

强化监管,着力整治乱象

——为民营经济营造更好发展环境③

常晋

民营经济如何走向更加广阔的舞台?创新创造的内生动力不可或缺,有力有为的外部监管也必不可少。明法度、立规矩、治乱象,着力清除发展障碍,方能助其踏平坎坷,不断实现新突破。

全面清理存量涉企收费政策,对不合规收费项目应废尽废、应调尽调;严格开展新政策合规审查,避免违规收费政策“带病”出台……着眼乱收费、乱罚款、乱查封等问题,市场监管总局在源头治理上出实招。

研究制定行为规范和人员管理办法,厘清权力边界和行为边界,健全执法人员准入和退出机制,坚决杜绝不具备资格的人员执法……针对拖欠账款、该罚不罚、“吃拿卡要”等行业,司法部在执法人员监管上下功夫。

贵州出台政务交往负面清单,划出“边界线”,立下“硬杠杠”;广州开展专项行动,着力纠正破坏营商环境的责任、作风和腐败问题……聚焦官商勾结、权钱交易、不正当利益输送等情况,各地在净化政商

关系上想办法。近期,“有形之手”频频发力。事实证明,纠正越位、改正错位,防止对微观主体活动的不当干预,不搞地方保护主义和自我小循环,同时,对企业反映强烈的突出问题,开出“药方”,靶向施治,就能稳定发展预期,增强市场信心。

治标更需治本。遏制乱象发生,还要充分发挥法规制度的基础性、保障性作用。深挖问题根源,以法治思维和法治方式深化监管,打出优化营商环境“组合拳”,方能直抵病灶、铲除病根。

从出台《公平竞争审查条例》,着力打破地区封锁和行业垄断,推动建设全国统一大市场;到印发《关于严格规范涉企行政检查的意见》,坚决遏制乱检查、切实减轻企业负担;再到施行民营经济促进法,明确民营经济法律地位,在服务保障、权益保护等方面作出针对性安排……政策引领、法治护航,将制度的“笼子”越扎越紧,确保营商环境稳定透明、市场秩序公平公正,让民营企业

和民营企业吃下“定心丸”、安心谋发展。强化监管要抵制乱作为、伪作为,也要严防不作为、慢作为。“无事不扰”绝不意味着“不管不问”,相反,还提出了更高要求,呼唤“有事必到”“有求必应”。

“有所不为”是为了更好作为。以“杭州六小龙”为例,当地政府的全周期服务值得借鉴。三个细节观之:协调食堂送餐,确保研发人员心无旁骛投入《黑神话:悟空》游戏制作;借助人才计划,群核科技获得150万元启动资金,解决创业初期的燃眉之急;推出专利快速预审,为宇树科技输入指导、现场办公。从桩桩件件小事着手,展现“你需要,我解决”的务实作风,提供“接地气、解难题”的躬身服务,有力护航企业发展。

也应看到,市场调节存在自发性、盲目性、滞后性等弊端,“有形之手”该出手时要出手。服务面向的是合规企业,依法保护的是合法权益,而不是搞“法外开恩”、放松监管。

比如,为综合整治“内卷式”竞

争,推动修订价格法、反不正当竞争法,分领域开展集中整治行动,严厉打击恶意比价、虚假宣传、低价倾销等市场乱象;为更好保障劳动者权益,有关部门约谈外卖平台企业,要求严格落实主体责任、主动履行社会责任、加强内部管理,切实维护平台内经营者和外卖骑手权益;为确保消费者权益不受损,针对大数据杀熟、价格歧视、直播带货虚假营销等新闻作出规定,明确企业责任义务……持续完善市场规则,着力纠正市场失灵、规范竞争秩序,才能确保民营经济沿着正确轨道向前发展。

以精准监管整治市场乱象,以贴心服务点燃发展引擎,推动有效市场和有为政府更好结合,实现既“放得活”又“管得住”,民营经济定能在“两手”呵护中一路繁花、蒸蒸日上。



公告

广大市民:

感谢您对南山市各项工作的关心和支持。6月7日至13日共受理群众来电反映事项63件,其中咨询类13件、求助类50件,已办结55件,正在办理8件,办结率87.3%,回复率100%。现将具体办理情况公告如下。

一、咨询类
群众咨询事项主要为:机关和企事业单位(办公室)电话号码事宜,已全部答复。

二、求助类
已办结事项,一是城市管理领域,主要为:乃东城区、错那市个别区域停水、停电,某小区周末装修、某娱乐场所、某活动影响噪音扰民,某区域自来水管遭施工破坏,某主干道绿化带和某小区树木过高,某项目无人施工,某小区附近存在流浪狗,某商户占道经营,某广告店门口堆放建筑材料,某项目施工时未采取降尘措施,某混凝土搅拌站扬尘较大事宜。二是便民领域,主要为:某商铺拒开发票,某公厕保洁人员、某单位便民窗口工作人员态度差,某区域无

