



邮箱:2373232113@qq.com

责任编辑 李京涓 唐源 陈禹彤(见习)

民生周刊

遵义日报 7 版
2025年9月22日 星期一

165 台电梯“焕新”

我市 25 个老旧小区居民告别“乘梯难”

本报讯（记者 李军 刘佩瑶 蔡星杰）“新电梯稳当得很，按键又大又清楚，我们老年人按起来一点也不费劲！”近日，家住汇川区某老旧小区

的徐锦然老人，看着楼栋里刚投用的新电梯，竖起了大拇指。这是贵州中航电梯 2024 年电梯“以旧换新”项目带来的喜人变化——过去一年，该企业为遵义 25 个老旧小区的 165 台老旧电梯完成升级改造。

此次完成改造的 165 台电梯，多数已使用超过 18 年，普遍存在灯光昏暗、按键模糊、轿厢狭窄、故障频发等问题，长期困扰居民日常生活。为解决

这些问题，贵州中航电梯不仅对电梯核心零件进行全面更新，更融入诸多“适老适幼”的暖心设计：按键尺寸比原先大了两圈，部分电梯右下角增设盲文标识，触屏面板清晰易操作；轿厢空间根据居民需求灵活调整，运行噪音大幅降低，照明亮度显著提升。

安全保障是此次升级的一大核心亮点。所有新装电梯均内置物联网系统模块，能够以每 10 秒一次的频率实时回传运行数据。一旦系统监测到电梯出现异常震动、门机故障等状况，便会自动触发报警机制，确保维保人员在 15 分钟内抵达现场进行处置。

165 台电梯改造如何实现“又快又好”？关键在于细致的前期筹备与充满人文关怀的施工管理。2024 年 10 月，贵州中航电梯组建专项工作组，携手社区人员深入走访 200 余户居民，收集意见建议 200 余份，真正将民意融入改造全程。团队坚持“一梯一策”，为每部电梯量身定制方案：在老年居民居多的楼栋，重点优化按键尺寸与语音播报系统；面对低层住户担忧的运行和施工噪音，一方面提升设备静音性能，另一方面精细安排作业时间，主动避开休息时间，以贴心服务化解居民顾虑。

这份“民心工程”的背后，凝聚着贵州中航电梯 200 多名工作人员的持续付出与坚守。据统计，此次电梯“以旧换新”工程共覆盖汇川区 11 个小区的 98 台电梯、红花岗区 14 个小区的 67 台电梯。从前期方案设计、深入听取居民意见，到施工过程中的持续优化，每一个环节都精益求精，实现 100%按期交付。

贵州中航电梯安装项目经理马才祥感慨道：“当居民不再为电梯故障焦虑，孩子们能安心乘梯上下学，老人们能轻松按下楼层键，这些细微的改变，是对‘国企担当’的生动诠释。”



赤水老城社区：“社群+治理”模式提升居民幸福感

本报讯 近日，在赤水市市街道老城社区的排练室内，63 岁的关工委艺术团团长贾秀梅正带领队员们紧张排练国庆演出节目。“扇子舞的动作再整齐些，每一次摆动都要把咱们的精气神展现出来。”贾秀梅一边示范动作，一边仔细纠正队员们的姿势。

自构建“互助、共管、共情”社区管理体系以来，老城社区先后组建了器乐、书法、舞蹈等 14 支特色社群队伍，吸引了 500 余名居民参与，其中党员 40 余名。各社群积极推选党员担任“社群主理人”，依托“一体两翼”基层

治理模式，引导居民从社区事务的“旁观者”转变为“参与者”。

贾秀梅是一名共产党员，退休后依然发挥余热，她不仅定期组织排练，开展丰富多彩的文娱活动，还主动对接社区需求，带领团队成员编排了《幸福撒满赤水河》《放歌竹都》等具有地方特色的文艺节目，在节日庆典、政策宣传等活动中精彩亮相。队员们纷纷表示，大家聚在一起唱歌跳舞，心情好了，邻里关系也更亲近了。

同样积极投身社区治理的还有 74 岁的朱子容老人，她是赤水市夕阳红文艺队队员口中的“贴心人”。每天

清晨，朱子容都会提前到达健身场地，认真调试设备、检查场地安全。作为社区“联户长”，朱子容热心公益，面对小区内的环境卫生问题和邻里小摩擦，她总是第一时间与社区沟通，并主动上门了解居民诉求，耐心化解矛盾纠纷。

