100%。她日复一年地默默付出，深受村民的喜爱与拥戴。

用爱坚守 无怨无悔

2015年，白小荣加入了邮政这个大家庭，成为一名投递员。6年来，她兢兢业业、勤勤恳恳，走遍了高峰镇的沟沟岔岔，投递里程达20万公里，投递各类报刊、邮件、快递约30万件，无一差错，被村民称为“活邮局”。

夏天“足蒸暑土气，背灼炎天光”，冬天寒风凛冽，路面打滑，天晴一身土，下雨一身泥，是白小荣工作的真实写照。

2018年，白小荣接到一封要寄往鱼峡村3组的特快专递，经过近两个小时徒步跋涉到达该组，辗转多个地方才找到一座低矮的简易木屋，也就是本次投递的目的地。走进木屋，一位80多

山阳找准“小切口” 专项整治“九大领域”

本报讯（王慧琦）今年以来，山阳县纪委监委紧盯群众“急难愁盼”问题，深入开展教育、医疗、住房等“九大领域”专项整治，坚决做到反腐为民、反腐惠民。

传导责任压力。先后印发加强作风建设切实解决群众反映强烈突出问题《工作措施》《监督任务分工》等文件，召开工作部署会、推进会，持续传导责任压力、夯实监管责任。

强化监督检查。围绕“九大领域”专项整治工作重点，印发《监督检查方案》，组建3个监督检查组，巡回压茬对12个部门和18个镇办开展监督检查和明察暗访，印发专项督查通报7期。

推动问题排查。督促各牵头部门按照“横向到边、纵向到底，动态排查、即查即改”的工作思路，找准“小切口”，全面精准排查群众反映强烈突出问题，分类建立台账，实行销号管理。截至10月底，九大领域共排查梳理问题355个，已整改到位317个，正在整改38个。

严查突出问题。1至10月，全县共查处生态环境领域案件10件10人、民生保障领域7件7人、社会保障领域4件4人、教育领域1件2人、医疗卫生领域1件1人，点名道姓通报曝光典型案例4期11件23人。

商南检察院保障律师执业权益



近日，商南县人民检察院立足检察职能，从完善设施配套、强化制度保障、畅通信息渠道等方面切实保障律师执业权利。

该院加强平台建设，在12309检察服务大厅设立了专门的律师接待室，并确定一名干警专门负责律师预约、接待、阅卷等工作，及时解决相关需求。

该院联合司法局出台了《商南县人民检察院、商南县司法局关于建立良性互动检律关系联席会议机制的意见》，健全律师投诉、监督直通平台，规范检律座谈会机制。出台《商南县人民检察院关于进一步保障律师执业权利的意见》，保障律师的知情权、阅卷权、提出意见权、申请收集调取证据权和执业救济权。

另外，该院畅通交流渠道，律师除了可以通过12309中国检察网及时了解和关注该院发布的重要案件信息和公开的法律文书外，还可以通过电话、短信、微信、QQ等多种平台和渠道，查询案件进度和咨询相关检察业务问题。同时，牢固树立规范办案意识，督促办案干警要注重听取辩护律师和诉讼代理人提出的意见，要主动审查辩护律师提交的案件定性及量刑有关证据材料，并在案件审查报告中详细予以说明，以切实保障律师权利，进一步提升办案干警的执法水平。

让搬迁群众“安身”又“安心”



本报讯（冯旭红 张明哲 周卫）近日，丹凤县自然资源局把做好易地搬迁安置房不动产登记发证工作作为巩固拓展脱贫攻坚成果和“我为群众办实事”实践活动的具体实践，采取“专题研究部署、领导牵头抓总、工作专班负责、部门协同推进、高效服务保障、通报提醒督查”等举措，实行“清单式台账、销号式管理”工作模式，推行“政府承诺背书、简化工作流程、容缺办理补正”登记方式，落实免征易地搬迁安置房不动产登记费等惠民政策，用法定形式把搬迁户的安置房登记到簿里、写进证里、发到手里，让搬迁群众“安身”又“安心”。

