

锲而不舍落实中央八项规定精神

# 政民连心的“高速路” 为民服务的“暖心桥”

——市直部门开展连线群众实时“听诉解忧”工作见闻

云浮融媒记者 钱枫 通讯员 云司信

为推动党员干部进一步改进工作作风和提升服务群众能力，市直机关工委、市政务和数据局联合开展市12345热线“听诉解忧”工作，组织市直部门主要负责人接听12345热线电话。

5月28日上午，市司法局党组书记、局长丁小巍在市行政服务中心的12345热线电话接听室开展“听诉解忧”工作，受理范围涵盖涉公证和仲裁、法律援助、律师工作三大类9项业务。“你好！我是云浮市司法局局长丁小巍，请问有什么事可以帮到你？”当日

上午10时30分，丁小巍接听了市民张先生关于土地确权纠纷的热线电话。在短短的1小时内，12345热线接到与司法行政领域相关的群众来电19个。其间，丁小巍接听5个，现场解答2宗咨询，形成工单3宗需后续跟进处理，由话务员代为接听14宗，并形成工单转派处理。

接听结束后，丁小巍说：“12345热线不仅是政民连心的‘高速路’，也是为民服务的‘暖心桥’，更是法治建设的‘试金石’。司法行政机关始终把

‘人民满意’作为最高标准，用法治护航美好生活是我们应尽的责任。希望广大市民继续关注我们的工作，如果大家对法治政府建设有更好的意见或建议，也可以拨打12345热线，我们将以更高水平的法治服务保障云浮更高质量发展。”

据了解，为改进工作作风、密切联系群众，健全企业群众诉求快速响应机制，以高效的政府公共服务能力解决企业群众“急难愁盼”问题，进一步优化营商环境，从今年5月起，市直机关工委、

市政务和数据局依托市12345便民热线，组织市直部门主要负责人开展“听诉解忧”，进一步深化“局长”进窗口为群众想办法活动。

市直机关工委组织科副科长连胜杰介绍：“市直部门主要负责人走进12345热线，倾听群众心声，切实解决企业、群众‘急难愁盼’问题，是‘局长’进窗口为群众想办法的深化延伸，以走一线、听热线的‘一线工作法’，推动党员干部作风转变，打通服务群众的‘最短路径’。”

## 云浮海事多管齐下加强监管 筑牢水上安全屏障

本报讯（云浮融媒记者 钱枫 通讯员 全莹）连日来，受“龙舟水”影响，西江水位快速上涨，气象部门预计，5月29-30日，我市将迎来中到大雨，部分地区有暴雨。面对严峻汛情，云浮海事局聚焦重点水域与船舶，多管齐下加强汛期水上安全监管，扎实推进安全隐患排查整治工作，全力筑牢水上安全防线。

巡查中，云浮海事局执法人员对辖区客渡码头、桥区水域、施工水域、涉水工程等辖区重点部位开展安全检查，重点检查船舶证照是否齐全有效、最低配员是否符合要求以及机电设备、消防救生设备、航行设备和锚泊设备是否正常等。通过检查，督促在港船舶切实履行安全生产主体责任，认真做好开航前安全自查，对发现的隐患及时整改，坚决杜绝“带病”营运，保障船舶航行安全。

为提升应急响应能力，云浮海事局积极与三防、应急、气象、交通等部门开展紧密协作，各方建立起高效的沟通机制，实现信息与资源共享。同时，海事部门充分利用信息化手段，加密远程巡航频次。通过实时监控，密切掌握船舶动态与通航环境变化，一旦发现异常情况，迅速采取措施进行处置；对船舶作业中的不规范行为，及时予以纠正，全力维护辖区水上交通安全稳定。

随着“龙舟水”季节来临，西江航运进入“关键期”。云浮海事局呼吁各船舶船员密切关注天气预警信息，认真做好船舶开航前安全评估，提前落实各项防汛措施。航行过程中，要谨慎驾驶、加强瞭望；锚泊期间，需强化值守，密切关注水位变化，根据实际情况及时调整锚链长度，切实保障船舶和人员安全。若遇紧急情况，务必第一时间拨打水上遇险求救电话12395。

## 端午粽子挑选和食用有讲究 市场监管部门提醒：在正规商超按需购买

本报讯（云浮融媒记者 梁学文 冯荣昌）随着端午节临近，市面上预包装粽子已大量上市，且口味众多。市市场监管局工作人员提醒消费者：在选购时要注意看包装是否完好，不要购买包装袋破损、漏气或胀袋的；要查看标签信息是否齐全。若标签标示信息不全，则不要购买。另外，食物过敏人群要关注配料表，避免选购含有自身过敏成分的粽子。

