

群众诉求
接诉即办

本报讯 近日,某企业负责人来到区市场监管局求助,表示企业计划利用地下空间开展食品经营业务,但在申办证照过程中,因地下空间情况特殊,与常规办理条件存在诸多不同,企业面临“不能办、不会办、办不了”的困境,开业筹备一度停滞。

地下空间因规划属性、场所备案、安全核查、登记规范等政策限制,执照办理工作不同于常规,存在政策瓶颈与办理难点。一是需明确空间使用是否合法、业态是否合规、安全是否达标等情况;

二是该业务存在跨部门、跨层级办理堵点,需要多部门联合商议处置;三是办证所需材料、审批流程繁杂,企业对材料及流程不了解,存在“不会办”的情况。

明确难点后,区市场监管局第一时间上门核查场地现状,明确空间备案、消防合规、功能布局、地址认定等核心问题,建立问题清单与帮扶台账。同时,主动对接属地街道,全程参与街道组织的地下空间经营专题会商会,集中研判厘清关键事项,明确备

主动作为全程跟进
联合破解地下空间办证难题

案补正、场所整改、流程完善的具

体路径,为合规申报奠定基础。针对审批口径与标准衔接问题,积极对接业务科室,就地下空间登记认定、食品经营许可核查标准、特殊场所审批适用情形等事项请示政策指导,争取审批支持。工作人员还提供“一对一”全程帮办,对照许可规范指导企业优化场所布局、完善设施设备、健全管理制度,逐项核对申请材料、产权证明、备案文件等要件,现场纠错补正,企业得以按期实现合法开业。

为了表达对区市场监管局工作的认可和感谢,企业特将一面印有“心系企业办实事 高效服务促发展”的锦旗送到工作人员手中。

在此次难题的有效化解中,区市场监管局变被动审批为主动服务,及时发现企业经营的痛点并提供全程帮扶,通过街所联动、所科协同、联合会商、闭环推进,快速解决了企业的燃眉之急。整个过程既遵循了依法依规的尺度,也保留了为民解忧的温度,及时为企业解决了急难愁盼问题。

北京市公安局发布通告
加强重大活动期间空中安全管理

本报讯(记者 高佳帅)北京市公安局近日发布通告,自2026年3月1日0时起至3月12日24时止,在本市行政区域内,禁止升放气球、风筝等可能影响飞行安全的物体。

公安机关提示,北京市行政区域全域为无人驾驶航空器管制空域,未经空中交通管理机构依法批准,任何单位和个人不得在管制空

域内实施无人驾驶航空器飞行活动。同时,根据《关于在北京地区禁止生产销售燃放孔明灯的通告》,在本市行政区域内严禁生产、销售、燃放孔明灯等空中飘浮物。相关单位和

个人应严格遵守各项规定,自觉维护首都空域安全。对违反相关法律法规的行为,有关部门将依法予以处罚,构成犯罪的,依法追究刑事责任。

个人所得税年度汇算
开启预约办理服务

本报讯(记者 陈凯)近日,国家税务总局发布通告,2025年度个人所得税综合所得汇算清缴办理时间为2026年3月1日至6月30日。2月25日起正式开启预约办理服务。纳税人如在3月1日至3月20日期间办理,可通过个人所得税App提前预约,选择希望申报的日期,点击“提交预约申请”完成预约,如纳税人确有紧急情况,又没有预约到合适日期,也可以到主管税务机关办税服务厅直接办理。如在3月21日至6月30日期间,则无需预约,可随时办理。

据了解,纳税人已预缴税额大于年度汇算应纳税额且申请退税

的,纳税年度内取得的综合所得收入超过12万元且需要补税金额超过400元的,均需办理年度汇算。年度汇算需补税但综合所得收入全年不超过12万元的,年度汇算需补税金额不超过400元的,已预缴税额与年度汇算应纳税额一致的,符合年度汇算退税条件但不申请退税的,无需办理年度汇算。

需要注意的是,纳税人在个税汇算这段时间,如果突然收到诸如专业人员帮你多退税、以税务机关工作人员身份提供所谓人工退税绿色通道、以减轻个人负担为由提供相关个人退税服务等信息,均需警惕,请勿轻信。



本报讯(记者 曹子文)春回大地,正是外出感受年味、体验民俗之际,许多市民选择外出游玩。此时,文明旅游的理念就显得格外重要。

在此,呼吁广大市民在游玩赏景时,遵守各景区、公园的游园规定,践行文明旅游公约,守护良好公共秩序,爱惜公共设施,保护文物古迹,弘扬文明、健康、绿色旅游新风尚,让美景长存,让更多人共同享受文明环境。



