

“围裙妈妈”变身创业达人

雨花区黎托街道幸福里社区打造“围裙妈妈”项目,成功帮扶40多名全职妈妈重返职场

● 长沙晚报全媒体记者 周游 通讯员 游光尘 曾好

十几年来,作为全职妈妈的张曼莉一直围着灶台和孩子转。她年少时学过古筝,却多年未碰过琴弦,育儿和生活的琐碎让她忘却了曾经的“诗和远方”。

2023年,张曼莉所在的雨花区黎托街道幸福里社区推出“围裙妈妈”项目。原本只是随口报个名,没想到,社区不仅请来专业老师教学,还不断鼓励她重拾技艺。几个月后,张曼莉不但又熟练掌握了古筝技艺,还萌生了创业的念头。社区又帮她对接艺术机构兼职代课,再为她落实创业政策,在社区为她腾出一间培训室——一步一步,把她从厨房推到了自己的古筝工作室门前。

幸福里社区有近5万居民,是一个大型年轻社区,全职妈妈在女性居民中占比颇高。如何让全职妈妈在照顾家庭之余,也能实现个人价值?社区推出“围裙妈妈”阶梯成长转型孵化项目,让40多名像张曼莉这样的全职妈妈从灶台走向更广阔的舞台。

与社会脱节多年,重新找到归属感

近日,记者在张曼莉的工作室见到了她。张曼莉年少时学过古筝,还有扎实的声乐功底,可十几年的育儿生活,让她许久没有触碰琴弦。社区推出“围裙妈妈”项目后,她马上报了名,“闲着也是闲着,就来学点东西吧。”

系统化的教学与老师的鼓励,唤醒了她尘封多年的艺术天赋。经过数月学习,张曼莉眼中重新绽放光彩:“我渐渐意识到,自己不仅能弹奏古筝,或许还可以尝试教学。”在社区的牵线搭桥下,她先到辖区艺术机构兼职代课积累经验,随后下定决心自主创业。社区全程为她对接创业政策,帮助她开办起一间古筝工作室。

41岁的杨小兰是另一名受益者。作为一名二孩妈妈,她在家当了十多年全职主妇。随着孩子们陆续入学,她重返职场的念头越发强烈。听说邻居提起社区设有“就业微市场”,她抱着试一试的心态走进社区服务中心。社区就业专干热情接待了



张曼莉(右一)正在古筝工作室给学员授课。

长沙晚报全媒体记者 陈飞摄



扫码看辣视频
全职妈妈再就业

她,仔细记录下她的个人情况、掌握的技能及求职意向,第一时间将她纳入“围裙妈妈”服务名单。工作人员一边为她筛选匹配岗位,一边推荐她参加免费技能培训。很快,杨小兰便成功入职社区居家养老服务中心。“真的多亏了社区的帮助,让我这个与社会脱节多年的人重新找到了归属感。”如今,她已顺利考取社工证和心理咨询师证,实现了重返职场的心愿。

在创业实训班上,全职妈妈刘女士也道出了自己的犹豫:“我以前开过网店,后来因为要带孩子就停了。现在想重新做,可总觉得跟不上时代……”创业导师分享了几个身边人从零起步的真实故事,鲜活的案例渐渐抚平了她的忐忑。课程结束后,刘女士主动留下联系方式:“我想报名申请后续的创业帮扶,想试着再拼一拼。”

让每一个妈妈的梦想被看见被托举

幸福里社区党委书记杜浩告诉记者,社区在走访中发现,很多妈妈都是无奈放弃事业的,长期脱离社会不仅容易让她们

缺失价值感,甚至有人因此情绪低落。杜浩说:“‘围裙’象征着家庭与付出,但我们希望它不只是灶台的代名词,更能成为妈妈们蜕变的起点。”

社区工作人员通过逐户走访摸排,建立起完善的就业供需台账,打造有温度的“就业微市场”。从黄霞被发掘的故事可见一斑:工作人员上门时留意到她把家中图书收拾得整整齐齐,便对照用工台账反复筛选,最终为她匹配了图书管理员岗位。“真没想到,社区比我自己还了解我。”黄霞感慨不已。

