

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”约谈、“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“四驱齐驱”,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

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,进行点对点征求意见和收集民意,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 履职能服务暖民心

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“七大管家”,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,多次走访问选民群众,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”专题询问会,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,至今已是第十一届。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学技术馆拉开帷幕。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肥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。