

广州市干部和人才健康管理中心

党建园地

〔2024〕第5期

（总第56期）

政工部编

2024年9月30日

目 录

【专题报道】

- 心压力 新动力——广州市干部和人才健康管理中心开展“党建+心理”专题党课.....(4)
- 学纪明理 守纪厉行——广州市干部和人才健康管理中心召开党纪学习教育专题党课.....(7)
- 从采购需求的源头构建清廉防线——广州市干部和人才健康管理中心开展“构建采购需求环节的清廉防线”培训.(10)

【支部风采】

- 崇尚人文精神 彰显医者仁心——广州市干部和人才健康管理中心第一、二、三党支部联合开展医师节宣誓主题党日活动(13)
- 八月绿美添异彩 党群并肩绘蓝图——广州市干部和人才健康

- 管理中心开展绿美生活在身边主题活动.....(15)
- 学习习近平总书记重要论述 发扬勤俭节约优良作风——广州市干部和人才健康管理中心第二党支部第一党小组开展主题学习活动.....(17)
 - 学习贯彻二十届三中全会精神 奋力谱写健康管理发展新篇章——广州市干部和人才健康管理中心第三党支部召开支部大会.....(19)
 - 绿美生活在身边——广州市干部和人才健康管理中心第二党支部开展主题党日活动.....(21)
 - 绿动广州 垃圾分类我先行——广州市干部和人才健康管理中心第三、第五党支部开展支部共建活动.....(24)
 - 践行绿美节能 共建美好岭湖——广州市干部和人才健康管理中心第四、第六党支部开展支部共建活动.....(26)
 - 月圆情更浓 党心聚人心——广州市干部和人才健康管理中心第五党支部开展主题党日活动.....(28)
 - 健康义诊“进家门” 温暖人心“零距离”——广州市干部和人才健康管理中心党支部联合社区开展公益义诊活动.....(30)
 - 痛风与高尿酸血症的前世今生——广州市干部和人才健康管理中心举办健康科普宣教党课.....(33)

【活动资讯】

- 天灸治未病 医心护健康.....(36)
- 烈日炎炎送清凉 工会关怀润心田.....(39)
- 辉煌七十五 梦想新征程——广州市干部和人才健康管理中心

举办2024年国庆文艺汇演.....	(41)
【美文欣赏】	
● 我的志愿心得.....	(51)
【岭湖有温度】	(54)
【新闻简讯】	(56)

【专题报道】

心压力 新动力

——广州市干部和人才健康管理中心开展“党建+心理”专题党课

为深入学习贯彻党的二十届三中全会精神、关注党员干部心理健康、促进全面发展，8月1日，广州市干部和人才健康管理中心结合新使命和新职责，邀请心理学博士、国家二级心理咨询师李朝波副教授为我们讲授一场主题为“从习近平有关重要论述中学心理调适”的专题党课。中心党委委员、副主任刘娜主持会议，党委副书记、主任周辉及全体党员干部近100人参加学习。



李朝波从习近平总书记的重要论述中学习领悟到在工作压力中学会心理调适的重要性。他提出，要学会做好压力下的

自我调节，通过培养良好的兴趣爱好、转移注意力，缓解工作压力；要在履职实践中增进心理健康，寻找工作中的乐趣，以富足的精神、充实的工作驱散负面心理；要在自我发展中构建积极心态，积极提升自我，努力以自身工作的确定性，应对形势变化的不确定性。



同志们从党课中深刻领悟了保持心理健康的重要性，学到

了舒缓压力、转化压力、增强抗压力的方法。他们表示，保健康，就是保战斗力。在新征程中，要关注心理健康，在心理调适中促进自我发展，在自我发展中促进心理健康，以更强的体魄、更高的能力、更好的心态投入全面推进健康中国建设。

学纪明理 守纪厉行

——广州市干部和人才健康管理中心召开党纪学习教育专题党课

全面从严治党是一项长期而艰巨的任务，党的自我革命永远在路上。为推动党纪学习教育常态化和制度化，确保党纪学习教育深入人心，2024年8月15日，广州市干部和人才健康管理中心邀请市纪委监委驻市人社局纪检监察组组长宁文新为中心全体党员干部讲授了题为“认真学习《中国共产党纪律处分条例》 做学纪知纪明纪守纪的明白人”的专题党课。党课由中心党委副书记、主任周辉同志主持。



宁文新同志深入浅出地对《中国共产党纪律处分条例》的核心要义进行了详细解读。他强调，全面从严治党不会松懈，只会越来越严。他提醒党员干部要时刻保持对党纪党规的敬畏之心，做到学纪、知纪、明纪、守纪。宁文新同志提出，党员

干部要在认真学纪上下功夫，认清学之理、牢记学之要、做实学之法；要在准确知纪上下功夫，准确把握、严格执行党的六大纪律；要在深刻明纪上下功夫，明对与错的“高压线”、明公与私的“警戒线”、明情与纪的“分界线”；要在严格守纪上下功夫，旗帜鲜明守住纪律之要、慎独慎微守在细微之处、自律自爱守好一生之路。



中心党委副书记、主任周辉在总结时提出，开展党纪学习教育，是以习近平同志为核心的党中央作出的重大决策部署，是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重大举措。我们要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，进一步深化党纪学习教育，在学纪、知纪、明纪、守纪上树立更高标准、落实更严要求，以纪律意识的增强促进促进中心工作的落实和高质量发展。他强调，党纪党规是党员干部干事创业的戒尺，我们要在中国特色社会主义现代化建设的新征程上，将党纪党规作为行动准则，知敬畏、存戒惧，奋力拼搏，

