

## 民生一线观察

北京用心用力增进民生福祉

## 人民城市里的温暖注脚

本报记者 李建广 施芳

市教委相关工作负责同志表示。

破难题——

## 推进普惠托育试点，发放适老化改造补贴

谈起托育，孩子在西城区芽朵托育的赵先生给记者算了一笔账：“家里老大送托时，每个月要6600元。现在碰上转普惠，老二每个月只要3600元，实惠！”

“转普惠后，来咨询、送托的家长明显多了，我们的经营收入也更平稳、更有保障了。”芽朵托育负责人滕明申也算了一笔账。

两笔账，让更多家庭和托育机构得实惠，带来满满的获得感。北京托育机构所转普惠后，收费价格下降，缓解了不少家庭的压力。

降成本促普惠，北京还打出了一套政策“组合拳”：将托育机构水电气热纳入居民价格执行，为普惠托育机构提供保险支持……开展普惠托育试点工作两年来，北京普惠托位已经达到3.5万个。“接下来将进一步优化普惠托育服务支持政策，推动普惠托育服务成本可控、价格可接受。”北京市教委相关工作负责同志说。

居家养老，老年人最担心因无扶手、有门槛、地面不防滑等居家环境因素造成摔倒。适老化改造，如何破解这一难题？北京围绕老年人家庭场景，给出答题思路。

“来，进屋瞧瞧。”在西城区白广路6号院，靳文翠老人带着记者走进适老化改造后的家。“马桶高矮正合适，安了把手起身不费劲。厕所外台阶改成缓坡，我行动方便了，女儿也省心很多。”老人腿部关节不好，以往在家里走路都小心翼翼。2022年7月，得知牛街街道组织适老化改造，老人立即报了名，3项改造项目总花费5883元，个人自付2941.5元，其余全由政府补贴。

此外，北京为符合条件的经济困难老年人发放居家适老化改造补贴进行改造，努力做到“愿改尽改”。

优服务——

## 在制度、设施、人员等方面保障安全安心

走进西城区白纸坊街道养老服务站，只见每张床位旁都摆放着一台智慧照护终端。工作人员拿起老人的身份卡一刷，个人信息、照护计划立即在屏幕上显示出来。根据设定的照护计划，护理员为老人喂饭、清洁……服务完成之后“打卡”，系统自动生成、全过程记录。“通过智能设备可以及时获知老人在养老机构的照护情况，感觉特别安心。”一名老年家属说。

目前，北京已在全市500多家养老机构部署了1.2万台智慧照护终端，基本覆盖养老机构的失能老年人照护。

“我们已初步建立起机构自查、行业自律、政府监管、社会监督‘四位一’



技术创新，也少不了政策支持。北京不断加强监管力度，高标准保障养老托育服务质量。

“家长最关注的是孩子的人身安全、食品安全，再有就是托育质量。”小小椿芽托育园园长李骏楠说。

“托得起”还要“放心托”。在安全方面，北京市卫生健康委等部门联合出台了《北京市托育机构综合监管实施方案(试行)》，搭建起跨部门综合监管制度；在质量方面，出台《婴幼儿托育机构服务规范》，从制度要求、人员及配备、安全、卫生与健康4个方面提出要求。

安全安心，也离不开高素质的从业者。2020年以来，北京累计培训托育机构负责人、托班教师、保育员等万余人次，通过增量扩容、提质增效、拴心留人“三大工程”，加强人才建设。

“我们已初步建立起机构自查、行业自律、政府监管、社会监督‘四位一’

体”的综合监管体系，将重点围绕机构准入、人员资质、卫生保健、安全生产等风险环节持续加强监管。”北京市教委相关工作负责同志说。

图①：北京市东城区安定门芙蓉养老照料中心的老人在户外聊天。  
新华社记者 李欣摄

图②：北京市朝阳区托育综合服务中心内的儿童在玩耍。  
新华社记者 李欣摄

图③：北京市西城区椿树街道小小椿芽托育园内，老师带领小朋友做手指操。  
左 静摄(人民视觉)

