

汝州市12345民呼必应热线一月份工作简报

一月份，汝州市12345民呼必应热线话务量约6900余人次，办理本级登记事项4521件，办理上级交办事项114件。

办理情况

(一)本级登记事项4521件。其中，协调办理3596件，办结率100%；交办处理925件，已办结684件，办结率73.9%。

(二)上级交办事项114件。其中，平顶山市“民呼必应”平台交办事项99件；河南省政务服务平台转办事项15件；已办结114件，办结率100%。

(三)办理较好的单位有：洗耳河街道办事处、市场监督管理局；办理较差的单位有：紫云路街道办事处、公路管理局。

热点问题

1.市政供暖问题。江山壹号、圣庄园、飞亚飞等小区住户投诉供暖温度不达标较多。

2.薪资问题。春节前后，反映工资发放不及时、讨薪等问题较为集中。3.垃圾清理问题。杨楼镇、庙下镇、温泉镇等部分村庄垃圾清理不及时，存在就地焚烧等情况。4.机动车号牌发放问题。机动车号牌发放不及时，影响出行，群众反映较为强烈。5.景区保险问题。春节假日期间，投诉九峰山景区、风穴寺景区强制收取游客保险费问题较多。6.交通拥堵问题。春节假日期间，部分区域、路段交通拥堵严重，群众投诉较多。

典型案例

正面典型：1. 市场监督管理局承办的“医疗器械退费”问题，执法人员积极与当事人和药店沟通，经多次协调，问题妥善解决，诉求人对执法人员认真负责的工作态度表示肯定。2. 中国银行承办的“除夕夜取钱ATM机故障”问题，第一时间与诉求人联系，及时将问题处理到位，优质高效的工作作风受到群众致谢。

负面典型：1. 卫生健康委员会承办的多个热线工单存在结果不明确、办理不到位等问题，超期办理现象较为突出，经多次催办，仍未按要求办理。2. 大峪镇政府承办的“寨湾村某村民医保报销”问题，寄料镇政府承办的“某养殖场污染源”问题，存在搪塞敷衍，办理不到位等问题，群众频繁投诉反映。

业务工作

(一)12345热线与110平台开展业务联动。1月9日，12345热线与110平台工作人员在政务热线指挥中心开展调研座谈。双方就平台对接、工单互转、分流办公、紧急联动等事宜进行了深入交流和探讨，就存在的资源共享等难点问题，提出了一键转接、三方通话等协作办法，力求从源头使群众来电接得更

快、分得更准、办得更实。

(二)市领导慰问政务热线春节值班人员。1月21日，市委常委、常务副市长刘国朝带队前往12345民呼必应指挥中心，看望慰问春节期间坚守一线的干部职工。市领导温卫杰、武乐蒙及市政府党组成员、秘书长郭玉玮陪同。

派驻工作

按照《汝州市人民政府办公室关于进一步加强民呼必应工作的通知》(汝政办〔2022〕37号)、《汝州市民呼必应派驻工作制度》有关要求，卫生健康委员会已完成人员派驻。自然资源和规划局、教育体育局(教育)、住房和城乡建设局派驻人员未按规定到岗到位。

(本简报在汝州市人民政府网站予以公开)

诉求类型统计表

类型	数量(件)	占比
咨询类	2238	49.50%
问题处理类	1053	23.29%
投诉举报类	676	14.94%
建议类	23	0.51%
其它	531	11.75%
合计	4521	100%

热点问题统计表

类型	数量(件)	占比
政务服务—行政效能	366	8.61%
工资薪金—拖欠工资	265	6.23%
民主法制—政策咨询	195	4.59%
交通管理—车辆管理	158	3.72%
城市管理—住房管理	129	3.03%
农村管理—农村建设	123	2.89%
社会保障—社会保险	115	2.80%
公共服务—水电气暖	100	2.35%
市政管理—市容市貌	89	2.10%
文体科教—教育管理	76	1.79%
合计	1616	38.11%

注：工单量小于4件的单位未计入考核。

一月份乡镇街道考核表

单位	考核总分	排名
洗耳河街道	99.5	1
温泉镇	96	2
夏店镇	92	3
陵头镇	92	3
米庙镇	88	5
钟楼街道	88	5
纸坊镇	86	7
大峪镇	84.5	8
庙下镇	84	9
骑岭乡	84	9
风穴路街道	83.56	11
煤山街道	83	12
小屯镇	81.68	13
寄料镇	81.5	14
杨楼镇	79.25	15
临汝镇	79	16
焦村镇	72.62	17
王寨乡	72.5	18
蟒川镇	72	19
汝南街道	71.52	20
紫云路街道	70.55	21