在老城社区，像贾秀梅、朱子容这样的居民还有很多。他们中有退休干部、企事业单位职工，也有热心公益的志愿者，凭着对社区的深厚感情，共同成为基层治理中不可或缺的“生力军”。如今，丰富多彩的社群活动正如“催化剂”一般，持续推动老城社区的基层治

理走向深入：书法社群开展“翰墨传情”活动，以笔墨传递正能量；儿童之家社群组织绘本阅读等趣味活动，为孩子们搭建快乐成长的平台；器乐社群走进广场，用悠扬旋律奏响生活乐章，点亮居民日常。

老城社区党总支书记余敏表示，下一步，社区将持续完善“社群+治理”模式，依托“一体两翼”工作机制，加大特色社群队伍培育力度，充分发挥社群联系居民的“桥梁”作用和服务群众的“窗口”功能，不断提升居民的幸福感和获得感。

（赤水融媒记者 王亚）



为进一步增强中小学生的法治观念与安全意识，营造安全、和谐、文明的校园环境，9月18日，余庆县公安局民警走进城关中学，为 2000 多名学生带来了一场内容丰富、实用性强的安全知识宣讲活动。

民警围绕交通安全、毒品预防、防范校园欺凌、防溺水以及消防安全等多个关键领域，结合真实案例进行了生动讲解，帮助学生掌握必要的自我保护技能，筑牢校园安全防线。

罗胜谟 摄（遵义图库发）

4 名溪降爱好者深山被困 遵义消防通宵成功营救

本报讯（记者 练伟）9月16日晚，道真仡佬族苗族自治县河口镇三坝村深山峡谷内，4 名溪降爱好者因地形复杂、装备不足陷入困境，被困于沟谷底部。危急时刻，遵义市消防救援支队迅速行动，调派专业力量赶赴现场，历经彻夜救援，成功将 4 人安全转移。

据悉，被困的 4 人均为具备一定绳索操作经验的户外运动爱好者，此次相约前往该区域开展溪降活动。在向峡谷深处行进约 5 公里后，一行人遭遇一处高约 30 米的垂降崖壁。由于携带的锚点装备不足，他们既无法继续向下撤离，也难以沿原路返回，只能被迫滞留在谷底。

事发区域地处深山密林，峡谷内落差极大，两岸峭壁陡立，无任何可通行路径，给救援工作带来极大挑战。接到报警后，遵义市消防救援支队立即调派洞穴救援专业队及当地消防救援站力量赶赴现场。抵达现场后，带队指挥员第一时间联合当地乡镇负责人及熟悉地形的村民，对事发区域的原始地貌进行细致研判，最终制定了“先定位、再施救”的科学处置方案。

9 月 17 日凌晨，由 2 名消防指战员与 6 名当地群众组成的搜寻队，借助卫星定位和静默呼喊等方式，在克服灌木丛生、毒蜂袭扰等困难后，于 5 时 11 分许抵达被困者所在峡谷上方的崖顶，并经呼喊确认了被困人员的

位置和状态。

经现场侦察，崖顶至谷底垂直高度约 150 米，其中上部为近 80 度陡坡、灌木密布，下部为约 50 米的垂直岩壁。指挥员决定采取绳索系统下放施救。

救援人员携带专业装备索降至谷底，于 8 时 11 分许与 4 名被困者会合。经检查，4 人生命体征平稳，但体力严重透支。救援人员立即为他们补充了食物和热饮，并评估其身体状态及技术能力，确认他们均具备基本攀爬能力。

结合现场情况，救援团队制定了“自主攀登与辅助提拉相结合”的救援方案，依托崖壁与灌木坡分段设置保

护点，采取逐段攀升、适时休整的方式展开营救。

经过彻夜救援，至 9 月 17 日 13 时 43 分，4 名被困人员全部被成功救出并转移至安全区域。

消防部门提醒：溪降、溯溪等户外运动风险较高，参与者务必量力而行，备齐专业装备，结伴行动。应随身携带应急哨、手电、食品、急救药品等物资；通讯设备应保持电量充足，确保能及时联络；进入山林还须注意防火，不携带火种、不用火；如遇意外应第一时间报警，并听从救援人员指挥；出行前应密切关注天气变化，天黑前需撤至安全地带。

