

以法治护航高品质消费

李子硕

推动生活性服务业高质量发展，关键在于深化供给侧结构性改革，同时也需要用好法治方式和法治思维，绘就一幅供需两旺、活力有序、温情满满的工笔画。

从清晨的一碗热粥到深夜的一次维修，从婴幼儿的悉心照料到老年群体的安心康养，生活服务场景与人民群众的幸福息息相关。“十五五”规划纲要专门拿出一节，部署“促进生活性服务业高品质多样化便利化发展”。推动生活性服务业迈向高质量发展，让百姓享受高品质消费，已然成为时代之需、民心所向。

然而，开工前合同“埋雷”、开工后“货不对板”、完工后渗水漏水频发……有记者调查发现，家装服务领域问题颇多，消费者维权困难。不独家装市场，预付卡“跑路”陷阱、隐性消费套路翻新、部分新业态监管滞后，生活服务领域的诸多乱象影响消费

体验，是提振消费的“绊脚石”。中国消费者协会发布的《2025年全国消协组织受理投诉情况分析》显示，年度消费投诉热点涉及家装市场、旅游出行等生活性服务业领域。当下，人民群众的生活服务需求呈现出个性化、精细化、品质化的鲜明特征。这不仅仅是一顿饭、一次保洁、一回消费的简单满足，更蕴含着对安全、诚信、舒适乃至精神愉悦的综合期待。推动生活性服务业高质量发展，关键在于深化供给侧结构性改革，同时也需要用好法治方式和法治思维，绘就一幅供需两旺、活力有序、温情满满的工笔画。

生活性服务业门类繁多、主体分散、链条较长，标准不高、监管乏力等问题由来已久。以法治刚性确立行为边界，是刹风治乱的必然选择。

广西朔阳县市场监管局针对旅游行业特点，探索“监管+服务”模式，执法人员主动提供广告合规指引。在这一模式守护下，2025年1月至8月，当地一旅游基地接待游客约18万

人次，满意度达97%。以民法典等法律法规为参照，加快服务标准建设，完善市场准入与退出机制，为守信者“开绿灯”，给失信者“亮红灯”，有助于压缩劣质服务的生存空间。有网友吐槽：“收藏了200多篇避坑指南，加了5个装修群。以为已经是半个专家了，结果开工第一天，现实就给我上了一课。”消费者处于信息不对称的弱势地位，往往无力应对装修“材料调包”、家政“资质造假”、养老“虚假承诺”等问题。为消费者撑起“保护伞”，是法治建设的题中应有之义。

浙江杭州市监管部门创新推出线下消费纠纷线上“一键和解”模式，以支付数据链为依托，推动维权流程再造。消费者一次性提交维权材料，相关部门协同处理，大大降低维权成本。以法治方式优化举证责任分配、畅通多元解纷渠道、加大惩罚性赔偿力度，方能有力保障消费者合法权益。

无规矩不成方圆，无标准难以论质。法治不仅仅是惩戒的利剑，更是

建设的基石。现实中，有的坚守服务品质的企业面临成本高、获客难、利润薄的困境，难以抵挡低价恶性竞争。生活性服务业要实现“良币驱逐劣币”，必须用法治为优质企业正名、拓空间，让诚信经营挺直腰杆。内蒙古呼伦贝尔市市场监管局出台《无忧消费餐饮环境建设规范》，为“食无忧”示范企业搭建宣传推广平台，助其降低运营成本。信用是无形资产，法治是最好的保障。当信用信息流动起来，市场选择就会精准起来，资源配置就会高效起来。生活性服务业的高质量发展，连接着百姓的衣食住行，映照着社会治理水平。有效发挥法治固根本、稳预期、利长远的保障作用，让生活性服务业的“人间烟火”更规范、更温暖、更绚烂，必能源源不断为美好生活添砖加瓦。

人民时评

公告

广大市民：感谢您对山南市各项工作的关心与支持。2026年3月14日至20日，市12345政务服务便民热线共受理群众来电反映事项80件，其中咨询类44件、求助(投诉)类36件。现将办理情况公告如下：

