

部门乡镇头条

# 区社保中心多措并举开展基本养老保险政策宣传 吹响扩面号角 掀起参保热潮

本报记者冉娟 通讯员张杰文/图

为深入贯彻落实党的二十大报告提出的“健全覆盖全民、统筹城乡、公平统一、安全规范、可持续的多层次社会保障体系”，切实提高基本养老保险参保覆盖率，今年以来，区社保中心有效利用大数据分析，全面摸清未参保人员情况，调动各乡镇街道力量，多措并举开展政策宣传，精准施策推进基本养老保险扩面。

据悉，今年上半年，全区已实现新增基本养老保险参保人数1.2万人。

## 宣传无死角 养老政策人人知

“养老保险系万家，老有所养福无涯”“农民养老首选农保，缴费不多受益到老”“城乡居民养老保险政策好，政府扶助帮养老”……在我区各乡镇街道主干道两侧、集镇、各村(社区)醒目位置，均悬挂或滚动播放着各式各样通俗易懂的基本养老保险宣传标语。

今年以来，为全面调动广大城乡居民积极参保，促进基本养老保险应保尽保，实现人人享有养老保障，区社保中心把促进全民参保作为全年中心工作来抓，迅速在全区吹响扩面扩面号角，通过“打一个电话、发一条短信、登一次门、发一封公开信、开展一次政策宣讲会”的“五个一”模式全面开展养老政策宣传，让基本养老这一惠民政策家喻户晓、深入人心。

“政府想得周到到了。晚上大家坐在一起吹凉，就把以后的养老问题理顺了，还不影响白天的工作。”满月镇甘泉村村民王高万一边摇着手中的扇子一边开心地说。

甘泉村地处海拔2000米以上的高山丘陵地带。正值盛夏酷暑，不少城里人选择在这里避暑纳凉。为推进基本养老扩面扩面，满月镇社保所工作人员走进甘泉村开展了一场“仲夏夜宣讲会”，既避开了白天暑热，又



满月镇社保所工作人员到甘泉村开展“仲夏夜宣讲会”。

不影响当地村民的工作，还扩大了政策宣讲的受众面。

## 代缴不遗漏 困难群体无负担

“国家的政策好啊，不仅管我，还管我老。”正安街道特困人员李仁学感动地说。

近日，李仁学收到区社保中心通知，根据民政部门提供的信息，他作为特困人员已经纳入基本养老保险代缴对象，按规定享受每年100元的居民基本养老保险全额代缴。

近年来，为确保辖区内困难群体“一个不漏”享受到基本养老保险代缴政策，区社保中心与民政部门建立了每月数据共享、及时调整、动态清零工作机制，对低保、特困、重残等困难群体开展精准帮扶，全面落实城乡居民基本养老保险代缴政策，减轻困难群体缴费负担，促进困难群体应保

尽保。

## 服务零距离 便民举措暖民心

“我一直在愁，没时间回老家办理养老保险，没想到现在一部手机就办下来了，真是太方便了。”在深圳务工的李中成在电话那头笑呵呵地说。

今年59岁的李中成是临江镇居民，多年在外打工且一直未参加基本养老保险。今年3月，区社保中心通过数字化手段进行数据对比分析，精准识别出李中成符合参保条件但未参保。

后来李中成陆续收到区社保中心发出的政策宣传短信，寄出的《致全区基本养老“应参保未参保”人员的公开信》，接到临江镇社保所工作人员介绍基本养老参保缴费流程的电话。今年5月，通过社保工作人员在电话里一步步指导，李中成成功地通过“重庆人社”APP办理了新参保手续，并顺利通过“重庆税务”微信公众号完成

了缴费。

类似的情况有很多，不少在外务工人员对现在的参保办理流程不了解，认为是又没法办。针对这类情况，区社保中心精心梳理基本养老保险参保缴费流程，通过短信、微信等方式推送给在外务工人员，并通过电话远程指导在外务工人员快捷办理参保，同时依托乡镇街道、村(社区)干部以代收代办的形式，为不会使用智能手机的人员办理参保登记，让工人在外地也能感受到社保带来的“家的温暖”。

基本养老保险作为一项重要民生工程，关系千家万户的切身利益。区社保中心将进一步加大数字应用，通过险种间、部门间的信息共享和数据对比，精准动态锁定未参保人员，围绕未参保人员办理参保缴费过程中的堵点、难点，坚持问题导向，主动化解，持续推进基本养老保险由“制度全覆盖”向“人员全覆盖”转变。

