

## 公安便民服务再升级

## 全市户籍派出所将推行“一起办”

9月13日上午,南京市公安局召开服务保障高质量发展专场新闻发布会。就南京市落户政策调整、新增驾驶证考试地点、设立出入境“便捷专窗”、推行“一起办”服务、推出政务服“一张图”等南京公安服务保障高质量发展22条措施进行通报。南京市公安局立足本地实际,围绕公安机关职能,突出改革发展特色,研究制定了《全市公安机关服务保障高质量发展实施意见》(以下简称《实施意见》),出台22条实施措施,涵盖了政务服务、安全监管、治安防控、刑事打击等方面内容,全面推进现代警务战略,全力护航经济社会高质量发展。

通讯员 宁宫新 谭存柱 施大江  
现代快报+记者 顾元森



政务流动服务车为市民提供户籍政策咨询等服务 通讯员供图

打造“综窗”2.0升级版  
提升“一窗通办”水平

近年来,南京市公安局一直将深化公安服务“一窗通办”作为增进民生福祉、提升服务效能的核心项目。经过三年多的建设,目前,全市145个户籍派出所全部建成综合服务窗口,“综窗”覆盖率先在全省率先实现100%,车驾管、出入境、治安等7大类210项审批服务事项实现“一站式”办理,累计办件量达473万余件。

发布会上,记者了解到,南京市公安局将在全市户籍派出所推行

“一起办”服务,打造“综窗”2.0升级版,进一步提升“一窗通办”水平。在派出所“综窗”210项服务事项的基础上,通过事项整合、重塑流程,把“多个事项”变成“联办事项”,把“多套材料”变成“一套材料”,把“多表申请”变成“一表申请”,把“多次告知”变成“一次告知”,为群众提供更多主题式、套餐式服务。

“我们梳理形成必联办事项12项31个情形和可联办事项15项80个情形。在申请业务办成后,关联业务也应当同步进行变更。在必联办事项中,例如,群众‘变更更正姓名’后,原有身份证和驾驶证已经失效,需要同步办理‘身份证补换领’和‘驾驶证补换领’;在可联办

事项中,例如,群众在完成‘户口市内迁移’后,可根据需要选择办理‘身份证补换领’‘驾驶证补换领’‘户口登记项目信息变更更正’。”南京市公安局政务服务管理支队支队长卢伟介绍。今年9月底前,全市公安派出所“综窗”将全面为群众提供“一起办”服务。

优化服务举措  
破解企业群众“急难愁盼”

日常生活中,市民买到新车之后,都要去车管所进行查验,然后才能登记上牌,但记者从发布会上了解到,目前,南京公安正在试点私家车新车上牌免查验。

南京市公安局交警支队副支队长许华峰介绍,今年以来,为进一步深化公安交管“放管服”改革,按照公安部和省公安厅部署,南京市推行试点生产企业新车出厂时预查验车辆及运用其他试点生产企业的车辆预查验结果,目前已运用车辆预查验结果办理注册登记的品种有广汽本田、长城、蔚来、比亚迪、长安马自达等,生产企业与公安交警部门共享车辆信息,群众办理注册登记时免于交验车辆,便利群众办理新车登记,大大缩短了现场登记上牌等候时间。群众也可以通过“交管12123”App,在家手指动一动即可完成新车注册登记,牌证邮寄到家,免去来回奔波之苦。

据悉,22条举措中优化服务举措还包括放宽货车通行限制,推进“免交证、办成事”改革,优化窗口服务,压缩行政许可审批时限,推进“政务+警务”融合工作,推进重大项目工程公安政务服务“打包办”等。

调整优化落户政策  
进一步放宽落户条件

发布会上,南京市公安局人口支队的支队长马阳介绍,南京市公安局对现行户籍政策进行深入研究基础上,对《南京市浦口、六合、溧水、高淳四区落户政策实施办法》《南京市人才落户实施办法》等有关落户政策进行了调整。

《四区落户办法》调整,由原来浦口、六合、溧水、高淳四个区扩大到江北新区、江宁、浦口、六合、溧水、高淳六个区,并调整“社保累计认可”的范围,由原来对“省内缴纳城镇职工社保累计认可”扩大到“在长三角区域三省一市缴纳城镇职工社保累计认可”。此举有利于进一步疏解老城区人口聚集压力,优化提升新城新区人口聚集能力,引导人口在城市区域合理分布。该办法已于2023年9月8日正式印发,10月9日起施行。

此次调整《人才落户办法》,主要是在学历落户中增加“35周岁(含)以下大专以上学历毕业生,正在我市缴纳社保即可落户”的内容。

## 这份“防猝死套餐”,真的管用吗

近日,一份“防猝死套餐”引起热议并且登上热搜。这种“防猝死套餐”来自国外网友总结,由辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素D3等保健品组成,不少网友晒出了自己的“套餐内容”。记者注意到,网上流传的“防猝死套餐”有各种版本,但都大同小异。韩国人流行的“防猝死套餐”是鱼油+VD+VB族+镁,网友分享每次吃了之后精力就很好。网红蔡干焯也分享了自己的“防猝死套餐”:辅酶Q10+鱼油+综合维生素每天吃,益生菌和胶原蛋白偶尔吃。

