

激发新闻战线鲜活力量

营口新闻传媒中心举行2025年度优秀通讯员表彰会



表彰会现场。

12月24日下午，营口新闻传媒中心7楼会议室内暖意融融、掌声阵阵，营口新闻传媒中心2025年度优秀通讯员表彰会在此举行。宋振友、鲍杰、丁晓鹏、田学军等11名优秀通讯员受邀参会。

此次受表彰的通讯员，他们穿梭街头巷尾，深入基层一线，以敏锐视角捕捉民生百态，用鲜活笔触传递营口温度，为中心新闻宣传工作注入鲜活力量。

会上，营口新闻传媒中心党委书记、主任刘宇充分肯定了通讯员们的辛勤付出与贡献，希望大家坚守初心使命，深耕本土实践，持续挖掘贴近民生、彰显时代精神的鲜活题材，创作出更多有温度、有深度、有力度的新闻佳作。

暖心表彰凝聚奋进力量，殷切期许指引前行方向。此次表彰会，不仅是对通讯员们的致敬与激励，更进一步凝聚起全市新闻宣传合力，为明年新闻宣传工作高质量开局筑牢坚实基础。

本报记者 孙文茹



主持人与居民代表互动交流。

党媒进社区 传递正能量

近日，营口新闻传媒中心开展“党媒进社区”系列活动。采访团队先后走进老边区路南镇澜湾社区、站前区跃进街道盛华社区、西市区得胜街道新腾达社区，以镜头为纽带，架起党和群众之间的“连心桥”，彰显主流媒体的责任与担当。

直播现场，主持人与社区工作人员、居民代表面对面互动交流，话题围绕民生关切，镜头聚焦发展脉动。从群众日常的“柴米油盐”到社区治理的“精细服务”，从产业升级的“铿锵步伐”到生态治理的“亮眼成效”，采访团队全方位、多角度展现这座幸福城市的发展变化。

此次“党媒进社区”系列活动，不仅让党的政策声音精准传递到基层，更让群众的心声诉求得到及时回应。真实的画面、鲜活的故事，共同描绘出营口民生幸福的崭新画卷。

记者 王瑞晗 牛梦

关于招募第二期新闻通讯员的通知

为进一步提升新闻传媒宣传力量，拓宽报道面，弘扬正能量，宣传更多单位创新工作的好做法、好经验以及先进集体、个人事迹，加强媒体与受众的联系和互动，助力树立全民阅读的文明城市形象，营口新闻传媒中心决定，面向全社会招募第二期新闻通讯员，组建通讯员团队。具体内容如下：

一、招募人员

全市机关企事业单位、大中小学校、街道办事处及社区等，均可推荐从事相关宣传工作的在职人员1名，男女不限。

二、报名方式

1. 热爱新闻宣传工作，具有一定写作能力，身体健康，年龄50周岁以下。

2. 报名者请扫描文末二维码，下载报名表，填写后加盖单位公章，于2026年1月9日前，拍照上传至指定邮箱。

邮箱：939852751@qq.com

3. 报名截止后，营口新闻传媒中心将组织报名者，集中进行专门业务培训，合格后，可加入新闻通讯员团队。

三、奖励方式

1. 新闻通讯员撰写的合格稿件，可在《营口日报》、“营天下”APP等载体署名发表。

2. 新闻通讯员撰写的优秀稿件，营口新闻传媒中心将予以奖励。

3. 表现突出的新闻通讯员，营口新闻传媒中心将聘为“特约通讯员”。

四、联系方式

营口新闻传媒中心专刊部

电话：0417—3595121



烟火暖夕阳 营养护安康

日前，由市民政局主办的社区助老食堂营养配餐技能大赛在聚银君悦酒店开赛。来自全市8家助老食堂的厨师同台竞技，以匠心厨艺打造适配老年群体的健康佳肴，彰显营口助老餐服务的民生温度。

本次比赛采取“明厨亮灶”直播模式，主办方在厨房做起了直播，方便评委观看菜品制作过程。各参赛厨师操作有条不紊，颠勺声、翻炒声此起彼伏，实操过程通过大屏幕实时播放，细致的食材处理与精准的火候把控引得观众不住称赞。据悉，参赛作品需符合老年人“低盐、低糖、低脂、易咀嚼、易消化”特点，兼顾口感外观，同时适配高血压、糖尿病等老年人常见慢性病。