一月份市直单位考核表

单位	考核总分	排名
市场监督管理局	101	1
残联	100	2
商务局	99	3
自来水公司	96	4
医疗保障局	96	5
交通运输局	95.78	6
财政局	95.5	7
民政局	94.5	8
生态环境局	92.83	9
教育体育局(教育)	90.83	10
国资局	89.14	11
人力资源和社会保障局	86.17	13
煤矿安全监察局	85.83	14
城市管理局	82.5	15
卫生健康委员会	77.36	16
住房和城乡建设局	73.54	17
自然资源和规划局	73.43	18
公路管理局	71.3	19

什么是肌电图？肌电图检查怎么做？

近日，一位女士来到汝州市骨科医院门诊就诊，表示自己因颈椎病导致双手麻木无力一年有余，治疗后也不见好转。骨科门诊医生接诊后根据其描述症状及查体，推测该患者双手麻木症状并不是由颈椎病引起的，建议其进行肌电图检查，查找病因。经检查，该患者手部麻木是由于正中神经受压造成的双侧腕管综合征(重度)。确诊病情后，医生根据病情进行一段时间的对症治疗后，该女士手部麻木症状已消失。

什么是肌电图？为什么要做肌电图呢？肌电图检查怎么做？汝州市骨科医院肌电图室医生郭静波将为大家一一解答这些疑问。

什么是肌电图检查？

肌电图就是用于测定肌肉在各种生理状态时(放松、轻收缩及重收缩等)的肌电活动，是骨科和神经科鉴别神经或肌肉疾病最灵敏的检查方法之一，主要看肌肉和周围神经是否正常，区别神经性与肌源性受损，还可以判定神经损伤程度及损伤部位，观察神经的再生及恢复情况，可为诊断神经疾病和肌肉疾病提供重要的参考依据。

什么情况下需要做肌电图？

肌电图检查并不是所有人都需要做，当出现以下症状先去医院就诊，医生根据患者情况评估后考虑周围神经系统病变可能时，才会开这项检查。

- 1.肌肉萎缩、无力，肌肉酸痛僵硬；
- 2.手脚麻木(如感觉减退、蚁行感、针刺感等)；
- 3.骨折或其他外伤后可疑神经损伤(伤残鉴定)；
- 4.常见的糖尿病周围神经病变、嵌压性神经病等，或因颈椎、腰椎疾病导致的肢体疼痛麻木。

另外，肌电图检查(显示腰椎神经受压状态)与腰椎核磁(显示腰椎间盘结构)相互配合可协助诊断腰椎间盘突出患者神经根损伤程度，以决定治疗及手术方式。

不适合进行肌电图检查的有哪些？

- 1.存在出血倾向的患者；
- 2.安装有心脏起搏器、金属性心导管的患者；
- 3.有感染灶的部位禁用针极肌电图，适当选用部分神经传导检查；
- 4.有严重传染病、神志不清、不能耐受的患者。

常用于排查哪些疾病？

临床上可以帮助诊断如周围性神经病、进行性肌营养不良、多发性肌炎、重症肌无力、脊髓灰质炎、运动神经元病等多种神经肌肉系统疾病，为神经内科、内分泌科、神经外科、康复科、疼痛科、骨科、儿科等提供临床诊断依据。

检查前需要注意什么问题？

检查前需告知医生近期服用的药物，如吡啶斯的明，因其可治疗重症肌无力，改善肌力，会对实验结果造成一定影响，所以如有上述情况务必告知医生。还要告知是否患有血友病等出血性疾病以及是否戴有心脏起搏器等。戴有心脏起搏器或者携带其他电子设备可能会干扰电流信号，影响检查结果。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗

来源：科技日报

牛奶加入咖啡 抗炎效果加倍

丹麦科学家在最新一期《农业与食品化学杂志》上刊登文章指出，咖啡豆富含多酚，而牛奶富含蛋白质、蛋白质和抗氧化剂(咖啡加牛奶)携手能使免疫细胞的抗炎效果加倍。当细菌、病毒等进入人体时，免疫系统会调动白细胞和化学物质进行保护，这种反应通常被称为发炎。天然抗氧化剂多酚存在于各种果蔬、茶、咖啡、红酒等中，有助于减少体内

导致炎症发生的氧化应激，从而保护人体健康。

在最新研究中，哥本哈根大学科学家在细胞实验中，研究了多酚与蛋白质的组成部分氨基酸结合时的行为。研究发现，当多酚与氨基酸反应时，对免疫细胞炎症的抑制作用会增强。

为研究多酚类物质与蛋白质结合的抗炎

作用，研究团队让免疫细胞发炎，随后让其中一些细胞接受不同剂量的与氨基酸反应的多酚，另一些细胞只接受相同剂量的多酚。结果发现，用多酚类物质和氨基酸组合处理的免疫细胞在对抗炎症方面的效果是只添加多酚类的细胞的两倍。

研究人员表示：“多酚和蛋白质之间的反应也发生在一些添加了牛奶的咖啡饮料中，

不难想象，其他由蛋白质和水果或蔬菜组成的食物也会发生这种反应，且有潜在的抗炎功效。”

