

国家喊我减肥后 西宁减重门诊成了“香饽饽”

“管住嘴，迈开腿，体重管理别掉队。”“我们一起动起来。”在西宁的大街小巷，从热闹的早市到忙碌的写字楼，这些关于体重管理的话题不断升温。今年全国两会期间，“体重管理”成了民生热词。“国家喊咱减肥”这一话题迅速出圈，引发广泛关注。近日，记者就此话题进行了走访。

医院体重管理就诊率不断“升温”

“以前吃饭顿顿大鱼大肉，也不爱动。现在身体健康指标亮起了红灯，今天专门来减重门诊好好治疗一下，没想到到那的人还挺多。”3月12日，在西宁市中医院就诊的李先生满脸愁容地说道。“自从我们开设了减重门诊，就有不少市民来电咨询或留言咨询如何减重相关事宜，尤其是过完年后，前来减重门诊的市民明显增多，我们结合传统医学与现代健康需求，以‘治未病’理念为超重人群提供绿色解决方案，希望大家能够早日走向健康。”治未病科主任陈耀华介绍道。

3月13日，在林家崖卫生服务中心，15岁的小法前来复诊。小法体重达200斤，因饮食不规律、爱吃多动，他深受肥胖困扰，走一会儿路就气喘吁吁，睡眠质量也欠佳。“经过两次穴位埋线治疗，小法已经成功减重15斤，正朝着健康体重稳步迈进。自从我们推出减重项目，接诊量也在持续增长，居民对体重管理服务的需求日益旺盛。”林家崖卫生服务中心的祁世禄大夫告诉记者。

市民健身热情高 为体重管理“加码”

“减肥打卡第十天”“夜跑减重冲、冲、冲”，记者发现，有不少市民在朋友圈或网络平台，晒出自己的减重记录。许多原本对体重管理犹豫不决的市民，在看到朋友、网友们的坚持与成果后，也纷纷加入了减重行列。“看你每天坚持，效果这么明显，我也心动了，明天就开始我的减肥计划！”一位网友留言道。记者发现，一些网络平台还顺势推出了“体重管理挑战社群”，参与者在群里分享自己的饮食、运动日常，互相监督、鼓励。

采访中，记者发现不少健身会所也抓住这股热潮，推出专门针对体重管理的课程。“看着体检报告上的各项指标，我害怕了。”王女士听从教练建议，合理安排饮食，戒了奶茶和蛋糕，还规律参加健身课程。两个月下来，成功甩掉了10斤赘肉，身体状态也越来越好。“我们结合有氧操、力量训练以及营养指导，为会员制定个性化体重管理计划。很多上班族利用午休或下班后的时间来锻炼。”一家健康会所的负责人介绍道。

有氧抗阻携手，挥别超重迈向轻盈

西宁市健康教育所工作人员介绍，超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。缺乏运动、久坐不动是肥胖的“好朋友”，减重得遵循“动则有益，多动更好，适度量力，贵在坚持”的总原则。超重肥胖人群应以有氧运动为主，抗阻运动为辅。先从低强度有氧运动开始，慢慢增加运动量，每周至少150分钟中等强度有氧运动，抗阻运动安排2~3天。运动前热身，结束后拉伸，别受伤，及时补水。另外，要科学选择食物，在控制总能量摄入的基础上，注意食物选择的多样性和合理化。减重是一项长期工程，需要循序渐进，通过科学的饮食与运动搭配，有效管理体重，提升健康水平。（记者 悠然）

垃圾杂草齐清理 湟中绿廊焕生机

本报讯(记者 王琼)为打造整洁优美、绿意盎然的城市景观，湟中区市政公用服务中心紧扣初春时令特点，精心组织、全面部署，深入开展绿化带垃圾与杂草清理专项行动，为城市的“绿色脉络”悉心呵护、美颜增光。

据了解，区市政公用服务中心依据初春气候的独特性，积极组织绿化养护人员深入鲁沙尔城区通宁路、庄隆路、迎宾大道等各条街道、区文化广场、塔尔寺广场及迎湖游园周边绿化带进行实地巡查，根据不同地段的实际情况，划分清理责任区。

此次清理行动中，中心组织40余名清扫员纷纷化身城市环境的“绿色守护者”，全身心投入这场与垃圾、杂草的“战斗”中，对鲁沙尔城区主次干道两侧绿化带进行地毯式排查清理，截至目前清理城区绿化带58处，垃圾死角6处。

