

“响应度”更高,解民忧更及时

——从“小家”热气腾腾到“大家”蒸蒸日上③

李铁林

实现从“诉求响应”到“问题预判”的跃升,提升做好民生工作的预见性、前瞻性

考核评价干部时,一些地方设置了“蜗牛奖”。办事拖沓、敷衍塞责的部门和干部获颁此“奖”,不仅会“脸红出汗”,还可能被严肃问责。

快速响应诉求,高效解决问题,是更好保障民生、提升治理能力的题中应有之义。此前,有媒体曝光某地天然溶洞因垃圾堆积而遭到污染破坏。当地迅速响应,组织开展清理修复工作并摸排隐患,建立常态化防护机制。前不久,媒体回访发现,问题基本得到解决。

数字时代,信息流转加快,保障和改善民生必须兼具速度与温度。观察近年来的民生改善和社会治理,“响应度”是一个重要维度。政府部门回应诉求速度更快,处理事情周期

更短,形成闭环,更加高效,是许多人的共同感受。

“响应度”更高,不仅能抓早抓小,提高群众的满意度,更能从源头化解矛盾,提升基层治理效能。

北京面向新就业形态劳动者群体,全面推行职业伤害“小伤快赔”,从压缩材料到提高医疗待遇发放频次,“小伤快赔”省时又方便,权益关怀更暖心;江西赣州章贡区,一职业院校推行差异化停车费引发住户不满,当地当日组建专班,解疑释惑、协调方案,赢得住户的理解与支持。

上紧发条、靠前服务、快速响应,恰如一场场“及时雨”,在第一落点回应群众诉求,又避免小积成大、大事激化。

“响应度”更高,背后是践行正确的政绩观,坚持改进工作作风、走好群众路线,时刻保有行动的魄力和激情。

习近平同志在福建福州工作时,

大力倡导“马上就办,真抓实干”的工作作风。面对群众关切,必须摒弃形式主义、官僚主义作风,以时不我待的紧迫感解民生难题。

重庆永川区,“一表通”智能报表改革给基层干部减负,乡镇街道处理1张报表时间由平均2小时减至10分钟,群众投诉办理效率显著提升。“今天再晚也是早,明天再早也是晚”。各方面共同努力,干好有用的事,少做无用功,最大程度减少“内耗”“空转”,才能形成良好干事环境,高效服务群众。

“响应度”更高,还体现着解决问题的方法论,善于利用技术赋能、机制改革等,不断提高执法效能。

河北石家庄建成“行政执法监督与12345热线数据分析平台”,通过大数据分析,及时发现执法堵点,实现从“被动处理”到“主动发现”转变。运用大数据和人工智能分析民生诉求,不仅能让民生改善更加精准高效,而且能够实现从“诉求响应”到

“问题预判”的跃升,提升做好民生工作的预见性、前瞻性。

福建泉州,自主研发的基层治理智慧管理信息平台设置“民意速办”模块,建立诉求报送、逐级分拨、限时办理、评价反馈的闭环流程,群众诉求一键直达;山东滕州,民生诉求镇街直办和经营主体“2110”快速响应机制,打破了层级壁垒,压缩了办理时限,助力整体办理时长压缩20%以上……既有认识论上的清醒,又有方法论上的清晰,治理机制更加灵活有序,民生保障就更加有力。

民生不是抽象的概念,而是人们身边的一个个急难愁盼。怀揣着为民排忧解难的“赤衷”,跑好群众民生接力赛,热气腾腾的“小家”与蒸蒸日上的“大家”一定会携手共赴美好明天。

人民时评

手脚冰凉,如何温暖过冬?

王美华

层穿衣法,便于根据温度调节;鞋袜也应保持干燥,并避免穿着过紧的衣物或佩戴过紧的饰品。

除了正确保暖,还有哪些方法可以改善手脚冰凉?

