

让平安根基在主动作为中愈发坚实

——铁东公安分局为民服务记事

本报记者 崔圣驰

今年以来,铁东公安分局用一件件具体而微小的实事,筑牢辖区安全稳定的“第一道防线”,让平安根基在主动作为中愈发坚实,让群众的安全感和满意度在日常守护里持续升温。

“红色”感谢信

近日,居民刘女士焦急地来到黄土坑派出所求助,称其在南四纬四马路附近等待公交车时,不慎将随身携带的手包遗失,包内装有身份证、社保卡、银行卡和少量现金。“这些证件补办起来太麻烦了,我着急用。”接到求助后,民警赵柏、刘子秋第一时间开展寻包工作。民警一方面依托综合指挥室视频巡查岗进行治安监控查找,

另一方面前往丢失地点附近实地查找。辅警杨越仔仔细细查看治安监控发现,刘女士把手包遗落在了等车地点,随后被一名路过的老人捡走。由于监控被大树遮挡,找包工作陷入僵局。此时,所内传来消息,一名老人将捡到的手包送到派出所,经核实正是刘女士的手包。

“从报警到找回,整个过程我都看在眼里,黄土坑

派出所民警真的太负责了。”第二天,她特意拿着大红纸和笔来到黄土坑派出所,一笔一画地在红纸上写下:“可爱的警察,让我十分感动……”

这封特殊的感谢信,字字真切,力透纸背。在这个数字化的时代,红纸黑字所传递的质朴情感,显得格外珍贵与温暖。

戒指找到了

日前,居民王女士将一面印有“敬业奉献护民安宁,维护正义物归失主”的锦旗送到四马路派出所,表达对民警深深的谢意。

据了解,王女士不慎在小区内遗失了一枚金

戒指,派出所相关负责人带领民警张钧涵、辅警田野第一时间赶到该小区。民警调取了王女士当日在小区内所有监控录像,很快发现关键画面:王女士在小区停车场入口曾翻找车钥匙近20秒,随

后一名居民恰好经过该位置,弯腰从地上拾起一个小型物品并放入上衣口袋。民警很快通过社区走访和信息排查找到该居民,双方耐心沟通后,金戒指顺利回到王女士手中。

“移动窗口”贴心服务

一张证件照,背景从规范的派出所摄影棚,变成了居民家温馨的客厅。近日,七马路派出所综合服务窗口成立了由党员民警带头的“上门办证”服务小组。居民可通过社区网格员登记、电话预约或家属代为申请等方式提出需求,派出所收到申请后,会第一时间核实情况、安排时间,提

供精准上门服务。“真是太感谢你们了,为我女儿办证件照专门跑一趟,解决了我们家的大难题!”生活在老年公寓的王大爷看着民警主动上门,熟练地为行动不便的女儿办理身份证件,感激之情溢于言表。这一幕,正是七马路派出所深化“放管服”改革,践行“我为群众办实事”实践活动的

一个生动缩影。

“我们追求的,不仅仅是把证件办好,更是要把这份关怀和安心送到群众心里。”综合服务窗口民警赵海逸说,“当看到群众紧锁的眉头因为我们的到来而舒展时,那种成就是无可替代的。”

2025年11月21日 星期五
编辑|辛宏 王明纯 校对|路克诚

用心用情惠民生 为幸福安康托底

——市社保局“三字诀”推进养老保险工作高质量发展

本报记者 王明纯

“保、固、提”是市社保局贯彻落实城乡居民基本养老保险高质量发展要求,做好各项重点工作的“三字诀”。一直以来,市社保局坚持以暖民心、惠民生为主线,切实推动养老保险应保尽保、民生保障又稳又牢。截至目前,我市城乡居民养老保险参保登记人数6.93万人,托举起城乡居民更有底气、更加安心的晚年生活。

“保”——保民生,增强群众获得感。市社保局认真贯彻落实城乡居民养老保险基础养老金调整相关文件要求,自7月1日起养老金最低标准调整为每人每月174元,持续增进参保群众的获得感和满足感。

“固”——固成果,增强群众幸福感。为进一步发挥城乡居保的兜底保障作用,市社保局定期与乡村振兴、民政、残联等部门交换数据,动态掌握困难群体增减情况,为5400余名困难群体代缴城乡居民养老保险,代缴率为100%,为助力乡村振兴贡献社保力量。