通讯信号事宜。三是旅游管理领域,主要为:个别景区工作人员态度差,某景区存在乱收费事宜。四是交通管理领域,主要为:乃东城区出租车随意停车揽客,某区域存在非法营运车辆事宜。五是市场管理领域,主要为:网购某商品后不予发货,某地不允许经营废品回收站,某公司售卖的医用氧气瓶价格过高事宜。

持续跟踪督办事项,主要为:某公司私自为来电人缴纳社保,个别建筑企业盗用来电人资质证书,某景区无人检票,某区域存在非法营运车辆但无交通执法人员查处,某项目拖欠工资,某征地补偿兑现时存在问题,某项目施工时造成周边房屋损坏事宜。以上待办事项,相关部门正在积极协调。

真诚感谢您的来电,我们将认真践行以人民为中心的发展思想,进一步改进工作作风,提高办事效率,更好为全市人民服务。

特此公告。
南山市12345政务服务便民热线办
2025年6月17日

解聘通知泄露个人信息,员工起诉获支持

王相东

以案普法

随着《中华人民共和国个人信息保护法》的颁布实施与《中华人民共和国民法典》对隐私权的明确赋权,我国已构建起个人信息保护的制度框架。个人信息受法律保护,不当使用个人信息可能涉及个人信息保护、隐私权等纠纷。近日,广东省东莞市中级人民法院就审理了一起这样的案件,认定某公司公布员工个人信息超过合理边界,构成侵权。

郑某系某公司员工,其与公司之间的劳动合同于2024年2月28日届满,公司已构建起个人信息保护的制度框架。个人信息受法律保护,不当使用个人信息可能涉及个人信息保护、隐私权等纠纷。近日,广东省东莞市中级人民法院就审理了一起这样的案件,认定某公司公布员工个人信息超过合理边界,构成侵权。

郑某发现上述张贴公告后,认为公司无权公布其个人信息,要求撤回。张贴两三天后,公司予以撤回。后郑某以公司发布的通知书侵害其隐私权为由,向法院提起诉讼,要求公司公开赔礼道歉,消除影响,并赔偿精神损害抚慰金1000元。

东莞中院经审理认为,《中华人民共和国民法典》第一千零三十二条规定:“自然人享有隐私权。任何组织或者个人不得以刺探、侵扰、泄露、公开等方式侵害他人的隐私权。隐私是自然人的私人生活安宁和不愿为他人知晓的私密空间、私密活动、私密信息。”第一千零三十三条规定:“除法律另有规定或者权利人明确同意外,任何组织或者个人不得实施下列行为:……(五)处理他人的私密信息;”第一千零三十四条规定:“自然人的个人信息受法律保护。个人信息是以电子或者其他方式记录的,能够单独或者与其他信息结合识别特定自然人的各种信息,包括自然

(上接第一版B)坚持软环境与硬环境一起抓,注重研究制约西藏经济社会高质量发展的“人口、人心、人才”软环境问题,加大基础设施等硬环境建设,抓紧抓好重大项目、特色产业、招商引资、乡村振兴等工作,坚持问题导向,强化运行调度,在抓进度、提质量、增效益上下功夫,确保“十四五”圆满收官。

王君强调,要加强组织领导,不断提升规划编制工作的质量和水平。深入

(上接第一版C)增强可操作性,有利于市场主体更好参与会议定点场所采购。《细则》规定,引入可进可退的“活水”,符合条件的可申请加入,服务不达标的则被清退,不断提高会议定点场所建设第一责任人要求,落实重大事项请示报告制度,统筹抓好各项工作,推动法治建设取得实效。会议还审议通过了市委依法治市委员会工作规则、办公室工作细则以及2025年工作要点。

练好八段锦 燃脂并减压

谭诗静

八段锦以八组动作命名,如“左右开弓似射雕”“摇头摆尾去心火”,动作设计暗合中医经络理论。通过柔和缓慢的动作促进身体健康,适合多数体质,尤其是需要减少内脏脂肪和降低免疫力的人群。

六字诀通过“嘘、呵、呼、咽、吹、嘘”六种吐气发声法,对应调理肝、心、脾、肺、肾、三焦。练习时需配合特定动作,如“呵”字诀对应心脏,发声时双手叠放膻中穴,祛心脏邪气,对心火旺者有益。

太极拳结合武术与导引术,强调身心合一,适合阳虚体质和需要缓解压力的人群。站桩通过静态姿势调整呼吸,达到身心放松,适合气虚体质和需要增强心肺功能的人群。

“每个人体质不同,有的气虚,有的湿热,传统健身法正是通过调和体质来改善身体与心理状态。”杨玉冰说。

针对目前受到大众喜爱的八段锦项目,记者搜集了困扰广大健身爱好者的多个问题,在讲座结束后邀请杨玉冰进行解答。

问题一:如何才能了解自己的体质?