开州警苑

## 我区公安工作取得新成效

本报讯(记者 顾小慎)近日，记者从区公安局获悉，今年，区公安局在市公安局和区委、区政府的坚强领导下，以“稳进增效、除险清患、改革求变、惠民有感”为导向，以建设更高水平平安开州为目标，全体民警忠诚履职、勇于担当、主动作为，攻坚克难，圆满完成了重大节点等重大安保维稳工作，有力维护了全区政治安全和社会大局稳定，为“一极两三大三”现代化新开州建设贡献了公安力量。

区公安局紧紧围绕“两会”、重要节假日、中高考等重大活动，坚持最高标准、最严要求、最强措施，精心谋划部署，做强方案预案，全警动员、全员上岗、全力以赴，扎实开展“防风险、保安全、护稳定”各项工作。通过自上而下探索改革，创新建立警种部门支援派出所工作机制、加强基层治理和治理现代化能力建设等措施，不断推出“数智中心”“三色预警”机制、“帅警护苗”“开心在开州，警随您左右”品牌等，获得广大群众一致好评。

区公安局在赛马比拼机制的激励下，奋力推进各项主要业务，各项量化任务均达到市公安局进度目标，打击跨境赌博、差异化考核等8项指标已全面完成全年任务。刑侦支队开展“1.11”跨境电信诈骗专案行动，成功破获近两年来首例涉恶案件，打掉一恶势力犯罪团伙；治安支队破获开设赌场案，被市公安局评为“清风行动”十大精品案例，打击涉赌网络平台8个，治理涉赌黑灰产业企业2个，查封涉案资金1300余万元，专项行动工作绩效考核全市排名第一；区公安局交巡警支队深入开展事故预防“减量控大”，交通事故数、死亡数均同比下降15.2%、24%，连续多月排名全市第一，交通劝导公益岗建设在《重庆法治报》上整版宣传。

我区各基层派出所也紧盯辖区平安稳定、严打违法犯罪、创新基层治理、贴心服务群众，用辛苦指数换取人民群众的安全指数、幸福指数，群众安全感、满意度持续提升。汉丰派出所持续深化完善“矛排长+化解姐”机制，大进派出所开展“围炉夜话”，深化“枫桥经验”，多种形式化解矛盾纠纷，确保“民转刑”“刑转命”案件“零发生”。云枫派出所构建“互联网+警务”云上服务APP，提高公安政务服务效率，开发智慧巡防APP，多位一体守护辖区安全。

## 两人技术性开锁入室盗窃被抓

本报讯(记者 顾小慎)“精心”挑选小区，敲门进行试探，发现无人后，技术性开锁入室盗窃……近日，郭家派出所成功抓获2名技术性开锁入室盗窃犯罪嫌疑人杨某、张某。

据介绍，四川省达州市宣汉县两名男子驱车前往郭家镇东里明珠小区实施入室盗窃，“得手”后被周围居民发现，便通过消防通道逃跑了。

接到报案后，郭家派出所民警立即前往案发现场进行勘查和技术比对，通过调取周边监控、走访询问目击证人，最终锁定犯罪嫌疑人杨某、张某。“接到警情后，我们迅速出

警，通过现场勘查发现，这是一起技术性开锁盗窃案，于是我们调取周边监控、走访调查群众，并技术性比对前科人员，迅速锁定了两名犯罪嫌疑人。”郭家派出所教导员肖朝强说，民警很快将两位犯罪嫌疑人抓获。

经审讯，犯罪嫌疑人杨某、张某对实施技术性开锁入室盗窃的犯罪事实供认不讳。目前，犯罪嫌疑人杨某、张某已被公安机关采取强制措施，案件正在进一步侦办中。警方提醒，居民家中贵重物品应妥善保管，门窗尽量安装防盗门窗，以防不法分子入室盗窃。

节约用电 你我同行

# 国网开州供电公司凌晨除隐患保供电

本报讯(记者 贺宝 通讯员 潘洪安姚鑫文/图)7月13日凌晨4时许，文峰街道110千伏中集变电站被2盏照明灯照得如同白昼，国网开州供电公司工作人员在变电设备区忙碌着，为即将开始的消缺作业做准备。

