

内蒙古推进食品从生产流通到消费监管无缝衔接

“我们要牢固树立‘保障食品安全，企业承担首责’的法律观念和责任感，增强食品从业者的道德感和使命感，自觉接受政府部门监管和社会各界监督……”日前，以“诚信尚俭、共享食安”为主题的2024年内蒙古食品安全宣传周主场活动在呼和浩特启动，会上，呼和浩特市食品生产流通行业协会负责人发出真诚倡议。

今年以来，内蒙古坚持以“四个最严”要求为遵循，全力保障群众食品安全，食品安全责任进一步压实，全链条防线进一步守牢，专项整治行动成效显著，实现食品从生产流通到消费监管的无缝衔接。

据介绍，近年来，在压实食品安全责任方面，内蒙古进一步明确了食品安全属地管理、行业主管、部门监管责任，

全面建立了分级负责、各司其职、密切协同、齐抓共管的食品安全责任体系。在强化过程管控方面，从源头治理、过程监管等环节入手，对10.5万亩安全利用类耕地、1.29万亩严格管控类耕地采取了安全利用措施，已实施绿色防控面积5700万亩，统防统治面积5607万亩；建立了“一企一档”“一域一档”“一品一策”风险排查机制；实施了食品

小作坊园区规范化标准化建设；深入推进“互联网+明厨亮灶”智慧监管，学校食堂覆盖率100%，养老机构覆盖率75.92%，医疗机构覆盖率65.19%。

截至目前，内蒙古自治区未发生系统性、区域性食品安全事故，切实把住了食品安全从农田到餐桌的每一道防线。

(李国萍)

呼伦贝尔市开展帮扶孤寡老人活动

“刘大爷，最近身体好吗？”“有什么困难一定要和我们说……”近日，呼伦贝尔市海拉尔区胜利街道园丁社区开展帮扶孤寡老人专项行动。

走访入户时，社区网格员了解到独自一人居住的邹阿姨在去银行的途中意外摔倒，摔伤后，她发现自己的膝盖受损严重，无法行走。海拉尔区卫健委工作人员和社区网格员第一时间将老人送至医院，帮助老人办理入院手续、排队、挂号、取药，更是亲力亲为照顾老人生活起居，给老人喂水、协助老人翻身，在工作人员和网格员的帮助和努力下，老人顺利接受治疗，现住院观察。为解决邹阿姨的实际困

难，社区网格员不但为她提供物质上的帮助，还给予她精神上的支持和陪伴，询问其身体状况，陪她聊天，并叮嘱要按时吃药，注意生活起居，保重身体。“感谢你们的关心关怀，我真的很幸福！”邹阿姨深表欣慰。

网格员以实际行动为社区的特殊群体送去一份关爱和温暖，真正做到了民有所呼，社区有所应，让老年人更有安全感和幸福感。下一步，园丁社区将继续优化为老服务，给予社区老年人温暖和关怀，精细化服务向个性化服务发展，不断提升老年人的生活品质，关爱老年人健康，守护最美“夕阳红”。

(陈德 王莹)

乌海借市场之手让养老变“享老”

乌海市现有常住人口55.6万人，其中60岁以上老年人就有10.73万人，人口占比达19.29%。面对日益增长的养老需求，乌海市扎实推进养老服务市场化，不断提升全市养老服务专业化水平，满足老人多样化需求，让养老变“享老”。

“做饭难”“吃饭贵”长久以来困扰着很多老年人，由于子女不在身边，老人往往面临“多吃吃不了，做少还费精力”的窘境。如今在乌海市，家门口的为老餐厅让老年人这一急难愁盼问题得到有效解决。

“午餐是自助形式，只需10块钱，10种菜随便吃，吃饱为止。”自从社区有了为老餐厅，家住乌海市海勃湾区的付文峰老人几乎天天来这里吃饭。平日里，餐厅通过“堂食+站点取餐+困难老人送餐”的形式开展服务，确保了服务半径能覆盖社区所有有需要的老人。