经核查统计，全县7152本易地扶贫搬迁安置房不动产权证书已全部颁发到户，完成率100%。

柞水县“三减一优”加速审批服务

本报讯（陆秀赞）自相对集中行政许可权改革以来，柞水聚焦市场主体和人民群众关切的问题，持续深化“放管服”改革，着力在“三减一优”上下功夫，助推审批服务“加速度”，实现营商环境再优化。

压减申请材料，降低办事成本。柞水行政审批服务局对通过系统平台能在政务服务系统查询的申请材料，只需在审批综合窗口提供一份申请材料，让资料在内部流转。能通过在线审批系统办理的事项，办事人只需在线上自主申报，线下不再提交纸质材料。在办理过程中对非形式要件缺失的事项，实行容缺受理。在法律法规许可的范围内，主动减少行政许可事项中的申请材料150多项，并在办事指南中予以公开。

缩减审批时限，提高服务效率。进一步优化事项办理流程，力争做到材料能减尽减，环节能合尽合，时限能短尽短，流程能优尽优。审批时限大幅压缩。对申请材料少、审批规范相对简单的行政许可事项，承诺承诺件为即办件，授权审批窗口即来即办；对申请材料多，审批规范相对复杂的行政许可事项，采取多形式优化审批方式，压缩审批时间。

缩减审批环节，减少跑动次数。对行政许可事项划转前树杈状的审批环节进行压缩，实现扁平化。对划转前需多部门逐个审核、勘验并盖章的行政许可事项，变“串联”为“并联”，联审联勘，多头并进，环节精简达60%以上，零跑动事项占比30%以上，最多跑一次事项占比达95%以上。

优化审批方式，提升服务温度。结合政务服务复印、快递送、公章刻制“三免费”服务和“APP政务服务”微信公众号，实现线上线下办事无缝对接，推动政务服务从“群众跑腿”向“数据跑路”转变。对线上申报审批的行政许可事项，均线上受理、审核、决定，做到审批零跑动；对线下申报审批的行政许可事项，做到“一门、一窗”，即来即办，实现“最多跑一次”。对需要现场勘验的行政许可事项，引导行政相对人利用微信视频、现场拍照等方式完成踏勘，减少跑动次数。在政务大厅设立综合窗口，培训专业审批服务人员，实行审批帮办代办。推广集成“一件事一次办”事项30个，助力群众就业创业。在目前办结的3000多件行政许可事项中，容缺受理事项586件，微信踏勘次数130次，帮办代办1689人次，企业群众赠送锦旗10面，群众满意率100%。

商镇拆除违法建筑1.3万平方米

本报讯（高鸿 黄庆锋）11月20日，丹凤县商镇集中对312国道沿线违法加盖彩钢棚等临时构筑物进行依法依规拆除。

在312国道商镇段，工人正在利用工具对道路两侧建筑屋面的彩钢棚等临时构筑物进行切割拆除，并及时对垃圾进行清运，现场工作人员分工明确、各负其责，整个拆除过程井然有序。

今年以来，商镇全面落实市、县关于“两拆一提升”三年行动工作部署和丹凤县城镇管理年工作要求，在全面摸底登记的基础上，注重加强宣传教育，耐心细致地做好群众的思想工作，动员和引导群众大力支持和积极参与“两拆一提升”工作。截至11月22日，该镇已经依法依规拆除了乱搭乱建120处1.3万平方米，有力震慑了乱搭乱建等违法行为，教育了周围群众，提升了辖区市容市貌，营造了干净、整洁、靓丽的城镇环境，群众幸福指数在持续提高。

智障女子迷路走失 民警热心救助暖人心

本报讯（周亚军）近日，商州区板桥派出所民警驾驶着平安创建宣传车在辖区巡逻途中救助一名智障妇女，受到辖区群众的一致好评。

11月19日，板桥派出所民警在途经岔口铺村时，发现路边一名中年妇女满头大汗、神情呆滞地坐在路边，显得极为异常。民警立即下车了解情况，听到周围群众说：“警察同志，你快来看看，这个人在这坐了一早上了，这么冷的天，满头大汗的，是不是病了？”民警一边安抚群众焦急的情绪，一边快速向妇女走去。只见那名妇女只是傻笑，嘴里含糊不清地说着什么，民警判断该女子可能是走失的智障人员。于是，民警耐心地询问道：“你叫什么名字呀？家住在哪里？你哪里不舒服啊？”在民警耐心细致地询问和周围群众的热心帮助下，得知该名妇女可能是腰市镇寇村的走失人员。民警随即驱车将她送往腰市镇寇村村委会，在村委会工作人员的帮助下，将寇某安全送回了家。寇某的母亲看到女儿平安归来，含泪不停地向民警道谢：“太感谢你们了，要不是你们，这大冷天的，我娃在外面出个啥意外，可咋办啊。”