- 1. 招聘单位:吉能国际能源有限公司**
- 岗位要求1:招待员兼前台1名,专科及以上学历
福利待遇:月薪6000-7000元
岗位要求2:司机1名,不限学历
福利待遇:月薪8000-9000元
岗位要求3:厨师1名,不限学历
福利待遇:月薪12000元
岗位要求4:面点师1名,不限学历
福利待遇:月薪7000-8000元
咨询电话:18620028357 林先生
单位地址:门头沟区
- 2. 招聘单位:北京苹果园丰田汽车销售服务有限公司**
- 岗位要求1:汽车销售2名,不限学历
福利待遇:月薪8000-15000元
岗位要求2:DCC网销专员1名,大专以上学历
福利待遇:月薪6000-8000元
咨询电话:13811232071 奚女士
单位地址:石景山区
- 区人力资源公共服务中心/提供

三十余载普查路 一颗初心映农情

——记第四次全国农业普查雁翅镇青白口村普查指导员付兴山

你真的了不起

本报讯(通讯员 王建魁)付兴山是雁翅镇青白口村的农业普查指导员。60多岁的他,被村里人亲切地称为“老付”,他是统计战线上的“老黄牛”——历经5次经济普查、2次人口普查、3次农业普查。30余载与普查为伴,用脚步丈量民情,用赤诚守护统计初心。

“10年农曾是摸清‘三农’家底的大事,容不得半点含糊!”这是老付的口头禅。目前,正值第四次全国农业普查试点阶段,试点工作开展之初,宣传动员是难关。老付和4名普查员,带着《致广大乡村居民朋友的一封信》,穿梭在村里的大街小巷,傍晚趁农户收工,挨家挨户唠家常,宣传农普的重要性。

“农普查的是咱的田、咱的禽,摸清底数才能享更多福利!”朴实的话语如暖流,渐渐打消村民顾虑。那些日子,老付嗓子哑了又好,却始终热忱不减,让“农业普查人人有责”的理念家喻户晓。

作为农业普查工作的核心骨干,老付始终以昂扬的热情投入试点任务。清查工作启动伊始,他率先带领全体普查员,选取5户农户进行现场试填,坚持“在实操中



发现问题、在沟通中及时解决、在研讨中攻克难点”的工作方法。通过带头示范、全员演练,确保每一位普查员熟悉流程、掌握要领后,才分组展开全面清查。这一做法既提升了整体填报效率,也有效降低了数据差错率。

老付深入农户家中,走访田间地头,认真采集每一项数据,仔细核对、反复确认,从不松懈。为确保数据的真实准确,他不知经历了

多少加班加点、熬夜奋战。在清查过程中,难免遇到村民不理解、不配合的情况,他总是以“老付”般的亲切与耐心,主动化解难题——调查户不在家,他就带队多次上门;农户对普查有疑虑、不愿配合,他便真诚与之拉家常、讲政策,既晓之以理,更动之以情,一步步赢得信任与支持,让农户真正认识到农业普查的意义,从而积极主动提供信息、配合工作。他严谨的工作态

度和优良的工作作风得到了区镇村领导的表扬,为青白口村全体普查员树立了榜样。

在老付身上,体现出一名基层普查员的执着、细致与温度,也正是这份无声的坚持,为农业普查数据的真实与可靠筑牢了基石。他的故事,是千千万万普查工作者的缩影,更是统计人朴素情怀的生动写照——以一笔一画记录乡土变迁,用一步一脚印助力乡村振兴。

走出失眠误区 睡个安稳好觉

健康门头沟

本报讯(记者 李蕊)日常生活中,失眠成了许多人的困扰,睡不好就浑身没劲儿、精神萎靡,长期下来还藏着不少健康风险。更让人头疼的是,不少人想摆脱失眠,偏偏不小心陷入了认知误区,反倒让失眠越来越严重。本报特邀门头沟区龙泉医院副院长李岳鹏,为大家讲解失眠的相关知识,教授大家如何科学应对。

李岳鹏:很高兴能和大家一起聊聊睡眠这个话题,希望能帮助大家厘清睡眠认知上的偏差,避开日常护眠的误区,都能睡个安稳觉。

记者:现在有很多人正在经受失眠的困扰,失眠会给大家带来哪些影响?

李岳鹏:没错,现在失眠已经成为了很普遍的公共卫生问题,有研究显示,我国19%的人都存在睡眠质量差或者睡眠不足的情况,这个比例不低。而且失眠带来的负担,既关乎个人健康,也牵扯到社会经济。正因如此,《健康中国2030》规划纲要》里明确了要增加平

均睡眠时长、降低失眠患病率,国家卫健委也把睡眠障碍的医疗服务,纳入了儿童与精神卫生服务年的重点工作,足以见得这个问题的重要性。

记者:大家常说一天必须睡够8小时,很多人睡了6个小时就慌得不行,觉得自己没睡够,是不是一定要睡够8小时才算健康?