岗位帮扶是及时的“输血”,技能培训才是长久的“造血”。作为湖南省充分就业星级社区,幸福里社区联合雨花区人社局、黎托街道,将各类技能课堂开在家门口:网络直播带货、人工智能训练师、育婴师、咖啡师、古筝等课程陆续推出,累计培训1200余人次。2023年3月项目成立至今,幸福里社区已累计帮助近千名失业人员实现再就业,39名就业困难人员顺利上岗;举办线下招聘会30余场,促成328人达成就业意向。其中,“围裙妈妈”项目已成功帮扶40

多名全职妈妈重返职场。

如今,古筝工作室运营平稳,张曼莉始终感念社区的帮助,主动找到杜浩表示自己想每周开一两节古筝课,教社区里的妈妈和孩子们弹琴。她说:“我想告诉更多姐妹,哪怕做了很久的全职妈妈,也别否定自己。只要敢迈出第一步,社区就会一直陪着大家走下去。”

从灶台走向讲台,从居家主妇蜕变为创业达人,幸福里的“围裙妈妈”们不断书写着蜕变与希望的故事。杜浩坦言:“我们的就业服务从来不是冰冷的信息推送,而是一条温暖的成长阶梯。我们体谅每一位妈妈的难处,尊重每个人的成长节奏,陪伴她们一步步突破自我,重拾自信。”



邻聚力工作室出品
线索征集邮箱: 294201195@qq.com

精准排查重点区域、严守交通卡口 长沙全域整治清除各类烟花安全隐患

长沙晚报6月16日讯(全媒体记者 舒元臻 通讯员 桂生 熊胜兰)记者16日从长沙市应急和安全生产委员会办公室了解到,4月28日至6月15日,全市检查烟花爆竹生产经营单位、原材料生产企业4614家,超市、废旧厂房、重要卡口等各类重点场所269735个,立案119起,罚款36.76万元,刑事拘留12人,行政拘留99人,收缴非法产品7785箱,发放举报奖励4.45万元。

“没有取得任何经营许可,有人在废弃养殖场里大量囤积烟花爆竹!”近日,宁乡市应急管理局联合灰汤镇开展了一次烟花爆竹全链条“打非治违”专项整治行动。行动中,执法人员查处了一起令人触目惊心的案件。

经查,当事人谢某是灰汤镇本地居民,他擅自利用一处废弃养殖场,非法储存烟花爆竹多达2000余件。执法人员迅速固定证据,依法对所有非法烟花爆竹进行查封、扣押,并安全转运至宁乡市洪桥烟花爆竹销售有限公司存放,彻底清除了这一隐藏在居民身边的“定时炸弹”。据了解,谢某的行为涉嫌违反了《烟花爆竹安全管理条例》第三条第二款和第三十六条第一款的规定。目前,该案正在进一步调查处理中。

非法储存烟花爆竹的隐患

极其隐蔽性,除乡镇废弃场地外,城区闲置楼宇、停业老旧场所也成为风险藏匿的重点区域。

“已停业11年的老华天酒店一处废弃办公室内存放大量烟花效果件(药饼)!”10日,浏阳市淮川街道城西社区接到居民举报后,街道平安法治和应急管理办公室联合淮川派出所、城西社区到现场进行核查。经核查,该地点存放110箱烟花爆竹(据初步判定,药饼存放多年,基本已失效)。淮川街道联合派出所对药饼进行了安全转移,转移至合法企业的药饼中转间。目前,相关线索已移交公安机关,并对举报人给予举报奖励1000元。

除重拳整治非法储存乱象,长沙坚持全链条监管、全方位严打,将整治触角延伸至运输流通环节。各地紧盯高速卡口、道路要道等关键点位,常态化开展巡查拦截,严厉打击无证运输、违规转运烟花爆竹等违法行为,从源头阻断风险传播渠道,筑牢烟花爆竹安全管控闭环。