王志翊表示,改善的核心在于“开源节流”,即增加身体产热、保障血液循环。他建议,日常生活中,应注重膳食均衡与足量饮水,保证充足的热量与蛋白质摄入。可适当补充富含铁、维生素B12、叶酸的食物(如红肉、绿叶蔬菜)以预防贫血,并适量食用坚果、羊肉等温性食材。运动方面,建议每周进行3—5次规律锻炼,将有氧运动(如快走、慢跑)与适度力量训练相结合,能有效增加肌肉量,提高基础代谢率。工作中也应定时起身活动、简单伸展,促进末梢血液循环。此外,保证充足睡眠,学会管理压力,戒烟限酒等,都有助于整体机能的改善,从而缓解手脚冰凉。平时可以尝试搓手跺脚、原地跳跃、饮用温水、使用暖手宝等方法,从内部和局部同时提升温度。

让手脚暖起来,中医有哪些好办法?

刘帅介绍,中医主张通过系统的内调外养来改善手脚冰凉:内调重在补气养血、温通阳气;外养着眼于疏通经络、引火归元,让体内产生的热量能够顺利到达四肢末端。日常生活中,泡脚是最简单有效的方法之一,若配合穴位按摩或艾灸三里、三阴交、涌泉、关元等穴位,更能激发体内阳气;规律运动同样不可或缺,慢跑、八段锦等都可以促进气血流通。此外,防寒保暖,早睡养阳、调节情绪,适当晒背等,也有助于改善手脚冰凉。

在饮食调理方面,刘帅表示,中医讲究“药食同源”,但因因人而异,辨证施食。阳虚体质者阳气不足,适合温补,可选用生姜、大葱、韭菜、羊肉、鸡肉、核桃等,经典食疗方有当归生姜羊肉汤;气血两虚者常伴畏冷乏力,应注重甘温补益,推荐山药、莲子、红枣、牛肉、桂圆肉、黑芝麻等食材,五红汤(红枣、红豆、红皮花生、枸杞、红糖)是常用食疗方;气滞血瘀体质者需行气活血,可适量饮用玫瑰山楂红糖饮;而阴虚体质者往往“内热外寒”,应以滋润为主,可选银耳、百合、梨、荸荠等,例如百合银耳羹。

“需要注意的是,并非所有手脚冰凉的人都适合‘捂’和‘补’,这正是中医强调‘辨证施治’的关键。”刘帅提醒,阴虚、湿热、气郁化火及阳盛体质者,若盲目温补,反而可能加重不适。例如,阴虚者体内津液不足,温补易助虚火;湿热体质者表现为易生痤疮、口苦口干、身体困重、舌苔黄腻,温补可能助湿生热。因此,调理前应先辨明体质,务必在专业医师指导下进行针对性调理,以免适得其反。

怎样泡脚才算正确?

泡脚作为传统养生方式,受到许多人的喜爱。有人认为泡脚水越烫效果越好,事实真的如此吗?王志翊提醒,不宜用过热的水长时间泡脚,尤其是水温超过42摄氏度

或时间超过15—20分钟。高温会过度去除皮肤油脂,导致皮肤干燥、瘙痒甚至皲裂,还可能引起低温烫伤。此外,下肢血管过度扩张会导致血液淤积,可能引起一过性低血压,起身时容易出现头晕,增加跌倒风险。以下人群更需谨慎:皮肤感觉障碍者,如脊髓损伤、糖尿病周围神经病变患者,因对温度不敏感,极易烫伤;下肢动脉硬化闭塞症患者,高温会增加组织代谢需求,但血管狭窄,局部血液供应不足,可导致组织缺氧加重甚至诱发坏疽;静脉曲张、深静脉血栓患者,高温使血管扩张、血流淤滞,可能加重静脉曲张症状或诱发血栓脱落风险等。

“从中医角度看,夜间尤其是睡前,不宜用过热的水泡至大汗淋漓。”刘帅说,中医强调“血汗同源”“汗为心之液”,睡前阳气宜收敛内藏,大汗会使阳气外泄、津液耗伤,长期如此可能导致气阴两虚,反而影响睡眠,使人出现越泡越虚、越泡越燥的情况。

