

从“多地跑”到“一地办” 呼包鄂乌政务服务一体化 释放民生红利

本报讯(记者 梁晶晶)“以前要准备一堆材料跑集宁当地办理,耗时又费力,现在在青山区政务服务中心,十几分钟就完成了所有手续上传,真是太方便了!”近日,内蒙古小丽花新零售科技有限公司总经理李俊辰在青山区政务服务中心企业综合服务专厅的呼包鄂乌通办窗口,顺利为公司乌兰察布分公司提交了营业执照经营范围变更申请,对异地通办服务费不缴口。

书、提交了分公司营业执照,短短十余分钟便完成了全部材料的上传流程。工作人员当场告知其业务已成功受理,新办理的营业执照将通过邮寄方式直接送达企业,实现了“提交一次材料、异地全程办结”。

“这种跨区域办事模式,为我们节省了大量的人力、物力和精力,也让我们更有信心和底气去拓展跨区域业务。”李俊辰说。

党的二十届四中全会明确提出“优化区域经济布局,

促进区域协调发展。发挥区域协调发展战略、区域重大战略、主体功能区战略、新型城镇化战略叠加效应,优化重大生产力布局,发挥重点区域增长极作用,构建优势互补、高质量发展的区域经济布局和国土空间体系。”这为跨区域政务服务协同指明了方向。

近年来,包头市不断加大呼包鄂乌四地政务服务通办推进力度,以打破地域壁垒、优化跨境流程为突破口,持续释放区域协同发展红利。包头市行政审批政务服务与数

据管理局四级调研员逯若刚介绍,目前已连续推出五批共547项呼包鄂乌通办事项,覆盖26个部门的高频政务服务领域,彻底改变了过去企业群众“异地办事跑断腿”的困境,真正实现了“四地通办、跨境无忧”。

“政务服务的核心就是围绕企业群众需求办好每一件事,推动更多事项实现跨地通办,正是我们落实党的二十届四中全会精神的核心工作方向。”逯若刚表示,下一步,包头市行政审批政务服务与数

据管理局将持续以全会精神为指引,紧紧围绕呼包鄂乌四地发展实际需求,持续推进政务服务事项“应通尽通”。同时,结合全会提出的“高效办成一件事”改革要求,推动更多通办事项实现集成化办理,并进一步加强四地政务服务协同机制建设,通过深化合作、优化流程、数据共享等举措,让跨区域办事更加方便快捷,以政务服务的“一体化”助力区域发展的“一盘棋”,为四地经济社会协同发展注入强劲政务服务动力。

资金助力 水生态修复保护

本报讯(记者 赵永峰)今年以来,市财政局紧盯中央、自治区水污染防治、土壤污染防治、农村环境整治预算安排,积极协调相关部门、地区加强协同配合,提前储备项目,积极向上争取。经过努力,我市近期再次成功争取中央水污染防治资金1375万元,为确保资金精准投向、高效使用,市财政局会同主管部门及时研究资金分配方案,按照“突出重点、保障急需、合规高效”原则和我市水生态环境保护实际需求,重点支持东河区西河下游水生态保护修复项目1281万元、支持土默特右旗美岱水厂饮用水水源地保护项目94万元。截至目前,我市今年已争取上级水污染防治资金1.59亿元。

帮扶指导 实地监测光污染

本报讯(记者 吴爱霞)近日,自治区环境监测总站牵头,邀请中国环境监测总站以及天津、深圳等地的光污染监测专家,来到我市开展光污染监测工作帮扶指导。

在交流会上,包头市生态安全屏障研究中心先汇报了城市道路照明光污染监测的进展,专家们肯定了包头在这一领域的技术能力和工作基础,针对工作中的疑问、不足一起探讨,最终梳理出符合包头实际的监测思路。同时,包头市生态安全屏障研究中心的技术人员抓紧“充电”,除了理论学习外,还与专家一起到夜间道路上实地开展光污染监测。包头市将以此次自治区光污染监测试点为契机,深入探索监测技术路径、持续推进监测工作。

包头出入境边防检查站已建立“学习—使用—反馈—解决”的全流程机制,通过开展集中培训,让民警熟练掌握设备操作与应急处置技能,实现科技装备与执勤模式的深度融合。

如今,在满都拉口岸的查验通道内,智能设备整齐排列、各司其职,与执勤民警共同编织成一张高效精准的安全防护网,24小时守护着边境防线的安宁。

从“晴天一身灰,雨天一身泥”的传统值守,到“科技赋能、智慧防控”的现代化查验,满都拉口岸复验系统的投入使用,不仅是包头出入境边防检查站管控手段的迭代升级,更是服务民生、优化营商环境的生动实践。下一步,包头出入境边防检查站将持续深化智慧边检建设,让科技更好地服务于通关便利与安防,为跨境出行与经贸往来保驾护航。

全流程闭环体系。依托数据比对与人车识别信息功能,新系统可自动识别尾随、滞留、逆行等异常行为,秒级推送预警信息至前台检查员。同时,通过整合多种数据资源,系统能对人员、车辆信息进行深度碰撞比对,真正实现了“宽严相济、精准管控”。