为广州实现老城市新活力、四个出新出彩贡献力量。



通过本次专题党课，中心全体党员干部对党纪党规有了更深刻的理解，对如何在实际工作中贯彻落实党纪党规有了更清晰的方向。大家纷纷表示，将以此次学习为契机，不断提高自身的纪律意识和规矩意识，为推动中心工作和广州人社事业的高质量发展作出新的更大贡献。



从采购需求的源头构建清廉防线

——广州市干部和人才健康管理中心开展“构建采购需求环节的清廉防线”培训

为进一步加强纪律教育、推进党纪学习教育常态化，2024年9月27日，广州市干部和人才健康管理中心邀请广东省招标投标协会专家委员会专家、国家注册招标师罗坚开展“构建采购需求环节的清廉防线”培训。



罗坚通过典型案例分析，从采购需求环节中廉洁自律的重要性、如何构建采购需求环节的清廉防线、采购过程中的风险识别与防范三个方面，详细地讲解了采购需求环节需要注意的事项。他指出，在需求环节，要注意保持跟供应商的距离，按规定进行接待餐饮、交通用车、差旅住宿、对外交流等方面事

项，坚决拒绝礼品馈赠等，坚决守住清廉底线。此外，要明确告知供应商的权利与义务、按流程规范启动采购程序。



中心党委委员、副主任刘娜强调，加固思想防线、按规定和流程开展采购需求环节的工作，是把紧采购需求源头、守住清廉底线的基本要求。但要做好采购需求环节，还要不断深入了解政策、加强市场调研、明确自身需求、清楚产品特性，把“阳光采购”一以贯彻下去。



习近平总书记多次强调，要构建亲清型政商关系。中心将从加强政府采购需求管理、建立健全采购需求管理制度、加强对采购需求的形成和实现过程的内部控制和风险管理等多个方面发力，全面构建亲清统一的新型政商关系，从采购需求的源头筑牢清廉防线，促进健康管理事业的高质量发展。

【支部风采】

崇尚人文精神 彰显医者仁心

——广州市干部和人才健康管理中心第一、二、三党支部

联合开展医师节宣誓主题党日活动

（通讯员：莫卓君）

每一次全力以赴的背后，都是对生命的敬佑；每一次迎难而上的初衷，都是用信念和职业操守践行医师初心。2024年8月15日，为庆祝第七个中国医师节，广州市干部和人才健康管理中心第一、二、三党支部联合开展主题党日活动，由中心党委副书记、主任周辉同志带领业务支部的全体党员医师进行“崇尚人文精神 彰显医者仁心”的庄严宣誓。



“我庄严宣誓：自觉维护医学的尊严和神圣，敬佑生命，平等仁爱，患者至上，真诚守信，精进审慎，廉洁公正，终身学习，努力担当增进人类健康的崇高职责”。坚定且慷慨激昂的宣誓声，激动人心的宣誓场景，不仅诠释着一种信念、一

种责任，更是一种精神力量。



通过此次活动，大家纷纷表示，将牢记自己的身份和使命，牢固树立“敬佑生命，甘于奉献，救死扶伤，大爱无疆”的职业精神，培育医者仁心，医者仁爱，医者仁术的优良医德。要把誓言谨记于心，付诸行动，不断攀登健康管理事业新高地，加快推进健康广州建设，切实履行好保障干部和人才全周期健康的神圣职责，谱写新时代健康事业高质量发展的新篇章。

八月绿美添异彩 党群并肩绘蓝图

——广州市干部和人才健康管理中心开展绿美生活在身边主题活动

（通讯员：李冰冰）

“七个一”行动如同璀璨星辰，引领着城市生态文明的潮流。我们中心聚焦“组建一支绿美党群服务队”的壮丽篇章，以实际行动诠释着“绿美生活在身边”的美好愿景。

为了确保每位党员同志都能参与到这场绿色盛宴中，近几月，我们在“志愿时”平台开放了植绿增绿志愿服务的报名通道。各党支部积极响应，纷纷组织党员同志踊跃报名，用实际行动诠释了“一个党员一面旗，绿美行动我先行”的责任与担当。



“绿水青山就是金山银山”，这句掷地有声的话语，不仅

是我们行动的指南，更是心灵的灯塔。8月23日，中心开展的植绿增绿志愿服务的首要任务是清理运动场馆周边的杂草藤蔓，让运动的空间更加开阔，让自然的呼吸更加顺畅。这不仅是一场体力的较量，更是一次心灵的洗礼，让每一位参与者都能深刻感受到，绿美生活并非遥不可及，它就在我们身边。

“采菊东篱下，悠然见南山。”古人对于自然之美的向往，跨越时空，与我们此刻的心境不谋而合。在清理杂草的过程中，我们仿佛能听到大地的低语，感受到生命的律动。每一铲下去，都是对环境的尊重；每一次挥汗如雨，都是对美好生活的期许。



绿美党群服务队的每一次行动，都是对党的号召的积极响应，都是对绿色生态理念的深刻践行。我们相信，在党的坚强领导下，绿美生活将如同涓涓细流，汇聚成海，让中心乃至整个社会更加生态、宜居、和谐。