商洛公路机修厂为职工办实事

本报讯（张薇薇）“单位真心为职工办实事，把群众的困难放在心上，反映的问题能迅速解决，让我们非常满意！”近日，经过2个多月的施工，商洛公路管理局机修厂职工住宅区的两幢家属楼维修到位，业主高兴地说。

商洛公路管理局机修厂住宅区由于年久失修，每逢雨天，一些家住顶楼的住户屋顶会出现渗水、漏水现象，成为困扰职工生活的闹心事。机修厂物业办得知这一情况后，立即安排工作人员逐户上门查看，经排查发现有两栋楼顶楼住户家中渗水问题严重，屋顶墙面起皮脱落，物业办人员及时向班子成员汇报了这一情况。对此，机修厂领导班子高度重视，决定将此作为“我为群众办实事”实践活动的重要内容，从抓住小区环境整治改造着手，争取资金安排，着力解决直接关系到职工利益的民生问题。

机修厂迅速组建施工队，克服阴雨天等困难，不仅修复了678平方米的楼顶渗漏区，还为一些住户维修了屋顶墙面，使困扰职工多年的住宅屋顶漏水、渗水问题得到了圆满解决，真正把为群众办实事落到了实处。

保护血液从日常做起

血液是生命之河，它的质量高低与健康息息相关，在日常生活中该如何保持这生命之源的“澄澈”呢？

注意饮食：血液里每天都有很多的细胞死去，只有提供足够的造血原料（铁、蛋白质、叶酸、维生素B₁₂等），才能满足新生细胞需要的营养，从而使血内红细胞和血红蛋白含量保持正常。含铁丰富的食物主要有动物内脏，如肝、肾等，蔬菜中则以菠菜、芹菜、番茄等含铁较多，水果中有红枣、桃、李等含铁较多；含蛋白质较多的食物有牛奶、瘦肉、蛋类及豆制品等；叶酸、维生素B₁₂以动物的肝、肾及肉类中含量最多，绿叶蔬菜中含叶酸。还要注意少抽烟、喝酒，烟雾中的一氧化碳能与血液中的血红蛋白结合，使红细胞丧失运氧能力，据测定正常人血液中的一氧化碳只有0.5%—0.7%，而吸烟者血液中的一氧化碳血红蛋白含量可达10%—15%。而长期饮酒，可以造成酒精中毒。

保护好肠胃：有足够营养的饮食，还需好的肠胃来消化吸收。食物中的铁主要是由胃酸将三价铁还原成二价铁，并由胃黏膜吸收，当人体缺乏胃酸，引起铁吸收困难，就容易导致缺铁性贫血；维生素B₁₂主要由肠吸收，但需胃黏膜分泌的黏蛋白协助；叶酸主要在十二指肠及空肠吸收。当胃黏膜蛋白缺乏或一些胃肠疾病如胃炎、胃癌、小肠吸收不良综合征时，可引起贫血。因此应保护好肠胃，积极医治胃肠疾患。

注意用药：某些药物可导致血液疾病，影响血液功能，当血液本身患病时，更易遭受药物不良作用的损害，常见的药物所致的不良反应有再生障碍性贫血、急性溶血性贫血、免疫性贫血等。

防止外源性损害：如短期内接触大剂量的放射性物质引起的骨髓造血障碍为主的急性放射病；引起高铁血红蛋白血症的苯的氨基和硝基化合物；引起溶血性贫血的砷化氢、苯胺、硝基苯等。

总之，要保护好生命之河，就得从日常生活的点点滴滴做起，只有这样生命之树才会常青。