一、咨询类事项
主要涉及咨询部门联系方式事项，已全部答复。
二、求助(投诉)类事项
(一)已办结事项(31件)。涵盖多个领域，主要包括：城市管理类13件，涉及供水供电、公共设施维护、噪音扰民、垃圾清运等方面。便民服务类5件，涉及服务态度、电费缴纳、通讯信号等问题。科教文卫类4件，主要反映教育教学管理、医院供暖等事项。市场管理类、旅游管理类、交通管理类各2件，

涉及消费纠纷、景区收费、车辆管理及增设斑马线等问题。劳资纠纷及其他类3件，主要为工资拖欠、建房审批与拆迁补偿问题。以上事项均已办结，经来电咨询回访，诉求人对办理结果表示满意。

(二)跟踪督办事项(5件)。主要涉及设施破损、工资拖欠、租车纠纷等方面。目前已转交相关责任单位核查处理，我办将持续跟踪督办。

感谢广大市民的关注与反馈。我们将始终坚持以人民为中心的发展思想，持续改进工作作风，提升服务效能，努力为广大市民提供更加优质、高效的服务。

特此公告。
山南市12345政务服务便民热线办
2026年3月25日

推动健康中国建设取得决定性进展

(上接第一版A)

笃行不怠，善作善成。一个人口规模巨大、城乡区域差距仍然较大的发展中国家，如何实现更高水平的全民健康？

“坚定不移走中国特色卫生与健康发展道路，坚定不移贯彻新时代卫生与健康工作方针”，习近平总书记强调两个“坚定不移”，为加快建设健康中国领航指路。

十年前召开的全国卫生与健康大会，确立了新时代卫生与健康工作方针；以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，将健康融入所有政策，人民共建共享。

乘势而上，奋楫争先。从国情出发，向人民群众提供公平可及、系统连续、优质高效的医疗卫生服务——

习近平总书记的讲话坚定有力：“随着形势发展变化，卫生与健康工作需要优化完善一些具体政策举措，但在根本问题上必须始终头脑清醒、保持战略定力。”

超3万亿元，过去一年医保基金支出金额。截至2025年底，全国基本医疗保险参保人数超13.3亿，实现了对绝大多数人口的覆盖。

15分钟内，90%以上居民到达最近医疗服务点的时间。能就近看病、看好病，是百姓的健康期盼，也是对共同富裕的一个直观感受。

随着经济社会发展 and 人口形势变化，我国居民多层次、多样化健康需求还需要不断适应，基层、中西部地区医疗服务相对薄弱、能力水平有待提升的问题还需要不断改善。

国家卫生健康委相关负责人说，毫不动摇把公益性写在医疗卫生事业的旗帜上，既要往有利于提升全人群健康水平方向前进，也要往有利于促进均衡发展的方向前进，助力推进全体人民共同富裕。

建设健康中国，突出重点、以点带面，牢牢扭住事关全局的“牛鼻子”——

“紧紧抓住那些惠及面广、牵一发而动全身的工作”“重点工作做到了，健康中国建设就能扎实推进”。习近平总书记的讲话，进一步明确建设健康中国的着力点，为提升民生福祉提供科学指引。

今年2月中下旬，全国各省份均已陆续开展免费HPV疫苗接种，满13周岁女孩均可受益，预计每年将为数以百万计的群体撑起一把健康“伞”。

持续开展健康体重管理行动，实施医疗卫生强基工程，不断推进医疗机构检查检验项目互认，让更多需要托举服务的家庭“托得起”“放心托”……“十五五”开局之年，一系列举措密集落地。

同志们，朋友们！潮起千帆竞，奋斗启新程。让我们更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，在自治区党委的坚强领导下，策马扬鞭、实干笃行，在“十五五”新征程上展现新担当、干出新业绩！

祝伟大祖国繁荣昌盛！
祝西藏的明天更加美好！

(上接第一版B)
以纪念西藏民主改革为契机，从伟大变革中汲取奋进力量，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，更加坚定不移走中国特色社

会主义道路，共同把建设社会主义现代化新西藏推向前进，西藏的明天一定会更美好。

(转载自《人民日报》2026年03月28日第01版)