学习习近平总书记重要论述 发扬勤俭节约优良作风

——广州市干部和人才健康管理中心第二党支部第一党小组

开展主题学习活动

（通讯员：李丹娜）

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，弘扬中华民族勤俭节约的传统美德，发挥党建示范引领作用和党员先锋模范作用，2024年8月26日上午，中心第二党支部第一党小组开展“学习习近平总书记重要论述 发扬勤俭节约优良作风”主题学习活动。



活动中，党小组长李丹娜首先带领大家系统学习了习近平总书记关于勤俭节约的重要论述和重要指示，强调了在新时代

背景下，坚持勤俭节约对于国家发展、社会进步及个人品德修养的重要意义，勤俭节约不仅是中华民族的传统美德，更是推动经济社会高质量发展的必然要求。随后，她结合习近平总书记在日常生活中以身作则、践行勤俭的生动事例，如多次强调“光盘行动”、推动公务接待简约化等，让在场的每位同志深受触动。互动环节，党员们纷纷发言，分享自己在工作生活中践行勤俭节约的小故事。



勤俭节约是中华民族的传统美德，更是我们党的优良传统和作风。通过此次集体学习，同志们更加深刻地认识到勤俭节约是新时代党员应有的政治本色和责任担当，表示要时刻牢记习近平总书记的指示，继续发扬勤俭节约优良作风，从我做起、从现在做起，将勤俭节约内化于心、外化于行，以实际行动践行党的优良传统，为构建节约型社会贡献自己的力量。

学习贯彻二十届三中全会精神 奋力谱写健康管理发展新篇章

——广州市干部和人才健康管理中心第三党支部召开支部大会
(通讯员：李思荃)

党的二十届三中全会的召开，为全面深化改革、推进中国式现代化吹响了新号角。2024年8月28日，中心第三党支部召开支部大会，集中学习党的二十届三中全会精神，由党支部组织委员张夏玲同志领学，党支部书记许研主持。

会上，张夏玲同志重点从全会的基本情况、深入学习领会习近平总书记重要讲话精神、全面准确理解进一步全面深化改革重大举措、全力以赴抓好全会精神贯彻落实四个方面，对全会精神进行了系统宣讲和深入阐释。人到半山，唯勇者胜，要实现中国式现代化，唯有矢志不渝推进深层次改革和高水平开放，必须更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，认真学习好贯彻好党的二十届三中全会精神，以钉钉子精神抓好全会各项改革任务的落实。



许研同志表示：“把人民健康放在优先发展的战略地位”是习近平总书记在 2016 年全国卫生与健康大会上提出的新理念，党的二十大予以明确强调，进一步提升为“实施健康优先发展战略”。作为健康管理工作者，我们要坚定不移贯彻落实好新时代党的卫生与健康工作方针，以扎扎实实的工作举措，将全会精神落地见效，切实为干部和人才提供更优质的健康管理服务。

与会同志信心满怀，深受鼓舞，纷纷表示要进一步深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，立足本部门的职责定位，利用好健康大数据，深化拓展健康管理的内涵要素，不断创新发
展，提升服务能力，为干部和人才保健康、保战斗力，筑牢中国式现代化的健康根基。

绿美生活在身边

——广州市干部和人才健康管理中心第二党支部

开展主题党日活动

（通讯员：王万淑）

在习近平生态文明思想的指引下，我们深刻认识到生态文明建设的重要性。为了响应绿美广州生态建设的号召，提升我们的生活环境质量，2024年8月29日上午，中心第二党支部组织了一场以“绿美生活在身边”为主题的党日活动。此次活动的目的是将绿色发展理念融入到我们的日常生活中，提高大家的环保意识，共同为我们的家园增添一抹绿色。



座谈会由蒋雪清书记主持，党员们积极分享了自己的绿美生活实践和心得体会。

绿色生活的践行者

曾佩同志分享了她将年桔种植成绿植的经验，这不仅为她的家增添了绿色，也培养了她爱护环境和废物利用的好习惯。她的故事激励我们在日常生活中寻找绿色生活的可能，即使是小小的改变也能带来积极的影响。

节能降耗的实践者

廖丽君同志则从节约一滴水、一度电等小事做起，她的理念是“滴水成河，粒米成箩”。她通过在日常生活中巧花心思，寻找节支降耗的方法，让低碳节能成为一种习惯。她的行动证明了每个人都能在节能减排中发挥作用。

节能意识的倡导者

杨洋同志强调了树立“点点滴滴降成本，分分秒秒增效益”的节能意识，她从个人做起，深化了对绿美生活的理解。她的分享提醒我们，节能不仅是一种生活方式，更是一种对资源负责任的态度。

传承与创新

蒋雪清书记在总结中讲述了她小时候身边同学勤俭持家的好传统，以及家婆绿美生活的点点滴滴。她强调了从我做起，从身边的小事做起的重要性。她的故事不仅是对传统的传承，也是对现代绿美生活的创新。

节约的智慧与美德

通过这次绿美生活座谈会，同志们对绿美生活、节能减耗有了更深层次的感受。我们认识到，节约不仅是一种智慧、一种习惯、一种美德，更是一种财富。在全球范围内，节能减耗、绿色发展已经成为共识。我们每个人的参与和付出都是实现这一目标的关键。



