

微笑服务之星

人社窗口首席代表张文静——

从“心”出发的政务服务“摆渡人”

开栏语

近日，区政务服务中心围绕打造“荣易办”政务服务品牌，以热情、规范、高效的服务态度和优质的服务水平为标准，评选出一批“微笑服务之星”。

即日起，本报开设《微笑服务之星》栏目，让我们一起探寻他们的故事，看他们如何用微笑传递温暖、以专业诠释担当，用滴水之力汇聚政务服务的强大力量，共同感受这份微笑背后的热忱与坚守。



张文静（右）指导群众办理业务

2月28日，张文静早早来到窗口，将桌面资料整理得井井有条，开启一天的工作。

政务大厅里人来人往，咨询声、脚步声交织成一片。她始终面带微笑，眼神专注地接待每一位前来办事的群众。

张文静身兼两职，既是人社窗口首席代表，也是区政务管理办服务民生党支部书记。近年来，在她的带领下，人社窗口成绩斐然，累计办件量高达147万余件，实现零差评，收获6面群众锦旗，电话及口头表扬超100次，已然成为政务服务领域的标杆。

“张科长，我的低保办到了！往后的日子有着落了，感谢您，您就是我的大恩人！”

不久前的一通电话，让张文静深感欣慰。这通电话背后，藏着一段令人动容的故事。

时间回溯到去年底，区政务服务中心人社窗口走进一位神情焦虑的老人，想要办理企业职工养老保险退休。工作人员仔细查阅档案资料后，无奈地告知他，按照政策规定，他的军龄和工龄都不能视同缴费年限，缴费年限不足15年，无法办理退休。这一消息如同一记重锤，让这位老人瞬间慌了神。

“您好，我是在人社窗口工作的张文静，关于您办理退休的事，我想跟您详细聊聊。”张文静得知此事后，第一时间主动联系，约

老人来到窗口，面对面耐心讲解了退休的相关政策规定，并带着他前往相关业务科室，仔细测算各种可能的待遇情况。

张文静还联系区民政局的业务部门和辖区民政办，反复确认细节，不放过任何一个可能的解决途径。

“要是过程中有任何问题，随时联系我。”张文静温暖的话语，如同定心丸，让老人忐忑的心渐渐安定下来。就这样，在张文静的热心帮助下，最终低保顺利办理。

张文静不仅是群众贴心的“及时雨”，还是“放管服”改革的先锋战士。

作为人社窗口首席代表，她一心扑在推

进各项改革工作上。积极推动落实“川渝通办”“网上办”“一窗综办”“一件事一次办”“周日预约办”等各项改革举措；推动荣昌分别与四川内江、泸州、自贡、资阳等地签订合作协议，推动川渝多地人社行政许可事项名称、办事指南和办理流程等标准统一，让两地老百姓在行政许可结果互认、数据共享中办事更加便捷。

她带领团队建设荣昌城区步行15分钟、乡村辐射5公里的“15+5”人社便民服务区；将群众日常办理的13个高频事项下沉到基层网点，搭建“社邮”“社银”合作平台，使人社领域43个高频事项可在银行办理。截至目前，荣昌已建成便民服务网点259个，方便群众在家门口就能享受人社帮办、代办、辅导网办等便民服务。

作为区政务管理办服务民生党支部书记，张文静以身作则，带领由8个部门党员组成的团队，前往企业、镇街、社区以及养老机构，开展民生政策宣传和志愿服务活动多达30余次，为500余名行动不便的老人和2000余名群众提供“上门办·帮您办”服务；积极引导群众“掌上办”，累计为企业和群众办实事、解难事300余件。

多年来，张文静的辛勤付出得到广泛认可，先后获区委嘉奖11次、记三等功3次；2022年和2024年被区政务管理办评为“微笑服务之星”，同年荣获优化营商环境工作先进个人；她多次被评为优秀共产党员，所在的服务民生党支部曾被区委表彰为先进基层党组织……

张文静用自己的每一个行动，生动诠释着政务服务工作者的责任与担当。她表示，未来将持续深化服务改革，拓展便民服务区，为群众和企业提供更加优质、高效的人社服务。

融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 胡吉英

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻。但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说，由于晚上仍在工作，睡前常常面临一个选择：是忍着饥饿入睡，还是吃点夜宵？这两种方式，究竟哪一种更健康？带着这个问题，记者采访了专家。