“做老年餐，健康和贴心比口味更重要。”西市区清华街道西环社区助老食堂厨师周素华完成菜品后对记者说。她带来的营养套餐包含紫薯馒头、红烧鲈鱼等，专为牙口不好及患有慢性病的老年人设计，“紫薯馒头松软不硬，红烧鲈鱼无小刺、入口即化，可以让老人们吃得香、吃得放心。”

来自鲅鱼圈区海星街道闽江社区助老食堂厨师葛连刚手中的《老年人营养配餐表》上，仔细标注着食材处理细节，他展示的“肉碎菌香石榴包”食材搭配丰富，以菌菇入馅提鲜，兼具营养与易消化特点，“能和同行交流学习搭配技巧，就算没拿奖也值得。”

据悉，目前我市已建成助老食堂60处。各家均结合老年群体的饮食习惯，有的擅长海鲜菜，有的专攻东北炖菜，让老年群体的餐桌充满“新鲜感”。部分助老食堂还针对患有高血压、糖尿病等慢性病的老人推出“低盐低糖套餐”，把“助老”服务做到老人心坎里。

“这些菜做的比家里孩子做的合胃口！”本次比赛的裁判长王在明品尝后赞不绝口。他表示，评委们最看重菜品软硬度和味道，“像今天的清蒸鱼，刺处理的干净、鲜而不咸，适合牙口不好、有高血压的老人。这样的比赛，能让老人的饮食更加健康。”

最终，经专业评委和大众评委品评打分，加上菜品营养的评价得分，得出比赛的最终名次。

市民政局养老促进监管科科长吴长山说：“我们希望通过一系列举措，让助老食堂不仅成为解决老年人吃饭问题的‘便民饭堂’，更成为传递党委政府关怀、凝聚社区温情的‘幸福心房’，让每一位老人都能在热乎乎的饭香中感受到城市的温暖与关爱。”

本报记者 孙文茹 文/摄



参赛厨师操作有条不紊。



除雪的韵律。

特约通讯员 宋振友 摄

“红色网格”托举银发幸福

近日，站前区建丰街道兴盛社区网格员张春涛在走访中，发现独居的裴生祥老人脸色苍白、精神不振。他立即通过“红色网格”信息册联系老人子女，协助将其送医。因送医及时，老人身体不适的症状迅速缓解。

这一暖心小事，正是兴盛社区以党建引领网格化服务，守护老年居民安康的生动缩影。面对辖区老年人口占比超60%的现状，社区党委精准聚焦老人照料、健康、精神慰藉等需求，构建“党委—支部—党员—志愿者”四级党建服务网格，将13个基础网格打造成一线服务堡垒。网格长由社区骨干或党员担任，同步整合多方力量组建服务团队，在网格、楼栋设立党支部或党小组，推选党员中心户亮明身份与职责。网格员通过“线上群聊+线下敲门”模式动态摸排情况，对老年、困难群体信息做到“一口清”，确保需求第一时间发现、服务第一时间落地。

自2022年打造“微心愿”党建品牌以来，社区已累计办结居民小需求、小梦想189件。他们通过线上扫码、线下定点征集、网格员入户走访等方式，精准收集老年居民在生活、医疗、精神文化等方面的心愿，经党委审核分类后，发动党员、共建单位、志愿者认领结对。常态化开展理发、上门保洁、反诈宣传等志愿服务，针对“一老一幼”组织健康讲座、心理辅导，用志愿“红心”温暖民心。

依托网格与“微心愿”品牌，社区构建起全方位爱老服务体系。为特殊老年群体建立专属台账，落实每日“平安问候”制度，链接资源提供助餐、助洁等服务；发动邻里结对守望，联合医疗机构开展义诊、体检与健康讲座，建立健康档案并探索“家庭医生+网格员”协同服务模式；依托阵地组织兴趣小组与节庆活动，鼓励老党员参与社区治理，开设智能手机培训班助力老人跨越“数字鸿沟”。