在健全公共卫生体系、建设优质高效医疗服务体系、倡导健康文明生活方式等方面集中力量和资源，采取有效措施加以推动，未来五年将不断取得新的成效。

建设健康中国，既要靠医疗卫生服务发展的“小处方”，更要靠社会整体联动的“大处方”——

习近平总书记强调，要健全党委统一领导、党政齐抓共管的工作格局，完善健康促进政策制度体系。

“十五五”时期，全国将持续以地市为单位，因地制宜全面推广三医改经验。破解医改这道世界性难题，三明以地方党委政府高度重视、勇于担当而闻名。

从健全医疗、医保、医药协同发展和治理机制，到提升爱国卫生运动成效，再到全国多个地市探索对各项经济社会发展规划和政策、重大工程项目开展健康影响评估，建设健康中国不是卫生健康部门一家之事，而是一项系统工程。

人均预期寿命提高到80岁，养老机构护理型床位占比提高到73%，3岁以下婴幼儿入托率提高6个百分点……在“十五五”新征程上，继续握指成拳、合力攻坚，方能让宏伟蓝图一步步化为亿万人民可感可知的幸福实景。

建设健康中国，将科技创新的“关键变量”，加快变成高质量发展的“最大增量”——

全国两会期间，长期在西藏从事医疗卫生工作的全国政协委员桑卓玛向习近平总书记汇报，川藏铁路建设中采用“智能氧舱+实时血氧监测”等措施，让高原病发病率明显下降。

雪域高原的实践，是科技赋能健康中国的生动缩影。

面向未来，习近平总书记指明卫生健康事业高质量发展的方向，“推动科技创新成果转化运用”“推进全民健康数字化建设”“有条件的地方可以探索人工智能”。

加强四大慢病、传染病、创新药物等重大专项攻关；以数字技术提升医疗服务效率与精准度；推进“人工智能+医疗卫生”规范应用……未来五年，卫生健康新质生产力将不断发展，为加快建设健康中国提供支撑作用。

当健康成为发展的底色，共同富裕有了更坚实的根基。

九层之台，起于累土。正如习近平总书记所叮嘱的，要一步一步来，一步一步筑起大健康的基石。

蓝图已绘，实干为要。让我们携手同心，握紧历史接力棒，向着习近平总书记指引的方向，跑好“十五五”新一程。

(新华社北京3月23日电)

如何保护心脏健康？

陆凡冰 曾华峰

卫生与健康

近期，心源性猝死引发人们关注。心源性猝死是什么？它与心梗有何区别？如何识别和预防心源性猝死？

首都医科大学附属北京安贞医院健康管理中心主任、心内科主任医师胡荣介绍，心源性猝死和急性心肌梗死关系密切，但概念不同。心源性猝死是所有和心血管相关原因导致的猝死，而急性心肌梗死是导心源性猝死的原因之一。

心梗是心脏的血管冠状动脉堵塞了，而心源性猝死是各种原因导致的心脏“停了”。冠状动脉像一棵大树，有主干和分支。如果堵塞发生在主干位置，心脏的大片区域失去供血，极易发生心源性猝死；如果堵塞在较细的分支末端，虽然也是心梗，但抢救成功率较高。

为什么有些年轻人，能跑能跳，检查也没发现严重问题，却突然倒下？

胡荣分析，老年人的血管狭窄通常是长期慢性病变，身体可逐渐建立

侧支循环进行代偿。而年轻人的血管内壁可能只有轻微斑块，平时并无明显症状，但若加上“三高”指标控制不佳，在长期熬夜、吸烟、过度劳累等诱因作用下，这些不稳定斑块可能会突然破裂，迅速形成血栓堵塞血管。由于缺少侧支循环的代偿，一旦发生，往往就是大面积心梗，心源性猝死风险极高。

心脏在“罢工”之前，往往会发出胸闷、心慌甚至后背撕裂样疼痛等预警信号。在关注预警信号的同时，更重要的是建立心脏的“健康底账”：血压理想状态是控制在130/80毫米汞柱以下；健康人群的低密度脂蛋白胆固醇理想值低于2.6毫摩尔/升；血糖保持在正常范围；身体质量指数(BMI)控制在24以下；尽量在晚上11点前入睡，保证规律作息。

