

千佛山街道党群服务中心人大代表工作站打通联系服务选民“最后一公里” 巧念“四字经” 架好“连心桥”

文/片 通讯员 王燕飞 陈道千
济南报道

听民声 站内接访解民忧

为进一步畅通民情民意表达渠道,更好地倾听群众心声,有效排解居民生活中遇到的各类难题,密切代表与选民之间的联系,工作站专门建立了“轮值式”候访、“流动式”接访、“点单式”约访、“亲情式”走访等工作机制,每月固定10日、20日、30日由人大代表进站轮值,定期开展联系选民、服务选民,听民声、解民忧活动。

实际工作中,始终坚持“四驾齐驱”,用心用力打通联系服务选民“最后一公里”。一是听民声面对面。现场接待群众,在面对面交流中搜集意见建议。二是听民声线连线。针对年龄偏大行动不便的选民,发放“代表联系卡”,公示联系电话,在线连线接访中,广泛收集民情民意。三是听民声屏对屏。针对社区青年工作生活忙碌,没有时间到访工作站的实际,大力推广普及“扫码找代表”,让代表们线上全天候,“码”上听民声。四是听民声点对点。针对开放式老旧小区雨污管线、外墙保温、环境改善等综合改造项目设计方案中百姓普遍关注和反映的共性问题,

千佛山街道党群服务中心人大代表工作站设在济南市司里街小区11号,坐落于历下区佛山苑社区居委会辖区,现有进站代表9人,其中省级人大代表1人,区级人大代表8人。建站以来,严格落实“建起来、用起来、活起来、靓起来”工作要求,积极开展各项工作,架好架牢代表与选民之间的“连心桥”。

►开展“我是代表我来问”活动。

题,采取一事一议工作方式,进行点对点意见征求和收集民意,为老旧小区综合改造项目设计方案把脉问诊,消除选民群众心中的担心和疑惑。

访民意 社区楼院广纳言

为广泛收集民意,近年来,工作站还创新开展访民意进楼院、入网格、广纳言“三进三联”代表履职活动,将联系群众阵地前移,变“被动等”为“主动访”。“三进”即:组织代表进社区、进楼院、进家庭察民情、访民意,帮助解决事关群众切身利益的问题,着力推动民生实事落实。“三联”即:联住户、联选民、联企业,通过实地上门,畅通收集民情民意渠道,协调



解决各种问题,并为高质量提出人代会建议提供保障。

近年来,代表们深入辖区单位、社区网格和选民家中,针对社区老旧小区改造、电梯加装、交通停车、社区医疗、社区绿化、楼道卫生、青少年校外思想道德教育等社会热点问题,积极开展民情民意走访调研,不仅形成了许多好的意见建议,而且有力地推动了一些热点、难点问题的解决。

聚民智 同心铸就新格局

近年来,工作站充分利用数字化手段,在官方网站、微信公众号等信息平台设立“民意信箱”,方便群众随时随地通过网络联系留言反映问题、提出建议,实现社情

民意“一键直通”“一码直达”。同时,在工作站的安排下,代表们还通过加入社区居民楼院群、新阶层商户群、驻地单位工作群等各类微信群,进一步扩大“朋友圈”。

为让居民的“金点子”转化成社会治理的“金钥匙”,给代表们提出高质量的意见建议提供更多的素材,工作站每季度召开一次“社情民意分析会”,组织代表对收集到的社情民意进行集中梳理、分析和研究,并针对复杂问题,采取“大事共议、要事共决、急事共商、难事共解”的方式,统筹联系相关专家、居民代表、职能部门负责人等共同参与,把脉开方,让选民群众和社区各界成为代表履职的“智囊团”,从而形成了党委领导、社区组织、代表引领、群众参与“共建、共治、共享”的工作新格局。

办实事 履职服务暖民心

民生细节展现暖暖温情,为民行动印证责任担当。工作站着眼代表们的专业特长,本着让专业人干专业事的原则,分门别类成立了法律、物业、教育等“七大家”,精准对接群众所需所盼,坚持高质量、高效率为群众解决操心事、烦心事,不断提升群众的获得感、幸福感、安全感。

在社区老旧小区综合改造时,工作站代表分为两组,多次走访选民群众,积极征求选民意见,充分考虑选民群众日常生活需求,与施工方一起多次调整施工设计方案,先后在楼前院后新增停车场2处,新增停车位37个,在社区楼园中增建休闲小广场2处,新增绿地和休闲建设面积600余平方米。

2024年6月份,按照历下区人大常委会安排部署,工作站组织开展“我是代表我来问”专题询问活动,在前期充分走访选民群众和实地查看调研的基础上,确立了询问主题,并组织区住建局、市监局、街道物业科、城管委、居委会、居民楼长召开“我是代表我来问”专题问询会,顺利解决了佛山苑社区4区6号楼电梯加装中遇到的施工问题。

