

让城市真正成为人民的客厅幸福的容器

尉迟天琪

的午后,坐在干净的石阶上,沐浴着和煦的阳光,看着孩子们幸福的笑脸,那一刻,美好城市带来的生活幸福感变得触手可及。

这样让人陶醉的大碱湖公园只是银川市向美丽城市建设发力的一个缩影。近日,中国标准化研究院在庆祝第56届“世界标准日”主题活动中首发研究成果《城市综合发展指数报告(2025年)》。该报告从创新城市、宜居城市、美丽城市、韧性城市、文明城市、智慧城市六个专题,分别开展评估,在国内36个主要城市中,银川位列美丽城市第4位、文明城市第10位,在一众候选城市中脱颖而出。

有一说一,这些年,银川市在美丽城市上所做的努力有目共睹。比如,近期大碱湖公园的建设开放;再比如,那些散落在城市角角落落的小微公园,“麻雀虽小,五脏俱全”,既有花草树木、亭台小路的设计搭建,也有健身器材、休憩设施的合理设置。这些因地制宜又突出特色的建设,看似小巧、

细微,却为周围居民提供了休闲娱乐健身的好去处,提升了城市的品位和形象不说,也让我们生活的城市家园更加绿色宜居,更加亲民便民,“城市是人民幸福生活的美好家园”也因此有了更为具象的表达。

“民,乃城之本也。”城市工作归根结底是要打造人民群众高品质生活的空间。而高品质的生活,必然要“统筹生产、生活、生态三大布局,提高城市发展的宜居性”,要“把让人民宜居安居放在首位,把最好的资源留给人民”,既解决住有所居,还追求生态宜居。正如习近平总书记说的,“城市不仅要有高度,更要有温度”。

今天,随着经济加速发展,城市的高度不断刷新、发展速度不断加快,许多城市高楼林立,城镇化水平不断提高。但不可否认,在光鲜亮丽的外表下,一些城市也存在着地上楼宇高耸、地下管网建设滞后;历史文化街区摇身一变成商业街,没了烟火气,只剩商业气;新城区光鲜亮丽,老城区、城中村陈旧破败、管理

混乱等不容忽视的问题。因而,在提高城市建设速度的同时,城市温度也要“水涨船高”。只有通过方方面面的努力,把群众生活更舒适这一理念融入城市规划建设的血脉里、体现在每一个细节中,不断满足人民群众的多样化、多元化需求,才能让人民群众有更多获得感、幸福感和安全感。

如同在美丽城市上的付出一样,以一项项精准服务、精细化管理深刻践行“人民城市为人民”的理念,优化空间布局,补齐设施短板,丰富商业业态,创新服务能力,让城市更聪明一些、更智慧一些、更宜居一些,更好回应人民群众对幸福生活的新时期新需求,让更多人享受到细致入微的便利服务,一座座城市才会具备独有的温度和魅力,真正变成人民的客厅、幸福的容器,成为宜居、宜居、宜乐、宜游的美好家园。



将更多的“院墙”变为“桥梁”

虎 权



农户搭建常态化展销平台,省去中间环节费用,将泥土里的收获转化为实实在在的收入,这种务实的帮扶远比一些悬在空中的政策文件更解渴、更高效。

更可贵的是,它还拆掉了干群之间的“墙”。过去,机关大院常给人“严肃疏离”的印象,如今却主动打开大门,迎

入市井烟火气,在热闹的吆喝声、挑选商品的交谈声、不经意间的聊天声中,农户了解了干部、积累了客户、拓展了市场,平时忙碌的“上班族”也能在选购新鲜农特产品的同时,零距离听民声、解民情。可以说,这场集市不仅拆掉了横在行政机关与普通民众之间的“物理

墙体”,打破了疏远干群关系的“心墙”,让“为人民服务”变得更加具象、更加触手可及,也让更多人从中体会到,政府工作人员、党员干部不仅是管理者,更是服务者,要想干好工作,就得怀揣初心、亲民为民,就得围绕百姓切身需求做好服务。

从另外一个角度看,助农集市也彰显了治理智慧。从常态化举办,到“线上响应+线下速配”的应急模式成功化解十余类农产品的滞销危机,再到将优质商户推荐至阅影城等外部平台……这场帮扶从机关大院延伸至更广阔的市场,一套卓有成效的“短期纾困+长期赋能”“组合拳”打下来足以说明,这场集市活动绝非应景之举,也非作秀之态,而是既帮农户解了燃眉之急、又能打通持续发展路径的创新良策。

一场看似普通的集市活动,却让农户提高了收入、干部收获了民情、政府收获了民心。倘若这样的亲民之举和创新举措能遍地开花,更多“院墙”能变为“桥梁”,那么,服务人民的美好初心也将在更多充满烟火气的场景中落地生根、开花结果。

知“更”识“更”,让更年期更舒心

本报记者 何耐江

10月18日,是世界更年期关怀日。根据联合国世界卫生组织估计,到2030年,我国的更年期女性超过2.1亿,约占总人口的七分之一。在中国,女性更年期症状的发生率也高达60%至80%,但是公众对其的认识还不够。特别是男性也会经历更年期,但更年期的症状往往被忽视。

近日,记者采访北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院相关专家,专家表示,中年朋友在这个时候需要多关注自己的身心变化,及时调整或就医,让更年期过得更舒心一点。

正确认识更年期

在身体出现各种莫名其妙的不适时,她来到了北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院检查,该院更年期门诊副主任医师赵娜告诉她,应该是更年期综合征。

“啥是更年期综合征?”

