

马限社区：党建赋能 办好“小事”

本报记者 毛淑文 通讯员 杜丽花

欲筑室者，先治其基。基层是社会的细胞，基层治理是推进治理体系和治理能力现代化的基石。近年来，罗星街道马限社区坚持党建引领基层治理，深入实施新时代“堡垒工程”，在建强组织、创新机制、服务群众等方面持续发力，着力创建“一‘马’当先，无‘限’可能”党建品牌，以实际行动筑牢“红色堡垒”，不断提升基层治理效能。

建强组织 筑牢为民服务“主阵地”

如何确保社区党委充分发挥作用？马限社区党委给出的答案是：强化党建引领、组织联建，通过党的组织、党的工作、党的活动打破壁垒、统筹力量，让资源从属于各部门的“条块分割”走向为社区共同服务、破解难题的“开放共享”。

“如今，马限社区以‘大党委’为核心引擎，建立‘社区党委+小区党支部（非公党支部）+楼栋党小组+党员中心户’四级责任链条，推行在职党员进社区报到制度，实行网格化管理，打造祖洲里党建联动平台，加强与区委政法委、司法局、市场监管局结对共建。”马限社区党委书记杨倩说。

一套组合拳下来，如今，马限社区基层治理实现从“单枪匹马”到“联合作战”良好转变，跑出了基层治理“加速度”。

飞线充电安全隐患怎么改？先由楼栋党小组摸底听取意见，再由社区党委召开会议，集思广益，确定改造方案。曾经需要半个月才能解决居民投诉反馈的事情，现今只需要短短不到一星期时间便能解决。

邻里矛盾纠纷怎么解决？党建赋能，将矛盾化解在基层，切实提升居民生活幸福感，绘就和谐社区新画卷。

“社区党组织加强基层治理的根基强了，资源多了、力量足了，群众生活中的操心事烦心事揪心事自然就解决得快了。”杨倩说。

创新机制 畅通民情响应“快车道”

“近邻”抓手有了，但要把社区工作真正做好，最关键还是紧盯群众的急难愁盼，广开渠道，倾听群众呼声，解民忧、纾民困、暖民心。

不断创新方式推进党建工作，是马限社区党委始终保持活力的关

键。马限社区创新推出“民情收集处理”与“民情反馈评议”两大特色机制，在倾听民意、解决民忧的道路上取得显著成效。

2024年6月，家住外贸新村的江大姐向社区网格员反映，小区路边的树长得高大且茂盛，刮大风、下大雨的时候，树枝摇摇欲坠，存在极大的安全隐患。

收到诉求后，马限社区党委立即协调外运公司对外贸新村的树木进行修剪，并及时发现因树木生长导致围墙开裂与电线变形等问题，积极联合区供电中心、外运公司等单位进行整改。仅2个月时间，有效解除安全隐患，切实维护了辖区居民生命安全。

在马限社区，这样暖心的故事还有很多。马限社区正积极探寻更多更优路径，在创新机制上做“加法”，让每一份民意都精准、快速抵达——“线上会客厅”，安排专人值守“12345网站、小区网格群、小微权力群、24小时值班电话”等4个线上平台，建设“线下洽谈室”，设置“书记接待日”，配备“民情日记”本，深入开展“听心声”“大走访”工作。

服务群众 架起党群连心“幸福桥”

马限社区由马限居委会和建星居委会整合而成，辖区内小区建成年代较久，多个小区因原公司宿舍改制后成为“弃管”小区，无物业小区占比高达76%，基础设施较为薄弱，环境卫生脏乱差、邻里纠纷频繁等问题日趋凸显，如何有效解决群众急难愁盼问题，给居民群众提供更贴心、更暖心服务是社区一直以来思考的问题。

红色代办“暖人心”、邻里帮帮“微心愿”、环境卫生“常整治”、消防器材“全覆盖”、文体活动“促和谐”等都是马限社区服务群众的有力实践。

马限社区还首创了无物业小区片区化管理新模式，安排专职保洁员进驻提供增值服务，协助小区驻点保洁，共同改善小区卫生环境。自从增设了“物业驻点客服”，祖洲里邻里中心成为了客服中心，以一个“心脏”供血“全身”。驻点客服通过入户巡访、电话热线、业主微信群等渠道接收居民反馈的急难愁盼问题，并进行分类，精准向安保、工程、保洁等人员派单，做到“接诉即办”，

实现“需求在网格发现、服务在网格开展”。“小区焕然一新，他们真的是把我们居民的事儿当成自己的事儿来办，打心底里感谢他们！”住在祖洲里的王大姐连连夸赞道。

长期以来，马限社区注重发挥党组织的战斗堡垒作用，坚持从事关民生幸福的小事入手，积极探索为民服务新路径，用心提供多元化、贴心化、便民化服务，辖区居民获得感、幸福感和安全感得到不断提升。