该局工作人员提醒，购买新鲜粽子建议就近选择正规商超等按需购买。在选购时要注意：一是看粽叶，是否包裹完好，颜色是否正常（墨绿、黄绿、淡黄都属于正常）；二是观察粽体，形状是否完整，确保无霉点、无露米和变形现象；三是闻气味，如有哈喇味、酸败味等异味，说明粽子已变质。通过电商或直

播平台选购预包装粽子时，可主动要求商家提供真实有效的标签标识信息。

粽子虽是传统美食，但对于特殊人群要多加注意。市中医院医生提醒，由于粽子主要以糯米或其他谷类食物为主要原料，糯米中的淀粉主要为支链淀粉，升糖指数高，糖尿病患者应严格控制食用量；老年人、儿童和心脑血管病患者、肠胃消化功能较弱者都应少量食用；有逆流性胃炎的患者应控制食用量，以免反酸症状加剧；添加肉类和油脂的粽子中脂肪含量较高，加上糯米的黏腻，普通人过量食用也容易积食。因此，食用粽子时，最好搭配一些蔬菜、水果、豆浆、汤羹等，既均衡营养，又有助于延缓餐后血糖血脂的上升；吃前都要彻底加热，确保粽子煮熟煮透后再适当搭配食用。

## 社会体育指导员走进新兴县 指导当地群众科学健身

本报讯（云浮融媒记者 梁学文 通讯员 周成）近日，2025年广东省社会体育指导员万里行全民健身志愿服务（云浮新兴站）在新兴县南外社区和谐文体广场举办。活动通过专业指导与互动教学相结合的方式，为当地群众带来科学健身指导。

本次活动由广东省社会体育和训

练竞赛中心主办，现场组织专业健身气功指导员，面向各乡镇（街道）、社区体育工作者及各健身站点人员，开展动作演示、易错动作剖析及科学训练要诀讲解，切实提升参与者的运动技能与身体素质。参与者纷纷表示，通过专业指导掌握了科学训练方法。

截至目前，我市现有社会体育指导员共8086人。

## 云浮律协举办专题讲座 探讨AI技术赋能法律服务

本报讯（云浮融媒记者 钱枫 通讯员 云司信）近日，市律师协会联合北京新橙科技（iCourt）举办“DeepSeek与律师服务变革”专题讲座，市司法局、市律师协会有关负责人及律师180多人齐聚一堂，共同探讨AI技术赋能法律服务的创新路径。

市律师协会有关负责人表示，AI技术正重塑法律行业生态，云浮律师应主动拥抱变革，将智能工具深度融入案件分析、文书起草等环节，以科技赋能提升服务质效，为法治云浮建设注入新动能。

活动通过理论解析与实务演示，推动行业智能化转型。活动中，技术专家

通过模拟真实案例，展示AI工具在文书生成、证据梳理等环节的效能提升。iCourt创始人胡清平系统解析AI在优化报价体系、精准案例检索、客户需求挖掘等场景的应用策略，现场演示智能系统在合同审查、法规匹配等实务中的高效运用，并重点讲解隐私信息加密等风险防范方案。参训律师通过实时互动，深度体验智能技术对业务流程的优化作用。

市律协表示，将持续搭建法律与科技融合平台，通过专题培训、实务研讨等方式，推动律师行业数字化转型，为法治云浮建设注入智慧动能。

## 遮风挡雨守护返乡路 云梧高速人细心服务温暖旅客

本报讯（云浮融媒记者 周洲 通讯员 李新梅 梁肖欣）近日，广东交通集团所属云梧高速连滩站工作人员用细致周到的服务，为焦急等待返乡客车的旅客遮风挡雨，获得旅客的感谢和高度赞赏。

当天上午10时许，连滩站上空乌云密布，眼看就要下大雨。工作人员孔雅芳在例行巡查时发现一位推着沉重行李、神色焦虑的中年男子。经了解，这位王姓旅客是四川籍务工人员，正在等待返乡客车。

孔雅芳立即将王先生引导至站内

休息室，并递上温水。就在这时，对讲机传来消息：广场上还有一对湖南籍夫妇带着大量行李等待乘车。工作人员迅速行动，在雨点落下前将旅客和行李全部转移至休息区。其间，工作人员帮旅客联系了客运公司，确认了车辆位置，并多次冒雨查看车辆到站情况。