跑步时突发心源性猝死的事件时有发生，运动要注意哪些事项？

北京大学第三医院心内科主任医师徐顺霖认为，跑步时猝死，死者大概率有潜在的心脏病。常规静态心电图仅能捕捉检查期间的心电活动，难以发现隐匿问题。因此要做24小时或更久的动态心电图，以及心肺功

能运动试验、心脏超声等，才能筛查出隐匿性心脏病。

“并非运动越多，身体越好。从心脏运动、心脏病学角度来看，运动过量可能会造成心肌劳损、动脉硬化等。尤其是45岁以上的人群，如果运动过量，更易造成动脉硬化，或者产生动脉斑块，增加猝死风险。”徐顺霖说。

胡荣建议，运动前要做好安全评估。开始运动时，将心率控制在安全范围内，可参考公式进行估算：(220-年龄)×60%至70%，再循序渐进地增加运动量。此外，若血压高于160毫米汞柱，切忌通过运动来降压，应先通过药物等方式将血压控制平稳。身体极度疲劳时，不要去挑战高强度器械训练或长跑，此时心脏处于应激状态，高心率运动会直接推高心源性猝死风险。

如果遇到身边人突然倒地、意识丧失，怎么办？

首先要判断患者状态。如果患者无反应、无呼吸、无脉搏，应立即启动急救，指定周围一人拨打120，并迅速寻找附近的自动体外除颤器(AED)。同时让患者平卧，头歪向一

侧，确保其嘴里没有异物，进行心肺复苏。当AED到达现场，立即开机，按照语音提示操作。持续进行心肺复苏和AED分析，直至患者恢复自主呼吸和心跳，或专业救援人员到达现场。

关于急救药物，胡荣介绍，硝酸甘油仅适用于明确的心绞痛发作，舌下含服可缓解症状，但对其他心脏病患者，含服药物意义不大；速效救心丸有芳香开窍的作用，但对于心梗或室颤，其救治意义有限；阿司匹林对明确的冠心病有用，但对心源性猝死急救没有帮助。在“黄金4分钟”内及时进行心肺复苏和除颤才是救命关键。

对于有“三高”或者心血管疾病家族史的人群，建议定期做心脏相关体检。需重点关注基础指标(血压、血糖、血脂四项、电解质)、心电图指标(静息心电图，排查心律失常、心肌缺血等)和心脏结构功能(心脏彩超，评估心室壁厚度、心功能、瓣膜情况，筛查心脏病等)。异常时应优先就诊心血管内科，遵医嘱进行进一步检查。

(来源：人民网)

纪念西藏百万农奴解放67周年讲话

(上接第一版C)

旧西藏人均预期寿命仅35.5岁，每10个农奴中就有4个活不过童年；民主改革后，广大人民群众过上了尊严体面、幸福美好的新生活，小孩快乐上学茁壮成长，青年逐梦前行建设家乡，老人安度晚年乐享天伦，今天全区人均预期寿命达到72.5岁；定日地震灾后恢复重建实现“当年受灾、当年入住”，彰显了社会主义制度的无比优越性。67年风雨同舟，见证着民族团结进步、携手共创新未来。旧西藏反动上层与帝国主义势力互相勾结，蓄意挑拨民族关系、煽动分裂闹事；民主改革后，党的民族宗教政策全面落实，深入人心，各民族守望相助、手足相亲，民族区域自治硕果累累，绘就了全国各族人民大团结的历史画卷。实践证明，没有中国共产党就没有新中国，也就没有新西藏，没有西藏繁荣进步的今天和更加美好的明天。

