群众诉求 接诉即办

高效审批 精准监管 推动食品行业可持续高质量发展

本报讯 近期，区市场监管局接到食品经营企业集中反映材料瑕疵来回跑、经营规划缺指导、审批流程效率低等诉求。为切实解决这些“急难愁盼”，区市场监管局聚焦问题，开展综合整治，推出创新举措，为经营主体健康成长保驾护航。

面对企业因材料非关键性瑕疵而反复补件的诉求，区市场监管局推出“容缺+承诺+跟进”服务模式，明确容缺清单，对申请材料存在的非关键瑕疵，允许先受理、后补件，简化补正流程，受理人员主动指导修正偏差，一次性告知补正要点，避免企业跑多次。这些举措既守住食品安全底线，又降低制度性交易成本，用温情服务破解办事堵点，以更具温度的审批服务激发市场活力，助力食品行业快速准入、健康发展，打造更优创业生态。

针对企业在功能分区规划、设施配置等方面缺乏专业指导的需求，区市场监管局变被动等待为主动服务，开展一对一精准帮扶，督促企业落实食品安全“两个责任”。工作人员走进企业，手把手帮企业科学规划功能分区、合理配置设施设备，提升经营规范化水平，减少企业因准备不足导致的申请驳回问题，显著提升首次申请通过率。

某大型流通企业负责人表示：“多亏工作人员上门指导，节省了我们的改建成本。”

为响应企业对“高效审批、精准监管”的期盼，区市场监管局深化“放管服”改革，打造审批快、服务优、监管准的营商环境。在“放”上做减法，推行全程网办，实现“零跑腿”，精简申请材料，压缩办理时限，对低风险项目实行备案制，降低市场准入门槛。在“管”上做加法，建立差异化监管机制，减少对诚信企业的检查干扰，重点监管风险企业，精准防控隐患。今年以来，食品经营主体数量显著增长，群众对审批服务与监管工作的满意度持续高位。

下一步，区市场监管局将继续做好接诉即办工作，坚持诉求有回应、服务有温度，以企业需求为导向，针对小微企业推出预约式、组团式指导服务，整合审批、监管、信用数据，构建全流程闭环管理，持续优化营商环境，推动食品行业实现更高质量、更可持续的发展。

消除井盖隐患 守护居民安全

本报讯 大峪街道始终聚焦民生领域的细微关切，将安全保障工作落细落实。近日，新桥西区社区居民代表在日常巡查中发现，黑山东街9号楼1-2单元前的井盖存在一处直径5厘米的破损空洞。信息反馈至街道后，大峪街道立即启动快速响应机制，推动问题高效处置。

街道工作人员第一时间抵达现场，对井盖破损情况进行细致勘察，全面掌握隐患情况，并组织社区对辖区内所有井盖进行系统排查，建立问题台账。为严防意外发生，工作人员当即协调辖区内正在推进老旧改工程的施工团队介入，统筹专业力量开展修复工作。施工方在街道的指导下，当日便在破损井盖周边设置安全围挡，张贴醒目的警示标语，以严密的防护措施筑牢居民出行的安全屏障。

施工期间，街道派专人全程跟进督导，确保严格执行规范施工。在井盖修复材料尚未干燥的关键阶段，督导人员指导施工方持续做好周边遮挡防护、增补提示标识，从细节处减少居民误碰风险。经过3天紧张有序的作业，破损井盖如期修复，恢复正常使用，彻底消除安全隐患。

从发现问题到圆满解决，大峪街道以迅速的响应、周密的部署和扎实的行动，展现了基层治理的责任与担当。井盖修复前后的显著变化，不仅切实改善了社区环境，夯实了居民出行安全的硬件保障，更彰显了街道对民生需求的快速回应。

大峪街道将始终以“绣花”功夫深耕基层治理，通过聚焦一件件民生“小”事，持续织密民生保障网络，让辖区居民的获得感更可持续、幸福感更有质感、安全感更有保障，为建设和谐宜居的美好家园不断添砖加瓦。

区城市管理指挥中心/供稿

京西五区团委 联合开展青年交友联谊暨青年夜校活动

本报讯（通讯员 王琳）近日，门头沟团区委联合区妇联、王平镇，对接海淀、丰台、石景山、房山等兄弟区团委共同开展“爱在京西 古道寻缘”交友联谊活动暨“青年夜校·知遇同行”启动仪式，共吸引50余名青年参与。