本次主题党日活动，不仅是一次环保意识的提升，更是一次行动的号召。让我们携手行动起来，从身边的小事做起，共同为建设绿美广州、为地球的可持续发展贡献力量。让我们的生活更加绿色，让我们的家园更加美丽。

绿动广州 垃圾分类我先行

——广州市干部和人才健康管理中心第三、第五党支部开展支部共建活动

（通讯员：陈伟毅）

垃圾分类关系人们日常生活，关系节约使用资源，是精神文明水平的一个重要体现，对推动生态文明建设有着重要意义。8月29日，广州市干部和人才健康管理中心第三党支部与第五支部以党建联学共建为纽带，开展科普讲座——绿动广州，垃圾分类我先行，由总务科赵振扬同志主讲。



赵振扬同志解读了习近平总书记关于垃圾分类的指示批示精神，详细介绍了生活垃圾及分类的定义和意义、公共机构生活垃圾分类相关政策以及生活垃圾四分类法等生活垃圾分类基本知识，并通过视频生动具体地科普了垃圾焚烧处理流程，阐述了实行垃圾分类的重要性和必要性。第三党支部书记许研表示，垃圾分类要从小事做起，从自身做起，并且带动身

边人培养垃圾分类的好习惯，推进社区垃圾分类工作，一起为改善生活环境做努力，为绿色发展、可持续发展做贡献。



聆听讲座后，同志们纷纷表示受益匪浅，不仅学会了如何将生活中的垃圾合理分类，而且意识到，在日常生活中要减少一次性用品使用，做到垃圾减量，避免资源浪费。垃圾分类有助于合理利用资源，改善城市环境质量、推动可持续发展。习近平总书记说“垃圾分类工作就是新时尚”，我们应从自身做起，将“新时尚”成为我们的普遍共识和生活习惯，以实际行动支持和推广垃圾分类，共建绿色环保家园。

践行绿美节能 共建美好岭湖

——广州市干部和人才健康管理中心第四、第六党支部共建党
日活动

（通讯员：李金娜）

为进一步深入贯彻习近平生态文明思想，着力提高能效，扎实推进新时代节能减耗。8月29日下午，广州市干部和人才健康管理中心第四、第六党支部在智汇会议室开展以“践行绿美节能，共建美好岭湖”为主题的党日活动，旨在鼓励动员党员同志们广泛参与节能减耗，推动形成绿色生产生活方式，共建美好岭湖。



活动伊始，第六党支部书记陈宏辉同志传达了中心关于节

能减耗的倡议，他倡导同志们要坚决贯彻中心领导“厉行节约、反对浪费、节能减耗”的工作理念。他强调，提倡节能减耗既是响应国家政策、履行社会责任、降低运行成本的做法，也是提高工作效率、加强自身管理的一种途径。大家一起观看了以“全面推进美丽中国建设”为主题的宣传视频。观看结束后，党员同志们签署了节能减耗承诺书。

第四党支部书记范丽芳同志强调，提倡节能减耗具有重要的现实意义和长远价值，这也是聚焦中心高质量发展的重要环节，她号召同志们要培养主人翁精神，把节能减耗作为自发行动。党员同志们纷纷表示会认真践行倡议书，做到知行合一，努力推动形成人人、事事、时时、处处共建美好岭湖的氛围。

月圆情更浓 党心聚人心

—— 广州市干部和人才健康管理中心第五党支部

开展主题党日活动

（通讯员：胡晓瑜）

随着中秋佳节的临近，9月13日中心第五党支部以“月圆情更浓 党心聚人心”为主题组织开展主题党日活动，此次活动特别邀请了中心副主任孟琳同志和政工部刘向部长共同参与，旨在通过亲手制作月饼，向节日期间坚守岗位的同事们传递组织的关怀与温暖。



活动当天，第五党支部的党员们和联络科室群众在孟琳同志的带领下，在温馨和谐的氛围中，亲手操作，从和面、包馅到成型，每一步都倾注了满满的心意与热情。这些月饼不仅承载着党员们的辛勤与汗水，更凝聚着对同事们的深情厚意和节日的祝福。此次主题党日活动不仅增进了党员和联络科室群众之间的交流与合作，还彰显了党组织的凝聚力和向心力，孟琳

副主任的参与更是为活动增添了浓厚的领导关怀和示范效应。



广州市干部和人才健康管理中心第五党支部向所有坚守岗位的小伙伴们致以最诚挚的节日祝福。今后，也将继续秉承党的优良传统，以实际行动践行党的宗旨，为构建和谐、温暖的工作环境贡献力量。

健康义诊“进家门” 温暖人心“零距离”

——广州市干部和人才健康管理中心党支部联合社区开展公益义诊活动

（通讯员：李金娜）

为深入贯彻国家“健康中国”战略，推动优质医疗资源下沉至社区，广州市干部和人才健康管理中心第一、第二和第六党支部联合长岭社区，于2024年9月21日和28日在奥园春晓社区、龙湖揽境社区成功举办了公益义诊活动。活动旨在提升社区居民的健康意识和自我保健能力，促进居民身心健康。



义诊现场：专业与关怀并重

在义诊现场，专家们耐心细致地为居民提供健康咨询，普及健康知识，并强调了预防疾病的重要性。他们不仅为居民进行了免费的诊疗服务，还针对潜在的健康风险提供了专业的建议，并鼓励居民及时到医院进行进一步检查。

