

优化营商环境 石景山在行动

吹响提升企业开办效率“集结号” 多部门联合宣讲政策“到家”

# 石景山启动“优化营商环境宣传周”活动



本报讯(通讯员苏劲松)5月7日一大早,在石景山万达广场,一场“解渴”的大型户外宣传活动将刚一上班的白领们纷纷吸引了过来,大家在这里争相询问了解自己感兴趣的创业政策信息。

在北京市优化营商环境改革全面发力之际,为进一步提升广大群众和创业者对企业开办便利化改革政策的知晓度,石景山区工商、国税、地税三部门联合启动了“优化营商环境 石景山在行动”主题宣传周活动,涵盖户外宣传、室内宣讲、社区互动、在线答疑

等多种方式,每天一个地方、一种形式,将宣传触角深入到企业、社区等各个角落,将石景山区企业开办大厅的咨询帮办功能前移到百姓家门口,将各项改革政策和服务信息亲手送到广大创业者的手上。

**提升企业开办效率“政策服务包”送到创业者手上**

在当天的宣传活动中,来自三部门的工作人员向现场群众发放了包括北京市优化营商环境“9+N”政策体系、石景山区企业开办中英文对照“易单通”、税银企金融服务平

台等在内的企业开办便利化改革“政策服务包”,现场讲解了企业开办大厅“一厅三区、一窗受理+N后台流转”政策流程体系,并设立咨询台现场接受大家的政策咨询。在万达广场的大屏幕上,也同步滚动播放着石景山区企业开办流程广告,向过路群众展示新设企业5天全程办结流程。

据介绍,这是石景山区企业开办大厅正式对外办公一个多月来,入驻大厅的多部门首次携手走进商圈,方便广大群众更详细地了解有关我市优化营商环境改革的第一手政策信息。在活动现场,石景山工商分局还安排了有关商标、广告、合同、消保等部门的工作人员现场答疑,解决现场群众的多元化咨询需求。据统计,石景山区企业开办大厅自3月19日正式对外办公以来,截至目前已经有554户企业通过大厅“一窗式”受理模式办结了证照。

**开展进园区、进商圈、进楼宇、进社区系列宣讲活动**

据了解,石景山区“优化营商环境宣传周”活动还将联手科技园区、首钢产业园、侨梦苑、冬奥组委、翠微商厦等部门和企业,组织开展进园区、进商圈、进楼宇、进社区系列宣讲活动,进一步促进优化营商环境政策体系在京西大地落地生根,助推区域高精尖经济体系建设。一名来自创业公社的90后创业者告诉笔者:“平时上班太忙了,在网上看到过有关优化营商环境企业开办方面的政策,但就是抽不出时间到工商税务部门去了解,所以一直都是一知半解。今天在办公楼下就能面对面将所有政策都了解个够,没想到现在新开办一家企业竟然这么快、这么省

了,一下子又激起了我再开一家公司的想法!”

**聘请社会人士协助宣传并公开监督改革服务措施的落实**

为进一步扩大宣传效果,激发政府工作人员提升服务水平的外在压力和内生动力,石景山工商分局还专门聘请了2名优化营商环境特约宣传员和监督员。工商分局相关负责人表示,为优化营商环境聘请特约监督员是政府特约监督机制的一次创新,就是要将政府部门的改革和服务工作置于群众的眼皮底下,公开接受社会公众的监督和评价,从而督促职能部门将各项政策落到地上、落得更实。如果政策存在落实不到位,或服务存在瑕疵,特约监督员可直接提出批评和建议,职能部门将第一时间加以改进。

接过聘书的监督员陈跃军也对笔者表示:“对我来说这不仅是一份荣誉,更是一份沉甸甸的责任。今后我将切实履行宣传员和监督员的职责,在工作和生活中广泛宣传优化营商环境政策给我们老百姓带来的便利,将人民群众对政府的意见建议及时反馈给有关部门,如果觉得有的政府窗口有做得不到位的地方,我也会毫不留情地指出来。”

据了解,此次主题宣传周活动也是打造“石景山服务”品牌的一项重要举措。下一步,石景山区工商、公安、国税等部门持续开展宣传咨询活动,对标北京市优化营商环境“9+N”政策体系,围绕投资者在开办企业环节的“难点”“痛点”和“堵点”,继续推进落实、创新服务,让越来越多的创业者享受到改革带来的便利。