近期,全市上下保持高压整治态势,靶向打击储存、运输等各环节违法违规行为,精准排查整治各类安全隐患,切实守住守牢安全生产底线。



明后两天长沙地铁将延长运营

长沙晚报6月16日讯(全媒体记者 吴鑫矾)16日,记者从长沙地铁获悉,6月18日(节前一天)、19日(端午节当天),长沙地铁全线网将延长运营至24:00,其中,3号线红桥站—湘潭北车站段延长至23:00。端午假期,长沙地铁将加强与高铁长沙南站信息联动,提前掌握夜间到站客流信息,运营结束后视情况启动2号线便民接驳列车,方便乘客夜间抵达市区。

6月19日至6月21日10:00—23:00,长沙地铁1号线执行尚双塘站—金盆丘站大交路,尚双塘站—开福区政府站小交路混跑模式;2号线执行光达站—梅溪湖西站大交路、光达站—溁湾镇站小交路混跑模式。乘坐小交路列车的乘客,在临时终点站(开福区政府/溁湾镇)下车后,在同一站台等候下趟列车,即可前往后续站点。

节前,长沙地铁组织专业人员对通信、信号、供电、机电等设备开展了安全隐患排查,对上线及备用列车开展精检细修。为应对节前一天提前到来的晚高峰客流,长沙地铁将通过加开上线列车、压缩高峰期行车间隔等方式,进一步提升线网运能,为市民打造顺畅、高效的出行环境。



每一次隐忍 身体都在默默“记账”

长期压抑情绪会影响身体,与情绪和平共处才是健康之道

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李月娥

近日,48岁的张女士来到湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)神经内科(神志病科)门诊。她看起来温柔得体,说话轻声细语,但坐下来第一句话就是:“医生,我快被失眠折磨疯了。”她说自己白天从来不发火,有什么不顺心的事都忍着,可一躺到床上,委屈就像潮水一样涌上来——胡思乱想,凌晨1时至3时就醒来,然后再也睡不着。

该院神经内科(神志病科)主任医师蒋军林表示,从中医角度看,这种极度的“情绪克制”,尤其是长期的压抑情绪,恰恰是现代人不常见的致病根源。

为什么情绪会影响人的健康

一个人的情绪好坏,不仅会影响外在的神态,也会影响身体内部的器官。比如,我们形容难过会说“撕心裂肺”,表达害怕会说“胆战心惊”,生气时会感到“怒火中烧”,痛苦焦虑时会“回肠百转”。不难发现,这些描述情绪的词语中就含有心、肺、肠等器官名。

近年来的研究表明,情绪与人们的健康状况密切相关,比如悲伤、抑郁时,会出现头疼、胃痛、失眠、血压升高等症状;如果常年处于慢性压抑之下,会使血液中葡萄糖和脂肪酸升高,患糖尿病和心脏病的风险加大;长期过大的压力,还会使人体胆固醇水平上升,更易诱发心血管病。

蒋军林解释,人处于不良情绪时,会影响大脑的下丘脑,从而导致内分泌紊乱。一时不良情绪对人体的影响可以逐渐抵消,但长期的消极情绪会影响身体健康。中医认为,七情会影响五脏,七情与五脏的基本关系是:肺主悲、忧,过悲过忧则伤肺;心主喜,过喜则伤心,逢年过节常有人因为过度兴奋导致心脏病发作;肝主怒,过怒则伤肝,一个人大动肝火后,常常会感到两肋隐隐作痛,这就是怒伤肝的表现;脾主思,过思则伤脾;肾主惊,人受到过度惊吓会影响肾的生理功能。

五脏之间还会彼此影响。中医认为,肝属木,脾属土,肝脾两脏,木土相克,互相协调,互相制约,在完成“饮食水谷”的消化吸收、气血精微的“化生输布”方面发挥着重要作用;脾土属阴,需要肝木的升散疏泄,脾气才不会阴凝板滞,从而饮食得以正常运化;肝主疏泄,需要脾气的柔润濡养,才不会刚强太过。“无土之处则无木生”,在健康的生理状态下,肝脾之间保持一种木克土、土滋木的动态平衡,两者互相依赖、互相制约。如果因为某些病因破坏了这种平衡,就会出现肝脾不和、肝旺脾虚或肝脾两虚,进而出现诸多病症。