兴盛社区将党建与民生深度融合，凝聚多方合力，形成“上面千条线、下面一张网”的治理格局，让党建成果转化为一件件惠民实事，为老年群体托起幸福晚年。

本报记者 孙文茹

凝新聚力 喜迎佳节



文艺活动现场。

12月23日，由西市区委社会工作部和西市区委“两新”工委联合主办的新兴领域迎新春文艺活动在市戏曲学校温情上演。来自全区的新经济组织、新社会组织、新就业群体代表欢聚一堂，共叙情谊，喜迎佳节。

活动以“凝新向上 聚新西市”为主题，旨在搭建政企社沟通桥梁，传递对新兴领域群体的关心关爱，合力推动新兴领域实现更大突破。

活动演出环节以舞蹈《美丽中国》开篇，舞姿翩跹，勾勒山河锦绣；市戏曲学校的师生们献上歌伴舞《我们都是追梦人》、京剧舞蹈《水梨园》，传统与现代交融，尽显青春风采；歌曲、舞蹈等节目轮番上演，展现了新兴领域从业者的昂扬风貌与新春期许。最后，全体演职人员唱响《相亲相爱》，真挚的新春祝福与暖心的关怀，令现场响起阵阵热烈掌声。

此次活动为新兴领域群体提供了风采展示舞台，增进了各领域沟通与凝聚力。

本报记者 崔薇薇

4套护肩方案 照着做少遭罪

冬季，不少人会发现肩膀疼痛悄然加重，轻则抬臂受限，重则夜间痛醒，严重影响日常生活。

冬季肩部加重

往往是原有肩部疾病的“信号”

肩周炎，又称“冻结肩”，多见于中老年人，表现为肩关节周围疼痛、活动受限，冬季寒冷会加速炎症反应，导致疼痛加剧，甚至影响穿衣、梳头、举臂等基本动作。

肩袖损伤，肩袖是肩关节周围的肌腱群，长期劳损或外伤后易受损。冬季肌肉紧张会牵拉损伤部位，引发隐痛或刺痛，活动时加重。

颈椎源性肩部痛，颈椎间盘突出、颈椎退变等问题压迫神经根，会导致肩部放射性疼痛，冬季颈部受凉、姿势不良会加重颈椎负担，使肩部症状更明显。

肌筋膜炎，肩周肌肉、筋膜的无菌性炎症，冬季寒冷刺激会诱发炎症急性发作，表现为肩部弥漫性疼痛，按压时痛点明显。

冬季如何护肩？

第一，加强保暖，防止肩部受凉。外出时佩戴围巾、披肩，避免肩部裸露；睡觉时盖好被子，尽量不露肩部。

第二，适度锻炼，增强肌肉力量。避免久坐不动，每30-40分钟起身活动肩颈，做“扩胸运动”“手臂绕环”等动作，促进血液循环；天气晴朗时进行户外锻炼，如打太极拳、游泳、散步等，增强肩周肌肉力量。

第三，改善姿势，保持良好习惯。保持坐姿端正，背部挺直，避免低头含胸；看手机时抬高屏幕，减少颈部前倾，减轻肩颈负担。

第四，对症干预，讲究科学方法。治疗方式主要包括以下四个方面：

物理治疗：疼痛较轻时，可通过热敷（用40℃左右的热水袋或热毛巾敷肩，每次15-20分钟，每天2-3次）、红外线照射、艾灸等方式缓解肌肉痉挛；疼痛明显时，可在医生指导下进行针灸、推拿、超声波治疗。

药物治疗：若疼痛难以忍受，可外用活血止痛膏药、布洛芬凝胶等，或口服非甾体类抗炎药，但需避免长期服用，遵医嘱用药。

康复训练：疼痛缓解后，进行针对性康复训练，如“爬墙运动”（面对墙壁站立，手臂沿墙缓慢上举，再缓慢放下）、“毛巾拉伸”（将毛巾放在身后，两手抓住毛巾两端，上下拉动），改善肩关节活动度，增强肌肉稳定性。（需要提醒的是，有些患者喜欢做单杠拉伸训练，建议做这种高强度大幅度训练之前，先找医生明确病因，不可盲目拉伸）。

及时就医：若肩部疼痛持续超过1周，或伴随手臂麻木、无力、肩关节活动严重受限等症状，切勿盲目按摩或拖延，需及时到骨科、康复科就诊，查明病因，避免延误治疗。

营口市科学技术协会