

整合服务资源 提升政务效能

包头市惠企“一站式”服务窗口正式启动

本报讯(记者 李楷谨)7月2日,包头市惠企“一站式”服务窗口在市政务服务大厅正式启动,窗口通过整合人社、工会、银行等多部门服务政策,实现了“进一扇门,办多项事”的便捷服务,为企业提供更加高效、精准的政务服务体验。

记者了解到,包头市惠企“一站式”服务窗口将过去分散在多个部门的涉企服务事项进行了深度整合与流程

再造。企业在此可集中办理人社部门的创业担保贷款申请、技能提升培训对接、就业服务(含招聘)、一次性创业补助申领、工会的建会、立会服务,以及银行开户等关键业务。这种集成式服务模式,进一步解决了企业以往办事“多头跑、反复跑、耗时长”的痛点。“设立这个窗口,是我们打破部门壁垒和信息孤岛的关键一步,”包头市行政审批政务服务与数据管理

局党组成员、副局长王惠表示,通过跨部门资源整合与协同联动,实现了数据共享与业务协同,显著提升了政务服务的整体效能,使服务更精准地对接企业需求。

对于企业而言,最直接的利好是信息获取门槛的降低和办事效率的跃升。内蒙古斯维贸易有限责任公司后勤主管夏利在现场深有感触:“过去,像‘企业职工凭相关技能资格证书可享政府补

贴’这类政策,我们根本无从知晓,更别说申请。现在通过这个窗口,沟通成本大降,各部门审批备案集中办理,我们不用再各个部门来回跑,还能及时享受到更多引才惠企政策。”

金融服务的嵌入是惠企窗口的一大亮点。浦发银行包头分行副行长李家超表示,浦发银行将深度参与这一创新模式。“企业可以通过我们的智能终端,在线申办

贷款、查询适配政策、匹配招聘信息,我们还可以为信用优质的企业及个人客户提供秒批秒贷的融资支持。”

优化营商环境永无止境。惠企“一站式”窗口的落地,是我市提升政务效能、破解企业办事难题的重要里程碑。当信息壁垒被打破,服务资源有效整合,企业活力得以释放,一条助力本土经济高质量发展的“快车道”正加速铺就。

银发港湾的幸福温度

本报讯(记者 李硕)清晨,青山区孝亲方洲养老服务有限公司内,刘大爷正和老伙计在阳光房里打八段锦,护理人员端来温热的养生茶,笑着提醒他们注意休息;同一时间,昆区黄河西路街道养老服务中心老年餐厅中飘出阵阵饭香,工作人员将热腾腾的早餐打包进保温箱,准时送到独居的李奶奶家中。“这里护理专业、活动丰富,住得比家里还安心!”刘大爷感慨道。李奶奶也笑着说:“以前发愁吃饭,现在饭菜送到家里,还有人陪我唠嗑,日子过得真踏实!”

近年来,包头市民政局

以“幸福鹿城 颐养包头”为目标,将养老服务设施建设深度融入城市更新总体规划,综合运用建、修、改等多元化手段,让825个养老服务机构如繁星般点亮鹿城的大街小巷,逐步构建起居家社区机构相协调、医养康养相结合的覆盖市、县、乡、村的“四级”养老服务体系。从专业养老机构的品质照护,到县级养老服务中心的资源统筹;从乡镇街道区域中心的精准对接,到星罗棋布的社区(村)服务站,“中心带站、站点联家”的全流程服务链条,“市级统筹、县域协调、乡镇辐射、村社联动”的高效运转体系,让优

质养老资源直达基层末梢,让每位老人都能在15分钟生活圈圈里找到专属养老服务。

如今,在包头的大街小巷,老人们或在社区养老服务站点练字书法,或在养老机构享受专业照护,欢声笑语勾勒出最美的夕阳画卷。

从一张蓝图到万家灯火,从服务设施到幸福温度,包头市民政局正以“四级”养老服务体系为笔,在鹿城大地上书写着“老有所养、老有所依、老有所乐”的民生答卷。未来,将继续以创新为帆,以温情为浆,驶向更有温度、更有品质的养老服务新征程。