连日来，我区电网负荷持续高位运行。国网开州供电公司党员服务队开展高温大负荷特巡，全力保障设备安全稳定运行。7月12日，党员服务队发现110千伏中集变电站刀闸的引流线连接处存在发热缺陷，热点温度达到159.7℃，若不及时处理将影响设备安全运行，严重时会导致110千伏中集变电站瘫痪，影响开州城区大部分用户用电问题。

发现缺陷情况后，国网开州供电公司输变电中心立即组织党员服务队开展现场勘查，核定设备发热位置，制订缺陷消除作业方案。

“根据110千伏中集变电站负荷曲线显示，每天2点到8点负荷处于低谷。”国网开州供电公司输变电中心副主任韩勇说，这段时间，1号主变压器所带负荷能全部转移到2号

主变压器，党员服务队队员可在不影响用户用电的情况下同步消除设备缺陷。为缩短作业时间，党员服务队队员从7月13日凌晨2时开始做准备工作，提前检查现场照明设备，进行倒闸操作，逐一开展负荷转移。

停电、验电、接地、装设围栏、设立标识牌、搭设高空作业脚手架……7月13日凌晨5时许，在做好现场作业安全措施后，党员服务队队员爬上脚手架，逐步到达发热线夹位置，两两配合开展引下线拆除、线夹检查、打磨等作业。

“夜间作业要做好风险分析，大家要保持良好的精神状态，争取高质量、短时间完成消缺。”现场检修工作负责人蒋向阳对脚手架上的党员服务队队员认真叮嘱。

虽是凌晨，气温仍然接近30℃，刚作业没多久，党员服务队队员的工作服就已经被汗水浸湿。经过近3个小时的连续作业，7月13日7时46分，引流线线夹发热缺陷造成的安全隐患被彻底消除。1号主变压器重新带上负荷，110千伏中集变电站恢复正常运行。



7月13日7时，国网开州供电公司党员服务队队员在110千伏中集变电站，消除1号主变压器安全隐患。

消除事故隐患 筑牢安全防线

## 文峰街道开展防溺水宣传活动

本报讯(记者 张鑫坪 通讯员 姜梅)连日来，文峰街道富厚社区开展了“全民防溺水 聚力保平安”宣传活动，切实做好辖区居民安全保障工作，让居民紧绷防溺水安全之弦。

活动现场，工作人员向辖区居民宣传夏季防溺水的安全知识，发放“珍爱生命 预防溺水”倡议书，并结合近期发生的

真实案例，让居民明白溺水的严重后果；告诫家长不要带领孩子到不安全、无救护人员的水域游泳，不要让孩子独自到河边、水塘等危险区域玩耍。

随后，工作人员对辖区内所有水域进行巡查，提醒过往行人远离河道、湖泊等，提升居民的安全防范意识和能力，保障居民的生命安全，筑牢防溺水安全工作“防火墙”。

## 遗失声明

开州区长沙镇分水村经济合作社：遗失农村集体经济组织登记证(正本)，证号：500154-1174095，声明作废。

科学在身边

# 天一热就不想吃饭，怎么办？

食欲是种飘忽不定的感觉，减肥时它来势汹汹，生病时又不见踪影。到了高温天气，大家的食欲好像都会有所下降。食欲如此令人捉摸不透，为什么会出现这种情况呢？

## 一、高温天气为何食欲差

进入夏天，天气炎热，人没有精神，胃口也会变差，这种现象叫“苦夏”。不只是三伏天，我们常在剧烈运动后、发烧时，甚至泡澡后都没什么食欲。这是因为在高温环境下，由于交感神经、肾上腺系统活动增强以及胃肠道处于相对缺血的状态，消化腺功能减退，使得唾液、胃液、胰液、胆汁、肠液等消化液分泌减少。中枢神经系统也会对食欲产生影响。当体温升高时，神经传导将高温刺激传递给体温调节中枢，体温调节中枢对摄食中枢产生抑制性的影响，从而减少进食量。

除此之外，环境、认知、奖赏和情感因素都对摄食发挥着重要作用。当今社会，生活节奏越来越快，精神紧张、疲劳、失眠、工作压力等都可能引发肠胃功能失调，进而影响食欲。

## 二、炎夏如何促进食欲

### (一)巧用色彩搭配

天气炎热没有食欲，我们可以通过改善食物的“颜值”，让它们看起来更好吃。清新爽口的绿叶蔬菜自带消暑特效，暖色的彩椒、番茄、胡萝卜让人感到活力和愉悦，将它们搭配在一起，可以从视觉上增进我们的食欲。生活中，大家还可以尽量丰富主食的种类，加点五颜六色的谷薯类和杂豆类，像黑米、小米、紫薯、红豆、绿豆等，不仅让主食的色彩更丰富，也保证了每日的粗杂粮摄入量。

