

## 古城区里听瘦身经

# 聊城市中医夜校开讲辨体轻身术

本报讯(文/图 记者 孙克锋)“于老师讲得太精彩了,有听得懂的理论,有用得上的方法,有贴得近的案例,满满的干货。”7月26日晚,成无己纪念馆古城区馆内灯火通明,聊城市中医夜校第三课暨成无己讲堂第五讲在此开讲,80余个座位座无虚席,学员张大磊听完课,忍不住和身边人分享收获。

当晚,山东省名中医、聊城市中医医院副院长于秀梅以《肥胖的经典解读及辨体轻身术》为题,从《黄帝内经》的“脂人、膏人、肉人”之说讲起,将中医经典与现代健康难题巧妙结合。她援引“肥人多痰”“脾胃虚实皆可致胖”等历代医家观点,解析肥胖与痰湿、湿热、气虚等体质偏颇的关联,让学员明白“为什么有人喝凉水都胖,有人吃饱仍瘦”的中医逻辑。

针对最受关注的“怎么瘦”,于秀梅

给出“辨体施治”的定制方案:痰湿体质者,喝山药薏米粥配八段锦“甩油”;湿热体质要忌辛辣,游泳、喝绿豆汤可“清热排湿”;气虚体质适合黄芪山药粥补气,搭配散步、站桩“慢运动”;阳虚体质则可借当归生姜羊肉汤暖身,晒上午9点的太阳“补阳气”。台下,市民李女士的笔记本记得密密麻麻:“原来减肥不是瞎挨饿,得先看看自己是啥体质!回去就煮山药薏米粥试试。”

讲座结束后,于秀梅还进行了义诊。有学员问“肚子上的肉怎么减”,于秀梅笑着又说了一遍中医“腹型肥胖多痰湿”的理论,推荐“动罐疗法+按揉天枢穴”,还现场演示耳穴压豆——用王不留行籽贴压“饥点”“脾穴”,教大家“想吃零食时按一按,管住嘴”。

“成无己注解《伤寒论》讲究‘辨证施治’,今天的讲座正是这种智慧的延续。”



中医夜校现场

活动承办单位成无己职业培训学校的负责人表示,接下来,讲堂将围绕中医食

疗、慢病调理等主题,让更多人从中医古籍中找到健康密码。



7月25日下午,开发区东城街道双苑社区滨河花园小区广场,居民在参与演出互动。

当日傍晚6时,双苑社区在滨河花园小区广场举办狂欢晚会。舞台上,歌曲、京剧、魔术等节目轮番上演。晚会间隙,社区还组织了“邻里互助角”,大家把闲置的图书、玩具带来交换,进一步增进了邻里和谐。

本报记者 许金松 本报通讯员 苏婵 摄

## 悉心调解化干戈

本报记者 王军豪  
本报通讯员 王丽彬

“我本来以为要打很长时间的官司,没想到你们这么快就帮我们解决了问题,心里的石头总算落了地。”7月29日,李某在高唐县人民法院鱼邱湖人民法庭激动地对法官说。

原来,不久前,孙某家中房屋需要修缮,便请来了李某维修屋顶。不承想,在屋顶干活时,檐板突然断裂,李某瞬间摔了下来。孙某立即将李某送到医院救治,并支付了医疗费。

治疗一段时间后,李某感觉身体恢复不错,便出院回家。谁知,回家后的李某却时常出现头疼、头晕等症状。李某自己去医院检查,前前后后又花了1000多元。“肯定是那次从屋顶上摔下来导致的。”李某气不过,向孙某索要诊疗费。但是,孙某却认为:“摔伤已经给你治好了,你治疗头晕的费用不能再找我要。”为此二人多次争吵,原本不错的关系也变得剑拔弩张。“我找个地方说理去!”李某遂将孙某诉至法院,要求孙某赔偿医疗费、住院伙食补助费等费用。

案件受理后,承办法官考虑到案件事实清楚,双方均有调解意愿,遂决定优先采用调解方式化解纠纷。调解过程中,法官分别倾听双方的诉求和难处,并从法理、情理等角度对双方进行释法明理。

随后,法官又组织双方“面对面”协商,引导他们换位思考,结合实际损失明细,逐项分析赔偿项目的计算依据,提出合理的赔偿方案。经反复沟通,最终,双方达成一致,孙某给予李某一次性赔偿,并且当庭过付,二人握手言和。

“基层法庭作为化解纠纷的前沿阵地,要始终把群众急难愁盼放在心上,通过高效、务实调解,努力让矛盾就地化解、案结事了,切实减轻群众讼累,助推基层社会治理提质增效,真正实现法律效果与社会效果的统一。”高唐县人民法院党组书记、院长孙刚如是说。

## “563 双脚印”走出民生幸福路

### ——临清市新华路街道“三微”网格化工作见闻

本报记者 吕晓磊  
本报通讯员 朱红光

7月28日一大早,临清市新华路街道网格长宋海霞就敲响了葡香苑小区杨德兰家的门。“王阿姨,您家空调外机支架松了,我记下来让物业明天修。”“小宋经常上门来看我,就跟亲闺女一样。上次楼道灯不亮,当天就修好了。”老人脸上满是笑容。“杨德兰老人的孩子都在外地,她是我们重点关注的对象,需要经常上门看望。”宋海霞说。

小网格服务大民生。近年来,新华路街道坚持以党建引领网格化基层治理为抓手,从大处着想、微处入手,一支笔、一个记事本、一块工作牌,563名网格员走进百家门、化解百家事,搭建起“全覆

盖、无缝隙”的网格化治理工作体系。

7月29日,新华路街道会议室里,《网格工作手册》上的字迹密密麻麻。“3处飞线充电已联系整改,幸福小区漏水纠纷3天调解完毕……”分管干部周丽娜的通报声里,是满满的烟火气。散会不到两小时,胸前挂着蓝色工作证,手里握着民情本和印着二维码联系卡的红星社区网格长陈宏岩已经穿梭在街巷,“扫这个码能看服务清单,有事儿随时找我”。

“过去群众办事跑断腿,现在网格员上门问需求。”新华路街道办主任姚强说,辖区内128个微网格如同城市的“毛细血管”,563名网格长日均走访20户,每月收集诉求超3000条,办结率超98%。

翻开网格长陈曦的民情记录本,“7月15日,阳光小区刘大爷想预约免费体

检”“7月16日,菜市场商户反映垃圾桶清运不及时”……这样的“小事”在网格中比比皆是。“我们就像社区的‘神经末梢’,群众的痛点在哪儿,触角就伸到哪儿。”周丽娜指着记录本上的标注,“打钩的已解决,画三角的需协调,没有一个问题能‘躺平’。”

从细微处着手,用微服务解决微诉求,靠微治理凝聚大合力。如今,“有事找网格长”已成为临清市民共识。“群众屋檐下的‘小事’,就是我们网格里的‘大事’。”新华路街道党工委书记朱亮说,下一步,新华路街道将继续聚焦群众急难愁盼,织密织牢基层网格,真正把基层治理的“最后一米”打造成服务群众的“最美一米”。