安全监管“食”至名归

本报讯(记者 李硕)包头市市场监督管理局秉持“体检式监管 服务型执法”核心治理理念,推动餐饮监管模式从“被动管理”向“主动护航”系统性升级,为餐饮业高质量发展和百姓食品安全构筑坚实保障体系。

服务“靠前一步”,把“需求清单”转化为“服务清单”。创新构建政企联席座谈机制,定期组织餐饮协会、连锁品牌企业、单体餐饮开展面对面交流,累计为行业解决原料溯源、流程优化等具体问题20余项,让“包你放心、包你满意”的服务承诺转化为助企实效。结合“3·15”消费者权益保护日等重要节点,向5000余人次宣传制止餐饮浪费理念;开展校园食品安全应急演练培训,实现全市130余家学校及配餐企业全覆盖;将《食品安全法》等法律知识融入日常监管场景,推动企业实现从“被动合规”

向“主动知法”的认知转变。监管“靶向发力”,从“大水漫灌”到“精准滴灌”。深化餐饮单位“评星定级”分类管理机制,通过示范引领与分类整治相结合,有效激发全市1.2万家餐饮单位“比学赶超”积极性。目前,五星级餐饮单位达298家,三星级及以上单位占比88%,一星级单位全面“清零”,为市民“看星选店”提供可靠参考。依托“包头市阳光餐饮智慧监管平台”,完成1.2万户商户、1.4万台设备全面接入,通过视频监控、AI图像识别等技术,构建起从“食材采购-加工制作-餐桌消费”全流程可追溯体系。平台累计AI告警2万次,记录食品安全信息6万余条,真正达成“无事不扰、有险必查”的精准监管目标。

执法“刚柔并济”,从“一罚了之”到“全程护航”。对存在风险隐患的

103家餐饮单位开展行政检查,全部下达督办通知书,建立整改台账并责成属地监管部门实施跟踪指导,确保问题“见底清零”。建立被处罚主体“回头看”机制,实地调研企业经营状况并协助解决实际困难,防止问题反弹。2025年一季度推出连锁餐饮许可“便利化”服务,7家本土连锁企业实现“当天受理、当天发证”;2024年末发放全市连锁餐饮便利化管理“首证”,通过流程精简为企业按下发展“加速键”。

市市场监管局将持续深化“体检式监管 服务型执法”模式,通过合规指引、风险预警等前置服务为企业“把脉问诊”,升级智慧监管平台功能,扩大“便利化”服务覆盖范围,让企业在监管中切实感受到执法力度与人文温度的有机融合,为市民“舌尖上的安全”提供更坚实保障。

对接交流带动引才引智

本报讯(记者 赵永峰)日前,包头市科技局举办人工智能与产业发展对接交流活动,清华大学智能产业研究院院长助理、战略发展与合作部主任张煜与包钢集团、一机集团、内蒙古科技大学、鹿城实验室等11家企业、高校和科研院所就推动人工智能赋能包头市产业发展开展技术交流合作。

包钢集团、一机集团、北方稀土等重点工业企业,以及北科交大、包钢新联等智能制造服务企业围绕企业智能制造领

域的现状与需求,分别与张煜博士进行了深入对接交流,并就优化智能制造算法、提升企业智能制造技术水平、引入创投资本支撑包头智能制造产业等达成了初步合作意向。

包头市科技局将进一步密切同清华大学智能产业研究院等大院大所对接,围绕我市稀土磁性材料、永磁电机、先进金属、智能装备制造等优势产业,引入人工智能领域高层次人才专家团队及相关企业,加速推动包头市智能制造产业发展。

资金支持县域医疗建设

本报讯(记者 赵永峰)市财政局持续加大对县域医疗共同体支持力度,建立健全相关财务管理制度,完善资金分配和激励机制,不断提升医共体服务水平,有力为广大群众提供优质高效、公平可及的医疗卫生服务和满足基层群众多层次、多样化的医疗卫生需求。