刘帅介绍,正确的泡脚方法,关键在于“温和畅通,引热下行,微微出汗,以藏为本”。一般建议在晚上9点左右(睡前约1小时)进行,注意饭后半小时内不宜泡脚,以免影响消化;水温保持在40—45摄氏度,以双脚放入水中感觉温热舒适,或稍烫但能忍受为宜;水位最好没过脚踝,能浸泡到小腿肚效果更好;每次泡15—20分钟,感觉背部微微发热,或额头、鼻尖稍有汗意即可停止;泡完后立即用毛巾擦干,穿上干爽棉袜保暖,可配合按摩涌泉穴以助安神。若想加入药材,应根据体质选择,不可随意添加。此外,患有严重心脑血管疾病、静脉曲张、糖尿病患者,足部皮肤破损或感染、出血性疾病者以及孕妇等人群,泡脚前应咨询医生,谨慎进行。

手脚冰凉是“宫寒”吗?

值得注意的是,手脚冰凉虽多为生理现象,却也可能成为某些疾病的“信号”。

王志翊提醒,如果出现单侧肢体冰凉、皮肤颜色随冷热发生明显变化(如苍白、青紫),即使在温暖环境中也无法缓解,或伴有疼痛、麻木、溃疡以及无法解释的体重下降、胸闷心悸等症状时,应警惕甲状腺功能减退、贫血、外周动脉疾病、雷诺病等可能性,并及时就医排查。若确诊手脚冰凉由特定疾病引起,要先规范治疗原发疾病。例如,甲状腺功能减退需补充身体缺乏的甲状腺激素,贫血患者需针对性补充营养等。通过积极治疗原发疾病,手脚冰凉通常会随之改善或消失。

很多人一听到女性手脚冰凉,就马上联想到宫寒。“其实这是一个很常见的误解。”刘帅说,手脚冰凉根源在于阳气不达四肢,涉及全身多个脏腑;而“宫寒”主要指胞宫(即子宫及相关生殖系统)受寒,两者虽有联系,但不能简单等同。换言之,“宫寒”可以导致或加重手脚冰凉(比如由于肾阳亏虚,温煦无力),但手脚冰凉不一定由“宫寒”引起。手脚冰凉可以出现在男

性、女性各种年龄段,而“宫寒”专指女性生殖系统的证候。

刘帅介绍,“宫寒”是民间俗称,中医里更准确的表述是“寒凝胞宫”或“胞宫虚寒”。它并不是一个独立的疾病,而是一种可见于多种妇科疾病的证型,主要分为两种情况:

一种是“实寒”,即寒邪直接侵犯胞宫。常见于经期、产后淋雨涉水受凉、过食生冷或长期处于寒冷环境。通常起病急,表现为小腹冷痛拒按,得热痛减,月经颜色深、血块多,血块排出后疼痛缓解,舌苔白腻。这种情况好比外敌“寒邪”入侵,身体正气一定顽强,但被寒邪阻滞了。

另一种是“虚寒”,即体内阳气不足,无法温煦胞宫。多因先天脾胃阳虚,或久病、过食寒凉损耗阳气所致。表现为小腹隐痛、喜按喜暖,月经颜色淡、量少质稀,平时还常伴有全身怕冷、手脚不温、腰膝酸软、精神乏力、舌淡苔白。这好比自身阳气不足,“战斗力”较弱,难以温暖和守护胞宫。

刘帅强调,仅凭“手脚冰凉”或“平时怕冷”就断定为宫寒并不准确。中医强调四诊合参,需要专业医生结合整体表现进行辨证,才能准确判断与调理。

喝酒可以暖身吗?