李岳鹏:这是第一个很典型的误区,大家太执着于8小时这个数字了。其实,每个人的睡眠需求差异特别大,有人天生需要7.8小时,有人5.6小时就够,过度关注睡眠时间没什么意义,核心还是看第二天的状态。如果前一晚只睡了5.6小时,第二天起来不因、不疲惫,工作学习都不耽误,那这就是适合你的睡眠时长,完全不用焦虑。但如果睡了8小时,白天还是昏昏沉沉,那反而要找找原因了。

记者:如果晚上没睡好,白天补个觉、打个盹,是不是真的能把睡眠补回来?

李岳鹏:恰恰相反,这是第二个误区,经常失眠的人,哪怕前一晚睡得

再少,也不建议白天补觉。打个比方,我们对睡眠的需求就像一个空杯子,睡眠就是往杯子里加水。到了晚上,杯子空着,对睡眠的渴求最强,这时候睡觉才能睡踏实。但如果白天打盹、午睡,相当于提前给杯子加了水,到了晚上,杯子已经半满了,对睡眠的需求就弱了,自然就睡不踏实、睡不完整,第二天又会失眠,陷入恶性循环。

记者:据我了解,有一些人是晚上躺在床上,翻来覆去睡不着,越想睡越清醒,这种情况该怎么办?

李岳鹏:这也是大家常犯的错,努力入睡本身,就是导致失眠的恶性循环。你越想睡着“我要睡着”,大脑就越紧张、越清醒,最后烦躁、焦虑,更睡不着。这里教大家一个简单的方法:如果躺在床上半小时还没睡着,别硬熬,直接起床离开卧室,去客厅、书房做些安静的事,比如看看平淡的书、听听舒缓的音乐,刷刷手机、看刺激的内容,等真正感觉到困了,再回到床上。如果还是半小时睡不着,就再起来,反复这个过程,慢慢就会建立“床=睡觉”

的条件反射。

记者:除了睡不着和睡不好,还有人是睡得晚。比如半夜才睡,早上不想起,把觉补回来,这种做法对吗?

李岳鹏:这是第三个误区,打乱睡眠节律的做法。睡眠是跟着生物钟走的,老话讲“日出而作,日落而息”,到了晚上大脑会分泌褪黑素,提醒我们睡觉,早上褪黑素减少,就该起床了。正确的做法是,无论前一晚睡得有多晚,第二天都固定时间起床,慢慢带动形成固定的入睡时间,生物钟渐渐就调回来了。

记者:生活中为了睡好,有人会在睡前去运动,运动累了,觉得这样就能倒头就睡,这是个好办法吗?

李岳鹏:这是个很常见的错误做法,睡前剧烈运动,反而会让睡眠更差。可以把身体比作一台高速转动的风扇,关掉开关后,风扇还得转很久才能停,转速越高,停得越慢。我们的身体也是一样,剧烈运动时,身体和大脑都处于高度兴奋状态,大脑会释放大量兴奋的化学物质,就算运动停了,身

体和大脑也需要很久才能平静下来,这时候上床,肯定很难入睡。建议大家,睡前3小时别做剧烈运动,晚饭后散散步、做些轻柔的拉伸,这种温和的活动,才对睡眠有帮助。

记者:平时大家都说“吃饱喝足好睡觉”,如果晚饭多吃点,是不是就能睡得更好?

李岳鹏:晚饭吃太饱或者空腹上床,都会影响睡眠。空腹的话,饥饿感会让人难以入睡,但如果吃太多,尤其是油腻、难消化的食物,晚上胃肠道也需要休息,消化速度会变慢,胃肠道就需要“加班”工作,容易腹胀、消化不良,肯定睡不踏实。另外,睡前大量喝水,会导致夜间频繁起夜,睡眠被打断,质量也会大打折扣。建议大家,晚饭吃8分饱,选清淡、易消化的食物,睡前别大量喝水,白天把水喝够就可以了。

记者:以上,我们梳理了一些失眠的常见误区,李院长还有哪些睡眠建议,帮助大家改善睡眠呢?

李岳鹏:其实失眠并不可怕,每个人都可能遇到,只要正确认识,做好

睡眠卫生,大多都能改善。以下提供六点实用的睡眠小建议,大家日常可以坚持做:

第一,建立规律的作息,不光固定上床、起床时间,锻炼、吃饭也要规律,让身体形成稳定的生物钟。

第二,晚上别喝咖啡、浓茶,也别吃含咖啡因的零食,咖啡因的兴奋作用会持续很久,影响入睡。

第三,营造舒适的睡眠环境,室温适宜、环境安静、没有强光,选适合自己的枕头、床垫,这些小细节都能提升睡眠质量。

第四,让床只和睡觉挂钩,别在床上看书、吃饭、刷手机、工作,慢慢让身体形成“一上床就该睡觉”的条件反射。

第五,别把烦恼带上床,当天的问题尽量当天解决,就算解决不了,也提前制定好第二天的计划,放下顾虑,才能睡得踏实。

第六,把闹钟放远一点,别放在床头盯着看,反复看时间会让人焦虑、烦躁,这些负面情绪会直接干扰睡眠,越看越睡不着。