



从“一盒牛奶”到“长久陪伴”

——准旗南苑社区党员微心愿服务纪实

□赵冬霞

和煦的春日里，准格尔旗迎泽街道南苑社区的独居老人王桂兰家传出阵阵笑声。在职党员李娟提着新鲜牛奶走进家门，一边熟练地帮老人检查水电、整理家务，一边陪老人唠起家常。

“王阿姨，这是这个月的牛奶，您记得每天喝一盒补营养，有任何需要随时给我打电话。”这样的暖心场景，在南苑社区每天都在上演。

依托“感党恩、听党话、跟党走”群众教育实践载体，南苑社区党员以“微心愿”为纽带，用多元物资保障、精准配送服务、结对帮扶机制和常态陪伴行动，把党的关怀送到群众心坎上，让基层服务既有速度更有温度。

多元保障：汇聚爱心，让物资用在刀刃上

物资保障是点亮微心愿的基础。南苑社区搭建起“党员捐赠+企业结对+公益联动+居民互助”的多元物资来源体系。

在职党员自发捐款，为困难老人提供为期一年的暖心一杯奶营养支持；联合准格尔爱心协会、阳光志愿者协会等公益组织，募集闲置衣物、玩具、学习用品等物资，经消毒分拣后定向捐赠；对接共建企业，争取爱心资金用于采购米面油、书包文具等急需物品；社区还设立爱心捐赠区，鼓励居民捐献闲置好物，实现资源循环利用。

“我们把零散的爱心汇聚起来，形成服务群众的强大合力，让每一份物资都用在刀刃上。”南苑社区党支部书记、居委会主任邓郁说。

精准配送：分类施策，让服务直达末梢

在配送方式上，社区根据群众需求精准施策。

针对独居老人、行动不便居民，采取党员上门配送模式，每周定期送货上门并同步开展安全排查；对留守儿童、困难家庭学生，通过“社区驿站集中领取+党员结对送达”相结合的方式，确保学习生活用品及时到位；对于家电维修、理发等服务类心愿，依托公益服务集市集中开展，或由党员志愿者上门服务；特殊群体出行不便时，联动准格尔旗雷锋车队提供“车轮上的幸福”免费接送服务。

“社区考虑得太周到了，不用出门就能收到需要的东西，还能享受到免费服务，真是太贴心了。”肢体残疾居民刘虎生捧着党员捐助的爱心物资，感动不已。

闭环机制：精准捕捉，让每个心愿都有回应

“微心愿”虽小，却连着大民生。南苑社区聚焦低保户、独居老人、重度残疾人士、留守儿童等特殊群体，通过“网格员敲

门征集+心愿墙公示+线上微信群上报”的三维模式，精准捕捉群众急难愁盼。

“孩子放假没人管，能有人辅导功课就好了”“腿脚不便，想定期理发”“希望有个新书包让孩子安心上学”……一张张写满期盼的心愿卡，成为党员服务群众的“任务清单”。为确保心愿落地，社区构建“征集—核实—发布—认领—完成—销号”闭环机制，让每一个合理诉求都有回应。

结对帮扶：精准匹配，让服务更有温度

结对帮扶让微心愿服务更具针对性。社区推行“党员+网格员+志愿者”的“1+1+N”结对模式，根据党员职业特长与群众需求精准匹配。

针对双职工家庭看护难问题，党员牵头成立“阳光少年 快乐成长”寒暑假加油站，大学生党员志愿者轮流为孩子提供作业辅导、体育锻炼、绘画教学等服务；面对困境儿童的成长需求，党员与孩子结对子，不仅送上新书包、彩笔套装等学习用品，还定期开展谈心交流、励志教育，帮助孩子敞开心扉。

“爱心妈妈赵静姐经常来陪我画画，还讲励志故事，我现在越来越自信了。”患有脑瘫的小文说起结对党员，脸上露出灿烂笑容。

常态陪伴：建立制度，让关怀融入日常

常态陪伴让服务从一时暖变为长久甜。社区将微心愿服务与“双报到双服务双融入”工作深度融合，把党员服务时长纳入台账管理，推行“志愿服务+积分激励”模式，激发党员服务内生动力。

每月固定开展“居民便利日”活动，为老年人提供免费理发、血压血糖检测、家电维修等便民服务；党员志愿者定期为行动不便居民提供帮办代办服务，从缴纳水电费到办理社保业务，全程代跑代办；针对特殊群体的长期需求，建立动态跟踪机制，持续关注心愿落实情况，确保需求得到及时回应。