义诊成效：健康科普深入人心

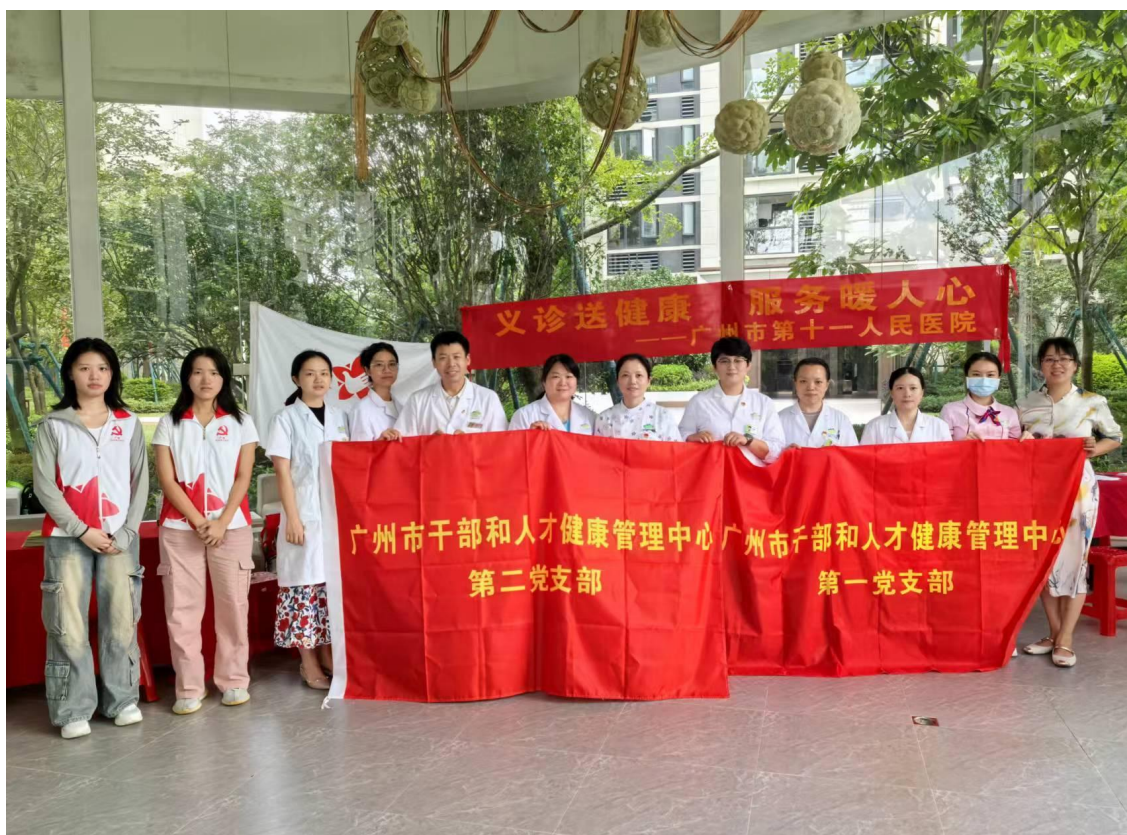
此系列义诊活动共为近百名居民提供了免费健康检查，有效地宣传了健康科普知识，引导居民树立正确的健康观念和培养健康的生活方式。



居民反馈：义诊服务受好评

专家们的精湛医术和亲切耐心的态度赢得了社区居民的广泛赞誉。居民们纷纷表示，义诊活动不仅促进了医患之间的和谐，还增强了社区的凝聚力，营造了健康和谐的社区氛围。

王女士高兴地表示：“在家门口就能享受到便捷的义诊服务，真是太方便了！我对自己的身体健康状况有了更深的了解。”



健康中国行动：全民健康，我们在路上

此系列义诊活动不仅为社区居民带来了实实在在的健康福祉，也满足了人民群众多层次、多样化的健康需求。通过这些活动，我们进一步认识到，深入实施“健康中国”行动是广大人民群众的共同追求。我们将继续努力，为实现全民健康的目标贡献力量。

痛风与高尿酸血症的前世今生

——广州市干部和人才健康管理中心举办健康科普宣教党课

（通讯员：李冰冰）

在追求高质量发展的新征程中，广州市干部和人才健康管理中心致力于深化健康科普工作，以更好地与中心的发展战略同步，提升健康体检服务质量，优化体检群体服务，并增强团队的凝聚力。为此，中心第一党支部于9月29日在行政楼思源会议室成功举办了以“痛风与高尿酸血症的前世今生”为主题的健康科普宣教党课活动。活动由党员黄鲁主讲，党支部书记巩林静主持。



黄鲁同志结合中心实际情况，采用图文结合的方式，深入讲解了痛风的历史背景和对人类健康的影响。他从1910年埃及考古学家在木乃伊中发现尿酸盐的历史事实出发，引出痛风

的古老历史，同时引用了希波克拉底的描述，展示了痛风对人类健康的深远影响。



在饮食因素的讨论中，黄鲁同志指出，人体尿酸的 80% 来源于内源性嘌呤代谢，而 20% 来自食物。他特别提到动物内脏、鱿鱼和贝壳类海产品等高嘌呤食物，并以体检人员调查问卷中饮食喜好与相关疾病的数据为例，详细说明了这些食物对痛风的影响。