党的十八大以来，在习近平总书记

记掌舵领航、党中央亲切关怀和全国人民大力支持下，西藏步入发展最好、变化最大、群众得实惠最多的历史时期。“十四五”期间，习近平总书记两次莅临西藏视察指导，在党和国家历史上创造了“两个历史首次”，并给嘎拉村全体村民回信、给青藏高原科考队致贺信等，充分体现出对西藏工作的特殊关心、对西藏各族干部群众的深情厚爱。西藏地区生产总值连跨两个千亿元台阶，主要经济指标增速持续位居全国前列，呈现出心齐气顺、劲足干事的浓厚氛围。这是感恩奋进、机遇叠加的时代，习近平总书记的把舵定向、谋篇布局，是西藏各项事业发展的最大保证；国家重大战略项目深入推进，是西藏经济社会发展的最大机遇。这是高质量发展、品质生活的时代，现代化产业体系加快建设，城乡居民收入稳步攀升，教育医疗等公共服务均等化水平持续提升，生态和边境安全屏障愈发坚固，优秀传统文化焕发异彩，人民群众

获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。这是开放共享、高效便捷的时代，200余条国内国际航线、1359公里铁路、12.52万公里公路，保障人民享其行、物畅其流；出门就上车、村口取快递，从远景变为现实，早上还在拉萨喝酥油茶，晚上就能到哈尔滨看冰雕。这是深度融合、同心筑梦的时代，中华民族共同体意识深植各族人民心灵深处，全国民族团结进步模范区创建有形有感有效，宗教和睦、社会和谐、民族团结的良好氛围持续巩固，各族人民群众像石榴籽一样紧紧抱在一起，奔向现代化、同圆中国梦。

看着北斗星走不迷路，跟着共产党走会幸福。我们要矢志不渝跟党走，坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”，全面贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略，持续深入抓好稳定、发展、生态、强边四件大事，心往一处想、劲往一处使，坚定不移反对分裂、维护祖国统一和民族团结，勤

策，积极有效开展管理服务。李富忠强调，要加强的全面领导，各级党委(党组)要扛起主体责任，主要负责同志要履行好第一责任人职责，把统战工作摆在重要议事日程，融入中心工作。各级党委统战工作领导

小组及其办公室要发挥牵头抓总作用，各成员单位要密切协作、通力配合，完善大统战工作格局。要树立和践行正确政绩观，深化能力作风建设，建好统战干部队伍，推动全市统战工作高质量发展。

桑日县城乡政府专业技术人员次

找到最大公约数 画出最大同心圆 为山南长治久安和高质量发展广泛凝聚人心 汇聚力量

(上接第一版D)推动各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起。要依法管理宗教事务，坚持我国宗教中国化方向，常态化开展“三个意识”教育，加强宗教界代表人士队伍建设，积极引导藏传佛教与社会主义社会相适应。要壮大统战力

量，加强党外知识分子、新的社会阶层人士和新时代民营经济人士统战工作，坚持问题导向、补齐工作短板，积极构建亲清政商关系，持续优化营商环境，进一步激发企业发展活力和创造力。要做好侨务工作，全面落实党的侨务政

策，积极有效开展管理服务。李富忠强调，要加强的全面领导，各级党委(党组)要扛起主体责任，主要负责同志要履行好第一责任人职责，把统战工作摆在重要议事日程，融入中心工作。各级党委统战工作领导

小组及其办公室要发挥牵头抓总作用，各成员单位要密切协作、通力配合，完善大统战工作格局。要树立和践行正确政绩观，深化能力作风建设，建好统战干部队伍，推动全市统战工作高质量发展。

(上接第一版E)不仅大幅缩短了造林周期，还减少了苗木损伤，有效提升了苗木成活率。

绒乡多那村高校毕业生普布次仁熟练地操作着无人机，将树苗、肥料送至造林点。他说：“毕业后我曾在山南务工，得知村里项目需要无人机技术操作人员，便前往拉萨学习并考取了相关证书。现在每月能拿到1万多元工资，工作离家近，待遇好，我十分热爱这份事业。”

桑日县城乡政府专业技术人员次

仁格桑介绍说：“当下，巴朗村、程巴村、多那村等造林点所使用的无人机，全部是由本地村民自主购置的，全乡共有8架无人机。不仅如此，乡里还定期组织专业指导，围绕安全操作等关键内容开展培训。如今，无人机在造林工作中大显身手，大幅提升了造林效率，还切实带动了群众增收，更为高校毕业生提供了就业机会，实现了多重效益。”

据统计，截至3月19日，全市共投入无人机290台，带动群众增收1185.82万元。