2024年全面推开白云区、达茂旗、固阳县3个旗县区紧密型县域医共体建设,2025年加快推动土右旗建成“自治

区紧密型县域医共体示范区”,带动全市医共体标准化建设。2024年以来,市财政局累计拨付专项资金1241万元。资金的有效投入,加快包头市紧密型县域医共体内检验中心、影像中心、远程心电图中心等建设,引导优质资源下沉,通过推动协同门诊、远程会诊等方式将远程医疗延伸到乡村,实现基层检查、上级诊断、区域互认,为广大群众提供便捷、优质、高效、经济的整合型医疗卫生服务。

参与制定钢铁智造行标

本报讯(记者 赵永峰)近日,钢铁行业智能制造领域5项国家标准和4项行业标准的制定工作在包钢启动,此次9项标准聚焦钢铁智能制造的核心领域与关键环节,其制定与实施将有效破解行业共性技术难题,统一技术接口及规范,打破信息壁垒,为构建安全、高效、绿色、可持续发展的现代化钢铁智能制造体系提供坚实的技术支撑和制度保障。

作为包钢集团重点打造的数智化产业公司,新联公司

立足钢铁主业、面向未来产业,积极参与对外合作、提升技术影响力,参与制定的国家标准《云制造服务评估要求》(20230068-T-604)已于6月1日起正式实施,充分展现了新联公司在该领域的创新能力和核心竞争力。此次9项标准制定工作在包钢启动,不仅是对我们在钢铁智能制造领域技术实力、服务能力与实践成果的高度认可,更是对包钢坚定不移推进数字化转型、智能化升级工作的有力肯定。



夏季高温湿热,很多人可能会感觉食欲不振或消化不良。同时,大量出汗也使得体内的水分和水溶性维生素更容易流失。那么在高温天气,饮食都需要注意什么呢?

补充水分和盐类

定时、足量饮水,摄入足够多的含水分食物,少量多次,避免到口渴时再饮水。饮水量取决于出汗量、所处温度与劳动强度,要既能维持水平衡又不对机体造成负担。

普通甜饮料中仅含有糖分和水分,却不能提供钠、钾、钙、镁等电解质。因此,水果、蔬菜、营养丰富的粥、汤和淡盐水、盐茶水是高温时补充水分的好选择,也可选择豆汤、豆粥、绿茶、花果茶、酸梅汤等。

高温环境下,钠和钾容易随汗液流失,不适合过度限制盐类摄入,出汗较多时需要补充钠盐。因高温时身体水盐同时丢失,应该选择淡盐水补充。

补充氯化钠时应视视出汗量而定,日常补充水盐建议通过膳食方式。在膳食供给中应增加日常汤类的品种与花色,如菜汤、鱼汤、肉汤交替选择。如果当日出汗量很大,单纯靠膳食补充水盐不能满足需要,要在两餐间或在高温现场及时补充含盐或电解质的碳水化合物饮料。

多吃蔬菜和水果

高温环境下,人体对维生素B₁、维生素B₆、维生素C与β-胡萝卜素的需要量增加。增加蔬菜和水果摄入,在补充水分的

同时还可以补充经汗液丢失的维生素和矿物质。

建议每日蔬菜摄入量不少于500g,水果不少于400g。宜选择富含钾、维生素C与B族维生素的蔬果、干果种类,如刺梨、酸枣、鲜枣、猕猴桃、草莓、火龙果、无花果、红辣椒、芥蓝、豌豆苗、竹笋、海苔、榛子等。

若膳食不足以满足高温环境下人体的营养需要,应根据具体情况适当准备相应的维生素制剂、强化饮料或补充剂进行补充。

这些食物好处多

高温环境下,人体蛋白质需要量稍高于正常温度,蛋白质供能比建议为12%~15%,其中优质蛋白质占膳食总蛋白质的50%为宜。

日常可以多吃鱼、虾、蛋、奶、瘦肉与大豆等富含优质蛋白质食物;建议每日奶类摄入量不低于300g;大豆及其制品不低于50g,此类食品还可有效预防出汗后的低钙血症。

高温环境下精氨酸及支链氨基酸消耗增加,可适当增加果仁、海鲜、牛羊猪肉、鸡肉与乳制品等;此外,还可食用海参、金枪鱼、鲑鱼、鳕鱼和凤尾鱼;植物类食品中的杏仁、南瓜子、芝麻、花生、核桃、榛子、甜椒、螺旋藻、藜麦、燕麦、小麦胚芽及大米等谷物制品也能提供此类氨基酸。

