

## 创文明城市 做文明市民

## 市创文办倡议：勤俭节约文明用餐

□记者 王春霞

本报讯 市创文办日前向广大市民发出“勤俭节约文明用餐”倡议，呼吁市民积极行动起来，从我做起，从现在做起，与文明绿色结伴，告别铺张浪费，形成勤俭节约、绿色环保的良好社会风尚，为我市创建全国文明城市贡献力量。

“勤俭节约文明用餐”倡议书，向市民朋友发出如下倡议：

**弘扬传统美德，倡导文明新风。**在餐饮消费中要牢固树立节约光荣、浪费可耻的观念，自觉弘扬中华民族的传统美德，打造温馨、和谐、安全、健康、科

学、文明的就餐环境，倡导文明新风。

**践行“光盘行动”，倡导勤俭节约。**要厉行节约，反对浪费，外出就餐，按需点菜，做到不剩饭、不剩菜，吃不完要打包，向“舌尖上的浪费”说“不”，以“光盘”为荣，以“剩宴”为耻。餐饮行业要强化自律与引导，自觉清理最低消费、包间费等限制，不强推高档宴席、高档菜品和奢华附加消费，积极倡导“半份半价”“小份适价”“热菜拼盘”的服务方式；餐饮服务单位要在餐桌上摆放“节约惜福、文明用餐”标识牌，服务人员要做到主动提醒顾客适量点餐，避免消

费者产生餐桌浪费；营造良好餐饮文化环境。

**遵守道德规范，倡导文明用餐。**在餐饮消费中要倡导餐桌礼仪，遵守用餐秩序，爱护用餐环境，自觉遵守餐饮场所道德规范，不肆意大声喧哗，不在禁烟场所吸烟，不带宠物进入餐厅。注重低碳环保，推行“公筷公勺”，拒绝使用一次性筷子。做到开车不喝酒，酒后不开车。

**树立健康理念，倡导绿色用餐。**要树立科学的饮食养生新理念，科学搭配，注重营养，追求健康，摒弃酗酒、暴食等不良饮食陋习。珍惜生态资源，拒食野生动物，争做文明市民。

郭永耀：  
献青春“火种”  
与生命相“髓”□本报记者 王春霞  
通讯员 杨有为 文/图

“多天的等待终于有了结果，能为延续生命作出一点贡献，我深感荣幸！”8月13日上午，市民郭永耀接到市红十字会的电话，对方口头通知他近期将赴河南省肿瘤医院为患者捐献造血干细胞，他第一时间把这个喜讯分享给家人。

8月14日上午9时，在卫东农商银行迎宾支行营业厅见到郭永耀时，他正与办理业务的客户交流，送走客户，他连忙招呼我们坐下。

1985年出生的郭永耀，现任卫东农商银行迎宾支行党支部书记兼行长。他身材魁梧，声音洪亮，快人快语。得知我们是来采访他捐献造血干细胞一事，他不好意思地说：“能为延续生命做点事情，都是应该的！”

郭永耀回忆说，2006年5月20日，他参加市红十字会组织的“血样采集”活动，加入中国造血干细胞捐献者资料库河南省分库，成为一名造血干细胞志愿捐献者。“当时就抱着能救人一命的愿望参加的，没想到这一等就是十几年。”

今年6月17日，他终于接到市红十字会的通知，他与一名白血病患者初步配型成功，要抽血进行高分辨检测。“从接到初步配型成功消息那天开始，我就为

自己制订了更加有序的工作、生活、锻炼计划。在做好本职工作的前提下，推掉应酬，更加注重生活饮食规律，早睡早起、饮食清淡、加强锻炼，争取早日成功捐献造血干细胞。”郭永耀说。

7月30日，郭永耀接到市红十字会的通知：高分辨检测结果显示血液检测配型成功，可以进入体检环节。“接到这个消息，我异常兴奋，距离捐献造血干细胞的时间越来越近，加油、加油！”

8月4日，郭永耀到指定的解放军第九八九医院，根据捐献造血干细胞的要求进行了全面的体检。

8月13日，中国造血干细胞捐献者资料库河南省分库电话通知：经体检，完全符合捐献条件，可以进行捐献。郭永耀说：“接到这个消息时，我内心相当激动，一块石头终于落地了。我符合所有的捐献条件，真的可以捐了，我多年的等待即将梦圆成真，能为生命二次绽放做点贡献，我很欣慰！”

据了解，郭永耀热心公益事业，自2004年11月1日第一次献血后，基本每年献血两次，截至2019年底累计捐献全血28次共计11200ml。他本人先后荣获2012—2013年度全国无偿献血奉献奖银奖、2014—2015年度全国无偿献血奉献金奖。

根据省红十字会的安排，郭永耀将于近期赴河南省肿瘤医院进行造血干细胞捐献。



## 园林志愿者 社区护绿忙

昨天，在卫东区黄楝树街道神马社区，来自市园林绿化中心绿化队的志愿者在对发生病虫害的红叶李树进行防治，并向居民讲授日常花木养护知识。近日，为配合全市创建全国文明城市活动的开展，市园林绿化中心绿化队的员工组成志愿服务队，深入市区各个居民大院对绿化树木进行病虫害防治服务，为居民传授爱绿护绿知识，共同为鹰城营造美丽环境。

本报记者 李英平 摄

## 暖心志愿者 周末做公益

□记者 高红侠

本报讯 8月16日上午，位于市区开发二路的卫东区万年青老年公寓里异常热闹，市爱心飞扬歌友会“情暖夕阳关爱老人”活动正在举行。志愿者表演节目、为老人理发、陪老人聊天，温情满满。

当天上午8时10分，30多位头戴小红帽的志愿者陆续来到现场，带来尿不湿、卫生纸等生活用品及一些食物，并开始设立舞台、准备音箱。

一些老人迫不及待地走出屋，等着看演出。一些行动不便的老人也在工作人员及志愿者的帮助下来到现场。

精彩节目轮番上演，老人们

一边吃着西瓜和面包，一边听歌看戏。“走一道岭来翻一道沟，山水依旧气爽风柔……”志愿者田春平和李金松演唱的豫剧《朝阳沟》选段深受欢迎，大家直呼没听过过瘾，二人又加唱了两个戏曲选段。

“还是戏听着过瘾，我今天可高兴了。”李国珍说。她今年84岁，左胳膊先天性残疾，去年脑梗留下行动不便的后遗症，平时只能坐着轮椅在院里活动。

在表演间隙，志愿者郑宝媛、陈桂梅、李秋珍等为老人理发、剪指甲，陪他们聊天，有些老人拉着志愿者的手久久不愿松开。“帮助别人，快乐自己。”周末放弃休息坚持做公益的志愿者

郑宝媛说，看到老人们那一张张笑脸，打心里高兴。

“每隔一段时间，你们都会来看望老人们，我代表大家谢谢了。”该老年公寓负责人张雪贞表示，志愿者经常周末前来，每次都带来精彩的节目和慰问品。

据市爱心飞扬歌友会负责人孙宝有介绍，该歌友会2014年成立，目前在册的志愿者有4000多人，年龄最小的10岁，最大的50多岁。他们经常利用周末，深入社区、街头、山区开展理发、家电维修以及助困、助老等志愿服务，同时还在火车站、市客运中心站、河滨广场、建东小区志愿服务站提供医药箱、茶水、指路等志愿服务。



郭永耀拿着中国造血干细胞志愿捐献者荣誉证书，跟妻子讲解捐献相关知识。