活动以“京西词话折子”为主线，按照初遇、共聚、共创三个章节展开，通过沉浸式体验的方式，带领青年亲身感受元曲创作过程、马致远故居情景以及乡村振兴生动实践。

在初遇章节，青年在工作人员的带领下参与破冰小游戏、参观元曲习研所、前往马致远故居集章打卡，并进行“感知门头沟”趣味问答。在共聚章节，青年朋友在词话折子上撰写爱情宣言，交流婚恋价值观，并体验京西特色美食。

共创章节启动前，门头沟团区委发布“青年夜校”计划，向各区青年发出青春邀约。随后，青年分组加入“青年夜校”主理人孵化行动，有的青年化身乡村寻迹官，设计门头沟秋日宣传片；有的青年变身自然创想官，用枯枝、落叶、山石等天然材料创作大地艺术画；有的青年则加入咖啡品鉴官行列，用门头沟山泉和黄芩茶为基底，调制“鹊桥冷萃”；还有的青年发挥手绘特长，以乡村主理人分享的乡村振兴故事为主线，勾勒京西乡村发展蓝图。活动最后，青年们纷纷上台展示夜校作品成果，心动嘉宾宣读“真爱宣言”并进行现场告白，活动在欢乐的气氛中落幕。

下一步，门头沟团区委将不断聚焦青年婚恋交友、就业创业、教育提升、生育养育、心理健康等各类需求，积极联动兄弟区和各机关企事业单位团组织，广泛开展交友联谊、职场沙龙、青年夜校、假期托管等活动，动员广大青年了解门头沟、扎根门头沟、建设门头沟，不断提升青年城市融入感和生活获得感，积极推进青年友好型社会建设，为地区绿色高质量转型发展持续注入青春动能。

局科长走流程：区税务局推动数电发票赋额再提速

本报讯（记者 张欣皓）近日，区税务局总会计师张坤以“陪同办”方式，全流程体验数电发票赋额调整办事过程，不断优化征管流程，有力推动数电发票赋额管理和服务水平提升。

在区税务局办税服务厅，张坤陪同企业办事人员到自助办税区，通过电子税务局网上申请办理业务，企业办事人员上传相关资料后，后台同步收到申请，再由人工审核，就完成了企业的发票额度调整。在办理过程中，区税务局的税务干部还解答了企业办事人员对后续发票需求量再次增大该如何办理的疑问。

企业办事人告诉记者：“通过电子税务局办理业务很方便，像我今天申请的发票额度调整，很快就办好了，真的为我们节省了许多时间和手续。”

据了解，今年以来，区税务局陆续采取简并查验事项、优化系统设置、减少审核材料、压缩办理时间等多种措施，更好地为纳税人经营发展提供服务，人工查验事项和平均用时均减少三分之一以上。通过这次“局科长走流程”活动，也让张坤更直观地了解到数电发票赋额业务流程衔接上存在的不足。

张坤表示：“区税务局将持续推动作风转变，简化审核流程、强化后续辅导，在业务流程衔接细节上再优化。建立专属沟通渠道，开展个性化服务，收集纳税人反馈并及时改进，让税企互动更紧密、让动态调整更智能、让实时赋额更高效，不断增强纳税人的获得感、满意度。”

“五老”反诈先锋队 筑牢反诈安全墙

本报讯（记者 陈凯）永定镇梧桐苑社区积极整合多元力量，创新反诈宣防载体，组建“五老”反诈先锋队，以群众喜闻乐见的形式，开展反诈宣防工作，筑牢全民反诈“安全墙”。

“个人信息要保密，陌生来电多警惕，冒充专家会理财，高额回报是陷阱，天上不会掉馅饼，反诈知识要牢记……”

上午10点，永定镇梧桐苑社区“五老”反诈先锋队的志愿者来到社区小广场，将真实案例编成顺口溜，向居民和青少年宣传反诈知识，解读养老诈骗的常见套路和青少年网络诈骗话术，丰富的内容、有趣的形式，不仅让老年人受益匪浅，更提高了未成年人的防范意识。

一名社区青少年说：“玩游戏的时候不要轻信免费送的东西，这些都有可能是陷阱。”

在梧桐苑社区，时常能够见到“五老”反诈先锋队志愿者的身影，成员大多为老党员、老干部、老教师、老民警、老军人，目前共有60人。他们借助“拉家常识骗局”“反诈顺口溜”等接地气的方式，深入社区开展反诈宣传。