### (二)选择天然有味道的食材

口味的提升也可以提高食欲，一些天然食材本身就带有或甜或咸的味道，烹饪时搭配一下，可以让饮食更有滋有味。如天然带有甜味的白菜、红薯、瓜、红枣、枸杞等，做成南瓜粥、

红薯饭，清甜又有营养。海产品、菌菇类和各种肉类带有鲜香味，胃口不好时鲜味可以起到增加食欲的作用，做菜时稍放点紫菜、虾皮，立刻鲜味大增。

大家还可以用自带独特香味的葱、姜、蒜、香菜、花椒、八角、醋等天然食材和调料来增加味道。蒸鱼时不加盐，放些葱丝、姜片，出锅后淋几滴酱油，再加适量的醋增味，不仅口感丰富、味道鲜美，还能减少盐及调味品的用量，做到减盐不减味。

## 三、没食欲也要保证营养均衡

### (一)补充足够的蛋白质

要想过一个神清气爽夏天，合理搭配、精心烹调、营养充足不可少。即便是没食欲吃不下太多食物，也要摄入足够的蛋白质。膳食供应的蛋白质应占总能量的12%，瘦肉、鱼、蛋、牛奶、大豆及制品都是优质蛋白质的良好来源。脂肪占总能量的25%~30%即可，适量脂肪可增加菜肴的香味、促进食欲，但不宜过多。如果觉得肥瘦相间的红肉太腻，可以选择吃些鱼、虾、贝类等水产品。

夏季气温高，动物性食物富含蛋白质，容易滋生细菌而变质，更应特别注意低温储藏。冰镇的生腌海鲜、醉蟹、生鱼片虽然清爽，但有食品安全风险。没有经过任何处理的新鲜水产、海鲜和肉类，很可能含有多种寄生虫和致病菌。在生活中，最安全的饮食方法就是将食物煮熟再吃。特别是老人、幼儿、孕妇以及免疫力低下的人群，不建议尝试这类生食。

### (二)清淡饮食，也需均衡营养

天热没胃口时，不少朋友喜欢用一碗粥、一份凉皮、一个饼配点小菜，简单打发一餐。很多人认为粥是一种好消化的食物，实际上，食物煮得越软烂，消化就越容易，餐后血糖上升速度也越快。需要控制体重、血糖的人群和糖尿病患者，在夏季不要用白粥敷衍自己。

粥、凉皮、凉面、饼都归为主食类，它们以精制碳水为主，营养成分较为单一。腌菜酱菜开胃又下饭，但从营养角度上，主食配咸菜并不是优质的组合。咸菜中的钠含量较高，还含有一定的亚硝酸盐，长期食用不利于身体健康。

只吃单一主食不足以支撑一天的营养需要，我们只要进行一点儿小小的改变，就能达到营养均衡的目标。在喝粥的同时，可以搭配一盘清口的凉拌黄瓜和清炒时蔬，这样做就能补充维生素、矿物质和膳食纤维。吃凉皮时加个鸡蛋，加点青菜；煮粥时放点虾仁、牛肉、鸡肉和菜叶；加餐时来盒牛奶、酸奶或者吃点坚果，就能轻松提升一餐的营养价值。

### (三)及时补充水分和电解质

炎炎夏日出汗多，身体会靠汗液的蒸发散热来维持体温。随着汗液流失的不仅有水，还有钠、钾、钙、镁等电解质。由于缺钾是引起中暑的原因之一，膳食中应多配一些含钾丰富的蔬菜、水果、豆类，如很多家庭夏季必备的绿豆汤，或是蔬菜汤、鱼汤、肉汤交替饮用。这些美味汤水，既生津解渴，又能补充水分、盐分。除了白开水、淡茶水、花果茶、酸梅汤等也是比较好的补水选择，最好不喝含糖饮料和酒类。饮用汤水时要注意少量多次，温度不要太高，过热会导致出汗量增加，但也不要太冷，太冷的饮料对正在受热的机体是一种强烈的不良刺激，可能会引起胃肠道血管的突然收缩，甚至发生痉挛。

顺应四季变化，感知夏热冬冷。大家可以通过食物搭配找到适合自己的饮食，在这个夏天既享受清凉美味，又做到营养均衡。(区科协供稿)