为确保系统高效运转,



车辆通行更加快捷

快仅需5秒。”包头出入境边防检查站边防检查处处长尹虹霞介绍说。

效率提升的背后是系统强大的精准防控能力。新一代货运复验系统整合了人证核验闸机、车牌自动识别、数据比对、备案数据对接等多项智能技术,构建起“前端自助核验、中端智能研判、后端精准处置”的

车辆通行缩短2分钟以上 单人核验仅需5秒 包头边检复验系统正式上线

本报讯(通讯员 张哲 记者 张海芳 摄影 通讯员 张哲)“嗨——核验通过,请通行!”在满都拉口岸的货运通道内,随着一声清脆的提示音,出入境人员完成身份核验后顺利通关,整个过程仅用数十秒。日前,随着新一代货运复验系统全面投入使用,满都拉口岸以“智能核验+精准防控”的创新模式,让通关更高效、国门更安全,为智慧边检建设注入强劲动能。

“以往人工复验模式下,民警需要逐一核对证件信息、人工比对身份特征,高峰时段容易出现排队拥堵,并且依赖经验判断风险隐患,存在识别盲区。新上线的复验系统彻底改变这一现状,出入境人员只需刷脸验证,系统便会自动完成身份信息比对、轨迹追溯和风险评估,车辆通行时间缩短2分钟以上,单人核验最

农民点单 专家接单 田间地头迎来“健康守护人”

本报讯(记者 吴爱霞)近日,包头市农牧局联合市人社局,按照《包头市2025年专家服务基层工作方案》要求,做了一件实实在在的事——给农牧领域专家服务基层的项目做遴选。最终,9个服务基层资助项目获得推荐。而这事儿的核心就是让农牧业专家沉到一线,解决老百姓种地养畜时遇到的真问题。

本次遴选聚焦包头市农牧业发展关键环节和基层一线迫切需求,来自包头市高校

和农牧系统的不同专业方向的农牧领域专家服务团参与遴选。遴选过程坚持公平、公正、公开原则,采用“现场路演展示+专业提问答辩+服务对象满意度反馈”相结合的方式。各申报项目团队负责人现场阐述了服务基层团队结构、服务目标、实施过程、技术路线、长效机制及达成效果;遴选工作组针对服务项目的创新性、实用性、时效性,以及与农牧业主导产业契合度、与基层需求匹配度等方面开

展提问并综合评议;同时,结合服务对象的反馈意见,将基层满意度作为重要衡量标准。一位来自高校的专家表示,象牙塔内的研究需要实践的检验,实验室里的成果渴望广阔的天地。基层是价值实现的沃土和理论创新的源泉,也是将论文写在祖国大地上的生动课堂。下一步,高校将致力于把科研成果、技术方案与基层丰富的实践案例、群众的首创精神结合,运用到生产实践的“最后一公里”,使研究更接地气、更具生命力,

更好服务农牧业发展。而来自农牧系统的一位代表则表示,广大农村牧区是保障国家粮食安全的主战场,专家人才以解决基层农牧业生产中的难点堵点痛点为己任,通过实施粮油作物单产提升行动、蔬菜高产栽培技术、畜禽绿色养殖和盐碱地渔业综合利用、良好农业规范以及名特优新农产品认证等具体项目,手把手指导、面对面传授,实打实解决问题,帮助基层和农企培养技术骨干。



制图 刘澎

用加湿器熏醋能防感冒?白忙活

进入流感高发期,各种预防疾病的“江湖高招”层出不穷。最近,往加湿器中滴醋、倒板蓝根冲剂可以预防感冒的说法开始流传。不过,专家提醒,在加湿器中乱加料很可能适得其反。最新一期的“科学”流言榜揭晓,对近期热门的健康流言集中“粉碎”。每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言:加湿器里放醋可防感冒

加湿器的作用在于增加空气湿度,以缓解干燥引起的不适。往加湿器里随意添加东西,不仅无法起到预防疾病的作用,还容易伤害呼吸道。加入板蓝根冲剂,其雾化后在空气中并不能杀菌消毒,真正有效的空气消毒方法是进行紫外线照射。加湿器里若加入有刺激性气味的醋,雾化后被吸入气道,会对气道黏膜造成损害。严重时可能引发哮喘,甚至导致肺炎。

冬季供暖后,很多家庭每天长时间使用加湿器,建议每周清洗一次,否则容易滋生细菌、霉菌等微生物。使用加湿器时建议添加纯净水,可选择煮沸后冷却的白开水,避免直接使用自来水,以减少矿物质或微生物吸入人体的风险。

另外,每天使用加湿器最好不要超过6小时,长时间使用加湿器可能导致湿度过高,同样不利于健康。

流言:电热毯有辐射还会致癌

人们对于电热毯辐射致癌的担心是多余的。电热毯的工作原理是通电后加热电阻丝,产生热量来提高温度。在通电过程中,电热毯确实会产生低频电磁场,但这种电磁辐射的强度远低于国际安全标准。世界卫生组织(WHO)和国际癌症研究机构(IARC)都没有将低频电磁场列为明确的致癌因素。

