

# 红色驿站暖人心

本报通讯员 代绪刚 郭翔

# 市司法局出台青年律师培育工作意见

本报讯（通讯员 杨新荣）为进一步加强我市青年律师培育工作，提升青年律师的职业素养和执业技能，促进青年律师健康成长，近日，市司法局出台《关于加强青年律师培育工作的意见》。意见明确了青年律师培育工作的指导思想、工作目标、工作机制和工作要求。

意见明确，要以培育一支“政治坚定、法律精通、维护正义、恪守诚信”、与我市经济社会发展和民主法治建设需求相适应的高素质青年律师人才队伍为目标，着力提高青年律师思想政治素质、职业道德素质和法律服务能力，强化执业技能培训，拓宽培育渠道，优化成长环境，提升整体素质，提高支持青年律师成才服务保障能力。

意见要求，完善青年律师执业保障、奖励激励、交流协作机制，发展培育和“传帮带”工作机制，为青年律师成长创造良好环境。县区司法局、市律师协会和律所要高度重视青年律师培育工作，加大对青年律师的培育扶持力度，切实解决青年律师在执业过程中遇到的实际困难，激励青年律师在服务重点项目、优化营商环境、助力乡村振兴等重点工作中心创先争优，树立青年律师成才典范，为法治商洛建设和律师队伍的持续健康发展储备优秀法律人才。



“我负责的片区是滨河路以西，以前，累了只能把三轮车停在路边靠在座位上歇会，现在有了红色驿站，可以坐下来，歇会儿脚，喝口热水，感觉很温暖。”近日，从事快递行业6年的何立成说出了红色驿站带给自己的感受。

2022年以来，商南县依托城区快递网点、社区党群服务中心、游客服务中心等人流量大的重点区域，打造了141个红色驿站，让新就业群体有了温暖的家。

“周末，带着家人爬爬山，看看茶，还能在驿站自动售茶机里喝到本地的茶叶，感觉特别美。”在商南县富水镇油坊岭村双山茶基地游玩的游客高兴地说。

富水镇相关负责人经过多次调研，发现双山茶基地春季每天采茶工有2000多人次，茶海公园周末游客1000

多人次，综合研判在双山茶基地建设“一室一廊一窗”的红色驿站，让茶农累了可以歇息、旅客游玩时可以品茶。

联动共建，多方力量共参与。商南县按照“小型管用、一室多用、便捷实用”的思路，统筹县总工会、县市场监管部门和镇办、村（社区）力量，实地走访、精心选址，通过盘活现有资源，有效开辟“微阵地”，灵活采取新建、改造、单位共建等方式建设红色驿站，先后依托快递网点建成6个，改造爱心驿站9个，依托村（社区）、游客服务中心、便利店等建成126个。

拓展功能，便民服务暖人心。在西关菜鸟红色驿站，几位快递小哥捧着热茶，讨论着当天手上的工作……屋里温馨笑语，屋外的包裹正等待着小哥们“恢复活力”。

在长新路西段临街的西关菜鸟驿站，红色驿站设计十分醒目，该驿站面积不大，但微波炉、药品箱、雨伞等物品一应俱全。“这是大部分‘红色驿站’的标配。”站点负责人唐艳锋说，西关菜鸟红色驿站主要针对快递员、环卫工人以及周边7个小区居民等人群，为他们提供暖心服务。

商南县聚焦快递小哥生活中常见需求，按照“寒可取暖、暑可纳凉、累可歇脚、伤可用药”要求，配备手机充电器、饮水机、微波炉、雨伞、药箱、书籍等便民用品，提供便捷的充电、饮水、热饭、避雨、急救、学习等多项服务，联合村（社区）党支部共同开展主题党日活动，开展普法教育宣讲、健康义诊、便民服务等公益活动，先后开展雨伞借用、免费充电、

调解邻里矛盾、交通劝导等便民服务300多次，引导他们成为城市美好生活的创造者、守护者。

常态运行，幸福生活可共享。在县城北环大道商南城关商会，经常可以看到一个忙碌的身影，打扫卫生、摆放物品等，她就是商南城关商会红色驿站的负责人王楠。

商南县为引导新就业群体积极投身城市治理、平安建设等志愿服务，县委组织部向红色驿站奖补资金8.1万元，保障驿站运行，并明确专人负责驿站的日常维护、意见整理和事务代办等，并在驿站设立“意见箱”“留言板”，收集群众对红色驿站环境设施、服务成效的意见建议以及个人需求、惠民政策咨询等，不断提升服务质效。