图④：椿树街道国安银柏养老照料中心，志愿者为老人送福字。  
刘 艳摄(人民视觉)

图⑤：椿树街道国安银柏养老照料中心外景。  
刘 艳摄(人民视觉)

## 12327热线，能干什么？

本报记者

李心萍

日前，12327全国铁路监督热线正式开通运营。12327热线受理哪些问题？与12306客服热线有何区别？

据介绍，12327热线由国家铁路局运营，是铁路服务监督专用电话号码。作为政府监督热线，12327热线主要受理铁路行业安全、质量、市场秩序等方面投诉举报、意见建议、政策咨询等事项。具体包括因铁路行业安全、质量、市场秩序等问题所引发的争议，以及投诉人请求铁路监管部门对此进行纠正和查处的相关事项。

12327热线工作人员表示，对于运输类投诉一般将在15个工作日内予以回复。投诉一旦受理，后续还将安排相应的回访，以跟进处理情况与效果。

据了解，12306客服热线为中国国家铁路集团有限公司开通的客服热线，提供车票预订、信息查

## 科学健康午睡，这几点要注意

本报记者

杨彦帆

很多人有午睡的习惯，但有时候一直睡一直困，总是“醒不过来”，还有人睡醒之后头昏脑涨。如何科学健康午睡？记者采访了上海中医药大学附属龙华医院睡眠医学中心主任医师尹平。

“首先，午睡不是睡得越久越好，最好保证在30分钟内。”尹平告诉记者，有研究表明，30分钟内的午睡时间可以有效提升注意力。而超过30分钟，人们更易进入深睡眠阶段，此时若被“强制开机”就会出现睡不醒、还想睡的情况。此外，下午3点以后午睡，也会影响夜间睡眠质量，造成午睡不醒、晚上不睡的恶性循环。

午睡最好采用平躺的姿势。午睡时如果坐着趴在办公桌上睡，颈椎承受的压力将增加2—4倍，严重时可达27千克，相当于头顶一袋水泥，并且面部朝下，呼吸受阻，睡醒

可能出现头晕、胸闷等不适。

因此，如有条件，平躺是最佳选择。若只能趴在床上睡，可以用手臂垫高额头，减少颈椎压力，但午睡时间不宜超过15分钟。

尹平提醒，还有些午睡认识误区应尽量避免。一是饭后立刻睡。饭后立刻午睡，易导致消化不良，出现胃胀、反酸等不适，还有可能引起胃食管反流等。有条件的情况下，可在饭后散步10分钟以帮助消化，提高午睡质量。

二是午睡环境随意。如果午睡时光线太强，易抑制褪黑素的分泌，影响入睡。建议调暗光线，或使用眼罩，营造适合午睡的环境。

三是午睡醒后猛然起床。特别是对老年人来说，醒后猛然起床，容易造成脑供血不足，引起头晕目眩等症状。建议再躺半分钟，让大脑慢慢“开机”，给自己预留缓冲时间。醒后可以喝一小杯温水，补充水分，促进代谢。

## ④热议

让“小改装”不再成为“大隐患”，治理还需多管齐下。要完善制度规范，强化源头监管，软性引导与基础设施保障也不可忽视

“电动车这灯比大车远光灯都亮，太晃眼了！”“电动车的灯有必要这么亮吗？眼睛缓了好久才恢复过来。”近日，不少人在社交平台吐槽，部分电动自行车私自改装、加装强光灯，刺眼到让人不得不躲避视线。看似不起眼的“小改装”，正成为影响交通安全的“大隐患”。

表面上，改装强光灯让骑车人“看得更远”，实际上却在增加风险。超强灯光容易让对向司机和行人产生短则几秒、长则数十秒的视觉空白，难以看清前方路况，无法对安全距离、方向速度等作出准确判断，极易导致事故发生。老年人或眼疾患者受强光刺激后恢复更慢，甚至可能造成眼部损伤。

