

创建文明城市 共享美好家园

文 | 王升红

文明城市，是一张亮丽的城市名片，代表着每一个市民的文明形象。作为太原的市民，作为太钢的职工，我们既是城市文明的受益者，更应该是城市的创造者。我们要广泛参与创建活动，以实际行动为创建文明城市作出应有的贡献。

当好创建文明城市的宣传者。我们应广泛宣传文明礼仪知识，强化秩序观念和公德意识，树文明礼让、文明出行的良好风气，形成人人参与创城、共建美好太原的良好氛围。

当好创建文明城市的实践者。我们应不断提高自身的文明程度，养成优良的行为习惯，保护环境，勤俭节约，助人为乐，遵守交通秩序、公共秩序和网络

秩序。不乱贴乱画，不乱扔东西，不乱拉乱挂，不破坏公共设施；不讲粗话脏话，不随地吐痰，不在禁烟场所吸烟；不闯红灯，不乱停车辆、不乱穿马路，不破坏绿化，全力支持并积极参与文明城市创建工作。

当好创建文明城市的志愿者。我们应热心公益，积极加入志愿服务队伍，踊跃参与各类志愿服务活动，让每一次文明举动激起更多人的文明意识，让自己的每一分努力使城市变得更加美好。

文明城市呼唤文明市民，文明市民创造文明城市。让文明携起手来，以主人翁的使命感和责任感，说文明话、办文明事、做文明人，为文明城市添砖加瓦。



汾水之畔

王振焯 摄

请保护好你的眼睛

文 | 徐丽玲

现在的我们处在网络快速发展时代，学习、工作、购物等方面都离不开电子产品，从而加重了我们超负荷用眼，导致视力衰退，看东西模糊、犯困，学习效率下降，严重影响我们的身心健康。

然而，我在这里想说的是，我们除在日常生活中注意保护好我们的眼睛外，在工作中更得注意保护好我们的眼睛。尤其是我们生产一线的工人，一提到保护眼睛，有人最先想到的就是粉尘眯眼，保护措施就是清扫卫生时佩戴护目镜，很简单。可是，你们是否认真学习过单位曾经发生的几起眯眼事故通报呢？其中有两起都是直接伤害眼睛的事故，当事者并不是因为清扫卫生而发生眯眼，他们的共性都是因为作业前未做好危险

辨识，对设备没有做细致的检查，所使用的工器具存在缺陷。更有悲惨者，因没有重视保护眼睛而永远失去了双眼，面前是一片黑暗，感觉是那么孤独无助，再也看不到美丽的风景，因为失去眼睛，陷入了烦恼和痛苦之中，面对酿成的苦酒，哪里会有卖后悔药的呢？这样的结局令人很是惋惜。我们每个人要对自己负责，对别人负责，要遵守安全生产法，当好第一责任人。可有些人就是左耳朵进，右耳朵出，作业行为依然我行我素，导致安全事故的发生。

我呼吁大家，为了自身健康，为了家庭幸福，为了企业利益，让我们携起手来保护自己的眼睛吧，让这个充满欢声笑语的世界永远能随心所欲地映入眼帘，尽情享受健康快乐的生活！



选择 刘明砺 摄

邻里和睦是中华民族的传统美德，孟子“乡里同井，出入相友，守望相助，疾病相扶持，则百姓亲睦”，一句话深刻表达了邻里友善相处，社会美和谐这一令人神往的意境。然而随着城市化进程的加快，高楼大厦这一有形的物体仿佛阻挡了邻里间亲密交往，减弱了人们之间的心灵沟通，一个个家庭成了楼海中的孤岛，同处一隅的邻里却互不相识，人们似乎早已习惯“不和陌生人说话”。钢筋水泥里失去了友爱的温度。

“社区”这一新事物从无到有，从萌芽到体系完善，一步步重新将邻里传统美德传播开来，通过培育社区文化，倡导睦邻理念，形成邻里之间相互关爱、相互体谅、尊重差异、包容各样，以“我为人人，人人为我”的精神境界和奉献为荣的价值观，营造与邻为德、与邻为善、与邻为亲、与邻为乐的邻里氛围。“社区”这个平台搭起了邻居间友谊的桥梁，搭起了和谐融洽的睦邻关系。在冰冷的钢筋水泥里开出了友爱之花、温暖之花。

疫情期间，社区这个小单

提到手机，我们最大的感受就是给我们现代生活以无限的方便和自由，无论是日常工作办公还是居家生活旅行，手机都是我们的“至尊之宝”，只有唯一没有第二，可谓一刻也离不开“它”，对我们来说它是那样重要，给我们带来无限美好，成为我们最亲密的伙伴。