王志翊:喝酒并不能真正暖身,所谓的“暖身”感觉只是一种错觉。

喝酒后,酒精会使人体表面的毛细血管扩张,使血液循环加快,更多血液流向皮肤,从而产生暂时的“发热感”。然而,这种血管扩张会导致身体热量更快地散发到外界,实际体温并未升高,反而可能因热量散失过多而导致核心体温下降。

在寒冷环境中,饮酒后身体散热加快,更容易受到寒冷侵袭,增加感冒、冻伤甚至失温的风险。因此,喝酒并非非有效的保暖方式,真正要御寒,建议通过增添衣物、摄入热饮热食、适当活动来实现。

刘帅:从中医视角看,“喝酒暖身”说法具有极大的片面性和误导性。酒性温热,具有“辛散温通”的作用,入口后会迅速使气血向体表运行,导致皮肤尤其面部、四肢温度暂时升高,出现短暂的“阳气浮越”状态——这相当于把身体内部较深层的能量,短时间内强行调动到体表。

当酒精作用过去,被过度调动到体表的阳气消散,人往往感到更加畏寒、虚乏,相当于透支了身体的能量储备。此外,酒的“热性”会灼伤体内津液,导致口干舌燥。长期饮酒容易形成“阴虚火旺”体质,出现表面上热(如长痘、口干)、内在虚寒(如脾胃虚寒)的“上热下寒”局面,调理起来更为复杂。

当然,中医并非完全否定酒的作用。在专业指导下,酒可作为“药引”或用于配制“药酒”,借助其辛散行走的特性,引导其他药物抵达病所。但这必须在专业医师指导下针对特定体质和病症使用,绝非人人适宜。

(来源:人民网—人民日报海外版)

升和量的合理增长,为社会主义现代化新山南建设书写更加精彩的篇章。

(执笔人:市理论宣讲服务中心任冬洋)

“AI生成”不可突破人格权边界

阮神裕

以案普法

模仿公众人物声音的“AI语音包”在网络平台热销;自动生成的“数字人”在直播间滔滔不绝;已故人物的音容笑貌被“数字复活”……数字时代,人工智能技术可以模仿、复制甚至“创造”一个人的声音、形象乃至人格片段,那么,如何更好守护“独一无二”的人格权益?

人格权独立成编,是我国民法典的重要创新。民法典实施5年多来,人格权编为人格尊严的全面保护提供强有力的法律制度支撑,在防止侮辱、诽谤、肖像滥用等方面发挥重要作用。然而,当形象被深度伪造,声音被智能生成,人格被算法复制,侵犯人格权的行为从物理世界向数字空间延伸,传统的权利边界与侵权认定模式亟待更新,权利保护的力度和方式也需与时俱进,方能筑牢数字时代人格权保护的法治屏障。

司法实践承担着先行探索的任务。一些司法裁判认定,自然人声音权益可及于AI生成声音,利用AI软件制作他人“数字虚拟人”形象或恶搞、丑化他人肖像均构成肖像权侵权,对包含他人肖像的视频进行“AI换脸”,构成对他人个人信息权益的侵害。

这些探索传递出清晰信号:技术应用只要实质性构成对人格权的侵害,就应受到法律的规制和惩戒。面对不断涌现的新技术形态,需要在既有法律框架下,从具体案例中总结提炼裁判规则,不断明确新型侵权行为的判断标准,确保技术创新始终在尊重人格权的轨道上进行。

强化数字时代的人格权保护,应注重多元利益衡量,促进人格权与技术创

新的良性互动。例如,对于“数字复活”技术,往往交织着多重诉求:对逝者的尊重、亲属的情感、研究者的探索、商业开发的价值乃至公众的历史记忆。法治的意义在于合理区分场景、清晰界定规则。对于直接用于诽谤等恶意侵害人格尊严的行为,必须明确划定红线并施以严惩。而对于一些出于纪念、特定艺术表达、历史研究与公共利益等目的的使用,则可以在严格遵循知情同意、最小必要、尊重公序良俗等原则下,探索“合理使用”的规范路径。涉及公众人物的情形,应重点考量目的是否正当、是否超出必要限度等因素,在人格权保护与公众知情、舆论监督等社会公共利益间寻求平衡。