老山街道

## 社区健康讲座 关爱居民生活

本报讯(通讯员高晓娜)为进一步提高和增强广大居民的健康观念和防病意识,北京燕都中西医结合医院走进老山街道何家坟社区,为居民朋友举办了一场关于老年病预防的健康知识讲座,约60余名居民踊跃参加。

在现场,专家围绕怎样才能拥有健康身体展开讲座,并为居民问诊号脉,引导居民要加强自我保健,防患于未然,做到适当运动、

合理膳食、规律生活等预防措施。同时,也要保持乐观的心态,正确地对待生活,使心理生理共同健康。此外,还给居民讲解了在紧急情况下如何自救的知识。对居民常见病、多发病的预防、治疗及护理方法等问题耐心细致地进行现场健康宣教,帮助居民们掌握自我预防、监测和护理窍门。活动结束后,联系燕都医院以后定期免费为居民进行义诊,居民们对这场讲座表示非常满意,希望社

区多开展这类健康知识讲座,可以提高老年人对疾病的预防及突发疾病与应急措施。

通过这次健康教育讲座,为广大居民的健康提供了具有参考价值的知识和行之有效的防范治疗方法,提高了他们对疾病的防护意识与自身健康的认识,同时也拓宽了健康教育宣传形式,更多的居民了解养生知识,对整个社区居民身体素质的提高以及社区的和谐生活起到了积极作用。

## 区工商联与呼伦贝尔工商联 交流两地帮扶工作

本报讯(通讯员徐艳丽)5月9日,石景山区工商联与内蒙古呼伦贝尔市工商联一行就两地帮扶工作开展交流座谈。

双方交流了两地帮扶工作开展情况和莫力达瓦达斡尔族自治旗的扶贫工作情况,围绕两地中心工作就下一步合作方向和着力

点达成共识。未来两地将结成友好工商联,合两地之力打好脱贫攻坚战。

座谈中,区工商联表示将积极组织各基层商会、民营企业企业家赴蒙,加强在文化、旅游、商贸、金融、人才等领域的精准对接,切实推动产业合作项目落地,与呼伦贝尔市加强区域协作,充

分发挥企业资金、人才、技术等方面的优势,把帮扶工作落实落细。



注意!

## 中老年人不要让肩膀“静”下来

“静”是导致肩周软组织慢性劳损或病变的主要原因。在日常生活中,人们最好别让自己的肩长时间“静”下来,尤其到了老年,更是如此。进入老年期后,由于骨质疏松、肌肉松弛无力,体力活动及肩部运动量一般都会减少,这就增加了肩周炎的发病机会。同时,肩关节周围的血液循环本来就不丰富,再由于老年期植物神经系统和内分泌系统功能易紊乱,进一步使血液循环减慢,促使老年人肩关节疾病的发生。

今天介绍几种可以增加关节及周围组织的血流量,增强新陈代谢的常用的锻炼方法:

**门框牵拉法:**患者站立,患肩侧手握门框,逐渐下蹲,用自己的身体重量来牵拉肩关节,反复数次,幅度由小到大。

**上提下吊法:**在门框上或树枝上设置垂巾,紧套手腕,患肢尽量高抬,然后做下蹲动作。次数、强度应该量力而行,循序渐进,但在严重疼痛期应轻做、少做为宜。

**擦背法:**取立正姿势,两脚分开与肩同宽。把一条长毛巾搭在肩上,患肢背于

背后,双手抓紧毛巾的两端,健肢在胸前用力向前下方拉,然后患肢再拉回,反复拉动如擦背状,次数不限。

**拉绳法:**把滑轮(可用硬圆筒代替)固定在高门上,绳子从滑轮上(或圆筒里)穿过,双手抓紧绳子两端的拉手。逐渐加力,带动患肢活动,每日拉动50~100次,并逐渐增加次数。

**摘星换斗:**右足在前,左足在后成丁字步,两膝伸直,左手握拳,屈左肘,将左拳置于腰后,右手高举过头,掌背朝天,五指自然微屈,肘略屈,目视右掌心。然后右手置于腰后,左手高举过头,左右来回练习。

**幼鸟受食:**两脚开立,距离与肩同宽,两臂下垂。屈肘上提,两掌与前臂相平,提至胸前与肩平,掌心向下;两掌用力下按,至两臂伸直为度。上提时肩部用力,下按时手掌用力,肩部尽量放松,动作宜慢,呼吸均匀自然。

以上各势,可以对肩部、颈部软组织损伤、肩关节周围炎等疾病有预防作用,具体治疗还应遵医瞩,切勿盲目锻炼。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363