更值得警惕的是，这类强光灯本身也暗藏风险。公安部道路交通安全研究中心调查显示，市面上大量产品缺乏质量保证，“买来就装、装上就亮”，但电路设计、光束控制、防水防尘等均不过关，容易出现短路、自燃等情况。加之部分车主改装方式粗糙——有的用螺丝随便固定，甚至靠魔术贴粘贴，长期行驶中不利于车体安全，看似一时方便，实则害人害己。

为何私自改装强光灯现象屡禁不止？在不少车主的认知里，一些道路照明条件不足，夜间视野受限。原本在规定限速内，原厂车灯即可满足照明需求，但部分车主在道路上超速行驶，试图通过改装来增强照明，忽视了其中的风险。

此外，电动自行车改装渠道多、价格低，车主很容易就能在销售店或维修店内完成改装。网络教程触手可及，也降低了亲自动手的门槛，不少车主

自己就能完成简单的改装。这背后折射的，不仅是个别车主的侥幸心理，更是监管环节的漏洞。

事实上，《中华人民共和国道路交通安全法》明确规定，驾驶非机动车在道路上行驶应当遵守有关交通安全的规定。但现实中，电动自行车保有量大、分布广，执法力量有限；违法成本较低，难以形成威慑；相关法律法规较为模糊，电动自行车灯技术指标无强制性标准，依赖于各地出台的规范性文件……种种因素，让监管难以落到实处。

近年来，针对电动自行车私自改装强光灯乱象，不少地方出台细则，比如《上海市非机动车安全管理条例》规定，禁止销售或驾驶拼装、加装、改装的非机动车；《南昌市电动自行车管理条例》也明确，不得实施在电动自行车上安装高分贝喇叭音响或者高亮度照明灯等影响交通安全的行为。北京、上海等地交管部门开展夜查行动，重点排查电动自行车加装、改装灯光情况，强化查处力度，发现后责令现场拆除。

要让“小改装”不再成为“大隐患”，治理还需多管齐下。一方面，完善制度规范，在国家层面明确标准，细化电动自行车灯技术指标，各地根据实际情况制定规范性文件，约束改装行为，让交管部门执法有规可依；同时，强化源头监管，从销售商、维修门店、电商平台入手，市场监管部门与交管部门协同，既查路面，也查渠道，对违规经营主体依法处罚，堵住私自改装流通渠道。另一方面，软性引导与基础设施保障也不可忽视，普及“强光不等于安全”的常识，让更多车主意识到私自改装车灯的危害；聚焦“照明盲区”，补齐道路照明短板，确保城乡道路夜间可视。

电动自行车强光灯治理，关乎千家万户出行安全，交通安全不是比谁的灯更亮，而是靠交通参与者共同遵守规则、维护秩序。改装有禁区、执法有标准、观念有转变，才能让夜间道路明亮而不刺眼，给城市交通添一份安心。

## ⑤民生改善在身边

“叮！”一条疫苗接种信息推送到了重庆市长寿区居民陶婷手机上。

“多亏了这条信息提醒，我的宝宝又该打疫苗了。”陶婷打开“重庆疾控”微信公众号，点击“预防接种”栏目，预约了长寿区八颗街道社区卫生服务中心的疫苗接种。

我们为村民开辟了疫苗专场，方便村民接种疫苗。”八颗街道社区卫生服务中心主任文津津说。

针对“上班族”“学生族”等群体需求，长寿区推出延时服务、节假日接种。

不久前，八颗街道在周末开展了人乳头瘤病毒（HPV）疫苗专场活动。“一开始还担心要请假来打疫苗，没想到很方便，线上预约，周末就能来打HPV疫苗。”八颗九年制学校的初二女生小琪告诉记者，学校通知大家可以打HPV疫苗后，家长就在线上为她预约了接种时间。

智能提醒的背后，是重庆市数字化免疫规划信息系统的精准推送。在八颗街道社区卫生服务中心，预防接种工作人员田雪梅每天都要登录系统，根据系统预警提示，向辖区群众推送疫苗接种信息。