对老年人最为关注的吃饭问题，乌海市在全市89个社区养老服务中心(站)全部建立了助餐点和为老餐厅，并在老年人比较集中的小区签约了20个暖心为老餐厅，同时和全市规模型的餐饮行业签订助餐协议，已经形成了半径1公里的“中心厨房+助餐点+暖心为老餐厅+餐饮企业”的助餐服务网络。

不局限于就餐，海北街道狮城社区居家养老服务站1000多平方米的场地内，还设置有棋牌区、健身活动区、按摩区、综合活动室、书法室、心理疏导室等15个功能区，全天候向老年人开放。在这里，老年人能够享受到“养、食、乐、教、健”多元化暖心服务。

负责运营此处的寿康海勃湾为老服务中心是一家专业养老机构，该中心主任王勇告诉记者，老人们的各类需求

在养老服务不仅能够一站式解决，平日里只需一个电话，他们还会提供助浴、助洁等上门服务。

据乌海市民政局养老服务科科长吴峰介绍，目前，乌海市在全市83个社区(村)建成社区养老服务中心(站)89个，在内蒙古自治区率先实现了城市、农区养老服务设施全覆盖。同时，先后引进3家专业养老服务机构承接全市社区养老服务中心(站)建设运营，培育了5个本地专业养老服务组织，与122家线下加盟服务商签约，通过政策支持与市场化运营相结合的模式，为老年人提供助餐、助医、助乐、助托、助浴、助洁、助急、助行、助购、助聊“十助”服务。

乌海市还全力打造市级、区级、街道、社区、小区、家庭“六级”全域社区养老服务网络以及周边有站点、桌边有“食惠”、身边有帮扶、床边有照护、手边有响应、耳边有欢声的“六边”居家社区养老一体化服务功能，不断提升居家养老服务水平，满足了不同层次老年人的刚性需求。

此外，乌海市还以市场化思维不断推动养老服务设施升级。该市建成海勃湾区老年人残疾人用品销售市场等6个康复辅具销售展示中心，推进适老化产品销售服务协同发展；同时推进养老机构投资多元化、管理标准化，乌海市老年养护服务中心实行公建民营改革；海勃湾区养老综合服务中心等5个嵌入式、多功能医养服务综合体通过市场化运营机制，开展外延式居家照护和医疗康复服务，已累计提供服务6000多次。

今年，乌海市成功入选全国基本养老服务综合平台试点地区。

(郝懿)

通辽市为700多名0—3岁儿童免费体检



医护人员为儿童体检

从10月10日开始，通辽市妇幼保健组织儿童体检工作小组，为通辽经济技术开发区托育机构的700多名0—3岁儿童进行免费健康体检。

本次体检内容包括常规体格测量、视力、听力、口腔、儿童早期发展指导、孤独症筛查、肝功、血常规等项目。体检期间，通过开展0—3岁儿童免费健康

体检，对每名孩子的身体健康和生长发育情况有了进一步了解，并为每一位婴幼儿建立健康档案，为婴幼儿在托生活提供全方位的健康保障。

在托育机构与通辽市妇幼保健院的积极配合下，婴幼儿健康体检工作稳步推进，得到广大家长的认可与好评。

(冯婧美)



保障饮用水安全

鄂尔多斯市安信泰环保科技有限公司是一家专业从事饮用水安全保障、污水深度处理、重大科研成果推广的国家级高新技术企业，为当地高质量发展发挥积极作用。

图为：近日，鄂尔多斯市安信泰环保科技有限公司实验室内，技术人员正在对城区自来水水质进行检测。

(王晓博 摄)



健康义诊暖人心

近日，包头市昆都仑区昆北街道丽日花园社区联合辖区共建单位，举办健康义诊系列活动。

包头朝聚眼科医院、包医一附院医护人员为居民们提供了视力检查、健康咨询，并对听力障碍患者进行听力测试和助听器保养指导。

(邓雅鑫 吕燕)

短评

挖掘老年群体的志愿服务潜力

日前，全国老龄工作委员会印发《关于深入开展新时代“银龄行动”的指导意见》，要求“培育壮大‘银龄行动’队伍，组建全国‘银龄行动’志愿服务队伍”。老有所为是很多老年人的愿望，一方面可以充分体现个人价值，另一方面可以建立相对稳定的退休生活状态，让老年人有喜欢的事情做。“银龄行动”是促进老年人老有所为的现实途径，也得到老年人的积极响应，使他们退休后能够融入社会、服务社会、体现价值。