办好一件件“关键小事”，“幸福马限”的图景愈加生动鲜活：2024年以来，累计为残疾人、高龄老人等群体代办退休、农保认证等事务200余件，点亮“微心愿”结对帮扶困难家庭14户，为老旧小区配备灭火器300个，举办“趣味运动会”、“爱心义诊”等特色活动96场次。

下一步，罗星街道马限社区将锚定新坐标、承载新使命、描绘新蓝图，狠抓项目推进，持续深化“建强堡垒”专项行动，不断增强党组织的号召力、凝聚力和战斗力，奋勇争先，再上台阶，奋力谱写发展新篇章！



“体重管理年”掀起马尾市民健身热

本报记者 何望琴 文/图

近期，国家卫健委发布“体重管理年”行动，被网民幽默地称为“国家喊你减肥了”。而在最近，马尾居民也积极响应国家号召，健身市场迎来一波新热潮，科学健身也成了新风尚。

日前，记者走访马尾多家健身房发现，近期前来咨询和办理健身卡的市民明显增多，其中不少人是为了进行体重管理。“最近太少锻炼，体检还查出了脂肪肝，必须得动起来了！”正在中体健身房锻炼的马尾市民张先生告诉记者，他给自己制定了详细的健身计划，目标是三个月减重10公斤。

除了器械区，私教区也备受市民欢迎。一位健身教练告诉记者，近期

有不少市民向他咨询或购买私教课程，其中大部分都是冲着减脂塑形来的。“近年来市民饮食越来越好，再加上生活节奏加快，缺乏运动，体重上涨是普遍现象。所以很多人会选择来健身房‘突击’减肥。”该教练表示。

“今年过年回老家吃得太好了，最近都没怎么运动，体重一下子涨了好几斤，感觉整个人都肿了，马上就要夏天了，所以我赶紧报个燃脂舞蹈课。”市民张女士告诉记者。在健身房内，和张小姐一样情况的人不在少数，春节期间走亲访友、聚餐应酬，难免会摄入过多高热量食物，再加上作息不规律，缺乏运动，体重上涨在所难免。对此，报班减肥成了不少人的首选。

除了传统健身运动外，如今市面上涌现出许多新兴的减脂运动。记者了解到，马尾多家健身房还推出有氧搏击、瑜伽、普拉提、燃脂舞蹈等团课。“目前我们门店预约最火爆的课程是‘有氧搏击’。”一家健身房的店员向记者介绍，他们的客户主要是上班族，搏击能针对全身肌肉进行调动，达到短时间暴汗的效果，是高效燃脂运动。同时，这种运动也可以帮助上班族释放压力，促进多巴胺和内啡肽的分泌，保持好心情，快乐瘦身。

与以往盲目追求“瘦”不同，如今市民更加注重科学健身和体重管理。记者观察到，部分健身房推出了体脂检测、营养指导等个性化服务，帮助会员制定科学合理的健身计划。

“我们不再一味追求会员数量，而是更注重服务质量，帮助会员实现健康目标。”某健身房负责人表示，健身房还有专业的营养师和健身教练，为会员提供一对一指导。

针对近期健身热潮，业内人士提醒，科学减重是关键，切勿盲目追求快速减肥，以免对身体造成伤害。

一位资深健身教练表示，运动减肥贵在坚持，方式方法也很重要。每周推荐进行150分钟左右的中等强度有氧运动（如快走、游泳、骑自行车），或75分钟左右的高强度运动（如跳绳、HIIT高强度间歇训练）。这些有氧运动能有效燃烧脂肪，减轻体重。此外，应增加日常活动量，减少久坐时间，累计步数可达

到每日1万步，这些日常活动也能消耗可观的热量。

“体重管理非短期行为，减肥要循序渐进，不要一下子进行高强度运动，要给身体一个适应的过程。”某营养学专家建议，减肥应从调整饮食结构开始，减少高脂肪、高糖分食物的摄入，增加蔬菜水果的比例，同时配合适量运动，如慢跑、游泳、瑜伽等。此外，盲目节食或滥用减肥产品可能损害健康，建议在专业指导下科学减重。个人应避免盲目节食或滥用药物，从“管住嘴、迈开腿、睡好觉”做起，才能达到科学减重的效果。

记者调查

蓝建平：要学会在自己的领域里沉下心来

本报记者 丁林怡

他具备扎实的专业知识和丰富的管理经验，他熟悉每一条生产线的加工全流程，他深入了解公司的运营和业务，能够为公司的发展提供准确的分析和建议。他就是百鲜食品（福建）有限公司总经理助理蓝建平。