与此同时,还有些人认为暖宝宝在发热过程中也会产生致癌的辐射,更是无稽之谈。暖宝宝是通过化学反应(氧化铁放热)来产生热量,本质上没有任何电磁辐射。它不像电热毯那样需要通电,因此不像电热毯那样需要通电,因此不会产生致癌辐射,正确使

用电热毯和暖宝宝都是安全的,记得注意避免长时间高温接触,以防烫伤。

流言:泡脚泡到出汗才算到位

“泡脚,泡到出汗才算到位”这一标准,对于中老年人而言,潜藏着不小的风险。很多人泡完脚出大汗后,反而感到异常疲劳、心慌、虚弱,甚至更容易感冒,其根源就在于此。

最佳的泡脚时间是晚上9时到10时,此时用温水泡脚,促进气血运行,有助于改善睡眠。正确的泡脚做法应达到“身微暖潮”的温和效果,即泡到感觉全身温暖,背部或额头微微有汗意,但并未形成汗珠流下,为最佳状态。时间应严格控制,控制在15至20分钟,水温保持在40℃左右,以人体感觉舒适为宜。以下几类人群泡脚时需要特别谨慎,甚至应避免。

糖尿病患者。这类人群对温度感觉迟钝,易造成严重的烫伤。同时,糖尿病患者伤口愈合能力极差,一个小小的烫伤就可能引发难以控制的感染、溃瘍,甚至坏疽。如确需泡脚,建议用温度计测量水温,将水温控制在37℃至40℃,避免用手直接试温,且泡脚时间不超过10分钟。

下肢静脉曲张患者。高温热水会使下肢血管进一步扩张,加重静脉血液的瘀滞,导致曲张的静脉更加隆起、迂曲,不利于病情控制。如确需泡脚,可在泡脚后抬高下肢,以促进静脉血液回流。

严重高血压、冠心病及动脉硬化患者。泡脚时,下肢血管扩张会使大量血液流向下肢,进而导致大脑、心脏等重要器官相对供血不足。这种血液重新分布的情况,容易诱发心绞痛、心肌梗死、脑缺血急性发作。这类人群如需泡脚,水温应更低,时间需更短。

同时,有人认为泡脚后身体暖和了,直接睡觉更能保暖。北京市鼓楼中医医院老年科的主治医师刘畅介绍,泡脚后马上睡觉并不完全正确。刚刚结束泡脚后,温度并未完全到达全身,而是集中在下部。此时建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩,让热量传到全身,促进周身气血运行,这样睡眠会更加放松舒适。

此外,也不建议大家饭后立刻泡脚。由于饭后胃部消化需要供血,泡脚会将血液引流到身体其他部位,胃部的血液供应就会减少,容易消化不良。建议饭后一个小时再泡脚。

流言:抱着热水袋睡觉更踏实

暖宝宝、热水袋等取暖用品,可能成为“温暖杀手”。虽然这些热源看似温和,但如果使用不当,也可能在不知不觉中造成伤害。在医院接诊的冬季门诊中,低温烫伤患者很常见。

很多人误以为只有开水、明火等高温物品才会造成烫伤,实际上长时间倚靠暖气片,贴身使用暖宝宝和热水袋等行为也容易导致烫伤。低温烫伤具有很强的隐蔽性。当皮肤长时间接触40℃至45℃的热源时,最初可能只有轻微红肿或小水泡,但实际损伤往往达到皮肤深层。

这类烫伤愈合通常需要一个月以上,且容易留下疤痕。特别是患有糖尿病的人群需要格外注意避免低温烫伤。冬季大家在使用取暖设备时,要注意保持安全距离,不要长时间倚靠暖气片;暖宝宝一定要隔着衣物使用。此外,使用热水袋时最好用毛巾包裹,且不要灌得太满,防止热水袋老化破裂造成烫伤。(据《北京青年报》,记者:李洁)

【知味养生】 甲状腺不好的人 可常吃两种水果

硒含量高的水果比如桑葚、桂圆、菠萝蜜、榴莲等,能帮助降低甲状腺炎症。

镁含量高的水果比如香蕉、牛油果、黑莓、猕猴桃等,是甲状腺激素合成的“黄金原料”,有助于恢复甲状腺正常功能。

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议,每日水果摄入量应在200~350克,如果每天都过量食用水果,可能反而会对身体造成伤害。(据 CCTV 生活圈)

【健康学堂】 你的大脑一生中 有四次内部装修

你的大脑一生中竟会经历四个惊人的转折时刻。

人刚出生时,大脑就像一张密麻麻、到处都是“小路”的地图。到了9岁,你会发现自己的思考方式好像突然升级。32岁左右,大脑迎来它一生中最为剧烈的转折点,线路方向发生巨大变化,就像整个城市交通系统进行了一次大改造。接下来30多年,是大脑最稳定的“黄金时代”。最后,大约在83岁,大脑会进入它的最后一个纪元。这时,它的连接模式会再次发生变化,变得更加依赖某些特定的区域网络,就像城市把资源集中到了几个核心区域一样。(据《科技日报》)