人体的气血就像“交通”——肝气郁结,相当于堵车了,气血开不动,垃圾(痰、瘀)会越积越多,从而导致全身气机不畅。

长期压抑情绪会致身体不适

蒋军林表示,一些常见的身体不适,大多与情志内伤有关。

一是顽固性失眠、脾气大、焦虑、抑郁。白天强行压抑的愤怒、委屈不会消失,都会潜藏在体内。中医认为,这些压抑的情绪会化为“郁火”,到了夜间就会扰动心神,让人失眠。这就是为什么很多平时脾气很好、很能忍的人,反而失眠最严重——躺在床上,白天不想的那些事

全涌上来了。典型表现包括:晚上躺下胡思乱想,入睡困难;凌晨1至3时(肝经当令),频繁惊醒;心烦多梦,久而久之出现焦虑、抑郁。

二是喉咙有异物感。临床上很多人总觉得喉咙里卡着东西,咳不出来、咽不下去,喉镜、胸片都查不出问题。这就是典型的梅核气——肝气郁结、痰气交阻于咽喉,纯粹是“憋”出来的情志病。常见于长期压抑情绪的女性,常被误诊为慢性咽炎。

三是频繁叹气、胸闷、两肋胀痛。胸口发闷,总想长叹一口气,两侧肋骨隐隐胀痛,尤其是生气或委屈后症状加重,这是肝气堵塞的预警信号。

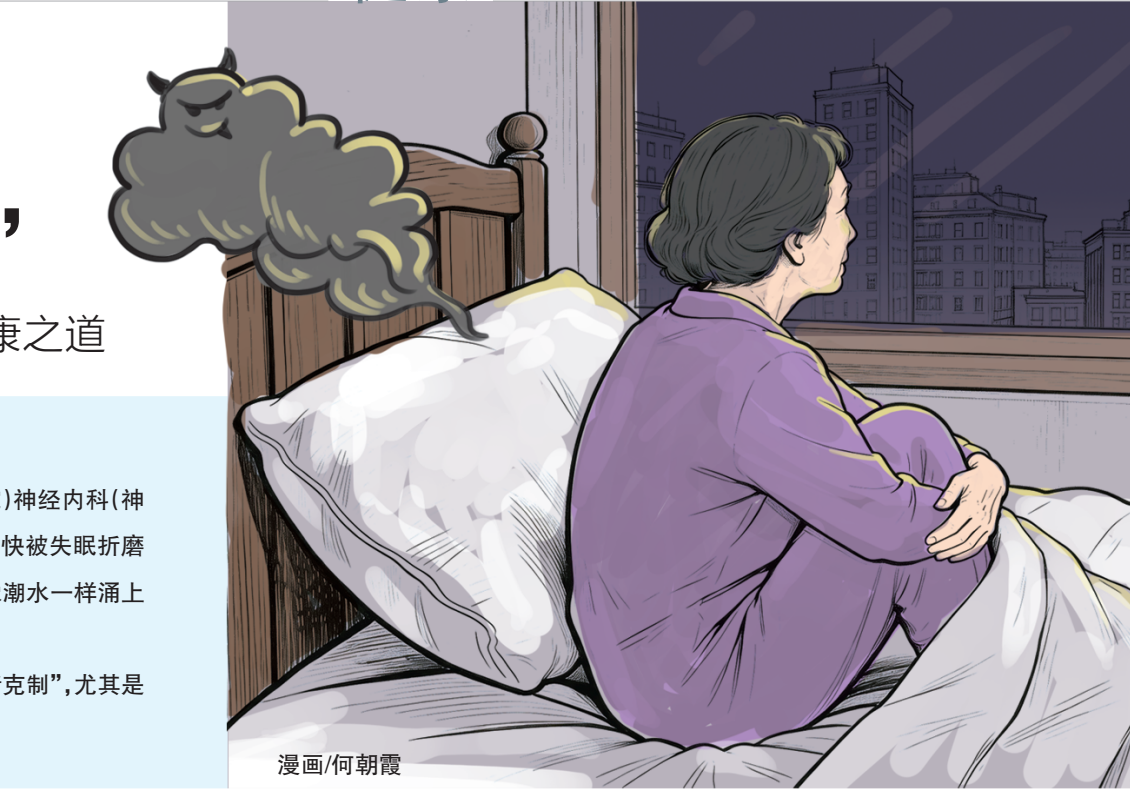
四是身体长结节。甲状腺结节、乳腺结节、子宫肌瘤等,在女性中多见,原因在于情绪低落、压抑,导致气血运行不畅,津液停聚,形成结节。