此次党课不仅是健康知识的普及，更是对中心工作理念的深化。它提醒我们，健康管理是一项长期而艰巨的任务。在日常工作中，我们不仅要关注体检数据的收集与分析，还要重视健康知识的传播与教育。

此外，这次活动也体现了新时代下健康管理工作的转变，即从单一的疾病检查向全面的健康促进转变。每一位健康管理

工作者都应成为健康知识的传播者和健康生活的引领者。

【活动资讯】

天灸治未病 医心护健康

（通讯员：李丹娜）

为提升全民健康素养，助力健康中国行动，引导公众树立正确的健康观，养成健康的生活方式，提高生活质量和幸福指数，2024年7月5日至8月14日期间，由广州市干部和人才健康管理中心工会牵头对接，政工部统筹组织中医健康管理科，分批走进机关单位开展2024年“三伏”天灸贴敷及中医健康调养咨询服务活动。



广州市干部和人才健康管理中心
Guangzhou Cadre and Talent Health Management Center

天灸治未病，医心护健康

广州市干部和人才健康管理中心
2024“三伏”天灸及中医健康咨询进机关啦!!!

冬 病 夏 治 培 正 气 祛 湿 气

天灸是中医时间医学、针灸学与中药外治相结合的一种传统冷灸疗法，包括夏季三伏天灸与冬季三九天灸。三伏天即一年中阳气最旺的时节，气候炎热、人体腠理开泄，药物容易由皮肤吸收进入穴位经络。

天灸作为中医传统外治法之一，具有温阳散寒、疏通经络、增强体质的功效，特别适用于预防和治疗冬季易发的呼吸道疾病、消化系统疾病等慢性疾病。“三伏”天则是中医理论中认为人体阳气最盛、毛孔张开、易于吸收药物成分并排出体内湿寒之气的时期。利用这一时节进行天灸贴敷，能够最大限度地发挥中医药的预防和治疗效果，体现了中医“天人合一”的哲学思想和“因时制宜”的治疗原则。



活动现场，医护人员耐心地为机关干部职工一一问诊、辨识体质，针对个体情况精准选穴、对症贴敷。不仅提供了专业的“三伏”天灸贴敷服务，还围绕中医药治未病理念，开展了体质辨识、个性化调理方案制定、健康咨询等多元化服务。中医专家耐心解答干部职工疑问，普及中医养生保健知识，引导大

家认识并实践健康的生活方式，进一步提高了干部职工养生保健意识。



本次活动以“送医上门”的形式进行，将中医健康管理服务直接送到干部职工身边，开展天灸贴敷 705 人次、中医健康调养咨询 95 人次、推拿放松治疗 75 人次，累计服务 875 人次。通过本次活动，机关同志们不仅对中医“治未病”的理念有了更深入的了解，也对如何通过天灸等传统疗法进行健康管理有了更直观的认识。干部职工纷纷表示，这次活动让他们感受到了中医的魅力，也更加重视自身的健康管理。

中心领导对此次活动给予了高度评价，并表示将继续深化与各部门的合作，持续推进“健康管理进机关”系列活动，深化“送医上门”暖心服务，实现健康管理服务的精准对接与全面覆盖，将健康管理服务带给更多的工作人员，为我市干部和人才身心健康提供坚实保障，为构建健康、和谐的工作环境贡献力量。

烈日炎炎送清凉 工会关怀润心田

（通讯员：李丹娜）

在这个烈日炙烤、热浪滚滚的时节，每一份坚守都显得格外珍贵与不易。为切实做好职工夏季防暑降温工作，8月26日下午，广州市干部和人才健康管理中心工会开展“夏日送清凉”慰问活动，为在烈日下坚守岗位、辛勤付出的户外高温岗位同事们送上清凉饮品和暖心问候。



中心主任周辉亲自带队，走访了多个户外作业点，将精心准备的清凉饮品亲手递到了每一位挥汗如雨、默默奉献的同事手中。他强调，在高温环境下工作，安全健康永远是第一位，叮嘱大家在努力工作的同时，务必做好个人防护，合理安排作

息，做好防暑降温措施，确保自身安全，以更加饱满的精神状态为中心的发展贡献力量。



今后，中心工会将继续发挥好职能作用，进一步拓展服务深度、广度，开展形式多样的关爱慰问活动，倾听员工心声，解决大家的实际困难，将关心关爱员工的工作落实到每一个细节之中，努力营造一个温馨、和谐、健康、友爱的工作环境。

辉煌七十五 梦想新征程

——广州市干部和人才健康管理中心举办 2024 年国庆文艺汇演

（通讯员：李丹娜）

在金秋送爽、举国同庆的美好时节，为热烈庆祝新中国成立 75 周年，深入学习贯彻党的二十大、二十届三中全会精神，9 月 29 日下午，广州市干部和人才健康管理中心在行政楼研学空间·望山会议室举办“辉煌七十五，梦想新征程”主题文艺汇演。此次文艺汇演由中心工会、政工部精心策划组织，并邀请岭头公司、黄埔区东荟花园小学参演，共同为祖国献上最诚挚的祝福。市人社局机关党委专职副书记刘洪波、团委书记赖俊昆，长岭街道办党工委副书记陈碧波，及友邻单位相关同志出席活动。



中心主任、党委副书记周辉致辞，代表中心党委向全体员工致以节日的问候和祝福，激励大家不忘初心、牢记使命，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。