11时20分，当四川籍客车进站时，工作人员冒雨为旅客撑伞护送，并协助搬运沉重的行李。“这是我这些年最暖心的一次返乡经历。”王先生临行前对工作人员表示感谢。



## 真情暖童心 助力百千万

在“六一”国际儿童节来临之际，5月27日，由深圳市罗定商会指导，深圳宝安红马甲爱心组织联合爱心人士及企业在罗定开展“真情暖童心·助力百千万”公益活动，将爱心书包、乐高积木玩具等物资送到华石镇荔枝小学、罗镜镇潭岗小学和廷辖小学400多名孩子手中，传递社会关爱。（通讯员 梁子活 摄影报道）

## 文化暖流进万家 粤曲大家唱开锣

本报讯（云浮融媒记者 苏显亮 通讯员 邓文钊）近日，由市文广旅体局主办的“文化暖流进万家”——2025年云浮市“百千万”文化志愿服务群众粤曲大家唱活动在市文化馆小影剧院门前广场正式开唱。

据了解，该活动已举办8年，每周三固定开唱。多年来，我市为活跃基层群众文化生活、传承与保护地方戏曲艺术，积极推进第三批广东省级公共文化服务体系示范项目的推广工作，以“私伙局”乐社为基础，通过公布

每期粤曲曲目清单、群众点单、群众演唱的形式进行，为市民和粤曲爱好者提供一个展示自我、享受粤曲魅力的平台。

“粤曲大家唱”不仅丰富了群众的文化生活，也让更多人了解和喜爱粤曲

这一传统艺术形式。活动的持续举办，展现了我市在推动地方戏曲传承保护与发展方面的决心与努力。同时也进一步提升了“文化暖流进万家”项目的影响力和覆盖面，充分发挥项目的示范带动作用。

## 头发“秃”然告急，怎么办？

医生支招拯救头顶危机



端午将至 安全最“粽”要 这份安全提示请收好!



云浮市“查餐厅”第39期：直击检查无堂外卖食品经营单位食品安全管理和制止餐饮浪费

本报讯（云浮融媒记者 石世富 王铭灏）5月28日是全国爱发日。“5·28”谐音“吾爱发”，旨在唤起人们对头发健康的关注。近年来，越来越多的人被脱发、头皮等问题特别是脱发所困扰。如何判断是否脱发，如何养护头发头皮？广东药科大学附属第二医院（云浮市中医院）皮肤科中医师梁斌就这些问题提出了护发建议。

梁斌介绍，脱发在生物学上其实是一种常见现象，主要分为生理性脱发和病理性脱发两种。生理性脱发是人体生长代谢的自然规律，正常情况下，每个人每天都会脱发，数量在100根左右，同时也会有新的头发生成，因此无须过度焦虑。如果每天脱发超过100根，且持续时间超过3个月，

发际线明显上移，头顶发质稀疏，头皮出现红斑、脱屑、瘙痒等症状，就需要引起高度重视，必要时应向医生咨询。

诱导脱发的主要因素包括基因、生活环境和季节气候等。先天因素中，基因遗传影响较大，如果父母有脱发问题，孩子出现脱发的概率也较大。后天因素也不容忽视，包括生活方式、地域环境等。长期食用高盐、高糖、高脂食物会导致头皮油脂分泌异常，毛囊堵塞，而生活压力大、失眠、精神状态不佳也会加剧脱发。此外，地域和季节气候的影响也不可忽视。以广东为例，高温潮湿的环境容易导致头皮油脂分泌过多，真菌细菌滋生，紫外线长期照射也会加速头发的自然脱落周期。

针对不同年龄段的人群，梁斌提出了针对性的护发建议。青少年和儿童身体生长旺盛，代谢较快，应注重营

养均衡，多食用水果、蔬菜和肉类，避免挑食。同时，要注意个人卫生，使用温和的洗发液，规律洗头，尽量减少染发和烫发。成年人主要面临生活压力问题，可以通过适当运动、静坐或选择喜欢的娱乐方式来舒缓压力。老年人新陈代谢相对较慢，可以通过食补，食用滋养发质的食物，适当运动调理，促进头皮血液循环。

梁斌还提到，在中医理论中，有食补的说法，可以多食用黑豆、黑芝麻、黑木耳等养护头发的食物。同时，通过手指按摩头部，使用牛角梳或木梳梳头，也能促进头部血液循环，滋养发质。对于已经出现脱发情况的人群，应尽量避免焦虑，适当运动，饮食上以低盐、低脂、低糖为主，根据自身的头皮和发质情况，选择合适的洗发水，并调节洗护频率。如果问题较为严重，应及时到医院咨询专业医生。