据了解，梧桐苑社区常住人口约12000人，是永定镇反诈工作的重点社区。今年，社区居委会在镇相关部门的指导下，成立“五老”反诈先锋队并吸引更多居民加入其中，推动反诈工作从“政府主导”向“全民共治”转变。

梧桐苑社区党支部书记刘应文介绍：“我们会持续用好社区的反诈宣传阵地，一日一入户、一周一会议、一月一培训，线上线下全域覆盖无死角，通过以上方案，切实提高社区居民的反诈能力。”

人才高速路

1. 招聘单位：北京龙泽安泰智能科技有限公司

岗位要求1：驻场运维工程师1名，大专及以上学历
福利待遇：月薪6000元
咨询电话：18001037563 蔡经理
单位地址：门头沟区

2. 招聘单位：北京丰伟兴盛劳务派遣有限公司

岗位要求1：高压电工1名，不限学历
福利待遇：月薪4000-4500元
岗位要求1：高压电工组长1名，不限学历
福利待遇：月薪5500-6000元
咨询电话：18910885961 张经理
单位地址：门头沟区

3. 招聘单位：北京京西栖凤餐饮管理有限公司

岗位要求1：前台运营管理1名，不限学历
福利待遇：月薪5500-6500元
咨询电话：13331185557 吴经理
单位地址：门头沟区

4. 招聘单位：北京国信好望物业管理有限公司

岗位要求1：会计2名，本科及以上学历
福利待遇：月薪4000-6000元
岗位要求2：客服1名，不限学历
福利待遇：月薪3000-4000元
岗位要求3：电工3名，不限学历
福利待遇：月薪4000-5000元
岗位要求4：综合维修白班3名，不限学历
福利待遇：月薪2540-3000元
岗位要求5：综合维修夜班2名，不限学历
福利待遇：月薪2540-3000元
岗位要求6：秩序管理员2名，不限学历
福利待遇：月薪2540-3000元
岗位要求7：中控3名，不限学历
福利待遇：月薪2540-2780元
岗位要求8：绿化工2名，不限学历
福利待遇：月薪2540-3500元
咨询电话：010-61861360/13436371243 许经理
单位地址：门头沟区

区人力资源公共服务中心/提供

健康门头沟

平稳控压 用心护心

本报讯（记者 李蕊）在我们的日常生活中，血压高这三个字出现的频率越来越高。它看似平常，却像一个无声的警钟，与我们的心、脑、肾等重要器官的健康息息相关。关注血压，就是用心守护我们生命动力的核心——心脏。本报特邀门头沟区中医医院心血管内科副主任医师李远冠为大家普及血压的相关知识。

记者：怎样的状态才算是高血压？

李远冠：高血压就是指在没吃降压药的情况下，三天测量得到的诊室血压。高压，也就是收缩压高于140毫米汞柱，或者低压，也就是舒张压高于90毫米汞柱。这和我们因为紧张、运动后或者测量不准偶尔血压升高不一样。高血压是一种持续性的，主要以动脉血压升高为特征的慢性病。

记者：哪些因素会让我们更容易被高血压“盯上”？大家可以对照自身情况，判断自己是否属于高危人群。

李远冠：高血压的风险因素可以分成两大类：第一类是个人没办法改变的，比如年龄（年纪越大，得高血压的可能性越高）、遗传（也就是家族史），还有就是种族。第二类是通过努力，可以改变的生活习惯，比如高盐饮食、体重超标或者太胖、不爱运动、喝酒太多、抽烟或者吸二手烟、长期压力大或者紧张、睡眠不好或者打呼噜。在这些因素里，高盐饮食、肥胖和缺乏运动是最容易改的，是对血压影响最大的，也是我们除了药物以外控制血压的关键法宝。

记者：高血压是不是一定会有头晕、头痛这些明显感觉？如果没有明显症状，是不是就不用太担心了？

李远冠：这就是高血压之所以叫“无声杀手”的原因。大多数高血压患者在早期甚至中期都不会有特别明显的症状，比如头晕、头痛、耳鸣、脖子僵硬、疲劳、心慌等，虽然有的人可能会出现这些症状，但也不是每个人都会有。没有症状并不意味着没有危害，因为高血压是一种持续的状态，对于血管和脏器的伤害会一直存在。等到出现了严重的并发症时，身体往往已经受到了无法恢复的伤害。所以，定期测量血压，及早治疗才是最可靠的办法。