“党员不是送完东西就走，而是常来常住，像亲人一样关心我们，这种陪伴比什么都珍贵。”王桂兰老人说。

截至目前，南苑社区党员累计认领“微心愿”16项，完成率达100%，惠及群众超3000人次。小到一盒牛奶、一个书包，大到作业辅导、康复陪伴，党员用一件件“民生小事”，织密为民服务网络。

“群众的微心愿就是我们的心头事。下一步，社区将持续深化微心愿服务机制，推动服务从物资补给向‘服务+赋能’升级，让党员身影活跃在基层一线，让群众感受到实实在在的变化和温暖。”邓郁说。



工作人员为辖区老人送去牛奶。



南苑社区的高龄老人受到特殊关爱。



志愿服务在南苑社区成为日常。

□赵冬霞

一盒牛奶的营养供给、一次家常的贴心陪伴、一个书包的殷切期许……看似微不足道的小事，却是准格尔旗迎泽街道南苑社区群众心中最真切的期盼。南苑社区党员以微心愿为抓手，用小牛奶般的精准关怀、常态化的温情陪伴、结对式的精准帮扶，将党的温暖注入民生肌理，让基层服务既有力度更有温度，生动诠释了“民生无小事，枝叶总关情”的执政理念。

小牛奶承载大关怀，物资供给彰显民生温度。对于独居老人王桂兰来说，党员每周送来的新鲜牛奶，不仅是补充营养的饮品，更是党组织牵挂的具象化表达。南苑社区党员深知，群众的“微心愿”虽小，却直接关系到生活品质。社区搭建的“党员捐赠+企业结对+公益联动+居民互助”多元物资体系，让每一份关怀都精准对接需求；党员自发捐款的暖心一杯奶持续滋养困难老人，企业捐赠的米面油解决低保家庭燃眉之急，公益组织募集的学习用品点亮留守儿童求学路。这种按需供给的模式，打破了大水漫灌式的帮扶瓶颈，让物资关怀从“笼统送”变为“精准递”，正如社区群众所言：“送来的不是简单的物品，而是实实在在的惦记。”

短陪伴汇聚大温暖，常态服务筑牢情感纽带。“微心愿”的实现从来不止于物资交付，更在于情感的双向奔赴。南苑社区党员深刻理解，许多特殊群体缺的不仅是物质帮助，更是精神慰藉。针对独居老人，党员坚持每周一走访、每月一慰问、每季一体检，陪老人唠家常、查水电，让空巢家庭充满人气；面对留守儿童，大学生党员志愿者在寒暑假加油站提供作业辅导、文体陪伴，用青春活力驱散孤独感；对于行动不便的残障人士，党员主动承担帮办代办服务，从缴纳水电费到办理社保业务，全程代跑不让群众多跑腿。这种“身入”更“心到”的陪伴，让服务从一次性交付变为常态化守护，让群众在持续关怀中感受到“不是亲人胜似亲人”的温暖。

结对子破解急难愁，精准帮扶彰显治理智慧。基层服务的真谛，在于精准对接群众需求、有效破解民生难题。南苑社区推行“党员+网格员+志愿者”的“1+1+N”结对模式，根据党员职业特长与群众需求精准匹配，让帮扶更具针对性。双职工家庭面临看护难题，党员牵头成立托管驿站；困境儿童渴望成长引导，党员结对开展励志教育；残疾居民行动受限，党员联动爱心车队提供免费接送。这种“一人一策”的精准服务，既解决了“有人帮”的问题，更实现了“帮得好”的目标。

从一盒牛奶的精准送达，到日复一日的贴心陪伴，再到靶向发力的结对帮扶，南苑社区的微心愿实践，本质上是党建引领基层治理的生动探索。它告诉我们，为民服务不必追求“高大上”，把群众的“小事”办实、办好，就是最动人的政绩；基层治理无需依赖“大手笔”，将精准、常态、走心的服务落到实处，就能凝聚起民心向党的强大力量。

回音

微心愿里见初心 暖服务中聚民心

春困反失眠？中医教你辨证安神

□潘娜

每到春暖花开，不少人会遭遇入睡难、睡得浅、醒得早、多梦易惊的困扰，白天昏沉乏力，夜晚辗转难眠，形成“春困反失眠”的怪圈。从中医理论与现代节律来看，春季本就是失眠的高发期，并非偶然，而是与气候、脏腑、情志、作息密切相关。因此，我们从根源解析春季失眠原因，对中医调理思路与日常养生方法进行讲解，一起安稳度过春日好眠季。