答:通过中医体质检测。现在网上有很多小程序能进行测试,测完后可以根据体质制定针对性的锻炼和饮食计划。

阳虚体质者容易手脚冰凉,适合

温和运动,如八段锦、太极拳,避免剧烈运动。

阴虚体质者经常晚上出汗,适合调节呼吸和内心的运动,如静坐冥想。

痰湿体质者要避免高热量、高脂肪食物摄入,适合适量运动,如散步、慢跑。

气虚体质者容易疲劳,适合低强度运动,如瑜伽、站桩,以增强体力。

问题二:空腹练八段锦会低血糖吗?饭后多久练更科学?

答:“晨起练功前喝杯温水即可,八段锦强度低于快走,练习时发生低血糖风险极低”,建议饭后间隔一段时间再练,具体时间可根据个人情况而定。但需注意,练功后1小时内不宜洗澡,避免毛孔张开时寒气入侵身体。

问题三:每天练几遍八段锦效果最好?传统养生强调“过练耗气”,普通人如何判断练习强度?

答:一开始学习时,一次练一遍,热身即可。学会以后,一次练两遍比较合适,练三遍可能会感觉有点疲劳。建议一天练习两次,一次练两遍,这样一天练4遍,总共48分钟,较为符合“每天运动一小时”的理念。

问题四:许多人在练习初期会出现肌肉酸痛、头晕等正常情况,如何判断是动作不规范还是异常情况?

答:如果练几次后肌肉酸痛,头

晕等症状消失,就是正常适应的过程。如果持续头痛、眩晕,可能是颈椎有问题,比如“摇头摆尾去心火”动作有可能导致颈椎压迫神经。

问题五:练习时有没有动作禁忌?能否简化动作?

答:如果动作不熟练,容易忘记配合呼吸,从而憋气导致气滞,这就是练功里说的“走火”。可以简化动作,但不要自己加不规范的动作。

问题六:年轻人通过加速、增加组数把八段锦改造成燃脂运动,是否违背养生原理?体重管理人群如何平衡传统节奏和热量消耗需求?

答:动作到位才是核心。如果动作拉伸不到位,效果可能比多做几次都管用。练习不在于量,而在于质。动作准确更重要,即使加速练习也要确保动作到位。

问题七:很多人把八段锦当成健身前的热身项目,练完八段锦后能否立刻进行高强度跑步或力量训练?

答:这要根据个人运动习惯而定。比如练武术的人,八段锦可以作为热身。但如果是要进行负重、跳高这些对膝关节要求高的运动,可能就不太合适。

最后杨玉冰强调:“八段锦动作做到位后,强度其实挺大的,不需要额外增加运动量。它既能燃脂,又能强身健体。”

(来源:中国青年报)

卫生与健康

日前,中国青年报社工会为员工举办了一场题为“运动促进健康——精准健身”的讲座,邀请北京体育大学体育养生教研室教授杨玉冰,分享运动与健身的相关知识,介绍中国传统养生方式。今年全国两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮在民生主题记者会上表示,实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。此次讲座是中青报内部“暖春同行”系列活动之一,也是从内到外落实“体重管理年”的具体举措之一。

中国健身方式方法体系庞杂,其中八段锦、六字诀、太极拳、站桩等经典项目越来越受年轻人的青睐。杨玉冰表示,生理层面,这些健身方式能证实能促进内分泌调节,尤其对减少内脏脂肪效果显著。“八段锦如果做到位,强度还是挺大的,燃脂的同时还能强身健体。”心理层面,传统健身法强调“意气相随”,练习时需专注动作与呼吸,这种“动忘冥想”能有效缓解焦虑。长期练习睡眠质量将会大幅提升,也可排除负面情绪的干扰。

但杨玉冰强调,各类健身方式需要根据个人不同体质来选择。

(上接第一版A)也是中国周边外交的创举,功在当代,利在千秋。

二要优化务实高效、深度融合的合作布局。我们确定2025至2026年为“中国中亚合作高质量发展年”,要聚焦贸易畅通、产业投资、互联互通、绿色矿产、农业现代化、人员往来等,实施更多具体项目,培育新质生产力。中方决定在中国中亚合作框架内建立减贫、教育交流、荒漠化防治三大合作中心和贸易畅通合作平台,支持中亚国家实施民生和发展项目,未来两年向中亚国家提供3000个培训名额。