“提”——提服务,增强群众体验感。市社保局以吉林省社会保险多险合一经办平台为依托,推进城乡居民基本养老保险公共服务向基层延伸业务经办,持续健全以信息化为支撑的“县(市)——乡镇(街道)——村(社区)”的社保服务体系。

目前,我市绝大多数社区已能够实现城乡居民基本养老保险业务办理,同时推进10个试点村建设,覆盖全市5个乡镇,惠及农村居民1万人,实现城乡居保的参保登记、待遇申领、补缴申报、信息变更、终止申请、资助等15项业务办理“不出村”,有效提升群众体验感。

市社保局将继续在推动社会保险事业高质量发展上持续用力,用心用情惠民生、全心全意服好务,为我市人民生活的幸福安康托底。

科普小常识

被误解的“手抖”:

帕金森病不只是老年的“小麻烦”

提到帕金森病,多数人会先想到“老年人的手抖毛病”,甚至将其归为衰老的正常现象。但事实是,它是一种会逐步蚕食行动能力、摧毁生活质量的神经系统退行性疾病。数据显示,我国目前已有超300万帕金森病患者,每年新增10万例,更需警惕的是,患者群体正逐渐年轻化,50岁以下的中青年患者占比逐年上升,最小患者仅20多岁。而大众对该病的认知误区,正一次次耽误早发现、早干预的黄金时机。

帕金森病不只是“手抖”那么简单,“手抖”(医学上称静止性震颤)是帕金森病最易察觉的信号,但绝非唯一症状。其核心病理机制是大脑内产生多巴胺的神经细胞大量死亡,导致多巴胺分泌不足,进而无法正常调控身体运动与情绪。若出现以下两个及以上症状,务必及时就医排查:

动作变慢——穿衣、系鞋带速度明显变慢,走路时手臂不自然摆动,转身需分几步完成,医学上称为“运动迟缓”。这一症状比震颤更核心,却常被误认为“人老了没力气”。

肢体僵硬——手脚像绑了沙袋,活动时关节发紧、不灵活。比如弯腰捡东西困难,穿袜子时无法顺利弯曲脚蹠,严重时翻身、从椅子上站起都需他人协助。

步态异常——部分患者起步困难,迈开脚步后越走越快、停不下来,形成“慌张步态”;还有患者双脚像粘在地上,想走却抬不起腿(“冻结步态”),易因失衡摔跤。

非运动症状——很多患者确诊前数年就有“预警信号”,如伴随多梦、大喊大叫的“快动眼睡眠行为障碍”、嗅觉明显减退、长期便秘(每周排便少于3次且持续多年),以及情绪低落、焦虑、记忆力下降等。

科学应对:治疗与护理有关键点

目前帕金森病虽无法彻底治愈,但通过“药物+康复+护理”的综合管理,多数患者能维持10年至20年正常生活能力,关键要抓住两个核心:

药物治疗——遵医嘱是核心。治疗药物没有“最好”,只有“最适合”。60岁以下且症状较轻的患者,可能先使用多巴胺受体激动剂(如普拉克索),延缓对左旋多巴的依赖;60岁以上或症状较明显的患者,常以左旋多巴为基础用药,快速改善运动症状。需注意,药物剂量和种类必须由医生调整,不可自行加药、减药或停药,突然停药可能引发“恶性综合征”,出现高热、肌肉僵硬,甚至危及生命。

康复训练——每天都要做。可沿地砖缝练习脚跟脚尖交替走,尝试单脚站立(每次10分钟至15分钟)以增强平衡;走路时有意识“抬高脚、摆动手”,贴彩色胶带引导以改善“冻结步态”;每天做“扩胸运动”“转手腕脚蹠”、用握力球锻炼手部,缓解肢体僵硬;反复做“张嘴——闭嘴”“舌头伸出缩回”动作(每天3组),预防吞咽困难。

预防:从保护神经系统开始

帕金森病因尚未完全明确,但可通过以下习惯降低发病风险:避免长期接触农药、除草剂、重金属,装修选环保材料;坚持每周3次至5次中等强度运动(如快走、游泳),保护神经细胞;控制高血压、糖尿病等基础病,减少对神经系统的间接损伤;40岁以上若出现长期失眠、嗅觉减退,及时做“嗅觉测试”“运动功能评估”,实现早发现、早干预。

