

真听劝这就办

区环卫中心
完善冯村木栈道配套设施



本报讯(记者 何依锋)冯村木栈道是我区户外徒步的一处网红打卡点,有市民通过社交平台反映沿线没有垃圾桶,垃圾无处投放。区环卫中心针对市民游客需求,结合部门职能,完善冯村木栈道果皮箱设置,擦亮城市文明底色。

区环卫中心安排专业工作人员开展实地踏勘,全面梳理设施短板与环境痛点,最终确定12个果皮箱新增点位,填补上山公路两侧、木栈道主次出入口、休闲聚集地的环卫设施空白,解决市民垃圾投放不便的难题。

一名常在此木栈道散步锻炼的市民就增设果皮箱这一实际举措反馈说:“之前这条路上果皮箱特别少,手里的垃圾经常要攥很久才能找到投放点,很多人图方便就会随手乱扔。现在增设果皮箱真的太方便了,步道环境也变得干净整洁。”

为持续巩固整改成效,维护步道整洁优美的环境,区环卫中心同步建立常态化、精细化管理机制,将冯村木栈道及上山公路沿线纳入每日重点巡查保洁范围,安排专人、专车开展常态化作业,定时对新增果皮箱进行擦拭清洁、垃圾清掏、转运清运,持续为市民营造洁净、舒适、便捷的休闲环境。

据统计,自果皮箱增设以来,该区域日均清运生活垃圾约0.2吨,步道随意丢弃垃圾现象大幅减少,整体环境卫生质量显著提升。

区环卫中心工作人员石林表示:“我们将持续深化‘听劝’服务机制,进一步畅通市民诉求反馈渠道,以更精准的举措、更务实的作风、更高效的服务,扎实做好各项环卫工作,让城市管理的温度在细节处彰显,不断提升市民群众的获得感、幸福感与满意度。”

精准计量惠民生 诚信守护促公平

本报讯(记者 张欣皓)今年5月20日是第27个世界计量日,当天,区市场监管局在檀谷商圈开展“计量筑牢信任基石”主题宣传活动。

现场划分多个功能服务区域,工作人员发放宣传册,向过往市民讲解民生计量常识,曝光各类计量违法案例,细致讲解消费维权方法与相关渠道。现场还设置了计量知识趣味答题互动,以轻松易懂的形式科普专业知识,吸引不少市民踊跃参与。

此次宣传活动立足民生需求,进一步普及计量法律法规,切实增

强群众计量防范意识,助力营造诚信有序、公平公正的市场经营环境。

区市场监管局副局长田俊鹏说:“我们将持续加大计量监管执法力度,常态化开展民生计量专项整治,压紧压实企业主体责任,引导经营主体自觉做到诚信计量、规范经营。同时,不断深化计量惠民服务,广泛开展计量科普宣传,提升群众计量维权意识和自我保护能力,全力营造规范有序、诚信放心的市场环境,为区域经济高质量发展提供坚实的计量保障。”

微更新 巧装饰 东辛房街道打造趣味街区



本报讯(记者 张欣皓)近日,东辛房街道扎实推进城市空间微景观更新行动,依托“揭榜挂帅”工作机制,通过青年攻坚、专业赋能、全民参与的多元模式,打造特色趣味街区,盘活城市闲置角落,用艺术化、趣味化升级焕新街巷风貌,让城市空间既有“颜值”更有“温度”,推动人居环境品质与群众幸福感双提升。

行走在东辛房街道石门营地区的街巷之间,原本不起眼的墙体角落、道路边角处,灵动的彩绘悄然绽放:俏皮的土拨鼠探出圆滚的脑袋,灵动的猫咪追着滚落的毛球、可爱的松鼠奋力向树尖攀爬……这些生动的彩绘,将街区从“整洁有序”向“生动有趣”迭代

升级。

居民李女士欣喜地说:“有一天我猛然发现,这树上竟然有一只松鼠,以为是真的呢,画得太逼真了!所有的彩绘墙都很漂亮,每次出门看到,心情都非常好。”

不少居民也纷纷点赞,家门口休闲休憩的地方变多了,街巷环境越来越舒心宜居。

东辛房街道改革研究组工作人员李冰意说:“我们以创意彩绘为切入点,打造转角遇惊喜的行走体验。彩绘内容兼顾青年友好、宠物友好。通过融入治愈图案与互动打卡设计,美化街区环境,激活街巷活力。”

据了解,东辛房街道这次特色趣味街区打造,是持续深化“揭榜

挂帅”工作机制的阶段性成果,通过设立专项榜单,集结15名机关及社区青年干部组建3支揭榜工作小组,全程参与项目全流程建设。街道还统筹整合专业设计力量、辖区师生、文艺爱好者及居民群众多方力量,构建全民共建共治共享治理格局。