三要打造和平安宁、休戚与共的安全格局。我们要加强地区安全治理,持续深化执法安全合作,携手防范和抵御极端思想,坚决打击“三股势力”,共同维护地区和平稳定。中方愿为中亚国家打击恐怖主义和跨国组织犯罪、维护网络和生物安全提供力所能及的帮助。

四要拉紧同心同德、相知相亲的人文纽带。中方将加强同中亚国家立法机构、政党、妇女、青年、媒体、智库等合作,深入开展治国理政经验交

(上接第一版D)会议强调,要科学立法,坚持党对立法工作的领导,围绕中心大局工作,科学谋划制定地方性法规,严格遵循立法程序,提升立法精准性、适用性、可操作性。要加强法治政府建设,依法履职,健全落实依法

流。愿在中亚开设更多文化中心、高校分校、鲁班工坊,为中亚各国培养更多高素质人才。支持深化地方合作,共同打造从中央到地方、从官方到民间、从毗邻地区到更广大区域的“心联通”格局。

五要维护公正合理、平等有序的国际秩序。我们要携手捍卫国际公平正义,反对霸权主义和强权政治,积极推动平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化。今年是中国抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年和联合国成立80周年。在艰苦卓绝的战争年代,中国同中亚地区人民相互支持、同甘共苦,共同为人类正义事业作出了重要贡献。要弘扬正确历史观,捍卫二战胜利成果,维护以联合国为核心的国际体系,为世界和平和发展注入更多稳定性确定性。

习近平最后指出,中国正在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,无论国际形势如何变化,中国始终坚持对外开放不动摇。中国愿同中亚国家一道努力,开展更高质量合作,深化利益融合,实现共同发展,推动中国中亚合作不断取得新

的成就!哈萨克斯坦总统托卡耶夫等中亚五国领导人一致表示,在习近平主席卓越领导下,中国取得举世瞩目发展成就,感谢中国同中亚国家开展全面合作,为各国带来难能可贵的机遇。中国—中亚机制已成为促进双方对话合作、推动中亚各国经济社会发展的重要平台。在充满不确定性的世界中,中国—中亚机制的战略意义更加突出,中国的繁荣强大正在惠及周边国家。中国是中亚各国可以永久信赖的战略伙伴和真正朋友。中亚各国高度重视与中国的相互尊重、平等互利合作模式,期待同中国密切全方位合作,扩大贸易、投资规模,高质量共建“一带一路”,促进工业、农业、科技、基础设施、新能源、互联互通等领域合作,强化区域安全协作,增进文化、教育、旅游等领域人文交流,将中国—中亚机制打造为区域合作的典范,共享发展繁荣,共促和平稳定,构建更加紧密的命运共同体。各方高度评价赞赏中国在国际和地区事务中发挥的建设性作用,积极支持习近平主席提出的人类命运共同体理念和三

提高司法质量和公信力。要大力开展法治宣传教育,扎实开展“八五”普法,加强青少年法治宣传教育,推动全社会形成尊法、学法、守法、用法的良好氛围。

会议强调,要加强党对法治工作的领导,健全党领导依法治市工作机制,压实党委(党组)主要负责人法治建设第一责任人要求,落实重大事项请示报告制度,统筹抓好各项工作,推动法治建设取得实效。会议还审议通过了市委依法治市委员会工作规则、办公室工作细则以及2025年工作要点。

峰会期间,习近平同中亚五国元首签署《第二届中国—中亚峰会阿斯塔纳宣言》《中华人民共和国同哈萨克斯坦共和国、吉尔吉斯共和国、塔吉克斯坦共和国、土库曼斯坦、乌兹别克斯坦共和国永久睦邻友好合作条约》。

峰会宣布签署共建“一带一路”、人员往来便利化、绿色矿产、贸易畅通、互联互通、工业、海关等领域12份合作文件。峰会期间,中国同中亚五国签署多份友好协议,双方友城数量突破100对。

习近平还同中亚五国元首共同出席中国—中亚减贫合作中心、文化交流合作中心、荒漠化防治合作中心和贸易畅通合作平台揭牌仪式。

各方商定由中国于2027年主办第三届中国—中亚峰会。

当晚,习近平出席托卡耶夫总统为出席峰会的国家元首举行的欢迎宴会。蔡奇、王毅等参加上述活动。