文艺汇演在舞蹈《拉岗踏歌》的欢快节奏中拉开序幕。舞者们以轻盈的步伐和优美的舞姿，瞬间点燃了现场观众的热情。



大合唱《我们走在大路上》响彻会场，激昂的歌声不仅唱

出了时代的强音和蓬勃的前进动力，也表达了中心员工对党和国家的忠诚与热爱。



舞蹈《GOOD TIME》紧随其后，以青春的旋律展现了年轻一代的蓬勃朝气与无限活力。



东荟花园小学“云荟跳绳队”表演《花式跳绳》，令人叹为观止，他们凭借超凡的速度、精湛的技艺，赢得了现场观众的阵阵掌声。



岭头公司的小小茶艺师们带来《茶艺文化展示》，让大家在茶香袅袅中，领略了茶的韵味与中华文化的博大精深。



古典舞《同簪》，以其独特的艺术魅力将观众带入了一个充满情感与故事的世界，让人不禁为之动容。



小品《四大才子》，四位才子身着长袍，手持折扇，以诙谐幽默的台词，为观众带来一场充满欢笑与智慧的面试大会，展现了中心干部职工的多才多艺与幽默风趣。



舞蹈《美丽中国》，舞者们优美的舞姿和深情的演绎，展现了祖国大好河山的壮丽与美丽，激发了大家对祖国的热爱与自豪。



男声独唱《故乡的目光》，深情的歌声带领我们穿越岁月的长河，感受那些温暖的记忆与真挚的情感。



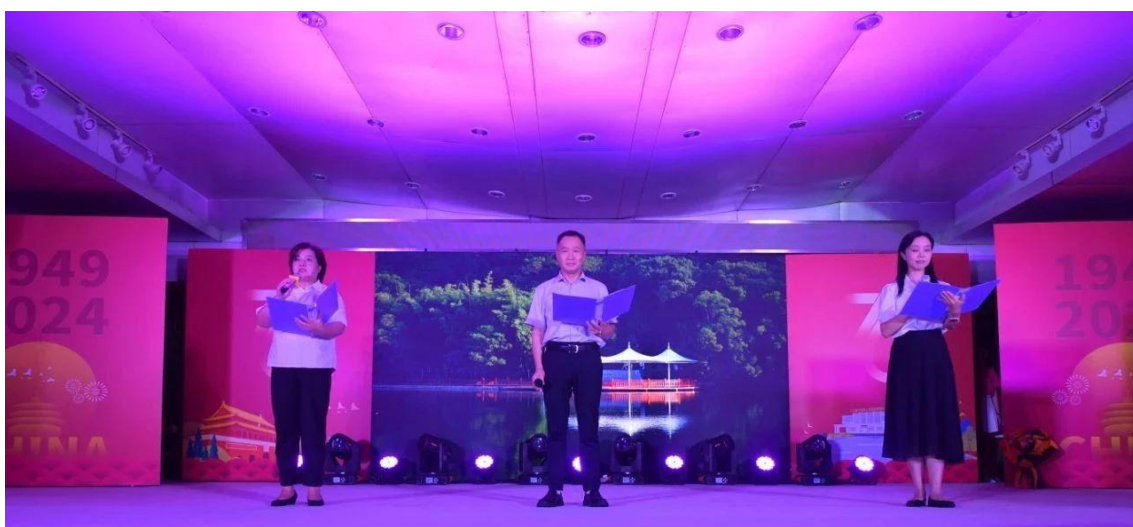
《旗袍舞蹈》，以华丽的旗袍和优雅的姿态，展现了中国传统服饰的独特魅力与悠久深厚的文化底蕴。



话剧《西游之求取健康真经》以独特的视角和创意，将传统文化与现代健康理念相结合，演员们的精彩演绎和创意十足的剧情设计，为观众带来了一场别开生面的表演。



串烧舞蹈《YOUNG 气！炫舞迎国庆》，充满了力量与激情，青春洋溢的舞姿和动感的音乐，让人感受到了青春的无限可能与希望。



情景剧《昨天、今天、明天》如同一部生动的历史长卷，通过三个不同时期的场景切换，展现了中心发展历程与成就，以及每一位员工在守护人民健康道路上的不懈努力与坚守。



大合唱《如愿》将现场气氛推向了高潮。嘹亮的歌声和深情的旋律，不仅表达了对先辈们的致敬与怀念，更寄托了对祖国繁荣昌盛、人民幸福安康的美好祝愿。

整场演出在结束曲《我和我的祖国》的悠扬旋律中圆满落幕。这场文艺汇演是一场视觉与听觉的盛宴，更是一次心灵的洗礼与精神的升华，不仅展示了中心的文化底蕴和精神风貌，也进一步激发了全体员工的爱国热情和工作动力。



中心将以此次文艺汇演为契机，进一步凝心聚力，以更加饱满的热情和更加坚定的信念，为守护干部和人才身心健康，建设健康中国、健康广州贡献力量。

【美文欣赏】

我的志愿心得

（作者：冯淑怡）

记得上学的时候，一个偶然的机会，我加入了学校的义工队。在那里，我多次为养老院的老人们提供暖心的关怀，他们脸上溢出的幸福笑容，让我第一次深刻感受到作为志愿者的快乐。这就是我们志愿者的意义所在——尽管只是短暂的陪伴，但每一刻都有其不可替代的价值。微光虽弱，亦能暖心。

