

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,包内装有身份证件、社保卡、银行卡和少量现金。“这些证件补办起来太麻烦了,让我着急用。”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。辅警杨越经仔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,找回工作陷入僵局。此时,所内传来消息,一名老人将捡到的手包送到派出所,经核证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

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,王女士不慎在小区院内遗失了一枚金

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 在小区内的所有监控录像,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

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 在小区内的所有监控录像,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

“移动窗口”贴心服务

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

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。

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。

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,那种成就感是无可替代的。”

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踝,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”),易因失衡摔倒。

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”“转手腕脚踝”、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。

(吉林省精神病医院 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,还不断提升技术并与知名品牌合作,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。

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设障,刻意营造焦虑氛围,精心设计圈套套路,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,以换取利润。“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“科学理性”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、正规康复理疗机构等。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、直播间推售保健食品,相关平台理应好好把关人。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售,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,要直接受查处违规主播、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”身份欺骗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)

用心用情惠民生 为幸福安康托底
——市社保局“三字决”推进养老保险工作高质量发展
本报记者 王明纯