健康解码

秋季脱发多？内调外养能防治

秋季，有些人容易出现脱发情况，中医有哪些方法能防治脱发？9 月 16 日，在国家中医药管理局召开的“秋季中医养生”主题发布会上，浙江省中医院主任医师汤军给出了建议。

汤军介绍，秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多的情况。中医认为发为血之余，肾其华在发，肝藏血、肾藏精，精血同源，秋季脱发多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。因此强调内外调养、里应外合综合

施策。

内调方面，饮食上应多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹等滋阴养血的食物，可将其与粳米一同熬煮成粥，每日早晨温热食用，能生养精血；同时应保证适量优质蛋白的摄入，如瘦肉和鱼类。但需严格避免辣椒、花椒、羊肉等辛辣温燥食物，以免助火伤阴，加重燥象。

汤军推荐了两款简便易行的药膳：第一款是桑椹黑豆黄精汤，取适量桑椹、黑豆、制黄精、红枣，与瘦肉同炖，此汤能滋补肝肾、乌发生发，尤其适于毛

发干枯、早白者；第二款是核桃芝麻糊，取适量的核桃仁、黑芝麻炒熟以后磨粉，然后跟炒熟的糯米粉混合均匀，装罐备用，每次取适量，按喜好加一些冰糖或者其他的糖类，用开水冲调成糊状，每日食用 1 次，连服 1 个月，具有补肾益精、润燥养发的功效。

外养方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮，从前额发际线开始缓慢按至后枕部，重点刺激百会穴、风池穴等关键穴位，每穴按揉 3 至 5 分钟，以局部微微发热为度，能有效疏通头部气血；梳

头时，宜选用木梳或牛角梳，自发根向发梢方向梳理，每日坚持百余下，以此刺激头部的经络；洗发时，水温不宜过烫，以接近体温为宜。可以选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品；洗发后尽量避免使用高温电吹风，以减少对发质的损伤。

汤军建议要尽量保持心态平和，避免过度忧思焦虑，防止情志内耗进一步损伤气血。如果按照上述方法调理后脱发情况仍较为严重，建议及时就医。

（来源：人民日报）

机关、单位工作人员 网络安全保密“十不做”

网络安全直接关系到机关、单位的数据安全、信息安全以及业务稳定运行。机关、单位工作人员应严守网络安全底线，筑牢网络安全防线，保护好涉密信息安全。

01 不擅自将未授权设备接入单位内网

严禁擅自将个人电脑、U 盘、手机等设备接入机关、单位内部网络，防止引入恶意程序或漏洞。



02 不私自安装非工作类软件

不在单位办公设备上安装游戏、视频平台、小众工具等非工作软件，防止软件携带恶意插件或消耗网络资源。

03 不使用弱密码或重复密码

不在单位系统、办公软件、内网平台设置简单密码，不将同一密码用于多个工作账号，防止账号被破解盗用。



04 不私自开放网络共享权限

严禁未经批准开放电脑文件共享、打印机共享等权限，避免内部敏感数据被非法访问或篡改。

05 不泄露单位网络配置信息

不向外部人员透露单位内网 IP 地址、路由器密码、防火墙策略等网络和安全配置信息，避免网络边界被突破。

06 不忽视设备系统安全更新

定期更新单位电脑、服务器的操作系统及杀毒软件版本；不随意关闭自动更新功能，及时修复安全漏洞，防范网络攻击。



07 不瞒报、延报网络安全异常状况

发现电脑卡顿、数据异常、账号异地登录等网络安全问题时，不应拖延隐瞒，需立即向单位网络安全管理部门报告。

08 不隐瞒移动设备丢失情况

存储工作数据的手机、平板等移动设备丢失后，应第一时间向单位及有关部门报告，采取冻结账号、远程擦除数据等补救措施。

09 不随意点击不明链接与下载文件

不打开邮件、微信等收到的陌生链接、附件，不下载来源不明的软件，避免遭遇恶意代码植入或网络钓鱼攻击。



10 不随意连接公共无线网络办公

不在咖啡厅、机场等公共场合，使用公共 WiFi 处理单位工作、传输内部数据，防止数据被监听窃取。



（来源：保密观）