

# 基层民政服务托起“稳稳的幸福”

## 基本民生强保障

据了解,上半年实现基本民生底线兜准兜牢。上半年累计保障各类困难群众4.3万人,发放救助资金1.5亿元。净增低保对象4404人。推行社会救助申请事项“一件事一次办”,完善“大数据+铁脚板”工作机制,依托低收入人口动态监测平台对5万人实施监测。

儿童福利工作扩面延展,上半年保障242名孤儿和390名事实无人抚养儿童,发放资金704万元。创新构建“一网两翼”关爱体系,摸排流动儿童4.5万。推动固阳县全国困境儿童关爱服务项目,打造“包头样板”,推进市福利院自治区儿童福利机构高质量发展改革试点,推行“开门办院”,惠及更多困境儿童。

特殊困难群体精准保障,

上半年,累计发放残疾人两项补贴资金2640余万元,惠及3.5万困难、重度残疾人。在3个区设立临时救助点,救助生活无着流浪乞讨人员287人次。深入实施“精康融合行动”,丰富服务项目,500余名精神障碍患者接受康复服务。

## 公共服务提标准

老龄、养老服务工作提质扩容,首家登录全国“银龄行动”信息服务平台。完成9个全国示范性老年友好型社区创建工作。全市共建成各类养老服务机构场所825个,探索应用“数智消防综合服务平台”,昆区仓区、稀土高新区成为全国“县域智慧消防养老服务平台”试点地区。推进消费品以旧换新适老化改造,共为847名老年人家庭实施改造,补贴74万元。组织开展农村老年助

餐服务现场观摩活动、养老机构智慧化安全监管现场观摩活动、第三届包头市旅居康养推介活动。加快养老康养领域招商引资,梳理确定养老服务领域招商引资重点项目共24个。

让婚俗改革拓围增效,开展婚姻登记历史数据补录清洗近8万条。推动家风家教与婚俗改革、婚姻文化深度融合,举办集体婚礼6场、集体颁证17场及其他特色活动36场,进一步推进移风易俗。殡葬服务改革实现突破,持续推进惠民殡葬改革,减免四项基本殡葬服务费870余万元,减轻群众丧葬负担。

## 社会治理更有序

社会组织培育监管纵深推进,联合市委社工部将已脱钩或直接登记的社会组织纳入相关行业管理,全市社会组织党

组织覆盖率达到55.6%,居自治区前列。完成1450家社会组织年检材料审核,6家社会组织荣获“全区先进社会组织”称号,成为自治区范围内受表彰数量最多的盟市。

公益慈善事业持续健康发展,发挥九原区赛汗街道社工站示范引领作用,打造“包你满意、温暖龙城”社会工作服务站品牌,探索“标准化建设+专业化运营”双轮驱动模式,形成包头经验。

区划地名管理更加规范有序,创新开展全市道路信息更新核准行动,建立完善“一路一档”市道路信息库,核准道路信息近1000条。持续开展国家地名信息库数据质量建设提升行动,完善地名数据321条,备案公告地名222个。扎实开展做好道路命名工作,完成120条城区道路、96条乡村道路命名工作。

# 政策引领“不拘一格降人才”

本报讯(记者 赵永峰) 2025年,包头市财政局按照“双招双引一优化”动员大会部署要求,聚力精准高效落实,积极发挥财政职能作用,累计拨付人才专项资金3330万元,不断提升人才工作服务保障效能,构筑人才集聚强磁场。

认真贯彻落实《包头市引进人才安居保障实施细则(修订稿)》《包头市高层次人才健康保障休假疗养实施细则》等文件要求,聚焦人才“关键小事”,打通人才服务“最后一公里”。为符合条件的《包头市高层次人才认定目录(2021年)》中四类及以上高层次人才、博士研究生、“双一流”院校硕士研究生、发放购房折扣补贴。为博士、硕士、“双一流”建设高校本科生、其他院校本科生以及大中专毕业生发放租房补贴,截至目前,共拨付引进人才安居保障住房补贴资金1630万元,使优秀人才在包安身、安心、安业。拨付资金30万元,为《包头市高层次人才服务卡》持卡

人提供健康体检待遇,提升人才幸福感和归属感。

实施重点产业博士硕士引进行动计划和青年人才奖励政策,拨付资金1500万元,围绕新型材料、现代能源、现代装备制造、农畜产品加工等重点产业发展,聚焦重大项目、重点企业发展需求,引进博士研究生和硕士研究生,努力实现人才与产业深度融合、人才与创新同频共振。

坚持“走出去”和“引进来”并重,拨付人才工作经费120万元,支持人社部门聚焦我市产业发展急需,按照各产业各领域用人需求清单精准开展招才引智名校行、全国百所高校招就处长包头行等活动,助力吸引更多青年人才来包就业。