为确保清理成果能够长效保持，区市政公用服务中心着眼长远，构建起全方位、多层次的长效管理机制。在日常巡查方面，加大力度，加密频次，安排专人负责绿化带进行定期巡检，一旦发现垃圾或杂草回弹现象，立即组织人员进行清理，做到及时发现、及时处理，将问题解决在萌芽状态。同时，结合春季绿化养护要求，积极推进绿化浇灌、施肥等工作。抓住春季植物生长的黄金时期，为绿植补充养分，促进其茁壮成长，增强绿植的抗杂草能力，让绿化带有更强的自我修复和保护能力。

城东区：积极构建“全周期”年轻干部培养体系

本报讯(记者 施翔)近年来，城东区坚持把功夫下在平时，抓在日常，持续加强年轻干部全周期培养，不断完善全链条培养选拔体系，对不同成长阶段的年轻干部实行差异化管理、精细化施策，大力培养选拔了一大批优秀年轻干部，为持续加强领导班子建设，推动城东区高质量发展蓄足“源头活水”。

紧盯“蓄能期”，注重强化理论武装，扣好“第一粒扣子”。坚持把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为年轻干部的首要课、主课和必修课，引导年轻干部树立正确世界观、人生观、价值观，打牢健康成长的思想基础。坚持抓早抓小，紧盯年轻干部刚入职这段时期，通过知识测试、观看警示教育片、谈心谈话等措施，及早关注年轻干部思想动态，做到早教育、早提醒、早预防、早治疗，引导年轻干部加强自我监督和自我约束。创新开展新招录公务员“导师制”工作，累计为50名新录用公务员和选调生选派结对帮带导师50名，充分发挥导师工作经验丰富、待人接物老练等优势，帮助年轻干部尽快转变角色、适应机关工作。

紧盯“成长期”，注重锻造过硬本领，增强干事底气。遵循年轻干部成长规律，注重加强实践锻炼培养，有计划地分层分类培育，对缺乏社会实践与基层工作经验的年轻干部，有计划地转到镇(街道)，在基层一线服务群众中历练成长。对综合素质好、发展潜力大、条件较成熟的科级年轻干部，及时交流到重要部门、关键岗位压担培养，使年轻干部经历更丰富、阅历更完整、能力更扎实。大力实施“年轻干部能力提升计划”，

用好活用“线上+线下”培训，利用新媒体打造云端课堂，开展3次“知行云课堂”直播授课，累计培训党员干部6700余人次；举办“科级干部任职培训暨年轻干部成长训练营”等主体班次和“医疗卫生领域党员干部能力提升专题培训班”等专题培训共28期，累计培训党员干部达1600余人次。

紧盯“成熟期”，注重及时识别使用，确保用当其时。把事业需要、岗位要求和促进干部成长结合起来，不断拓宽选人用人视野，盘活干部资源，积极为年轻干部“搭台架梯”，让干部在最想干事、最能干事的年龄放开手脚、施展才华，一大批想干事、能干事、干成事的干部在更大的舞台上发挥自身能力，为东区经济社会高质量发展贡献智慧和力量。

城北区“未诉先办”解决居民难题

本报讯(记者 小蕊)水管漏水得到及时修复，杂乱无章的电线变得整齐规范……今年以来，城北区小桥大街街道及各村(社区)始终坚持党建引领，把服务群众的哨声提前吹响，化“被动响应”为“主动出击”，以“未诉先办”成功解决辖区群众的揪心事、烦心事，增强群众的获得感、幸福感、安全感。

“建设巷3号院的商户水管漏水，导致我们小区整体停水，供暖也受到了影响，你们能赶快解决下吗？”建设巷社区网格员在日常走访排查时接到居民反映。社区工作人员与维修人员立即前往现场，实地查看情况，在确定破损点位后大家商量确定维修方案。围挡者

挡，开挖检修，各个环节紧密衔接，期间，社区网格员还到现场紧盯施工进度，多次向受影响住户告知进展，耐心解释原因。经过多方的通力合作，供水和供暖系统很快恢复运行，商户水管漏水也得以解决。

“多亏了社区，经过整理，现在小区电线再也不凌乱了，我们住得也安心。”建设巷33号院是老旧小区，小区内各种电线电缆交织缠绕，悬挂在半空，部分电线老化外层胶皮已经融化，一些废弃线缆也未及时得到清理，不仅影响人居环境，而且存在很大的安全隐患。街道及社区党委接到居民反映后立即联系辖区“大拇指便民服务站”专业维修人员，现场排查制定

