

今天早知道

# 全国首批城市一刻钟便民生活圈 试点经验发布推广

新华社北京7月22日电(记者谢希瑶)商务部等12部门办公厅(室)日前印发通知,推广全国首批城市一刻钟便民生活圈试点经验。通知及试点地区典型经验做法22日在商务部官网发布。

唐山、沈阳、大连等地实行书记或市长负责制,将便民生活圈纳入重要民生项目;济南、福州、南昌、贵阳等地通过“居民议事厅”“幸福圆桌会”“邻里茶叙室”等

载体,广泛听取居民的“金点子”“土办法”;苏州、南京等地针对社区商业发展不同形态,分类推进便民生活圈建设……

2021年10月,商务部等部门联合确定了30个全国首批城市一刻钟便民生活圈试点,目前取得阶段性成效,形成了5方面、22项可复制推广的典型经验做法。首批试点地区要按照“两年试点、三年推广”的部署要

求,做好三年推广期工作,确保完成2024年“70%以上的地级市行动起来”的目标。

通知还要求开展第四批全国试点、首批全域推进先行区试点申报工作。截至2024年6月底,三批150个全国试点地区已建设3946个便民生活圈,涉及商业网点88.82万个,服务社区居民7676万人。

城市表情



夕阳红

21日傍晚,不少市民来到柘木镇“树”先生网红打卡点,拍摄到了美丽的夕阳。  
记者滕嘉 摄

实用新闻

## 大暑节气如何养生? 这份健康指南请收好

7月22日迎来二十四节气中的大暑节气。暑热之时,公众应如何养生保健?怎样预防夏季常见病?外出旅行要注意什么?国家卫生健康委当天以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“大暑是一年中我国气温最高的节气。”中国气象局首席气象服务专家宋英杰介绍,预计今年大暑期间,华中、华东、西南部分地区、西北部等地可能出现阶段性的高温天气,建议公众做好防暑降温等防护措施,尤其现在正值暑假,需关注预警信息,合理安排出行。

江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博提醒,户外活动应尽量避开阳光直射和长时间暴晒,外出可采取防晒措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜、涂抹防晒霜等。随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充水分和电解质,一旦出现明显的乏力头昏、胸闷心悸、

大量出汗、四肢发麻、恶心等异常状况,迅速撤离到阴凉通风处休息,若症状持续存在或加重,应及时就医。

大暑时节,在养生保健方面有哪些注意事项?专家建议,饮食上少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物;保持良好的睡眠,尽量减少熬夜,养足精气神;少动“肝火”,以防“情绪中暑”,尽可能地使自己保持心平气和;科学健身。

老人和孩子易受暑热侵扰,有哪些简单易行的保健方法可以更好地预防夏季常见病?

“中医认为夏季是暑邪当令,大暑节气主要在‘中伏’阶段,酷暑炎热,容易耗气伤津,应清热祛暑和益气养阴并进。”黄亚博说。

专家介绍,中医强调“未病先防,已病防变”,老人、儿童和体虚气弱的人群要特别做好夏季腹泻等疾病的防治。夏天这类人群的脾胃运化功能减退,往往食欲

欠佳,饮食方面要特别注意养护脾胃,以清淡和容易消化的食物为主,补充优质蛋白质,如新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等。

暑假期间,也是旅游高峰时期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞建议公众提前了解旅游目的地信息,重点关注目的地传染病流行情况,提前做好防范;了解自己和同行者的身体状况,若身体不适,尤其是老人、孕妇、慢性病患者,建议进行健康状况评估后再决定是否出行;准备好必需物品,如常用药品、口罩、消毒湿巾、免洗洗手液、驱虫剂等。

专家特别提醒,境外旅游返程后,要做好自我健康监测,若出现发热、头痛、肌肉骨骼痛、皮疹等不适症状,应主动就医,并告知接诊医生境外旅居史。

据新华社

快讯

### 七星区环卫站携手爱心企业 为环卫工人送清凉

本报讯(记者周子琪 通讯员谢姚琳嘉)近日,七星区环卫站携手一心堂药业、王老吉等爱心企业开展夏季送清凉暨健康检测公益活动,为在酷暑中坚守岗位的环卫工人送上清凉与关怀。

活动现场,爱心企业为环卫工人送上了解暑饮料及药品,接着,环卫工人在工作人员细心引导下,有序地完成了血糖、血压检测、心肺听诊等一系列健康检查。一心堂药业针对有关节疼痛的环卫工人开展免费痛症理疗,公益贴膏试贴服务,并为环卫工人提供了细致的健康指导和咨询服务。

### 临桂区检察院开展 司法救助回访工作

本报讯(记者周子琪 通讯员蒋玉清 周雯颖)今年以来,临桂区检察院共办理司法救助案件17件17人,解决了因案致贫致困家庭“燃眉之急”。近日,临桂区检察院对一起司法救助案件进行回访。

救助对象未成年人马某某父亲因交通事故不幸去世,母亲早年病逝,如今,年仅16岁的马某某与93岁的奶奶相依为命。临桂区检察院在办理案件过程中,考虑到被救助对象户籍在全州县,便与全州县检察院沟通,推动两院联合救助,共同为马某某及其奶奶发放了司法救助金。

回访时,检察官详细了解马某某生活、学习状况。走访马某某就读学校,了解其在校表现、学杂费减免等情况。