东辛房街道社区建设办公室工作人员安兆北作为参与彩绘创作的一员,他告诉记者:“能与几位专业老师一起彩绘,我感到非常荣幸,也发挥了自己的特长。看着大家在我的作品前拍照打卡,心里特别高兴。之后,还会积极参与辖区的相关活动,贡献自己的一份力量。”

截至目前,街道已完成13处

边角空间彩绘打造,完成4处行道树树洞创意美化,增设趣味石凳8个、花香休闲座椅30个,打造主题彩绘墙9处,美化各类市政箱体17处,布置楼道创意画作20处,彩绘总面积超1000平方米。街道以小而精、小而美、小而趣的微改造模式,持续优化城市人居环境,稳步夯实幸福家园建设坚实基础。

东辛房街道办事处副主任连春杨表示:“我们将持续细化街区微更新、巧装饰的方案,结合骑行友好街区建设目标,植入更加年轻化、生活化的趣味元素,助力我区精品城市的建设,实现让市民走在路上有风景、住在社区有温度、日常生活有乐趣。”

群众诉求
接诉即办

本报讯 近日,我区一家知名生物医药企业拟申请年度综合计算工时工作制,但在班次科学配置、合规流程申报、职工权益保障等方面存在诸多困惑,申报工作陷入停滞。为此,企业负责人通过12345市民热线求助,亟需专业指导和快速审批支持。

综合工时审批工作面临多重突出难点,直接阻碍企业申报进程。一是政策适配性不足。受夏季高温限产、特殊工艺粉尘管控、车间洁净度常态化维护等多重因素影响,企业生产呈现“阶段性集中、连续性作业”的鲜明特点,导致工时波动幅度大,合规边界难以精准界定,企业对政策适用范围、核算标

准的把握存在模糊地带。二是审批时效与企业需求脱节。综合工时审批政策性强、涉及职工切身利益,方案需兼顾合规性与实操性,审批流程严谨复杂,而该企业正处于生产关键节点,亟需审批批复以恢复正常生产。三是民主程序落地困难。企业异地生产基地无属地管理人员,职工均由总部统一派驻,传统线下职工大会、意见征求等民主程序难以有效开展,成为审批流程中的重要堵点。

聚焦企业急难愁盼,区人社局坚持审慎规范、提升服务标准、创新服务举措,高效完成特殊工时审批。启动重点企业服务包机制,选派业

突破地域限制
门头沟区高效办结
生物医药企业综合工时审批

务骨干担任驻企专员,深入车间一线,联合企业班组、人事部门拆解生产流程,摸清特殊工艺下工时波动规律。对照相关法律法规,科学测算企业总工时标准,规范班次排布逻辑,打消企业超时违法顾虑,初步形成工时方案框架。针对审批过程中的重难点问题,主动向上对接市局劳动关系处请示咨询,联动人社部行业专家寻求专业指导,借鉴同行业先进审批经验,多轮优化完善轮班休息、劳动保护、倒班强度及安全管理等配套措施,确保方案合规可行。针对异地生产基地实际,指导企业启用云端协商机制,通过在线平台召开跨区域职工大会,线

上政策宣讲、答疑表决,全程留痕规范民主程序。此外,依托区领导调度推动,实行线上线下同步审批、压缩办理时限,保障企业及时获批、顺利复产。

区人社局以企业急难愁盼为导向,精简审批环节、压缩办理时限,干部主动担当,变被动审批为主动服务,突破地域限制,创新推行云端职工协商模式,解决异地企业民主程序落地难题。从政策解读到云端协商,从精准对接到极速审批,跑出了优化营商环境的“加速度”,用精准优质的政务服务提振企业发展底气。

区城市管理指挥中心/供稿

健康门头沟

本报讯(记者 李蕊)当下快节奏的生活,让超重、肥胖问题逐渐成为困扰万千家庭的健康隐患,它不仅影响外在形象,更与多种慢性疾病密切相关。日前,本报特邀区妇幼保健院体重管理门诊主任医师李跃华,与大家一起聊聊科学体重管理,守护全家健康。

记者:现在身边超重、肥胖的人越来越多,很多人会抱有疑惑:只是稍微胖一点,真的会影响身体健康吗?

李跃华:这个问题非常有代表性,也是大众普遍存在的健康误区。大家千万不要觉得胖点没关系,肥胖本身就是一种慢性疾病,它和高血压、糖尿病、冠心病等常见慢性病息息相关。我将结合国家体重管理相关政策,带大家走出减重误区,掌握科学控重方法。

记者:体重轻一点,是不是就代表健康呢?

李跃华:当然不是。体重过低意味着身体存在营养不良,对未成

年人而言,会影响身体和智力正常发育;对成年人来说,会造成劳动能力下降、骨量丢失、骨折风险升高,还会引发胃腸功能紊乱、免疫力低下。女性群体可能出现月经不調、闭经,同时还可能伴随贫血、抑郁等问题。所以无论是超重、肥胖,还是体重过低,都不利于身体健康,维持健康体重才是核心。

记者:维持健康体重十分重要,还是有不少人没有重视起来,甚至对肥胖的危害视而不见,这是为什么?