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说，睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上，新陈代谢速度较慢，胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食，特别是摄入过多的热量，身体难以及时消耗这些能量，容易转化为脂肪储存，可能导致体重增加。此外，睡前进食还可能增加胃肠负担，甚至让大脑保持活跃，影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说，可以稍微推迟晚餐时间，延缓饥饿感的到来，保证正常入睡。如果临睡前已经非常饥饿，甚至感到头晕脑胀，说明身体的能量已经不足。在这种情况下，如果不吃不吃夜宵，会影响入睡及第二天的工作和学习，但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候，长胖不仅是因为吃了夜宵，也是由于摄入总热量超出了身体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沅冰建议，夜宵应在睡前1至2小时吃，比如说，计划12点睡觉，可在10点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量以清淡、低热量、易消化的食物为主，食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高，同时避免辛辣等刺激性调味品的使用。

“例如，一小碗无糖酸奶，一个煮鸡蛋，或是一片高纤维面包，一份100克左右的水果，都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定，而且较容易消化吸收，不会给胃肠道带来额外负担。”刘沅冰说，夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物，如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致体重增加，还可能扰乱睡眠，加重胃肠负担。

此外，刘忠也表示，除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外，保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足，影响瘦素的分泌和信号传导，以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说，应尽量确保每天7至8小时的睡眠，以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作，回到家已经很晚，此时不建议玩手机，还是要养成良好的习惯，尽快洗漱就寝。

原载《人民日报》

健康专栏

这场会议 谋医共体发展促中医药传承

本报讯（融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 顾亚琴）日前，荣昌区医共体中医院系统2025年理事会在区中医院举行，21家基层医疗单位负责人及昌州、荣隆、龙集等8家分院代表齐聚一堂，聚焦区域医疗发展，共商医改重要事项。

会前，大家参观了区中医院急诊科、针灸科等重点科室，针对急诊急救、中医

特色疗法等内容展开深度交流。随后，8家分院代表依次汇报工作，涵盖医院现状、中医药发展成果以及未来规划，直面发展中遇到的困难。

作为医共体总院，区中医院相关负责人表示，将全力优化医共体布局，推进医疗质量管理同质化，构建区域五大共享中心，建立区域四大智慧平台，持续加大中医药文化宣传力度。在慢病管理方面，建

立更完善的管理体系；在临床科室与分院结对帮扶上，制定具体的帮扶计划和考核机制；加快推进分院名医工作室建设，促使优质医疗资源下沉。同时，区中医院将充分发挥龙头引领作用，统筹协调各成员单位，推动资源共享、技术协作和分级诊疗，将中医药优势充分融入疾病预防、治疗和康复全过程，推动中医药服务在医共体内广泛应用。

这场培训 递上学生心理危机干预良方

本报讯（融媒体中心记者 郑光慧）2月26日，荣城教育大讲堂“润心启智，心理危机干预及自杀预防”培训课在西南大学附属中学荣昌实验学校举行，为各学区、中小学、特殊学校的教师们带来专业的心理危机干预工作方法。

培训期间，重庆市教委心理危机干预专家组组长、陆军军医大学教授冯正

直凭借丰富的临床实践经验，深入剖析了自杀的定义、分类、影响因素以及心理机制。同时，结合大量真实案例，详细讲解自杀风险的评估方法，让教师们对这一复杂且关键的领域有了更为直观、深入的理解。

“青少年时期是形成心理健康和个人特质的关键时期，也是心理问题的高发

期，随着社会发展，学生心理健康问题愈发受到重视。”区教委有关负责人介绍，我区将心理危机干预及自杀预防作为学校教育工作的重要内容，不断提升学校管理人员和心理健康教师对学生心理危机的识别与干预能力，推动我区中小学心理健康教育水平的整体提升，为有效预防学生自杀等极端事件筑牢坚实防线。



“安全用电”进校园

近日，团区委、国网重庆永川供电公司的青年志愿者，走进古昌镇中心小学，开展了一场别开生面的“电视巴渝·一个人的学堂”活动，为学生们送去丰富实用的知识。

活动中，志愿者利用卡通PPT讲解

用电安全，普及“湿手勿碰插座”“放风筝远离电线”等安全常识，带领学生们参与知识竞答、游戏互动，以加强安全用电的记忆与运用。

融媒体中心记者 蒋坤红 通讯员 周卓然 赖小龙 摄



贯彻落实保密法

你我都是护密人



010-55601919

发现泄密问题，请拨打电话

国家保密局 宣