2009年，蓝建平入职百鲜食品（福建）有限公司，十六年来，蓝建平的成长伴随着自己的业务能力一步步走向成熟，从最初负责公司行政后勤保障和安全生产工作，到如今统筹公司企划、品牌和创新发展战略。期间，他还多次被评为马尾区“热爱企业优秀员工”“安全生产先进个人”，2019年他荣获“第二届福建省优秀职业经理人”称号，今年，他更是成功入选第三届“福州开发区工匠”候选人名单。

“得知入选后，我感到十分荣光和自豪，我觉得想要真正有所作为，

就要学会在自己的领域里沉下心来，以一颗匠心踏实学习、做好深耕，直至获得真才实学，成为行家里手。”回想起奋斗拼搏的这些年，蓝建平感慨万千。“我入职时，百鲜食品刚从马尾搬迁来亭江，它就像一张白纸，什么都需要重新搭建。那时我任办公室主任，主要负责公司行政后勤保障和安全生产工作，遇到最大的困扰就是如何结合公司的特点和行业的标准整章建制。”

为了制定一套适合百鲜食品的规章制度，蓝建平在努力吸收台企经营管理先进理念的基础上，刻苦研读有关书籍和参考同行业企业规范，在2年多的时间里，完善了公司的组织架构、行政管理规章和人力资源管理体系等。同时，他还紧抓安全生产工作，大力推进安全生产标准化建设，管理期间，公司连续三次被评为马尾

区“安全生产先进单位”。

因出色的表现，2016年，蓝建平被调整到总经理特助岗位，负责企划、品牌和创新发展战略等事务。在熟悉工作内容后，蓝建平发现公司生产的产品都很不错，但就是社会知名度较低，为了提升品牌知名度和美誉度，蓝建平开始梳理公司现有商标品牌，选出“鲟师傅”“浦乐”“百鲜食品”三大主商标。除了投放电视广告，参加展销会外，蓝建平还利用新媒体平台，创新营销方式，讲好品牌故事，如今这几个商标已成为省著名、市知名的商标品牌。

与此同时，蓝建平也在着手另一件大事，就是努力把公司新建的冷链仓储打造成为福建自贸区福州片区第一家围网外冷链保税仓。“这个项目从计划、可行论证、立项、组织实施、验收等诸多环节，都是我牵头把

关的。”蓝建平自豪地表示，当时恰逢福建自贸试验区福州片区刚成立，且百鲜冷链物流中心也刚好投入使用，为了用足用好国家赋予自贸区政策优势，他向公司管理层提出要把公司新建的冷链仓储打造成为福建自贸区福州片区第一家围网外冷链保税仓。“这个项目的快速提升和实力壮大。”蓝建平表示，当年公司冷链仓储的营收就从



几百万一跃至上千万。

此外，为进一步提高企业核心竞争力，蓝建平开始鼓励员工搞发明创造，鼓励申请专利，在他的带领下公司专利申请实现了“零”的突破，目前企业已拥有开发专利12项，其中8项获国家授权证书。“今后，我将一如既往地严格要求自己，为公司创新发展付出自己的努力，为建设宜居宜业新马尾和水产预制菜产业发展奉献自己的技能和才智。”蓝建平说。

（上接一版）

马尾区各级部门开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育

区公安局

近日，区公安局党委召开党的建设工作领导小组会议，会上贯彻落实上级会议精神和审议通过了深入贯彻中央八项规定精神学习教育工作方案。

会议强调，一是要从政治定位上深刻把握明确学习教育的工作方向。全区公安机关要自觉站在坚定捍卫“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治高度，迅速掀起学习教育热潮，精心组织实施，加强督促落实，真正学出坚强党性、学出过硬作风，为奋力开拓宜居宜业现代化马尾新局面、推进马尾公安工作现代化提供有力保障。二是要从目标任务上深刻把握明确学习教育的工作重点。要针对集中整治的11个方面突出问题和2张作风问题清单进行查摆，结合落实公安部“六项规定”和政法干警“十个严禁”等纪律要求开展自查，做到一体推进学查改，确保学有质量、查有力度、改有成效。三是要从组织领上深刻把握明确学习教育的工作要求。区公安局党委将深入基层调研学习教育，局属各单位“关键少数”要认真履行“一岗双责”。要力戒形式主义，坚持两手抓两促进，切实防止“两张皮”。要扎实做好规定动作，不随意增加学习要求，不随意扩大学习范围，不对写读书笔记、心得体会等提硬性要求。全区公安机关完成学习教育动员部署。

区检察院

区检察院召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育动员部署会，学习贯彻习近平总书记关于深入贯彻中央八项规定精神学习教育的重要讲话和重要指示精神，传达学习中央和省、市委、区委党的建设工作领导小组会议精神和有关文件精神，部署推进本院学习教育工作。院党组书记、检察长黄兆弗主持会议并作动员讲话。