春季失眠扎堆的四大因素

中医认为春主生发，应肝之气。春季阳气升发，气候多变，昼夜节律改变，直接扰动心神与脏腑平衡，成为失眠的“导火索”。

肝气失疏 情志扰眠 春季肝气当令，若阳气升发太过或疏泄不畅，易出现肝郁化火、烦躁易怒、思虑过度，而“心主神明，肝主情志”，情志不舒则心神不宁，入睡时思绪纷飞，难以进入睡眠状态。

阴阳失衡 节律紊乱 冬藏春生，冬季阳气内敛，人体偏于静卧安眠；春季阳气骤升，白昼延长、天亮更早，人体阴阳转换跟不上节律变化，阳不入阴，会出现早醒、睡眠变浅。

春燥伤阴 心神失养 春季多风少雨，气候偏燥，易耗伤人体阴血津液。阴血不足则心神失养，表现为多梦、心悸、半夜易醒，尤其阴虚体质人群，春日失眠会明显加重。

气候多变 外感扰神 春季气温忽高忽低，风邪盛行，身体需不断适应气候变化，睡眠中枢受刺激后易觉醒，同时脾胃受春寒影响，易出现“胃不和则卧不安”，间接加重失眠。

辨证助眠 安神有方

中医调理春季失眠，不盲目助眠，而是疏肝、养心、滋阴、和胃，根据不同体质与症状分型调理，温和不伤身。

肝郁化火型 这种情况最常见，表现为入睡难、烦躁易怒、口苦口干、头晕胀痛、舌红苔黄。

调理思路：疏肝泻火，宁心安神。

常用方药：龙胆泻肝汤、丹栀逍遥散加减；日常可饮玫瑰花+菊花+薄荷茶，疏肝清热。

心脾两虚型 表现为多梦易醒、醒后难眠、神疲乏力、食欲不振、面色萎黄。

调理思路：健脾益气，养血安神。

常用方药：归脾汤加减；日常可食桂圆、大枣、小米、山药，健脾养心血。

阴虚火旺型 表现为半夜醒、手心脚心热、盗汗、口

干咽燥、心烦、舌红苔少。

调理思路：滋阴降火，清心安神。

常用方药：天王补心丹、知柏地黄丸加减；日常可饮百合+莲子+麦冬茶，滋阴润燥。

胃不和卧不安型 表现为睡前腹胀、嗝气、反酸、躺卧后胸膈难展，舌淡苔白腻。

调理思路：和胃健脾，消食助眠。

常用方药：保和丸加减；晚餐清淡七分饱，避免睡前进食。

春日好眠三原则 比吃药管用

春季失眠七分靠调，三分靠养，抓住核心习惯，好眠自然来。

顺时作息 跟着春日节律走 不晚于23点入睡，7点前起床。清晨晒10分钟太阳，帮助身体适应阳气升发，固定作息不熬夜，杜绝“白天补觉、夜晚失眠”的恶性循环。

疏肝调情志 少怒少思 春季忌暴怒、忌过度思虑，多到户外散步、踏青，疏解肝气；睡前1小时放下手机，避免情绪刺激，让心神回归平静。

饮食清淡 忌辛忌燥 少吃辛辣、油腻、温补过度的食物（如羊肉、辣椒、烈酒），避免加重肝火与脾胃负担；多吃百合、莲子、桑葚、菠菜、荠菜等疏肝滋阴的食材，

晚餐以小米粥、杂粮为主。

安全助眠 外治小方

春季失眠并非顽疾，而是身体在适应季节变化时的短暂现象，通过中医从疏肝、养心、滋阴入手进行调理，既能解决当下失眠，又能调养全身气血。以下为为大家介绍三个安全无副作用的助眠小方。

穴位按摩 睡前按揉神门穴（手腕）、安眠穴（耳后）、太冲穴（脚背），每次1-2分钟，疏肝安神。这三个穴位属于春季失眠最通用、最安全的一组配穴。最适合“肝郁化火型”失眠，同时也适用于绝大多数情志不畅、压力大、入睡难、多梦、易醒的人。

中药泡脚 睡前泡脚15分钟，引阳入阴。“艾叶+生姜”可散寒，适合虚寒体质、胃寒、怕冷、气血不畅的人群。不适合肝郁化火、口苦、上火、心烦、舌红苔黄的人群；“玫瑰花+合欢皮”可疏肝，适合压力大、情绪差、肝郁导致的入睡难人群。

艾灸调理 艾灸足三里、三阴交、百会穴，适合虚寒体质失眠人群。

需要注意的是，若失眠持续超过2周，建议前往正规医院辨证调理，切勿自行长期服用安神药物。温和调理，方能夜夜安睡，不负春日好时光。

（转自《北京青年报》）