碳水化合物是提供能量的重要来源。在高温环境下,建议选择富含复杂碳水化合物的食物,如全麦面包、糙米、燕麦等,既能提供持久的能量,又能避免血糖的剧烈波动。

合理搭配提食欲

由于消化液、胃酸分泌减少,加之大量饮水影响食欲,日常膳食应注意色、香、味的调配并注意花色品种的变换,避免过于油腻的饮食摄入影响食欲及消化功能。高温环境下日常膳食要注意合理搭配、精心烹调,这样可起到增加食欲的效果。

如进餐前,适量吃味美有营养的羹汤,解除因口渴引起的摄食中枢抑制,同时菜汤、肉汤还能促进消化液的分泌,促进食欲。

此外,适量的冷饮也可促进食欲,但量不宜过多,刚从冰箱中拿出的饮品,最好在室温下放一会儿,复温到10℃左右再饮用,避免刺激胃肠道,造成腹痛、腹泻等不适症状。

用餐时还可搭配一些凉菜,既可补充盐分又能促进食欲;可适当食用酸奶、山楂等酸味食物及食醋、葱、姜、蒜等辛香调味料。

此外,增加维生素B₁、优质蛋白质的供给。食欲不振时,还可以试试少量多餐,在天气凉爽的时段适当加餐。

(据《北京青年报》)

天热没胃口?送你消暑急救包



【小贴士】 注意饮食卫生

高温天气下,食物变质速度加快,且有利于细菌增生,要注意饮食卫生,尽量食用新鲜和近期制作的食物。需要保存的食物一定置于适当的环境,食用前再次确认食物的品质,必要时再次加工。

【健康字堂】

遇到困难 先摆脱思维定势

我们常会陷入这样一种思维定势:因为目前不具备某种条件,所以我无法做成某件事。然而,有些人的想法却不一样:或许正因为目前不具备某种条件,我恰恰可以去做成一些事。

遇到困难,可以先“转念”。懂得“转念”的人,不会把念头集中在“我为什么做不到”,而是专注于“我应该做什么”。世界上的许多问题,不是只有一种解法。换个视角,也许就能遇见更好的自己。这些“缺点”只是你的特点,换个念头,把特点用在合适的地方,就会变成闪光点。

(据“人民日报”微信公众号)

【健康新知】

口腔细菌 或可诱发这种病

颅内动脉瘤是常见脑血管疾病。流行病学数据显示,该病整体发病率为3%,10%~30%为多发性动脉瘤,年破裂风险约1%。一旦破裂,可导致蛛网膜下腔出血,致死率高达20%~50%,幸存者遗留严重神经功能障碍(如偏瘫、失语等)。

首都医科大学一团队最新研究发现,口腔和肠道中的微生物菌群会通过复杂的机制影响血管健康,甚至通过直接定植或免疫调控参与颅内动脉瘤的发生与发展。在日常生活中积极采取相应措施,能更好维护菌群平衡,守护血管健康,降低动脉瘤等心血管疾病的发生风险。

(据《健康报》)

【知味养生】

想要增重 推荐这样“灭火”

想要增重增健康,需要先“灭火”。**银耳百合莲子羹** 用料:银耳10克、百合15克、莲子15克(带心)、枸杞子10克、冰糖适量。做法:银耳撕小块泡发,与百合、莲子同煮至黏稠,加枸杞子、冰糖稍煮即可。作用:滋阴润肺、清心安神,可改善心烦失眠、皮肤干燥。

麦冬石斛瘦肉汤 用料:麦冬10克、石斛10克、玉竹10克、瘦肉200克、生姜2片。做法:药材洗净浸泡30分钟,瘦肉焯水与药材同炖1.5小时,加盐调味即可。作用:养阴生津、清虚热,适用于口干干燥、慢性呼吸道疾病患者。

无论是想“瘦下去”还是“胖起来”,都应循序渐进,均衡饮食。(本报综合)