研究团队指出，由于人类无法直接吸收太多多酚，因此科学家正在研究如何将多酚封装在蛋白质结构中，以提高其被人体吸收的效率。

按时吃饭是健康的关键



图片来源网络

对你来说，按时吃饭是一件很难的事情吗？清晨匆匆忙忙赶去上班上课，放弃一顿又一顿早餐；加班到深夜，只能靠零食夜宵填饱肚子，甚至为了减肥把每天少吃一顿饭定为个性化的进餐“规律”。

2022年发布的《中国居民早餐行为白皮书》显示，2.0%的人在周一至周五的工作日从不吃早餐，这一比例在周末增加到11.3%。其中，超过半数的人表示没时间吃，26.5%的人表示不想吃早餐，15.3%的人表示没有适合的食物，另外也有8.6%的人是想控制体重而不吃早餐，还有4.5%的人是根本没有吃早餐的习惯。

时间再向前推，2019年，某外卖平台发布的《按时吃饭报告》数据显示，超过1.02亿人因各种原因无法按时吃晚饭。

不按时吃饭会对身体造成哪些影响？央视网《新闻+》栏目记者采访了北京协和医院临床营养科于康教授。

按时吃饭有多重要？

于康：现在越来越发现规律进食的重要性，它非常有利于维护肠道菌群。

恕我直言，有些朋友进食过于随性，想吃就吃，说不吃就不吃，往往违背生物钟的调节机制，长时间持续会造成肠道菌群出现明显的紊乱。

大家不要小看肠道菌群紊乱，假以时日会让我们更容易发胖，导致消化吸收能力受损，还可能出现炎症因子升高，增加心血管疾病、糖尿病等慢性代谢性疾病的风险，我们没有必要冒险。

有些年轻人说无所谓，没感觉，那是你还没有累积到一定的程度。随着年龄增长，不规律的进食习惯所造成的影响就会体现得越来越明显。

我经常建议大家，定时定量，像“小闹钟”那样规律地吃饭。大家形成习惯以后，胃肠道也会比较“高兴”，因为你规律了，它也规律了，它也知道什么时间该活跃，什么时间该休息，你们就形成完整的统一体了。

轻断食减肥法值得一试吗？

于康：我是反对用轻断食法减肥，有需要的人可以在医生的指导下尝试这种方法，但是现在相当多的朋友是自己想

当然地轻断食，或者是随性轻断食，这些做法都没有科学道理。其实跟不规律进食一样，它同样是有害的。

而且这样的轻断食对于减肥没有那么好的效果，一旦不轻断食了，还会出现反弹。还有个问题就是有些人这一顿轻断食或者今天轻断食了，第二天报复性地多吃，这样反而得不偿失。

减肥要控制总热量，不是在于饥一餐饱一餐，其实按照食物的合理配比均衡地减少1/3或者1/2，一天三餐或者多餐，按规律吃饭，总热量降下来，这样的减肥方法其实更能行稳致远。

坚持不吃早饭或晚饭，能算规律进食吗？

于康：这是假规律，或者根本称不上规律，只是一种心理上的自我安慰。

早晨是身体胆汁分泌的节律期，我们这个时候吃早饭，胆汁就可以正常排出，有利于消化。

但如果不吃早饭，分泌出来的胆汁没有办法排出，它就存在胆囊里，累积时间长了会导致胆汁淤积，增加患胆结石、胆囊炎的风险。

实际上，现在很多年轻人的胆囊疾病跟不吃早饭的不良饮食习惯是密切相关的，所以，我建议大家千万别想当然。不吃早饭，对午餐的吸收率会增加30%以上。换句话说，这种不吃早饭或晚饭去减肥的做法得不偿失。

吃好每天三顿饭，这才是身体健康的基础，也是追求减重或者减少慢性病的基础，希望大家能够遵照执行。

来源：央视网

参粉炖精肉



图片来源网络

材料：干人参15克，枸杞子30克，猪瘦肉300克，鸡蛋3个，黄酒、盐、胡椒粉、味精、湿淀粉各适量。

做法：干人参研末，枸杞子洗净，备用。猪瘦肉切成丁，加入鸡蛋清、淀粉拌匀，将黄酒、精盐、胡椒粉、味精、湿淀粉、鲜汤放入碗内，兑成汁备用；锅内放入植物油，烧至四成热，将拌好的肉丁投入油中，略炸片刻，捞出沥尽油；另取一锅，放入少量植物油，烧至七成热，放入葱丝、生姜丝、蒜片爆香，然后放入炸好的肉丁，加入枸杞子、人参末翻炒，淋入兑好的汁，炒匀即可。

功用：本药膳具有补肾益精、健脾益气的功效。适合耳鸣、腰酸膝软、健忘、精神疲惫、动作迟缓的人群食用。



美味宝典