2025全民营养周来了,科学体重管理与全民健康行动成热门话题 社群助力体重管理 健康生活更轻松

健康体重管理形势严峻,专家吁科学饮食规律运动

2025年,中国政府将科学减重列为健康中国行动的核心任务之一。国家卫健委等16部委联合发布《“体重管理年”活动实施方案》,明确要求通过三年行动普及健康体重管理,降低肥胖及相关慢性病风险。数据显示,我国成人超重/肥胖率已达51.2%,预计2030年将突破70%,肥胖导致的医疗负担逐年攀升。政策强调以《中国居民膳食指南》为指导,推动“吃动平衡”,并首次将营养早餐、代餐科学和数字化管理纳入减重体系,助力全民健康。

中国营养学会理事长杨月欣在致辞中表示,对于健康来说,肥胖是万恶之源,带来重大疾病和经济负担,而预防是最经济有效的健康策略。她表示,体重管理是一个全生命周期的概念,希望通过全民营养周的宣传,把健康体重的相关理念推向全民,在全社会进一步普及健康的生活方式。

全民营养周由中国营养学会牵头组织,至今已属第十一届。今年主题为“吃动平衡,健康体重,全民行动”,聚焦《中国居民膳食指南(2022)》平衡膳食准则,倡导

健康中国,营养先行。5月17日,2025年全民营养周正式在北京中国科技馆拉开帷幕。作为全民营养周的重要活动之一,第七届全国营养科普大会同期举办,会聚国内外营养健康领域专家,共同探讨科学体重管理与全民健康行动。

►安利(中国)研发及技术法规总经理彭先武分享了来自安利的科学解决方案。

通过科学饮食与规律运动实现健康体重管理,助力健康中国建设。

中国营养学会副理事长于康指出,超重和肥胖不但是现代导致多种慢病的重要危险因素,中国居民超重肥胖整体形势也不容乐观,需要加强干预、予以改善。

于康强调,健康体重管理的核心在于能量平衡,他结合我国居民不同年龄段的食物消费存在的问题、体重控制常见误区等,鼓励蔬菜、水果和全谷物的摄入,提倡用水产品代替部分畜肉类食品。他还提到了运动干预的重要性,明确了“动则有

益、多动更好、适度量力、贵在坚持”的总体原则。

于康还特别强调了营养早餐对于科学家减重的重要性,提醒一些人认为不吃早餐可以减重的想法不仅不科学,也是有害的。他指出,在一日三餐中,早餐和午餐可以作为主食的主要来源,而晚餐则尽量减少主食摄入。

安利分享科学减重解决方案,揭示科学减重新路径

在健康中国战略推动下,科

学减重已成为关乎国民健康素质的重要公共卫生议题。然而,从认知到行动之间仍存在巨大鸿沟——大众既面临着代餐产品良莠不齐、网红减肥法误导等市场乱象,又深受“体重焦虑”与“速成心态”的社会心理影响。更关键的是,由于缺乏科学指导、生活习惯难以持续改变,绝大多数减重者陷入“坚持难-反弹快”的恶性循环。

在当日举行的全国营养科普大会上,安利(中国)研发及技术法规总经理彭先武指出,当前,传统的减重模式面临挑

战,仅依靠饮食和运动,70%~80%的人群在5年内出现体重反弹。同时,在减重实践中,还面临效果难体验、时间有限、缺乏系统性知识、过程枯燥、缺少同伴支持等困难。

彭先武分享了来自安利的科学解决方案,提出“营养三餐,微微一动”模式,强调早餐营养、代餐辅助及数字化工具支持。

彭先武介绍,实践证明,安利纽崔莱提出的“吃好第一餐、燃一餐、代一餐”模式效果显著。例如,白芸豆提取物可降低体重、体脂及腰围;代餐替代部分正餐的减脂效果优于常规低能量饮食。此外,借助“一尺一秤一日历”等数字化工具监测身体指标,结合健康社群支持,可显著提升管理效果。一项覆盖1万人的实践显示,28天干预后平均减重2.16公斤,腰围减少6.17厘米。

彭先武特别强调,健康社群能有效帮助参与者控制饮食热量、坚持运动,54.6%~58.2%的活跃社群成员能长期保持健康习惯。2025年,“早餐营养健康模式专项基金”将进一步推广科学早餐理念,助力全民健康。

2025年全民营养周将通过线上线下活动,覆盖全国百万家庭。中国营养学会呼吁公众践行“吃动平衡”,从一餐一饭开始,迈向健康体重,共享美好生活。