强化数字时代的人格权保护,还应多方协同,规范引导技术应用向上向善。法律不仅划定不容逾越的红线,还通过明确侵权责任与救济途径,为受害者提供维权依据。平台应成为前沿“哨所”,不仅要严格落实深度合成内容的标识义务,让“AI生成”一目了然,更应主动建立高效的监测与审核机制,对高风险内容进行预警与拦截。研发者需将伦理考量融入技术设计与研发全流程,建立内部伦理审查机制,在产品源头嵌入尊重人格尊严的价值准则。对公众而言,应不断提升数字权利意识,既要学会辨识技术风险,保护个人权益,也需在参与传播时坚守底线,避免成为侵权行为的“二传手”。

筑牢数字时代人格权保护法治屏障,不仅是对人格尊严的坚定捍卫,也是互联网持续健康发展的题中义。在法治的轨道上更好地明确边界、平衡利益、凝聚共识,才能让技术在尊重人、保护人的前提下向上向善发展,不断释放创新活力。

(来源:人民日报)

(上接第一版A)衷心拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。要服务中心大局,围绕“十五五”时期经济社会发展规划和今年经济工作主要目标、重点任务,主动攻坚克难、扎实履职尽责,以实际行动推动各项部署落地落实。要强化自身建设,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,严格执行中央八项规定及其实施细则精神,持之以恒正风肃纪反腐,不断巩固发展良好政治生态。

李富忠强调,举办省部级主要领导干部学习贯彻党的二十届四中全会精神专题研讨班,是对我们全面深刻准确把握会议精神的又一次深入动员、全面部署。要深刻领会“四个有利于”重大

判断,全面、深刻、准确把握“十五五”时期经济社会发展的指导方针、主要目标、重点任务,保持战略定力,增强必胜信心,奋力开创中国式现代化山南建设新局面。要持续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,联系实际学、融会贯通学,推动学习入脑入心、走深走实,以理论清醒铸牢政治忠诚,凝聚奋进合力。要做细做实规划,聚焦主责主业和发展大局,系统谋划、精准落实,进一步修改好完善执行中央八项规定及其实施细则精神,加强汇报衔接,强化项目支撑,确保规划符合上级政策、山南实际、群众期盼。要强化实干担当,树立和践行正确政绩观,进一步提高专业素养,大力发扬斗争精神,勇于挑重担、啃硬骨头、接烫手山芋,以钉钉子精神推动党中央决策部署和区委工作要求落地见效。

(上接第一版C)继续落实重大项目用工对接机制,因地制宜,结合需求加大农牧区剩余劳动力就业培训力度,不断提升培训精准化水平,多渠道促进农牧民转移就业、稳定增收。要发展乡村产业,按照“巩固、升级、盘活、调整”的原则,加快推动农畜产品精深加工和综合利用进程,推动特色农牧业现代化、标准化、产业化、规模化发展,延伸产业链、增加附加值。要建设和美乡村,学习运

用“千万工程”经验,结合正在开展的“植树文明向上新风 崇尚健康幸福生活”宣传教育活动,持续整治农牧区人居环境,深入实施乡村风貌建设工程,及时化解各类矛盾纠纷,不断提高乡村治理和文明乡风建设水平。要加强党的领导,强化乡村振兴责任落实,持续提高各级党员干部干部抓“三农”工作本领,建强农牧区基层党组织,推动乡村全面振兴取得新进展,农业农村现代化再上新台阶。

水质检测公告

为保障城市公共供水安全,山南市自来水总公司按照《城市供水水质管理规定》、《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2022)和《地下水质量标准》(GB/T14848-2017)要求,2026年1月4日委托第三方(西藏永蓝环保科技有限公司)对总公司各水厂水源水、出厂水和管网末梢水水质进行采样检测,检测结果公示如下:南、北

郊水厂的各水源水和吉布林卡口井水源水常规检测指标均符合《地下水质量标准》(GB/T14848-2017)的要求;南、北郊水厂出厂水及管网末梢水常规检测指标均符合《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2022)的要求。