在 2021 年，一次特殊的缘分让我遇到了阳光心语服务队，并加入了他们的队伍。在这里，内心深处的那股热情再次被点燃，我总是满怀激情地参与每一次志愿活动。当有人问我为什么如此热衷于志愿活动时，我回答说，这是因为我的内心一直怀有一份对志愿服务的热爱，对志愿活动充满了向往。这是一种特别的缘分，让我与志愿活动紧密相连。

志愿服务源于心，献出爱心在于行。自从加入阳光心语服务队，在孙永红队长的带领下，我的志愿生活变得更加丰富多彩。只要周末有空，我都会积极报名参加志愿活动，为社区居民提供多样化的服务。有各种心理灵性的活动，“中国指套”，“双人双马”“VR 体验”“音乐魔方”等等，记得有位小朋友带上 VR 眼镜后不舍得摘下来，表示体验太有趣了，还想再体验一次，每次活动都深受大家喜爱。从加入服务队到现在，

我已累计参与服务六次。虽然次数不算多，但每一次的经历都让我收获颇丰，有欢笑，有感动，更多的是对使命的追求。

我们不畏夏日的炎热，不惧冬日的寒风，始终按时前往指定的社区为群众提供服务。其中，有一次志愿活动给我留下了深刻的印象：那是一次带孩子一起参与的活动。他从最初的害羞变得大方，从被动转为主动，从消极变为积极。他积极地为社区的小朋友们介绍游戏规则，学会主动帮助同龄的孩子。在活动过程中，他不知不觉也成为了一名快乐的小小志愿者。

而我则在另一边，向居民们分享了家庭用药及其储存保管的常识，家庭药箱该如何分类摆放以方便取用，过期的药品该如何处理，如何正确选择保健品，多久清理一次药箱等等，同时科普了人们对保健品和药品的区别以及认知上的误区。现场举出的案例引发了街坊们的共鸣和深思。在他们的掌声中，我们的活动得到了大家的认可，心里感到无比的温暖和满足。



赠人玫瑰，手留余香。作为一名快乐的志愿者，每一次的付出，每一次的帮助，都让我感受到前所未有的满足，领悟到助人为乐的真谛。志愿者活动不仅为我提供了接触社会、锻炼自己的机会，也为他人提供了帮助。在丰富自己的人生经历的同时，我们也获得了深深的满足感。每个人的能力或许有限，但当我们汇聚在一起时，就能形成强大的力量。我相信，志愿服务的精神将一直传承下去，让我们的城市变得更加美好、更加温暖！

【岭湖有温度】

- **节日慰问：**为了进一步提升中心职工的归属感和幸福感，工会在中秋节为工会会员发放节日慰问品。
- **温馨生日会：**为了进一步增进中心职工之间的凝聚力和向心力，2024年8月22日、9月5日，为8月份、9月份生日的工会会员举办了集体生日会，大家共同度过了温馨而难忘的美好时光。



- **员工慰问：**浓情关怀，情暖人心。慰问退休员工，慰问亲属去世员工2位；8月26日开展“夏日送清凉”慰问活动。



- **医患情 暖人心：**住院部收到患者及家属送来的锦旗，感谢中心医护人员的专业治疗和温馨照顾。



【新闻简讯】

- 2024年8月10日、8月24日、8月31日，与广州市开发区人才工作集团共同举办“嗨 fun 岭湖”健康亲子夏令营活动。
- 2024年8月15日、8月29日、9月7日、9月26日，心理宣教馆承办“广为人知”社科学堂之“放松减压疗愈之旅”游园活动。
- 2024年8月15日，邀请市纪委监委驻市人社局纪检监察组组长宁文新讲授党纪学习教育专题党课——《认真学习〈中国共产党纪律处分条例〉 做学纪知纪明纪守纪的明白人》。
- 2024年8月24日，广州机关党员志愿者阳光心语服务队开展“关爱夕阳梦乡，心语助眠岭头”活动。
- 2024年8月30日，第二十七届“岭湖之夏欢乐营”结营。
- 2024年9月3日，召开“抓经济、保财力”工作动员会议。
- 2024年9月5日、9月10日，我中心前往广州市工贸技师学院、人力资源和社会保障事务服务中心来我中心开展交叉轮值安全督导检查。
- 2024年9月6日，开展“贺中秋、庆国庆、迎重阳”离退休职工慰问活动。
- 2024年9月7日，广州机关党员志愿者阳光心语服务队承办“广为人知”社科学堂之“聚邻同行，友爱长岭”公益市集。

- 2024年9月23日至9月25日,承办“爱国奋斗 智荟广聚”广州市专家人才休假体检暨政智企研修沙龙活动。
- 2024年9月26日,广州市人力资源和社会保障局来中心开展安全生产、消防安全和防灾减灾督导检查。
- 2024年9月27日,开展2024年度第二次消防器材使用培训及灭火实操演练。
- 2024年9月27日,开展“构建采购需求环节的清廉防线”培训。
- 2024年9月27日,召开国庆假期主责主业暨安全工作专题会议。
- 2024年9月29日,举办“辉煌七十五,梦想新征程”文艺汇演。
- 2024年9月30日,开展《学习生态文明理念 践行岭湖高质量发展》专题分享会。

报：广州市人力资源和社会保障局机关党委

送：中心领导、各党支部、各部门

责任编辑：周辉、刘娜

编辑：刘向、王波、曾越

电话：38977018