“女性出生时,卵巢里就准备好了她一生可用的全部卵泡。青春期后,卵巢每月会挑出一颗卵子‘派送’出去,同时分泌雌激素和孕激素,维持月经与女性特征。随着年龄的增长,卵泡数量日渐‘缩水’,质量也大不如前,对大脑发出的‘加班指令’(促性腺激素)反应也越来越迟钝。”赵娜说,最终,卵巢不再规律排卵,分泌的雌激素和孕激素像漏水的龙头一样骤减且忽高忽低。这就好比身体里一个长期稳定运行的“激素工厂”宣布即将停产,全身各系统因此陷入混乱,引发了全身一系列的反应。

赵娜说,女性超过40岁以后,由于卵巢功能逐渐衰退,卵泡不能正常发育成熟及排卵。从卵巢功能开始衰退到最后一次月经。

中年女性的这道坎,应该怎么过

年期引发的一系列疾病,严重影响生活质量时,赵娜建议,不要犹豫,应及时去医院就诊妇科更年期门诊。

“当出现潮热、出汗、烦躁及失眠等症状,提示可能进入了更年期,需要进一步进行激素水平检测,根据妇女个体化的不同情况选择个体化的更年期激素补充治疗。以缓解相关症状,保护子宫内,保护心血管系统和防治骨质疏松,改善生活质量。”

需要特别提醒的是,合理应用女性激素有益于围绝经期妇女的健康,但要在医生的指导下应用雌激素,掌握好适应症及禁忌证。要注意发生血栓的风险,警惕血栓高危妇女,如高龄、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、有个人血栓史及家族史、任何血栓倾向(手术、卧床及制动等)者。单纯使用雌激素还有诱发子宫内膜癌的风险。因此,在围绝经期,不推荐使用大剂量雌激素或口服避孕

这段过渡期被称为绝经过渡期。此后进入真正的绝经期,卵泡彻底耗竭,月经永久停止。医学上把卵巢功能衰退退至绝经后一年这段时期统称为围绝经期。

绝经是围绝经期这个漫长旅程的终点站。而我们平常所说的更年期保健,其实就是为这段旅程全程护航。

雌激素就像是女性身体的“保护伞”,它维持着骨骼密度、皮肤弹性、心血管健康、阴道湿润和大脑情绪稳定。当这把“伞”慢慢收起来,身体就需要时间去适应,由此产生各种症状。

“如何判断自己是否进入了更年期?”

赵娜建议,如果您是40岁以上的女性,出现了上述症状(特别是月经紊乱),很可能就进入了围绝经期。

特别需要注意的是,更年期不是疾病的开始,而是人生一个自然的过渡阶段。我们要通过积极的保健措施,最大限度地维持身心健康,享受高质量的生活。

药来止血或调节月经周期。

据了解,大多经历过更年期的女性由于身体上的种种不适,这个阶段情绪上会出现焦虑与不安,这不仅仅是“想开点”就能解决的问题,它有着深刻的生理和心理根源的问题。

更年期的焦虑情绪,是生理、心理和社会文化等因素的结果。

有此困扰的女性朋友要正视情绪波动,对于正常的生理不适反应,不必过于自责。每天花10至15分钟进行深呼吸或正念治疗,能有效平复焦虑。重新拾起或发展新的爱好,如园艺、绘画、音乐、阅读等,让生活更有寄托。与家人、伴侣或闺蜜坦诚沟通,告诉你们的感受和需要。如果焦虑情绪持续超过两周,严重影响了你的睡眠、饮食和正常生活,请不要犹豫,去寻求心理咨询师或心理医生的帮助。

上好“入职第一课”

宫炜炜

放下文件,拿起农具;走出机关大院,住进农家小院……近日,盐池县40余名新录用公务员的“入职第一课”别开生面地设在了田间地头,为的就是让他们在劳动中体验民生、在汗水中感悟初心。

当下,许多年轻干部都是“从家门到校门,再进机关门”,虽然理论知识丰富,但大多缺乏基层实践经验,在同群众打交道的过程中也容易出现心中无数、没招没谱的情况。针对新录用公务员开展“三同”实践,在下基层过程中亲身感受百姓的柴米油盐、喜怒哀乐,不仅能让他们更为直观地理解群众的急难愁盼,深刻感知“民生”二字的真实分

量,也能从源头上培养干部“接地气”的思维方式和“人民至上”的价值取向。可以说,这堂生动的“入职教育”,其意义远不止于一次短期活动,而是为新公务员的职业生涯系好了至关重要的“第一粒扣子”。