市财政局将持续配合部门完善人才“引、育、用、留”全链条工作体系,主动服务并保障人才政策落实落地,打造近悦远来的人才生态,以人才工作的主动掌握创新发展发展的主动。

## 【相关新闻】

### 项目资金管理实现“数字化”

本报讯(记者 赵永峰) 近年来,包头市财政局大力推进“包头市项目枢纽综合服务平台”建设,为全市财政资金项目管理搭建了数字化引擎。

积极发挥政策引领作用,对中央、自治区各类专项资金政策的核心内容进行拆解,截至目前,在平台发布政策169个,包含民生保障类41个,一般公共服务类27个,农牧业提质增效类23个,绿色发展类11个,文化软实力提升类9个等。

项目评审全面升级“项目枢纽平台专家库”专业分类体系,构建二级分类标签体系,覆盖工程建设、医疗卫生、农林水利、经济管理等重点领域。

依托平台实现项目资金全流程可视化,在项目支付进度环节设置审核流程,对项目实施进度与资金支出进度进行匹配。今年以来,市财政国库收付中心已审核265个预算单位的4923笔支付进度业务,涉及财政项目资金28亿元。



◎记者 李硕

今年上半年,我市民政部门持续发力,多措并举,通过关心关爱“三类群体”让基本民生保障更加有力;突出抓好“三大服务”,让基本社会服务更加有效;深入推进“三大事项”,让基层社会治理更加有序。



## 消费新体验

8月5日,稀土高新区董明珠健康家旗舰店正式开业,为消费者带来了更优质的产品选择。图为市民在董明珠健康家旗舰店内了解选购家用电器。

文/图 记者 吴杰

# 两个专利转化运用案例成“全区典型”

本报讯(记者 李硕) 2025年度自治区第一批专利转化运用优秀案例评选结果公布,包头稀土研究院和金力永磁(包头)科技有限公司两项专利转化运用案例入选。

两项案例聚焦稀土新材料优势特色产业,推动稀土

产业向“资源节约型、环境友好型、智能制造型、高品质应用”转型升级,为我市乃至自治区广大创新主体提供经验借鉴,彰显了我市创新动能与专利转化实效。

“十四五”以来,包头市市场监督管理局(知识产权局)深入贯彻落实市委、市政府关

于创新驱动发展的安排部署,推动稀土、新能源、装备制造、钢铁等重点产业创新链与产业链深度融合,强化知识产权强链延链补链作用,加速向专利密集型产业迈进,共完成全市2981件存量专利入库,专利技术转化64项,转化金额2.88亿元。

在炙烤和桑拿模式间反复横跳的三伏天实在难熬,除了开空调难道就没招儿了?别急,食物在解暑降温方面的贡献不可小觑。有些食物不仅能提供水分,还能带来清爽的感觉。今天就为大家盘点12款和三伏天最搭的食物。

# 十二种消暑食物和三伏天最搭

## 西瓜

西瓜的含水量高达92%,而且有淡淡的甜味,是夏季水果的典型代表。它不仅解渴,还能提供维生素A、维生素B<sub>6</sub>和维生素C等必需营养素,以及番茄红素等抗氧化剂。这种组合有助于对抗脱水,使其成为炎热天气的完美选择。

由于具有冷却的特性,因此吃西瓜还能帮助降低体温。无论是切片吃,还是冷冻成冰棒,西瓜都是夏日的一种爽口水果。

## 绿豆

绿豆性寒味甘,具有清热解暑、消暑解渴、健脾祛湿的作用,同时富含多种营养物质,能帮助调节代谢、补充水分和矿物质。

作为传统的解暑食材,绿豆在夏季饮食中扮演着重要角色,它既能缓解高温闷热带来的不适,又符合中医“顺时而食”的养生理念。夏季气温高,容易出现口干舌燥、心火旺盛等症状。绿豆汤或绿豆粥能有效降低体内燥热,促进汗液排出,帮助调节体温。

## 黄瓜

黄瓜以其清爽的质地和含水量高而闻名,它具有极高的补水能力,而且热量很低。这种蔬菜含有抗氧化剂和抗炎化合物,能支持整体健康和皮肤再生。

黄瓜既可以作为果蔬沙拉的原料,也可以切片后泡在水里喝,体验一种清爽的转变。它的微妙味道适合与各种菜肴混搭,使其成为一种多用途的食材和天然的解暑方法。

## 薄荷叶

薄荷叶因其清新的特性而备受推崇。这种具有芳香气味的药草含有薄荷醇,它会触发皮肤中对寒冷敏感的受体,产生一种冷却降温的感觉。

薄荷叶具有多种用途,它既可给饮料和甜点调味,也可以作为沙拉和酱汁的关键成分。在炎热的夏天里喝上一杯冰镇的薄荷茶能起到提神的效果。除了冷却特性,薄荷也有助于消化和清新口气。