山南市自来水总公司
2026年1月26日

遗失声明

措美县措美镇人民政府(统一社会信用代码:1154222724905315E)不慎将中国农业银行股份有限公司措美县支行办理的措美镇农费专户开户许可证原件(账号:2000010400000941)丢失,声明作废。

遗失声明

西藏埔桑坚企业管理服务有限公司(统一社会信用代码:91542200MAB0446R9K)不慎,遗失法人章米玛(编号:54050110002030)、财务章(编号:54050110002029)、公章(编号:54050110002028)各一枚,声明作废。

卫生与健康

每到冬天,许多人都会感到手脚冰凉,即使穿得很厚,也难以真正暖和起来。为什么会有这种现象?该如何有效改善?本报记者对此进行了采访。

为何女性更易手脚冰凉?

一到冬天,“手脚冰凉”就成了许多人的困扰:“睡前捂半天都热不起来”“是不是女性更容易手脚冰凉?”“为什么我老公冬天手脚总是暖的,而我老是冷得不行?”……这些疑问在网络上引起了不少热议。

在清华大学附属北京清华长庚医院全科医学科门诊,主任医师王志翊发现近期因手脚冰凉前来咨询的女性患者明显增多。她们不仅感到手脚持续或反复冰冷,还常伴有疲劳、面色不佳、睡眠差及月经不规律等困扰,部分人甚至因此产生了明显的焦虑情绪。

女性真的更容易手脚冰凉吗?原因是什么?

王志翊分析,与男性相比,女性更容易手脚冰凉,可能主要源于以下几项生理特点:一方面,女性的平均基础代谢率通常低于男性,而肌肉是人体主要产热源,女性平均肌肉量相对较少,导致自身产热能力较弱;另一方面,女性的皮下脂肪层虽有一定保温作用,但也会阻碍血液将热量传递到皮肤表面,导致四肢末梢(尤其是手脚)供血相对不足、温度偏低。此外,月经期、孕期等阶段的激素波动,也会影响体温调节功能。值得注意的是,一些不良的日常生活习惯往往会加重手脚冰凉现象。例如,久坐不动会减慢血液循环,过度节食会导致产热原料不足,而为了美观穿着单薄或紧身衣裤,会直接影响末梢供血,加剧手脚冰凉。

首都医科大学附属北京中医医院妇科副主任医师刘帅表示,从中医视角看,手脚冰凉并非单纯的“怕冷”,往往与身体内部阳气不足、气血运行不畅有关,具体可分为以下4种常见证型:阳气不足,多与脾胃阳虚相关,除手脚凉外,还常伴有畏寒、腰膝酸软、夜尿频多等表现;气血两虚,典型症状包括面色萎黄、头晕乏力、月经量少色淡;寒凝经脉,气血运行受阻,可能现出手脚颜色青紫、麻木疼痛,遇冷加重;肝气郁结,阳气被郁闭在内,这类人群手脚冰凉但身体不觉得冷,甚至自觉内部有热感,情绪波动时症状更加明显。

手脚冰凉如何科学调理?

遇到手脚冰凉,人们往往下意识选择多穿衣物来保暖。王志翊提醒,有效保暖并非只是增加衣物,关键在于“先核心、后末梢”——优先保证躯干和腰腹部的温暖,身体核心温度稳定后,自然会分配更多血液至手脚。此外,保护好血管浅表的手腕和脚踝部位;推荐采用分

消费,一系列举措正在打通内需循环的堵点难点,让内需潜力持续迸发。

站在“十五五”开局的新起点,市委以战略眼光引领内需潜力释放,用精准

举措破解发展难题。随着一批重大项目落地见效,消费场景持续丰富,政策红利加快释放,投资与消费双轮必将

速转动,推动山南经济实现质的有效提

(上接第一版B)深化“放管服”改革让项目审批更高效,强化要素保障让企业发展更安心,落实城乡居民增收计划让

群众敢消费,规范市场秩序让群众放心