维修方案，经过数小时整理维修，原本杂乱无章的“蜘蛛网”不见了踪影，取而代之的是整齐规范的线缆，消除了安全隐患。

“隔壁邻居经常在楼道内拍打脚垫，导致楼道铁扶手产生较大噪音，严重影响我们的休息，说了很多次都没有效果。”在接到新世纪花园小区住户反映后，陶园社区工作人员了解到双方矛盾已持续多年。社区调解员组织双方至调解室进行面对面沟通，引导双方换位思考，同时通过提取物业提供的楼道监控记录，证实噪音问题并非故意针对，但需整改。经调解，住户承诺会调整清洁时间，防止噪音影响邻居。两家邻居在相互理解中握手言和。

新庄镇移风易俗 文明乡风促振兴



据了解，新庄镇依托党群服务中心、新时代文明实践(所)站、村委会大院等阵地，结合“三会一课”、主题党日、重要节庆等时间节点，组织镇村社网格员、志愿者、宣讲小分队等力量重点围绕中央和省委一号文件、党的创新理论、各类惠民政策以及婚事新办、丧事简办、孝老爱亲、勤俭节约等文明新风尚开展宣讲，聚焦凝聚群众、引导群众、以文化人、成风化俗，让党的“好声音”和文明新风家喻户晓，深入人心，不断构筑农村精神文明新高地，为基层治理赋能。

“我将以更加接地气的语言将文明新风‘滴灌’进群众心田，引导大家转变思想观念，鼓励群众争做移风易俗的积极倡导者和自觉实践者。”网格员马元龙说。同时，常态化开展家庭家教家风建设工作，持续深化拓展“五星级文明户”“好婆婆”“好媳妇”评比等特色活动，积极培育、选树、宣传先进典型，让身边人讲身边事、用身边事感染身边人，以小家带大家，示范带动广大群众践行文明风尚，弘扬时代新风。

近年来，新庄镇始终坚持党建引领，围绕文明乡风活起来、人居环境靓起来、文化生活热起来、农民精神富起来的目标，以乡风文明之“魂”引领乡村振兴之“路”，大力培育新时代文明乡风、良好家风、淳朴民风，不断推进农村精神文明建设，为乡村振兴注入文明力量。

“接诉即办”暖人心 高效服务解民忧

“大爷，您就安心住这儿，有什么需要尽管说。”在幸福社区工作人员的悉心照料下，一位流浪老人满脸感激地说道：“谢谢你们，让我感受到了家的温暖。”

这暖心的一幕，正是幸福社区党委在党建引领“有诉必应马上办”创新机制驱动下，将“民生无小事”理念贯彻到底的生动写照。

一直以来，幸福社区党委秉持“民政爱民、民政为民”服务宗旨，聚焦群众急难愁盼问题，以雷霆之势快速响应，用贴心服务妥善处置，力求将每一项民生实事落到实处。前不久，一通紧急来电打破了幸福社区的平静。上级单位告知，西宁市救助站有一位流浪老人急需社区协助。幸福社区党委接到通知后，迅速行动，第一时间与西宁市救助站取得联系，并即刻奔赴救助站了解情况。到达救助站后，工作人员介绍了老人的状况：这位老人几天前在广东省

珠海市救助站工作人员的陪同下，来到了西宁市救助站。老人患有低钾血症、高血压等多种老年性疾病，生活无法自理。

了解老人基本情况后，幸福社区立即与家属取得联系，但家属因自身特殊，实在无法照料老人。面对这一棘手问题，幸福社区没有丝毫退缩，而是积极主动地承担起责任。随后，经过长时间的耐心沟通和多方协调，幸福社区先将老人带到西宁市第三人民医院进行全面的身体检查，确保老人的身体健康状况得到准确评估。检查结束后，又马不停蹄地将老人带至三民派出所补办身份证，为后续安置工作提供必要条件。最后，幸福社区为老人申请特困救助，将老人送至火车站街道综合养老服务中心进行托养，为老人提供了一个温暖、安全的临时住所。同时，社区工作人员纷纷自发行动，为老人找来干净整

洁的衣服和生活所需用品，贴心地安排好了食宿，确保他能吃上热乎的饭菜，睡上安稳的觉，不再受颠沛流离之苦。

下一步，幸福社区党委将持续关注“一老一小”需求，充分整合志愿服务力量，切实盘活场地资源，以“我为群众办实事”为着力点，广泛开展关心关爱“一老一小”系列活动，进一步提升“一老一小”系列活动的“温度”，让弱势群体老有所养、病有所医，困有所助，安全有护。（记者 悠然）

有诉必应 马上办
政务服务便民热线
12345
扫码关注