值得注意的是，相当多的老年人经过几十年职业的沉淀，特别是医生、教师、法律人士等群体，其专业知识与经验是极其宝贵的，他们参与“银龄行动”能为基层治理和经济社会发展提供有力的专业服务和人才智力补充，有

助于弥补基层治理与服务中专业人才短缺的短板，促进基层治理的优化，保证居民获得更多优质的公共服务。

在鼓励老年人参加“银龄行动”的同时，也要给予老年志愿服务充分呵护。在充分尊重老年人意愿的前提下，将引导老年人从事志愿服务与服务老年人才流动、优化养老服务结合起来；聚焦老年人参与志愿服务遇到的各种问题，完善政策举措，消除障碍壁垒，实现互惠双赢；充分尊重老年人提供志愿服务的劳动价值，对开展志愿服务的项目与活动提供必要的支持，给予一定的补贴；强化“银龄行动”在基层治理中的作用，统筹安排，挖掘老年群体的志愿服务潜力。

(木须虫)

察右前旗医疗保障局 让群众参保看病有“医”靠

今年以来，乌兰察布市察右前旗医疗保障局创新医保服务方式，推出一系列便民举措，深受好评。

连日来，通过走访察右前旗总医院、土贵乌拉镇境内多家医保定点药店，记者发现，前来就诊、买药的群众可以通过“三电子一支付”(电子凭证、电子处方、电子票据、移动支付)进行身份认证。目前，察右前旗总医院正在全力推进信息化接口与医保接口对接工作，刷脸功能上线后，只要患者激活医保电子凭证，在医院挂号缴费时可直接刷脸支付。

察右前旗总医院医保科主任郭佳妮介绍说，近年来，察右前旗总医院开展了多项便民医保业务：实行一站式报销，简化入院出院手续；优化就医流程，患者出院即可报销。同时，为低收入人群及低保户、五保户、边缘户等，实行住院先诊疗后付费及零押金入院，出院时补足个人自付金额即可。

通过强化数据赋能，察右前旗医保系统不仅让群众有“医”可靠，也能靠得住、靠得稳。医保部门重新梳理医疗保障经办政务服务事项办事指南，进一步优化基本医疗保险参保和变更登记等10个方面的经办流程，以“一人一档”

数据库为抓手，更多运用数字化手段引导群众主动参保、用人单位依法缴费。为高龄独居、行动不便、患有重大疾病等特殊人群，开展健康管理、政策宣讲、帮代办等服务，让参保群众深切感受医疗保障的政策红利。

不久前，察右前旗医疗保障局开展了“人人参保有‘医’靠家家健康享平安”为主题的全民参保集中宣传活动，通过“线上+线下”全方位、多层次、多角度的宣传方式，广泛宣传参保意义，持续宣传待遇政策。从参保登记、管理服务、动员宣传、待遇保障等方面综合施策，进一步提升医保服务便捷性和可及性。

察右前旗医疗保障局副局长李晓颖介绍，近年来，察右前旗医疗保障局从提升医保服务水平、推动医保服务下沉、发挥医保托底功能等多个方面，加大惠民政策宣传力度，不断激发全民参保积极性，同时着力提高医疗保障信息化建设，持续推进异地就医直接结算服务，充分发挥医保部门保障民生的优势和作用，让广大参保群众享受优质的医疗保障服务，提升群众获得感、幸福感。

(孙国俊 邱学)

健康咨询 JIANKANGZIXUN

睡觉养生法 切记“1要3不碰”