会议指出，在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，是以习近平总书记为核心的党中央作出的重要部署，是今年党建工作的重大政治任务，对巩固深化主题教育和党纪学习教育成果、纵深推进全面从严治党、巩固党的执政基础、推进中国式现代化具有重要意义。

会议要求，一是提高政治站位，深刻把握学习教育重大意义；二是突出重点环节，扎实推进学习教育各项工作；三是加强组织领导，确保学习教育取得圆满成功。

区国资中心

区国资中心党委召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育部署动员会，研究部署学习教育工作。

会议强调，全区国资系统各级党组织要吃透中央精神，全面落实学习教育各项工作安排。要抓好学习研讨，深刻认识中央八项规定是长期实行的铁规矩、硬杠杠。要坚持真查实改，全面深入查找落实中央八项规定及其实施细则精神方面存在的问题，切实做到见人见事。要扎实推进集中整治，结合工作中实际问题逐项制定整改措施，坚决有力抓好整改落实。要坚持开门教育，各级领导干部自觉接受群众监督，深入基层一线，加强调查研究，着力解决制约企业高质量发展的瓶颈问题、影响职工群众获得感幸福感的急难愁盼问题，务求实效。

琅岐镇

琅岐镇深入贯彻中央八项规定精神学习教育动员部署会在琅岐经济区三楼会议室召开。会议认真传达《中共中央办公厅关于在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育的通知》及中央和省、市委、区委党的建设工作领导小组会议精神，重点学习中央八项规定及其实施细则精神和习近平总书记关于加强党的作风建设的系列重要讲话精神，部署安排琅岐镇深入贯彻中央八项规定精神学习教育工作。

会议指出，开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，是巩固深化主题教育和党纪学习教育成果的重要举措，是密切党群干群关系的必然要求，是推进中国式现代化的有力保障。

会议强调，要以此次学习教育为契机，结合持续深化拓展落实“深学争优、敢为争先、实干争效”，开展“奋勇争先”行动，教育引导全镇党员、干部自觉增强责任感、紧迫感，传承弘扬“马上就办”优良作风，坚持干字当头，锲而不舍贯彻中央八项规定精神，推动作风持续向好，以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，为加快琅岐高质量发展提供坚强有力保障。下一步，琅岐镇将加强分类指导，力戒形式主义，严守作风纪律，结合各分管领域实际快速响应、抓紧行动，确保学习教育取得实效，以求真务实的作风推动“马上就办、真抓实干”。

亭江镇

亭江镇党委召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育动员部署会，学习贯彻习近平总书记关于深入贯彻中央八项规定精神学习教育的重要讲话和重要指示精神，以及习近平总书记关于加强作风建设的重要论述，贯彻落实中央和省、市委、区委党的建设工作领导小组会议精神，部署安排全镇深入贯彻中央八项规定精神学习教育工作。

会议强调，要提高站位、深化认识，深刻把握开展学习教育的重大意义，传承弘扬“马真精神”，高质量推动学习教育精神在全镇落地生根。要聚焦主题、抓住关键，准确把握中央八项规定及其实施细则精神，切实把思想和行动统一到党中央和省、市委、区委决策部署上来，一体推进学习研讨、查摆问题、集中整治、开门教育等各项工作。要加强谋划、精心组织，合力推动学习教育走深走实。下一步，亭江镇党委将持续压实工作责任，强化分类指导，严守作风纪律，做好宣传教育，发挥镇党校、党员教育现场教学点等阵地作用，组织各基层党组织开展学习研讨、查摆问题、集中整治、开门教育。

罗星街道

罗星街道党工委召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育工作动员部署会。会议传达学习《中共中央办公厅关于在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育的通知》及中央和省、市委、区委党的建设工作领导小组会议精神，提出初步贯彻意见。

会议指出，在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，这一重要决策彰显了党中央持之以恒推进全面从严治党的决心。

会议强调，全街道上下要统一思想、提高站位，切实把开展学习教育作为坚定捍卫“两个确立”、坚决做到“两个维护”的具体实践，作为推动全面从严治党向纵深发展的重要抓手，作为践行新时代党的群众路线的有利契机，不折不扣抓好贯彻落实。下一步，罗星街道将按照深入贯彻中央八项规定精神学习教育相关要求，突出“深”“准”“实”“诚”四字，扎实推进学习教育各个环节，把“学”贯穿始终，一体推进学查改，确保学有质量、查有力度、改有成效，为街道高质量发展提供坚强保障。（来源：区委深入贯彻中央八项规定精神学习教育工作专班）

讲述百姓生活

欢迎提供新闻线索
一经采用即付稿酬

有奖新闻热线：83981806