综合健康时报、都市快报



## “防猝死套餐”管不管用,听专家怎么说

中国医学科学院药物研究所研究员吴松接受采访时表示,把这几样凑在一起命名为“防猝死套餐”,这种说法本身就不正确。因为猝死是疾病的一种,而保健食品本身不具有治疗或预防的临床作用,可以食用但只能作为保健辅助。

此外,辅酶Q10对保护心血管系统有一定作用,鱼油某种程度上有助于降低血脂、预防血管硬化,叶黄素保护眼睛,维生素D3对钙的吸收和预防感染疾病方面有作用,它们的作用各不相同,所以这种“防猝死套餐”的混合搭配也是不具备科学依据的,要根据每个人

的身体需求情况有所侧重,不能把一堆东西都攒到一起胡乱吃,也不能浅显地认为“吃得全就是吃得好”。

北京营养师协会理事、注册营养师顾中一发微博称,这个配方“铁定没有真的防猝死的作用”。山东大学附属生殖医院主治医师许超发微博表示,辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素D3等保健品是“虚假的防猝死套餐”。

浙大二院急诊科卢骁医生则表示,对于急诊科医生来说,如果你有熬夜、夜宵、酗酒、抽烟、不运动各种不良生活习惯,套餐里面必须加一个靠谱的急

诊科医生,不然VIP套餐也救不了你。

浙大二院药剂科周权主任药师表示,保健品和药品还是有明显区别的,保健品不是药品,没有治疗作用,没有经历过像药品那样严格的临床试验。若身体有明显症状应去医院就诊,而不是指望通过服用保健品有所改善。当下,年轻人一股脑地推崇“防猝死套餐”,很显然对于保健品的正确服用存在一定的错误认知。保健品究竟在什么情况下适合服用呢?周权对此表示,这需要咨询专业人士,经过综合评估后,方可使用。

## 猝死原因有多方面,出现“先兆”要当心

卢骁表示,预防猝死,其实最重要的还是减少外源因素对心脏造成损伤,尽量避免长期熬夜、缺乏运动等不良生活习惯,这比吃任何“防猝死套餐”都管用。

其次是提醒大家,要注意心脏发出的危险信号。一旦出现持续性胸痛、胸闷、冷汗等,都应及时去医院就诊,而在熬夜、过度疲劳后出现上述症状,更应提高警惕。不少年轻人仗着年轻身体好,即便出现早期不适症状,也会觉得无关紧要,忍一忍就过去了,从而错过急救的最佳时机。

他提醒,胸骨后靠正中或偏左的位置,如果持续出现

闷痛感,这是心脏发出的危险信号。此外,也有一部分人会出现左臂内侧或左侧肩膀的牵拉痛。当出现这些危险信号时千万不能大意,应及时将硝酸甘油、速效救心丸等救命药含在嘴里,并第一时间拨打120急救电话。

吴松研究员表示,构成猝死的因素多种多样,可能源于疾病也可能源于先天性原因,在人群中为个例,建议大众不要过于恐慌,应日常加强锻炼、均衡饮食、保证睡眠、减少熬夜,如感到过度疲倦,或观察到一些症状应该及时就医治疗。许超医生也提到,真正的“防猝死套餐”是:健康且规律的饮食

(少吃高油高盐高糖的食物),戒烟戒酒,避免熬夜(保证充足的睡眠时间),避免久坐,适当运动,控制体重,保持愉悦的心情(避免长期情绪紧张、激动),不要过于劳累。

专家们的这些健康建议,也已经被很多研究证实。

2023年8月,来自北京安贞医院的宋现涛、邢浩然等发表在中国循环杂志的一项研究显示,青年人猝死主要与不良生活方式有关。其中常见的原因有:过度劳累、精神刺激、饱餐、饮酒、大量吸烟、寒冷等。其中,长期慢性疲劳以及精神紧张处于应激状态,是无明确既往病史青年人猝死的重要诱因。

## 提醒

根据研究和专家们的建议,这里整理出一套真正有效的“防猝死方法”,供大家参考。

● **别再熬夜** 有些人白天干不完工作,夜里接着干。但熬夜的伤害往往是潜移默化、逐渐积累的,已经有太多熬夜猝死的悲剧发生,足以引起重视了!

● **别吃太饱** 过度饱食很伤“心”!过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物,会加重心脏负担。

● **戒掉烟酒** 很多人一边吃着降压药、降糖药,一边参加各种酒局、烟雾缭绕。实际上,在用药治疗的同时,良好的生活习惯同样重要。

● **别太劳累** 不要过度劳累。很多癌症患者都特别劳累、工作压力很大,睡眠不好、熬夜,还有其他不良生活习惯,比如重度抽烟。

● **别再久坐** 一动不动的生活方式带来了诸多的健康问题,是造成癌症、失能和死亡的一个主要潜在原因。远离久坐方式最简单的方法就是运动起来。

● **遇事冷静** 很多心脏病发作是因为剧烈的情绪变动。比如暴跳如雷会造成血压变化,也导致体内各种有害物质快速增加,而引起心脏病发。

● **减少抑郁** 焦虑、压力大等不良情绪对于心脑血管患者来说是引发猝死的一种诱因。尤其是抑郁,它是心肌梗死的一个独立危险因素。

● **运动适量** 运动要量力而行,很多平时不参加锻炼的人,在长时间跑步之后,体内心脏供血不足,导致心脏负荷过大,就容易发生心悸骤停,引起生命危险。