



唐冶街道:以服务赢民心

充当东强战略发展“能量柱”

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张晓燕 通讯员 高明

以服务之情怀 应民意之所向

“生活在唐冶,是幸福的。”唐冶街道唐安社区的李大妈还沉浸在前不久社区组织的中秋节主题灯笼手工DIY活动中。栩栩如生的玉兔造型、弯弯的月亮造型等各式各样的灯笼让节日氛围更加浓厚,而这样富有创意、让人倍感温馨的活动,在唐冶街道数不胜数。理发角、缝纫角、健康角、爱心角在多个社区设立备受欢迎;入户进行有害垃圾分类宣传活动效果倍增;全力推行的“先锋物业”建设让人居环境显著提升;街道便民服务中心在区行政审批局服务指导下,在社区开展区直业务帮办代办并发出首张营业执照;为广大妇女开展两癌防治宣传、免费筛查活动深得人心;反电信诈骗、“一盔一带”、文明城市创建工作……这些看似简单的小事,却是关系居民切身利益的大事,也是最容易提升居民归属感幸福感的要紧事。

据了解,自党史学习教育开展以来,唐冶街道终把“我为群众办实事”实践活动作为联系群众、惠及民生的重要抓手,坚持“党史学习教育,赋能民生”的原则,积极开展联系群众“大走访”、深化民生难题“大排查”、推动服务群众“大提升”系列活动,切实解决人民群众“急难愁盼”的问题,把



唐冶街道党工委书记卫军带队调研辖区企业。

近年来,作为济南东强战略的主阵地、齐鲁科创大走廊的桥头堡,唐冶街道以“服务历城”品牌为引领,以“科创”项目为焦点,以“打造新时代东强战略新高地”为目标,始终把人民放在心中最高位置,始终把人民对美好生活的向往作为奋斗目标,狠抓项目建设品质服务和有效落实,加速推动唐冶高质量发展。



工作做到百姓心坎上。得知小区幼儿入园难后,唐冶街道切实回应市民关切,认真贯彻“以人民为中心”的发展理念,通过听取业主建议,全力以赴,科学选址,积极

组织办园主体加班加点,保质保量地完成任务,确保社区适龄幼儿9月入园。正是这样,切实为群众办实事办好事,确保工作抓好抓实抓出成效,一系列举措有力推动了唐冶街道基层各项为民办实事工作的落实,也将进一步提升人民群众获得感、幸福感安全感。

项目落地“照进”现实 高效推进彰显唐冶速度

“感谢街道,帮助我们的招商平台提前了一年交付!”济青高铁产业园项目负责人表示,2019年,济青高铁产业园项目正式开工建设,建设周期为三年,前期已有多家企业签约入驻,但由于建设周期长,没有实体楼可供企业作为公司注册地址,导致签约的企业

难以真正落地。

在走访企业的过程中得知这一难题后,唐冶街道创新思维,打通机制体制瓶颈,联系住建局全力推进率先建设完成的招商平台的验收手续。如今,历经三年的建设,济青高铁产业园项目顺利交付,目前已经签约入驻齐鲁财金集团,济南市农商银行总部,这也是历城区第一家市级银行总部。

这是唐冶街道高效推进项目落地的缩影。

今年5月15日,为进一步加快片区园区建设情况,保障和润尚东公馆项目顺利推进,唐冶街道组织召开了专题项目对接协调会。街道相关负责人现场办公,在协调会现场就解决道路、管网、供电等关键设施建设问题安排部署,并梳理了下一步影响园区发展的难点、堵点,明确了解决路径。唐冶街道抢先抓早,围绕重点项目实施“挂图作战”,召集经发、城管、东强专班、便民服务中心等职能部门,成立项目推进领导小组,打通机制体制瓶颈,高效运作推进项目,加快项目建设进度,为济南构建现代化国际大都市发展格局做出唐冶贡献。

产业布局不断优化升级 助力东强跨越式发展

“项目是支撑未来经济发展的主要载体和支撑。”唐冶街道党工委书记卫军一直这样强调。在唐冶街道树立的“项目为王、服务东强”理念的引领下,唐冶产业大发展的格局已成。

早在2010年5月份,唐冶街道就高瞻远瞩,高标准、高起点做好产业发展规划,布局“一心十二园”产业发展格局,为今天的高质量发展局面打下了基底。历经近十年的建设,又逢“强省会”战略实施的东风,唐冶街道积极对标“科创历城”,产业布局不断优化升级。今年4月,唐冶街道与山东省技术成果交易中心及山科园公司签署合作协议,9月,唐冶院士谷将全面交付,同时,以产业金融、新一代信息技术为代表的地球村财富广场、浪潮智能计算产业园二期项目以及济南知识产权集聚区、唐冶三甲医院、彭家庄站租赁住房等重点项目相继开工,“东强”产城融合示范区蓝图雏形初现,“一心十二园”的产业布局也正从纸上走向现实。