# 看山水 望乡愁 品商洛



△“五一”期间，秦岭江山景区组织开展“春暖花开 畅游江山”主题活动，其中汉服游园、民乐演出、戏曲表演、幸运套圈等项目受到游客欢迎。据了解，假日期间，景区迎接游客5万多人次，旅游综合收入1500万元。（本报记者 方方 摄）

▽“五一”假期，洛南县音乐小镇开展文艺演出、亲子游园、美食节等活动吸引各地游客，接待游客8万多人次。其中，秋沙鸭亲子乐园吸引了很多家长带孩子共游。（本报记者 李敏 摄）



△“五一”假日期间，山阳县漫川关镇吸引了众多游人。图为游客在双戏楼前观看戏曲表演。（本报记者 李敏 摄）

# 镇安“断卡”行动有成效

本报讯（通讯员 宁远鹏 尹麒）“断卡”行动开展以来，镇安县公安局周密部署、主动出击，打击非法开办贩卖电话卡、银行卡违法犯罪行为并取得显著成效。截至目前，共核查线索60多条，打掉2个“洗钱”团伙，抓获犯罪嫌疑人40多人，涉案金额500多万元，查获银行卡89张、手机35部。

镇安县公安局党委把开展“断卡”行动作为一项重要任务，成立工作专班，全面加强组织领导和统筹协调，形成整体联动、信息共享、齐抓共管的工作格局，有效铲除本地“两卡”违法犯罪滋生土壤。对有关部门和企业单位存在监管漏洞的，通过及时约谈提醒、督办整改；对工作不力导致发生重大电信网络诈骗案件、造成严重后果的，坚决实施责任追究，确保各项工作部署落地见效。针对已掌握的电子证据、资金流向、通联方式，指定专人收集并在全国平台上串并，循迹彻查、扩大战果。紧盯出租屋、小旅馆以及二手手机市场、“两卡”营业网点等易滋生电信诈骗违法犯罪活动的重点场所，组织开展清查行动，挤压违法犯罪空间。严格落实“两卡”涉案人员5年内只能在柜台办理业务的惩戒措施，加大违法成本，形成有效震慑。同时，加强对中学生、务工人员、流动人口等重点群体的教育警示，严防群众被教唆引诱从事“两卡”违法犯罪活动，努力提高群众反诈防诈意识。



# 农耕园里收获成长

本报讯（通讯员 彭建文）5月1日，商州区义工联合会陈堰街道办事处上河村农耕体验园组织开展“体验农耕苦、珍惜盘中餐”农耕文化研学亲子主题实践活动，14名义工志愿者、7名中小學生、2名幼儿园小朋友一起学习农耕知识、体验农耕文化。

“常言道，清明前后，种瓜点豆，这是因为清明节前后，气温回升，雨水增多，正是春耕生产种植蔬菜的大好时机。”“松软湿润的土地才能播种，经过了一整个冬天的休耕期，土地变硬，挖地松土，庄稼才能长得更好。”活动现场，志愿者一边示范，一边详细讲解。

听完讲解，在志愿者和家长的协助下，孩子们体验松地、起垄、挖坑、栽苗、浇水、盖土。不到2个小时，栽种了220棵黄瓜、辣椒、西红柿、甘蓝、菜花等。

“以前经常听爷爷奶奶说耕作的趣事，但我从来没有体验过，今天来到田里，跟义工叔叔、阿姨学栽黄瓜、辣椒等，手脚都沾满泥巴，腰也弯得很酸，但真正体会到了‘谁知盘中餐，粒粒皆辛苦’的含义，我今后一定要珍惜每一粒粮食！”商州区第一初级中学李浩楠和小伙伴分享自己的感悟。“走进大自然，让我们接触到平时没有接触到的知识，体会到劳动的艰辛和快乐。”二年级小学生王俊尧看着自己种下的秧苗开心地說道。

“孩子们通过学习农耕知识，践行劳动教育，在实践中知道要更加珍惜粮食，也增进了与父母的感情。”家长管亚平说。

# 预防失眠的9个小窍门

睡眠是每人所需要的，大多数人一生中的睡眠时间超过生命的1/3。适当的睡眠是最好的休息，是维护健康和体力，以及提高机体免疫力的重要保证。因此，如果睡眠出现问题，一定要及时治疗。而对于健康人，则要重视预防。下面介绍预防失眠的9个小窍门：