记者：高血压如果长期控制不好，最终会对我们的身体，特别是心脏，造成哪些危害呢？

李远冠：长期不控制的高血压就像高压水枪持续冲击血管和靶器官：心脏首当其冲，可能引发左心室肥厚、冠心病，包括心绞痛、心肌梗死、心力衰竭和心律失常，如房颤；大脑可能发生脑卒中，包括脑出血和脑梗死，这是高血压最危险的并发症之一；肾脏会发展为高血压肾病，最终可能导致尿毒症，需要透析或肾移植；血管会加速全身动脉硬化，引发主动脉夹层和外周动脉疾病；眼睛可能出现高血压视网膜病变，影响视力甚至致盲。

可以说，高血压是心脑血管疾病最重要且可预防的危险因素。

记者：您刚才提到诊室血压≥140/90mmHg是诊断标准。那我们在家测血压，或者做24小时动态血压监测，判断标准一样吗？

李远冠：这是一个很好的问题。不同血压测量方式的高血压诊断标准有所不同：诊室血压的标准是≥140/90mmHg；家庭自测血压若≥135/85mmHg就应考虑高血压，在家自测能避免“白大衣高血压”，更能反映真实血压水平；24小时动态血压监测的诊断标准为24小时平均≥130/80mmHg，或白天平均≥135/85mmHg，或夜间平均≥120/70mmHg。

记者：市民在家如何正确自测血压？

李远冠：正确测量是评估血压的基础。测量前先静坐5分钟，把膀胱排空，别在喝了咖啡、运动完、抽烟后马上测。找个安静温暖的地方，穿宽松衣服。选择一个有靠背的椅子，坐姿要端正，双脚平放，上臂露出来放在桌上，袖带中间对准肘窝内侧的动脉，袖带下边离肘横纹2-3厘米，松紧程度能塞进一根手指就行，测量手臂要和心脏保持一样高。测量时别说话，身体也别动。第一次测量结果可能偏高，隔1-2分钟再测一次，取后两次的平均值。记录时要详细写上日期、时间和血压值及心率。如果血压≥135/85mmHg，就要多加留意；如果≥180/110mmHg，或者还伴有头痛胸闷，那就要赶紧去医院了。监测的数据也要及时带给心血管内科医生做参考。

记者：在家正确自量血压后，如何判断自己的血压控制得好不好呢？

李远冠：临床中，很多朋友来看病时会说，医生，我这两天血压有点高，你能给我换个药吗？这时，医生通常会再问一句，你最近大部分时间的血压怎么样？这里给大家介绍一个简单评估工具，就是血压达标时间比。血压达标时间比，就是近期测量的血压在目标血压范围内的比例，计算方法是用达标血压的次数除以近期测量的总次数。一般来说，如果有70%的血压都在正常范围内，即使有些波动，也说明血压控制得还不错。如果达标血压比在50%-70%，就需要简单调整一下。如果达标率小于50%，就说明血压控制得不太好，需要系统评估和调整方案。

记者：既然提到了用血压达标时间比来评估控制情况，那这个“目标血压”又是根据什么来确定呢？

李远冠：关于高血压的管理策略，普遍推崇个性化精准调控的理念。依据临床经验，一般患者建议将血压控制在140/90mmHg以下；而对于患有冠心病、糖尿病等并发症的患者，则需实行更为严格的管理措施；在对待高龄患者，则采取适当放宽的标准。建议在医生指导下，制定个性化的血压控制方案，以实现血压长期稳定控制的目标，结合生活方式的干预，制定适合自己的治疗方案，以期达到血压的长期稳定控制。

记者：对于还没有高血压的朋友，尤其是那些有高危因素的朋友，我们该如何做才能有效预防高血压的发生呢？

李远冠：预防高血压的关键是要长期坚持健康的生活方式：从小养成吃清淡食物的习惯，严格控制盐的摄入非常重要；保持健康的体重，避免肥胖；坚持规律运动，保持身体活力；饮食均衡，多吃蔬菜水果和全谷物，减少油腻和加工食品的摄入；尽早戒烟限酒；学会有效调节压力，确保充足睡眠。特别需要注意的是，定期测量血压非常重要，尤其是有高血压家族史、超重、高盐饮食、缺乏运动等高危人群，建议每半年至一年测量一次血压。通过早发现、早干预，才能有效预防严重并发症的发生。