善用中医小妙招化解不良情绪

中医讲究“通则不痛”,动则升阳、畅则疏肝,长期久坐、胡思乱想、憋闷不动,肝气只会越堵越重;适当忙碌、运动、社交,能主动疏解郁结气机,让气血循环起来,从根源上减少情志致病。

蒋军林说,作为中医,他想对当下压力巨大的人提几条建议。首先要允许自己“不那么坚强”,七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)是人之常

健康



漫画/何朝霞

备考生夜晚磨牙 家长可这样干预

长沙晚报6月16日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 韩钰)中考在即,很多家长紧盯孩子的学习情况、作息饮食,却常忽略了深夜里一个细微异常:孩子熟睡后,房间传来一阵阵“咯吱咯吱”的磨牙声。它就是夜磨牙症,严重者可能影响学习状态、临场发挥。

长沙市口腔医院五一路院口腔修复科副主任医师牛薇介绍,夜磨牙症是在睡眠中无意识、不由自主地上下牙齿紧咬或相互研磨。它不是孩子的“怪习惯”,而是一种需要干预的睡眠期运动障碍。尤其在压力较大的备考学生群体中,发病率显著升高。

临床数据显示,面临大考的学生,夜磨牙发生率是平时的2至3倍。主要原因是:焦虑、紧张、情绪波动是首要诱因,白天压抑的情绪,夜间通过咀嚼肌系统“发泄”出来;睡眠节律紊乱,熬夜复习打乱了深睡眠结构,使得浅睡眠期异常肌肉活动增加;考前大量饮用咖啡、浓茶、功能饮料,会让中枢神经兴奋,诱发磨牙。

不少家长认为,夜间磨牙是小事。但事实是,夜磨牙症对考生的影响是全方位的:一是白天困倦,注意力涣散。夜间反复磨牙会打断连续睡眠,阻碍大脑进入深度睡眠。睡眠质量变差后,孩子白天容易头昏乏力,上课犯困、专注力下降,学习效率大打折扣;二是晨起头痛或牙痛。咀嚼肌一夜高负荷“加班”,早晨醒来可能伴有太阳穴跳痛、耳朵前面

酸胀、牙齿咬起来发软,直接影响学习状态;三是带给牙齿不可逆的损伤。长期磨牙会导致牙釉质磨损、牙齿敏感甚至牙隐裂;四是造成颞下颌关节紊乱。部分孩子会出现张嘴弹响、咀嚼时关节区疼痛,严重时甚至无法正常进食。

家长如果发现孩子出现以下信号要警惕:深夜听到孩子磨牙声(每周3次以上需重视);孩子晨起说“太阳穴痛”“腮帮子酸”;牙齿看起来变短、牙尖变平、对冷热酸甜敏感;孩子白天会不自觉地紧咬牙关。

夜磨牙症可以干预,且方法简单、见效快。牛薇推荐了针对备考生的“三步走”策略:

第一步,夜间保护,定制磨牙颌垫。这是目前最常用、最安全的方案。孩子睡觉时佩戴一个薄薄的、高弹性的透明牙套,像给牙齿穿上“防护服”。它能替代牙齿承受摩擦,缓冲咬合力,同时减少肌肉紧张。磨牙颌垫制作过程无痛、无创,只需取一次牙齿模型。

第二步,日间放松,进行咀嚼肌管理。教育孩子一个简单的“休息位口诀”,嘴唇合拢,牙齿分开。白天有意识地让上下牙齿留出2至3毫米的缝隙,不要紧咬。配合热敷耳前区域、轻柔按摩颊肌。

第三步,压力疏导,助眠与减负。睡前一小时避免高强度训练,改为听轻音乐、温水泡脚、深呼吸练习。减少晚间咖啡因摄入。必要时,可请心理老师或医生介入放松训练。