老话常说，“药补不如食补，食补不如睡补”。

睡觉，可谓是人生的头等大事。毕竟，人一生中有近1/3的时间，都是在睡眠中度过的。而睡眠质量的好坏，也在很大程度上影响着我们的身心健康。

我们每天都要睡觉，但睡觉也是有讲究的，那就是牢记“1要3不碰”！

要早睡

睡觉是最简单的养生法，但切记要早睡！

睡眠充足，才有利于保证肝血和阴液的闭藏，为阳气生发储备物质基础。对于上班族而言，更要早睡，别熬夜，最晚23点就该睡觉了。

经常熬夜，不仅易伤肝，还会导致深度疲劳、免疫力下降、引发猝死、增加患癌风险等后果。

从中医角度来说，夜间23:00至次日凌晨3:00是养肝血的最佳时间，此时不睡容易损耗肝血，影响肝脏健康。

想要睡个好觉，千万别碰这3样东西！

不碰宵夜

对于“吃货”来说，三餐以外的第四餐——宵夜，才是冬天“贴膘”的标配。一顿美味的宵夜，既能填饱肚子，又能抚慰人心。

然而，一顿超额的宵夜，对于睡眠来说可不好。

睡前吃宵夜，相当于让肠胃超时超负荷地“加班”。这样不仅会增加肠胃负担，容易产生腹胀、消化不良等问题，还会刺激大脑产生兴奋，减少睡意，让人更难入睡。

此外，宵夜多以高脂肪、高蛋白、高碳水化合物、重口味的食物为主，这很容易导致热量摄入超标，让脂肪在体内不断堆积，增加肥胖风险。

而且，晚上10点到凌晨2点，是脂肪合成的高峰时段。此时若吃太多宵夜，特别是高热量、油腻的食物，会悄悄让你的肝变肥，最后招来脂肪肝。

建议：睡前2-3小时最好别吃东西。如果感到饥饿，可以吃一些清淡易消化的食物，如奶类、粥类、面食等，但切记别吃太饱。

不碰酒

人们常把“小酒怡情、大酒伤身”挂在嘴边，这也让不少人酒产生误解，认为睡前喝点小酒有助于睡眠。

喝酒后的确容易使人快速入睡，但由酒所诱导的睡眠却不能持久，等酒气消退后，人就容易醒来。一旦醒来，想要再次入睡就很难了！

而且，酒后的睡眠质量差，仅让你的睡眠停留在浅睡期，对恢复体力完全没有帮助，醒来后整个人会觉得更累。

再者，酒精对肝脏的损伤是极大的。

酒精进入人体后，主要通过肝脏分解、代谢，酒精摄入量越多，肝脏的压力就越大。

而酒精代谢的中间产物——乙醛，还会和蛋白质结合，形成乙醛蛋白加合物，对肝细胞造成直接损伤。

若盲目相信“小酒怡情”的说法，又不控制饮酒量，肝脏迟早会慢慢垮掉，最后发展为酒精性肝炎，甚至发展为肝硬化、肝癌。

因此，别为了那虚无缥缈的“助眠”功效，去选择睡前饮点小酒。为了你的健康和家人着想，最好滴酒不沾。

不碰茶

常言道，“宁可三日无食，不可一日无茶”。可见，茶在中国人的日常生活中是多么不可或缺了。

很多人白天忙了一整天，晚上的闲暇时间，就给自己泡壶茶放松一下。

喝茶虽说有益身心健康，但睡前喝茶却会让人难以入睡。

相信很多人都有过这样的经历：晚上喝茶喝多了，就会感受到身体明明很疲惫，脑子却异常活跃，躺在床上翻来覆去，硬是睡不着。

这其实就是茶叶中的“咖啡因”从中作梗。

咖啡因不仅会让人提神兴奋，还有利尿作用。

也就是说，睡前喝茶会增加起夜的频率，频频从温暖的被窝爬起来上厕所，这滋味别提有多难受了！

因此，建议大家睡前最好就别再碰茶水了！若是对咖啡因很敏感，或是存在一定睡眠障碍的人，最好避免在下午或接近晚间时间段喝茶。

(据北青网)



资料图片

注销公告

内蒙古北方职业技术学院(统一社会信用代码52150000E37080472J)，经院委会研究决定，现将学院十年以上往来账做处理，请与本学院有债权债务关系的企业及自然人，自本公告见报之日起45日内，到学院申报债权债务。特此公告。

内蒙古北方职业技术学院
2024年10月22日