扬帆起航,唐冶街道正迎来最好的时代。今年1—8月,唐冶街道财政收入突破20亿元;截至目前,新增市场主体5223家,其中企业1999家,街道市场主体总数达到13112家,其中企业6544家。这里正在成为经济腾飞之地和众多企业筑梦兴业的沃土。

卫军对于唐冶的未来充满了憧憬,“希望唐冶未来成为东部强区最靓丽的城市名片和‘东强’战略新高地,未来更加璀璨,更具吸引力,老百姓都愿意来安居,人才都愿意来创业,企业家都愿意来发展,希望更多人流、物流、资金流都汇聚到这里来,为济南贯彻落实黄河重大国家战略、建设新时代现代化强省会贡献唐冶力量。”

合理膳食营养惠万家 安利倡导健康生活方式

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 夏侯凤超

吃动平衡 健康体重

去年12月,国务院新闻办发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》,数据显示,我国成年居民超重肥胖超过50%,肥胖已是社会大挑战,会带来血脂异常、2型糖尿病、高血压等,这一系列健康问题都是心血管疾病的危险因素。

如何判断体重是否超标,计算BMI指数是个好方法,BMI指数24—28为超重,大于等于28为肥胖,说明你需要管理体重了。

中国营养学会副理事长、运动营养分委会主任委员常翠青介绍,“吃动平衡,健康体重”,即人体每天能量摄入量和身体活动以及运动消耗量之间达到平衡,以维持健康体重。目前我国新冠疫情仍呈散发状态,保持健康体重的同时,更需注意防护好、营养好、运动好。通过合理膳食、均衡营养,使身体处于良好状态,有助于提高抗病能力。

食物保持多样,每天至少摄入12种、每周摄入25种,应包含谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。在饮食的基础上,每天要保证有一定量的活动。中国营养学会运动营养分委会副主任委员、国家体育总局体育科学研究所王梅教授介绍,每天保持不少于30分钟、每周不少于150分钟

每天食用盐摄入量不超过5克、烹调油不超过25到30克、糖少于25克,每天摄入12种以上食物,每周25种以上,每天运动30分钟,你做到了吗?高盐高油,无辣不欢,奶茶饮料快乐水,烤串炸鸡当夜宵,有没有你?

近日,2021全国科普日暨全民健康生活方式宣传月之际,主题活动“合理膳食,营养惠万家”线上展开。活动由中国营养学会和中国科协科学传播中心主办,安利纽崔莱作为支持单位,携手多位营养专家,围绕“吃动平衡,健康体重”、“合理膳食,智慧‘三减’”,为网友科普权威、有趣实用的营养健康知识,传播健康生活方式。

计算方法:
BMI = 体重(公斤) ÷ [身高(米)]²

身体质量指数计算公式



“吃动平衡 健康体重”圆桌论坛。

到300分钟的中等强度运动,比如室内体操、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等,户外可进行跑步、跳绳等,同时能获得一定日光暴露的机会及时间。

涨知识学院营养系内容总监张旭说,实现长效体重管理,只“减重”而忽略“健康生活方式”,最为常见。均衡营养,适量运动,科学减重是培养健康生活方式的契机,安利打造的健康生活社群,综合全面营养、科学定制、健康长效、专业指导四大优势,为消费者提供一整套健康、定制、简单、高效的享瘦方案,倡导4个少,8杯水,半小时;即少摄入、少吸收、少合成、少囤积,每天8杯水,运动半小时。同时,广大营销人员与消费者共同学习、互相监督,彼此鼓励,帮助他们掌握科学的营养健

康知识,把知识变成行动,把行动养成习惯,建立健康的生活方式。

合理膳食 智慧“三减”

我国居民人均每日食盐摄入量10.5克,远超世界卫生组织推荐的5克数值;人均每日食用油摄入量为42.1克,超过《中国居民膳食指南》中推荐的25—30克的标准值;人均每日添加糖的摄入量约为30克,世界卫生组织鼓励人均每日添加糖的摄入量不超过25克。

中国科协科技传播中心主任郑浩峻表示,研究显示,在世界人口大国中,中国因膳食结构问题造成的心血管疾病死亡率和癌症死亡率,均位列第一;对中国人来说,最需引起重视的饮食问题前三位分别是:盐吃太多、粗粮和

水果吃得太少。

目前,我国成人高血压患病率高达25.2%,长期高盐饮食所致的高血压、脑卒中、胃癌等疾病,每年会让许多人过早失去生命;高盐高糖饮食,带来肥胖及心脑血管疾病等风险,减盐、减油、减糖,“三减”刻不容缓。全民营养周国家行动办公室主任、中国营养学会副秘书长姚魁介绍,“三减”已经写入了健康中国的合理膳食行动。

专家们支招:减盐,可使用小盐勺、通过其他调料替代盐;减油,多选用蒸、煮、炖、水油混合炒等健康烹调方式,少摄入油炸食品和反式脂肪酸含量高的食物;减糖,减少食用高糖类零食,比如糕点、冰淇淋等,不喝或少喝含糖饮料。