“系统显示，一些儿童的疫苗接种已经逾期，除了向他们推送信息之外，我们还会打电话催种。”田雪梅告诉记者。

近年来，重庆市持续优化疫苗接种服务，充分利用信息化手段，实现接种智能提醒、电子签核知情同意书、接种信息双重验证等，实现预防接种全流程信息化，提高服务水平，同时，及时开展漏种补种工作，提高和巩固疫苗接种率。近3年，重庆全市儿童免疫规划疫苗接种率始终维持在98%以上。

这次到社区卫生服务中心接种疫苗，陶婷还为宝宝选择了一款非免疫规划类疫苗——轮状病毒疫苗。“下次的脊髓灰质炎疫苗是多人份疫苗，需要在特定时间来接种，我们会通过系统提醒您的。”工作人员告诉陶婷。

数字赋能下，重庆市建成数字化疫苗接种门诊900余家，市民预约、取号、登记、接种、留观全流程信息化管理，接种效率提升。

偏远地区的群众，打疫苗方便吗？八颗街道辖区内，农村人口众多，每月逢“五”，正是村民们到镇上赶集的时候。“为了提升疫苗普及率，每个月的5、15、25日，

我们将围绕全人群、全生命周期，优化接种单位布局，适当增设成人接种门诊，推进全科医师疫苗健康处方，推进电子预防接种证的开发应用。”重庆疾控相关负责人介绍。

本报见习记者 常碧罗

版式设计：汪哲平

主自己就能完成简单的改装。这背后折射的，不仅是个别车主的侥幸心理，更是监管环节的漏洞。

事实上，《中华人民共和国道路交通安全法》明确规定，驾驶非机动车在道路上行驶应当遵守有关交通安全的规定。但现实中，电动自行车保有量大、分布广，执法力量有限；违法成本较低，难以形成威慑；相关法律法规较为模糊，电动自行车灯技术指标无强制性标准，依赖于各地出台的规范性文件……种种因素，让监管难以落到实处。

近年来，针对电动自行车私自改装强光灯乱象，不少地方出台细则，比如《上海市非机动车安全管理条例》规定，禁止销售或驾驶拼装、加装、改装的非机动车；《南昌市电动自行车管理条例》也明确，不得实施在电动自行车上安装高分贝喇叭音响或者高亮度照明灯等影响交通安全的行为。北京、上海等地交管部门开展夜查行动，重点排查电动自行车加装、改装灯光情况，强化查处力度，发现后责令现场拆除。

要让“小改装”不再成为“大隐患”，治理还需多管齐下。一方面，完善制度规范，在国家层面明确标准，细化电动自行车灯技术指标，各地根据实际情况制定规范性文件，约束改装行为，让交管部门执法有规可依；同时，强化源头监管，从销售商、维修门店、电商平台入手，市场监管部门与交管部门协同，既查路面，也查渠道，对违规经营主体依法处罚，堵住私自改装流通渠道。另一方面，软性引导与基础设施保障也不可忽视，普及“强光不等于安全”的常识，让更多车主意识到私自改装车灯的危害；聚焦“照明盲区”，补齐道路照明短板，确保城乡道路夜间可视。

电动自行车强光灯治理，关乎千家万户出行安全，交通安全不是比谁的灯更亮，而是靠交通参与者共同遵守规则、维护秩序。改装有禁区、执法有标准、观念有转变，才能让夜间道路明亮而不刺眼，给城市交通添一份安心。

智能提醒的背后，是重庆市数字化免疫规划信息系统的精准推送。在八颗街道社区卫生服务中心，预防接种工作人员田雪梅每天都要登录系统，根据系统预警提示，向辖区群众推送疫苗接种信息。