帕金森病不是“绝症”,而是需要长期管理的慢性疾病。早发现、科学治疗、家人支持,很多患者依然能买菜、做饭、散步,甚至继续工作。别让“误解”成为阻碍,对身体异常信号多份关注,就是对自己和家人最好的保护。

(吉林省精神专科医院 徐莹)



今年53岁的王海玲下岗后带领姐妹自主创业,在铁西区地直街开了一家植物染发店,20余年的艰苦打拼中,不但安置了多名下岗职工,还不断提升技术与知名品牌合作,逐渐形成了集中药染发与育发一体的染发体系,深受顾客的青睐。

本报记者 宋莹莹 摄

遏制“伪营养师”乱象需要系统性治理

街谈巷议

据中消协网站消息,随着生活水平的提高,消费者对营养健康的关注度显著上升,但对相关专业资质的辨别能力不足,让一些“伪营养师”有了可乘之机。这些“伪营养师”利用消费者对自身健康的关注,在社交平台、短视频平台构建起层层迷魂阵,刻意营造焦虑氛围、精心设计营销套路,制造连环骗局侵害消费者权益。

这是中消协针对“伪营养师”推销保健食品发布的消费提示,既撕下其面具——他们擅长塑造“健康管理师”“营养顾问”等专业形象外衣,通过短期速成的培训证书装点门面,甚至直接伪造资质证明,还揭秘其推销手法——虚构“健康奇迹”案例和定制化方案说辞获取信任,再以“疗程

套餐”“买多省多”等名义强制或诱导消费者大量购买。

实际上,此前媒体就报道过不少具体案例。比如有消费者反映,某保健品“营养师”向其家人进行不专业的营养指导,不仅夸大保健品功效,还劝说家人“生病不用去医院,吃他们的产品就能好”。类似这样的推销术,轻则涉嫌虚假宣传,误导消费者,重则可能耽误患者病情,危害他人健康。然而,“伪营养师”大多只顾自己赚钱,根本不去考虑欺骗式营销带来的严重后果。

“伪营养师”推销术,没有“营养”,只有欺骗。因为真正有营养价值的保健食品,一般有专业规范的营销体系,以防品牌形象被拉低。而那些让人无法分辨其成分和价值的保健食品,才更需要通过“伪营养师”的话术来销售,以获取利润。“伪营养师”一整套流程下来,消费者动辄被骗数万元,甚至有不

少老年人的养老钱也因此被掏空。

中消协对消费者提出建议:其一,建立“资质先行”的判断标准,选择持有权威部门认证、专业认可度高的资质证明的营养师;其二,坚守“科学性”的消费底线,选购保健食品时要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品批准文号;其三,主动选择正规咨询渠道,如医院营养科、正规康复医疗机构等。这些“防骗宝典”都值得收藏。

除了提示消费者外,相关保健食品企业还应该听懂弦外之音。今年8月,市场监管总局、中消协就曾发布提示:普通食品不得宣传“保健”“治病”功效。如今中消协再发声,表明已将保健食品列为重点治理对象。如果某些企业继续“顶风作案”,等待他们的将是严重的行政处罚。而与此同时,随着越来越多的消费者学会辨别真伪,那套伪科学话术也就很难再奏效了。

同时,这也是提醒各大平台要“守土尽责”。“伪营养师”目前主要在短视频平台、直播间推销保健食品,相关平台理应当好把关人。首先,对“营养师”资质进行审核和标注。只有权威部门认证的营养师才能以专业身份推销,严禁推销人员包装其他专业身份。其次,规范保健食品销售,对夸大宣传等问题进行整治。最后,积极协助消费者维护合法权益,提供必要的证据等支持。

从监管角度来说,一方面,要直接查处违规主播、违规商家,另一方面,要督促平台落实主体责任。只有消费者、消协、平台和监管部门形成联手共治局面,才能对“伪营养师”身份欺瞒和话术欺骗形成有效遏制。由此而言,遏制“伪营养师”乱象,在撕下他们的虚假面具之外,还需要系统性综合治理。

(新华社)