基层是最好的课堂,群众是最好的老师。精心设计并常态化开展的“三同”实践,绝非可有可无的形式主义,而是关乎干部队伍建设和党的事业后继有人的长远之策。期待这堂至关重要的“入职第一课”能够更广泛地推广,让更多年轻干部在服务群众的最前沿,经风雨、见世面、壮筋骨、长才干,最终成长为可堪大用、能担重任的栋梁之材。

不断实现住有所居的期盼

孙莉华

“住上公租房,不用再为照顾孩子城乡两头跑了!”彭阳县新集乡沟口村村民苏生虎高兴地说。10月14日,彭阳县351户农村进城上学陪读家庭成功申请到公共租赁住房。

随着城镇化进程的加速,农村家长进城陪读现象愈发普遍,而住房问题无疑是影响农村陪读家庭归属的重要因素。从住有所居的迫切需求入手,既考虑农村家庭的收入情况,还细心兼顾距离学校远近、交通是否便利、生活配套设施是否完善等诸多因素,这样的公租房暖心之举,既传递着城市建设管理的人文关怀,也让“人民城市”的理念得到

充分彰显。

城市是人们生活的家园,城市建设也应以人为本。今天,城市的发展速度越来越快,城市的温度也要持续提升。从办好社区食堂到看天供暖,从见缝插针增加绿地到扩园升级一刻钟便民生活圈……积极回应人民对高品质生活的期待,从人民群众的柴米油盐、衣食住行等出发,聚焦突出民生问题,以一项项实打实、心贴心的举措为群众排忧解难,才能让生活在城市里的老居民、新市民、外来务工人员等都能感受到“此心安处是吾乡”的温暖,让生活变得更舒心也更美好。

为民服务不能坐着等

沈 琪

据报道,面对辖区老年人和残疾人多的现状,银川市金凤区长城中路街道五里水乡社区通过把办公桌“搬”进居民楼院、网格员“跑社区”等服务举措,精准解决了特殊群体的急难愁盼。

老年人腿脚不便,出门不易;上班族早出晚归,无暇分身……这些,都是社区服务中常遇到的时间差难题。面对问题,五里水乡社区主动破局,以暖心服务精准对接群众需求,不仅在响应居民诉求中解决了实际问题,更提升了社区服务质效和居民认可度。当一张张办公桌出现在熟悉的楼院里,当一声声敲门声带来暖心的问候,社区与居民的

心贴得更近,成为“民有所呼,我有所应”的生动实践,也不失为创新基层治理的有益尝试。

从“坐等上门”到“主动服务”,这种服务模式的转变让我们看到了为民服务的主动性与创新性,也看到了打通为民服务办实事的“最后一公里”,绝不能坐着等、往后拖,而是要始终坚持以人民为中心,正视群众需求,主动靠前服务,多想一步、先行一步。尤其是社区等基层组织,更应以此为镜,时常反思工作中是不是有“坐等上门多、主动问需少”,对群众诉求简单化处理等问题。如此,才能提升服务质量,真正把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上。



手绘 张佳琦

“更年期是人生的一个转折点,是告别生育期,进入一个更加成熟、睿智、专注于自我的新阶段。通过科学的保健,您完全可以平稳度过,并活出下半场的精彩。”赵娜说。

赵娜表示,在此阶段,女性会经历一系列身体和情绪变化,可能会出现某些健康问题,一定要对常见疾病有防范的意识。对于更年期会引发一系列疾病的问题,要了解这些疾病是需要改善且能够改善的。

首先是平衡膳食,维持适宜体重和骨骼健康。赵娜建议更年期女性饮食的核心是“均衡、多样”,特别是补充钙与维生素D,日常饮食需奶制品(牛奶、酸奶、奶酪)、豆制品(卤水豆腐、石膏豆腐)、深绿色蔬菜(西兰花、羽衣甘蓝)。摄入足量的鱼、禽、蛋、瘦肉、豆类,以维持肌肉量,防止肌肉松弛。还可摄入如深海鱼、坚果、橄榄油、牛油果等,

有益于心血管健康和大脑功能。

坚持规律运动同样重要,赵娜建议每周进行3至4次中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、跳绳、跳广场舞等。这对预防骨质疏松至关重要,能有效增强骨密度。还可进行举小哑铃、深蹲、弹力带等肌肉力量训练。

增加肌肉量可以提高基础代谢,帮助控制体重,并让体形更挺拔。如瑜伽、太极、普拉提等运动能改善身体柔韧性,降低因跌倒导致骨折的风险,同时有较好的压力缓解效果。

“保证优质睡眠是获得幸福感的必要条件。”赵娜说,要建立固定的睡眠时间,睡前1小时要远离手机、电脑等电子设备。如果出现潮热盗汗等情况影响睡眠,可以穿着轻便、透气的纯棉睡衣。

对于出现更年期不适症状,或者出现更

男性也有更年期