- 1. 创造一个舒适的睡眠空间**  
选择舒服的床位，卧室内最好悬挂遮光效果好的窗帘，同时把门窗密封工作做好，以免外面的噪声污染室内。
- 2. 调整某些生活习惯，以促进睡眠**  
(1) 避免用酒精催眠。  
(2) 困倦时避免用凉水冲头。  
(3) 疲劳时适当休息。  
(4) 常洗温水澡。
- 3. 选择正确的睡眠姿势**  
睡眠时姿势正确，睡眠质量才好。睡眠姿势有仰卧、侧卧、俯卧三种。一般人以右侧卧位为宜。右侧卧位会使脊柱朝前弯曲，犹如一张弓，四肢可以放在较舒适的位置，有利于全身肌肉的放松；人的心脏位于胸腔左侧，胃肠道的开口都在右侧，肝脏亦位于右侧，右侧卧位会使

心脏压力减小，有利于血液搏出，又可增加肝的血流量，有利于肝的新陈代谢，增强解毒和抗病能力。同时，右侧卧位更有益于食物在消化道内的吸收和转运。

虽然右侧位是最佳卧姿，但也要因人而异，具体问题，具体分析。

(1) 对于孕妇，最合理的睡姿是左侧卧位，如果经常取右侧卧位，会使子宫容易向右旋转，这样一来，腹部的下腔静脉容易受到压迫，从而影响血液回流和循环，不利于胎儿的发育和分娩。

(2) 婴幼儿不宜长期一个姿势睡觉，而应仰卧和左、右侧卧位交替。如果婴幼儿长期取右侧卧位，易使头部变形，但婴幼儿吃奶或饮水后取右侧卧位却可以预防吐奶、吐水导致的窒息。近年来也有研究认为，小儿仰卧更有利于五官的发育。

(3) 对于一些疾病患者，也不能机械地要求右侧卧位，如肺部和胸膜有病的患者，一般宜取患侧卧位，这样既不妨碍健侧肺的呼吸，又能使患侧肺得到一定程度的休息，有利于入睡和对疾病的治疗，而俯卧会压迫胸部、影

响呼吸，增加心肺工作量。

**4. 减少躺在床上时间**  
与其躺在床上辗转反侧，不如减少躺在床上时间，这样也许会睡得更好些。

**5. 睡觉要有规律**  
不要打破睡眠周期，到时间就睡，这样可以形成良好的睡眠习惯。

**6. 按气候预防**  
如冬天气候干燥，在卧室里放一个加湿器，会对睡眠起到促进作用。

**7. 注意饮食**  
睡前不要服用使中枢神经兴奋的饮食，如咖啡、浓茶、巧克力、糖、乳糖、腊肠、火腿、热狗、茄子、马铃薯、菠菜及番茄等。因为这些饮食中都含干酪胺，会刺激去甲肾上腺素的分泌，使大脑兴奋而难以入睡。睡前还要避免食用高蛋白食物，如鱼、鸡、鸭等，这些食物不易消化，睡前食用会增加胃肠的负担，影响睡眠。在睡前适量喝些牛奶，可以消除失眠。最好在睡前3小时饮牛奶(200毫升)，因为其消化需要一段时间。

**8. 适量运动**

适量运动是为了得到更好的休息。要在运动中求休息，求恢复。每天运动1~2次，每次20~30分钟，非常有助于睡眠，并且还可以使身体精力充沛。且下午进行适量的运动更有助于提高睡眠质量。需要注意的是，不要在睡前运动，以免身体兴奋，反而难以入睡。运动方式可以采用强烈运动法，也可以采用深呼吸、体操、瑜伽等运动方式。

**9. 放松心情，追求简单的生活**  
情志不佳是引起失眠的一个重要因素，因此要注意调节心情，避免忧思积虑，心事重重，学会自我减压。躺在床上应尽量放松自己，可以听抒情的音乐。  
(商洛市妇幼保健院供稿)



4月26日至28日，2023年陕西省中职院校技能大赛(山阳赛点)在山阳职教中心举行，全省58个中职院校、172名选手进行艺术插花和电子商务运营两个项目同台竞技。（本报通讯员 张弘沛 摄）