“系统显示，一些儿童的疫苗接种已经逾期，除了向他们推送信息之外，我们还会打电话催种。”田雪梅告诉记者。

近年来，重庆市持续优化疫苗接种服务，充分利用信息化手段，实现接种智能提醒、电子签核知情同意书、接种信息双重验证等，实现预防接种全流程信息化，提高服务水平，同时，及时开展漏种补种工作，提高和巩固疫苗接种率。近3年，重庆全市儿童免疫规划疫苗接种率始终维持在98%以上。

这次到社区卫生服务中心接种疫苗，陶婷还为宝宝选择了一款非免疫规划类疫苗——轮状病毒疫苗。“下次的脊髓灰质炎疫苗是多人份疫苗，需要在特定时间来接种，我们会通过系统提醒您的。”工作人员告诉陶婷。

数字赋能下，重庆市建成数字化疫苗接种门诊900余家，市民预约、取号、登记、接种、留观全流程信息化管理，接种效率提升。

偏远地区的群众，打疫苗方便吗？八颗街道辖区内，农村人口众多，每月逢“五”，正是村民们到镇上赶集的时候。“为了提升疫苗普及率，每个月的5、15、25日，

我们将围绕全人群、全生命周期，优化接种单位布局，适当增设成人接种门诊，推进全科医师疫苗健康处方，推进电子预防接种证的开发应用。”重庆疾控相关负责人介绍。

要让“小改装”不再成为“大隐患”，治理还需多管齐下。一方面，完善制度规范，在国家层面明确标准，细化电动自行车灯技术指标，各地根据实际情况制定规范性文件，约束改装行为，让交管部门执法有规可依；同时，强化源头监管，从销售商、维修门店、电商平台入手，市场监管部门与交管部门协同，既查路面，也查渠道，对违规经营主体依法处罚，堵住私自改装流通渠道。另一方面，软性引导与基础设施保障也不可忽视，普及“强光不等于安全”的常识，让更多车主意识到私自改装车灯的危害；聚焦“照明盲区”，补齐道路照明短板，确保城乡道路夜间可视。

电动自行车强光灯治理，关乎千家万户出行安全，交通安全不是比谁的灯更亮，而是靠交通参与者共同遵守规则、维护秩序。改装有禁区、执法有标准、观念有转变，才能让夜间道路明亮而不刺眼，给城市交通添一份安心。

智能提醒的背后，是重庆市数字化免疫规划信息系统的精准推送。在八颗街道社区卫生服务中心，预防接种工作人员田雪梅每天都要登录系统，根据系统预警提示，向辖区群众推送疫苗接种信息。

“系统显示，一些儿童的疫苗接种已经逾期，除了向他们推送信息之外，我们还会打电话催种。”田雪梅告诉记者。

近年来，重庆市持续优化疫苗接种服务，充分利用信息化手段，实现接种智能提醒、电子签核知情同意书、接种信息双重验证等，实现预防接种全流程信息化，提高服务水平，同时，及时开展漏种补种工作，提高和巩固疫苗接种率。近3年，重庆全市儿童免疫规划疫苗接种率始终维持在98%以上。

这次到社区卫生服务中心接种疫苗，陶婷还为宝宝选择了一款非免疫规划类疫苗——轮状病毒疫苗。“下次的脊髓灰质炎疫苗是多人份疫苗，需要在特定时间来接种，我们会通过系统提醒您的。”工作人员告诉陶婷。

数字赋能下，重庆市建成数字化疫苗接种门诊900余家，市民预约、取号、登记、接种、留观全流程信息化管理，接种效率提升。

偏远地区的群众，打疫苗方便吗？八颗街道辖区内，农村人口众多，每月逢“五”，正是村民们到镇上赶集的时候。“为了提升疫苗普及率，每个月的5、15、25日，

我们将围绕全人群、全生命周期，优化接种单位布局，适当增设成人接种门诊，推进全科医师疫苗健康处方，推进电子预防接种证的开发应用。”重庆疾控相关负责人介绍。

要让“小改装”不再成为“大隐患”，治理还需多管齐下。一方面，完善制度规范，在国家层面明确标准，