## 菠萝

这种热带水果不仅能满足人们对甜食的渴望,它

还有清新的味道。菠萝富含维生素C和菠萝蛋白酶,后者具有抗炎特性。适量食用菠萝能增强免疫系统的功能并辅助消化。

菠萝多汁的质地和酸甜的味道,使其成为一种颇受欢迎的消暑零食。无论是食用新鲜的菠萝,还是把它冰镇着吃,都能让人暂时逃离炎热。

## 椰子汁

椰子汁是一种天然的电解质饮料,它非常适合补水和补充因出汗而流失的矿物质。由于椰子汁富含钾、镁和钙,因此有助于维持体液平衡并支持肌肉功能。

椰子汁微甜和类似于坚果的味道,使其成为含糖运动饮料的完美替代品。在剧烈体育运动后喝上一杯椰子汁不仅解渴,而且能恢复活力。

## 浆果

包括草莓、蓝莓、桑葚和覆盆子在内的浆果是清爽的夏季必吃水果。这些水果富含水分和抗氧化剂,经常食用它们有助于对抗氧化应激和炎症。

浆果天然的甜味和鲜艳的颜色使其成为零食、沙拉和甜点的绝佳食材。它们多汁的质地和酸甜的味道能在炎热的夏季带来一丝凉意。

## 芹菜

当谈及解暑食物时,人们首先想到的肯定不是芹菜,但这种水分含量高和质地爽脆的蔬菜堪称“隐藏的宝石”。由于芹菜的含水量高达95%,因此非常适合补水。这种蔬菜的热量也低,富含维生素K和维生素C,以及叶酸和钾。

芹菜既可以洗净后生吃,也可以开水烫过之后加调料拌成凉菜吃,或是作为沙拉的原料。

## 柑橘类水果

柑橘类水果(如橙子、柠檬和葡萄柚)具有清新和恢复活力的特性。这类水果富含维生素C,这种维生素可以增强免疫系统功能,促进皮肤健康。

柑橘类水果酸爽的味道既能刺激感官,又能提升能量。把它们加

入冰镇饮料或切片后泡水喝,在补水的同时具有冷却效果。

## 番茄

经常被误认为是蔬菜的番茄实际上是一种水果,它能提供多汁和清新的体验。番茄的含水量高达95%,富含维生素A、维生素C、钾和番茄红素,番茄红素是一种支持心脏健康的抗氧化剂。

番茄既可以炒鸡蛋吃,也可以做成凉拌西红柿,或是榨成汁来喝。这种水果略带酸甜的味道能用来给各种菜肴提味。

## 彩椒

颜色鲜艳的彩椒是令人耳目一新的夏季蔬菜。它富含维生素A和维生素C,是支持免疫系统健康的抗氧化剂。

彩椒的口感脆甜,既可以生吃,烤着吃或是炒着吃,也可以做成沙拉。炎热的夏天食用彩椒,在补充营养的同时又能保持体力充沛。

## 冬瓜

冬瓜喜温耐热,成熟期与夏季高温高湿的气候同步。它的含水量高达97%,远超许多常见蔬菜,可有效补充流失的水分。它含有的丙醇二酸能抑制糖类转化为脂肪,配合膳食纤维,形成双重减脂机制。

每100克冬瓜含钾130毫克,这种矿物质能补充随汗液流失的电解质,预防中暑。它的维生素C含量高于苹果,可以增强人体在湿热环境中的免疫力。夏天适合吃冬瓜的核心原因,在于其清热解暑、补水祛湿的特性与夏季气候需求高度吻合,同时具备低热量、高营养的时令优势。(据《北京青年报》,文:吕冰)

## 【心灵氧吧】

### 想全是问题 做才有答案

有时候我们迟迟不敢迈出第一步,是觉得自己还没做好万全准备,害怕失败。其实,这世上没有谁做每件事都一定会成功。大家都是边干边学,不断摸索“螺旋式”进步。

做一件事前有畏难情绪这很正常。这时,不妨告诉自己:先做起来,试试看。等你真正开始了就会发现,事情并没有你想象得那么难,你的能力超乎你的想象。

与其在等待中错失良机,不如在行动中完善自我。(据“人民日报”微信公众号)

## 【健康学堂】

### 日行七千步 健康益处多

近日,由悉尼大学主导的大型研究发现,每天走7000步,在多项健康指标上的益处,已与1万步相当。

研究人员从1日行2000步起,逐步比较各组人群早亡或重大疾病风险差异。与日行2000步相比,每天走7000步可将死亡风险降低47%,与每天走1万步几乎持平;每天走7000步可将痴呆风险降低38%,而增加到1万步,仅多降低7%;每天走1万步可将患2型糖尿病的风险降低22%,而提升至1.2万步时,风险下降幅度为27%;当日均步数从2000步增加至5000-7000步之间时,健康状况有明显改善。(据《浙江老年报》)

制图 田瑞波