然而，手机虽好也有“坏”的一面。如长期没事刷视频占用我们宝贵的休息、学习、娱乐和健身时间，长期睡前看手机超负荷“硬盯”，对我们的视力更是影响巨大，不少人因此而近视了；而且长时间身体一个姿势看手机还会导致腰椎间盘突出，严重影响健康。所以，如何科学规范使用手机，努力消除负面影响让手机使用变得“绿”起来非常重要。

手机虽好不要贪玩。首先手机具有娱乐功能，以包罗万象应有尽有的内容获得男女老幼青睐。但看手机也要适可而止，

和谐社区

——邻里间爱的纽带

文 | 张国秀

元发挥了积极作用。社区网格员成了一条纯净的信息传播通道，没有病毒、没有延时，只要有最新的防疫要求、措施，大家都能第一时间知道，及时了解科学的防疫方法和相关信息。党员在这个大家庭里积极亮出身份，充分发挥先锋模范作用，一切为邻里着想，积极投身防疫一线，利用工作之余协助网格员发放抗原试剂，做人员信息核查、搬运物资、宣传防控要点、地面粘贴站位标识等等，“一天跑下来，腿都动弹不了”，几次都是工作到凌晨一两点毫无怨言。勇敢的、有爱心的志愿者也是这个大家庭里一道靓丽的风景线，忙碌的身影洒满了这场战“疫”的每个角落。核酸检测现场党旗的红色、党徽的红色、志愿者的红马甲、“坚定信心、战胜疫情”的红色标语汇成了爱的海洋，坚定了大家

众志成城抗击疫情的信心。社区的每个人同心协力共同编织了社区疫情防护网，以实际行动筑牢疫情防控“防火墙”。“半壕春水一城花”，让我们一起看满城花开，一起自由呼吸满城花香。

疫情无情，社区里的家常小事处处汇聚温暖、传递爱心。有的老人家水管坏了，群里会修理的主动上门修理；有的猫走丢了，好心人帮忙寻找；有小孩的童车忘拿了，邻里帮忙暂存告知地址来领；家里的药没有了，服用相同药的拿出急救……看似鸡毛蒜皮的小事却满是感动。无情的疫情凝聚了邻里友情，和谐社区用关爱、互助连接了一个个住户、温暖了这里的每一个人。社区就像一锅大烩菜，每个菜品都有其不同的味道，融合在一起互相包容、互相吸纳、互相衬托、互相促进，在温度的催化下成就了一道倍感温暖与亲切、且特别接地气的人吃人爱的家常菜。社区人打趣地说：“就爱这口”。小社区聚大爱，和谐温暖重新找回了渐行渐远的邻里关系，描绘了一道城市文明的美丽风景。

长时间看休闲内容并以此作为伴占用太多时间而浑然不知，表面上得到了短暂的欢娱，失去的却是宝贵时间，最后收获的是索然无味的空虚。人与人之间的交流互动、健身学习自不必说，亲情孝道和社会责任就会更少，生活内涵变得寡味，更影响了个人事业发展进步。

让手机生活“绿”起来

文 | 赵瑞文

手机虽好要发挥正能量。手机的作用可以说无所不能，但更多的是要做出正确选择，不能成为手机的“奴隶”，要发挥“它”的正能量，做到对我们的工作生活有所帮助，对我们的身心健康有所裨益。我们要正视手机功能树立正确的使用观，如：要关闭无效社交平台，关注单位微信群动态，即时掌握工作信息和要求，按时完成工作任务；要加强

学习强国学习掌握新领域新知识，做到与时俱进。在使用方式上不要随意躺下看手机，不能在岗位操作时看手机，不能在专注驾驶时看手机……总之手机使用科学性合理性至关重要。要认真剖析手机使用不良习惯，加强风险防范辨识，不能在爆炸气体场所及汽车加油时使用手机等。我们要发挥手机独有的方便快捷优势，应用好这个生活工作“好助手”“好平台”，开展碎片时间学习、信息查询以及APP助手服务功能的广泛使用，娱乐休闲以20分钟为宜，做到网上事务便捷办理和外出高效办公等，以最大化使用价值发挥服务我们现代工作生活方方面面，让生活更美好。

使用手机需要我们真正做到自我反思趋利避害，自我高效设置“使用规则”，让手机生活“绿”起来，为迎接每一天高质量幸福生活而努力奋斗吧。