李跃华:最主要的原因是大众对肥胖的认知不够全面。很多人认为肥胖完全由遗传决定,父母肥胖子女就一定会胖,但实际上影响健康的因素中,遗传仅占15%,环境因素占17%,医疗条件占8%,而不良生活方式占比高达60%,不良的生活方式才是导致肥胖的最主要原因。

还有一部分人群,明知肥胖有害健康,但自控能力较弱,难以抵御高热量美食的诱惑,还有人根本没有意识到肥胖是慢性疾病,仅仅

当作外形问题,放任体重增长,忽视了潜在的健康风险。

记者:哪些因素会引发肥胖?除了我们常说的吃得多、动得少,还有其他原因吗?

李跃华:肥胖的成因十分复杂,首先是大家最熟悉的不良生活方式:暴饮暴食、膳食结构不合理、久坐不动、缺乏运动,以及吸烟、酗酒、熬夜,还有部分药物影响,都会造成体重增加。其次,精神心理因素,工作、生活、经济等各方面压力,会引发内分泌失调,进而导致肥胖。再次是病理性因素,肝功能损伤、甲状腺功能异常等,也会造成体重异常增长。此外,肠道菌群失调、胃腸疾病也是很多人忽视的诱因,肠道健康直接关系到人体代谢与体重调节。

记者:肥胖是怎样一步步在我们身上形成的呢?

李跃华:肥胖的发展如同温水煮青蛙,循序渐进且不易察觉,一共分为四个阶段:

第一阶段:能量正平衡,摄入能量大于消耗能量,脂肪细胞体积

增大、数量增多,形成单纯性肥胖。

第二阶段:脂肪长期超负荷,引发胰岛素抵抗,身体对胰岛素敏感性下降,胰岛被迫分泌更多胰岛素。

第三阶段:进入代谢综合征恶性循环,出现高血糖、高血压、血脂异常等问题。

第四阶段:发展为2型糖尿病、脂肪肝、心脑血管疾病,甚至增加部分癌症发病风险。所以体重管理一定要趁早,在早期阶段及时干预。

记者:原来肥胖也是一种慢性病,它会对身体造成哪些伤害?

李跃华:肥胖如同长期吸烟,是威胁生命的隐形杀手,尤其是幼年肥胖,危害会贯穿一生。在心血管系统方面,幼年肥胖会导致血脂异常,加速动脉粥样硬化,引发高血压,加重心脏负荷,大幅提升成年后冠心病、心肌梗死的发病概率。

记者:针对减重需求,实现科学减重的核心方案是什么?

李跃华:减重遵循七分吃、三

分练,饮食干预是最核心、最基础的环节。控制饮食不只是一制造热量缺口,更重要的是纠正代谢紊乱、改善胰岛素抵抗、调节肠道菌群,从生理基础上改变易胖体质,这才是减重的关键。

记者:那具体应该怎么吃,才能做到科学减重?

李跃华:我们要从“会吃”升级为“慧吃”,重点做好四点:

第一,优化碳水来源:减少精制糖、含糖饮料、精米白面摄入,或搭配粗粮食用;增加全谷物、杂豆、薯类,这类食物膳食纤维丰富,升糖慢、饱腹感强。

第二,保证优质蛋白:鱼、禽、蛋、奶、豆制品,热效应高,饱腹感持久,还能预防肌肉流失。

第三,巧选健康脂肪:优选橄榄油、山茶油、坚果、牛油果、深海鱼中的不饱和脂肪酸;远离油炸食品、糕点中的反式脂肪酸。

第四,多吃彩虹蔬菜:尤其是深色绿叶菜,热量低、体积大,富含营养素与抗氧化剂,是控重的最佳食材。

记者:很多人会用营养食品辅助减重,比如益生菌类的产品,您如何看待这类产品?

李跃华:我必须强调,营养食品是帮手,绝非替身。它只能作为均衡膳食的补充,绝不能替代正常饮食。在选择营养食品时,一定要根据自己身体的情况,有针对性地选用,而不是道听途说,别人说好、管用,就照着去买,盲目跟从。

记者:哪些人群适合使用营养食品,又该如何挑选?

李跃华:适用人群主要是三类:日常饮食无法达标、存在特定营养素缺乏,以及在专业指导下采用极低热量饮食、启动减重的人群。挑选时,要重点看成分,优先选择补充膳食纤维、优质蛋白、维生素、矿物质的产品,避开成分不明、鼓吹快速奇效的产品。比如,蛋白粉可补充早餐营养,膳食纤维粉可改善肠道便秘。最后,我想提醒大家,减重的终极目标,不是降低体重数字,而是从易胖体质转变为易瘦体质,收获长久健康,这也是体重管理的核心意义。