

佛山移动南海分公司与小塘21个村(社区)签订平安村居战略合作协议

科技篇——

高新技术企业

如何申报？



5月17日上午,狮山镇小塘社会管理处、小塘派出所联合佛山移动南海分公司举办“我为群众办实事,互联共建平安小塘”系列活动启动仪式,三方进行党建和创签约,其中佛山移动南海分公司与小塘21个村(社区)签订平安村居战略合作协议,这意味着平安村居治安防控体系建设按下“加速键”。



■“我为群众办实事,互联共建平安小塘”系列活动启动仪式现场。通讯员供图



### 案例回顾

佛山某企业于2017年注册成立,主营业务自动化设备,至少具有6项实用新型专利,且成立了研发部门,企业自评已经满足申报高新技术企业的的基本要求。那么,是否具备以上条件就能申报高新技术企业?

### 部门说法

南海区科技局提醒,认定为高新技术企业须同时满足以下条件:

- (一)企业申请认定时须注册成立一年以上;
- (二)企业核心技术拥有自主知识产权;
- (三)对企业主要产品(服务)发挥核心支持作用的技术属于《国家重点支持的高新技术领域》规定的范围;
- (四)科技人员占企业当年职工总数的比例不低于10%;
- (五)研究开发费用总额占销售收入总额的比例,销售收入小于等于5000万元的企业不低于5%;销售收入在5000万元至2亿元的企业不低于4%;销售收入在2亿元以上企业不低于3%;

(六)近一年高新技术产品(服务)收入占企业同期总收入的比例不低于60%;

(七)企业在知识产权、科技成果转化能力、研发组织管理能力、企业成长性 etc 4项创新能力评价达70分以上;

(八)企业申请认定前一年内未发生重大安全、重大质量事故或严重环境违法行为。

### 相关链接

5月22日至23日、5月29日至30日,南海区普法办、南海区科技局联合举办2021年“全国科技活动周”科技创新主题法律知识竞赛,参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品,详情可关注“南海普法”微信公众号。

5月22日上午,南海区司法局、南海区普法办将在三山森林公园举行南海区第五届法治文化节系列活动启动仪式,现场有法治表演、法律服务咨询摊位及趣味游戏等,欢迎市民前来参与。

整理/珠江时报记者 原诗杰



南海普法

## 村级监护平台融合多功能

“这是狮南村沙一经济社某街巷,村民在手机上可看监控,我们在村里也可以看,有什么问题或发现什么情况,可直接电话告知村民。”仪式上,佛山移动南海分公司有关人员介绍了狮南村“平安村居”监护平台的情况,并通过实时监控画面现场与村民连线,不到两秒,对方就有了回应,对着监护平台与现场人员打招呼。

为提升平安村居建设水平,推动社会治安防控力量下沉,狮山镇小塘社会管理处、小塘派出所创新工作思路,充分运用信息科技手段,与佛山移动南海分公司签订协议,在狮南村沙一经济社建成了“平安村居”村级智能监护平台。

作为狮山首个“平安村居”村级监护平台示范点,狮南村目前已成功安装视频监控摄像头22个,覆盖沙一经济社14条街巷。该平台已成功运营近2个月,充分

发挥了打击、威慑、预防犯罪的积极作用。

“‘平安村居’村级监护平台是公共安全视频监控建设联网应用,通过该平台可实时监控村内交通、卫生、治安等情况,切实维护村居和谐稳定,为群众的生产、生活保驾护航,实现共建共治共享。”狮南村党委副书记梁志明分享平安村居建设心得。

在狮南村沙一经济社,村民可通过手机APP实现全天候监测、异常情况实时提醒、云端存储回看、双向语音对讲等功能,生活质量和幸福感受到了提升。

众多功能融为一体,监护平台不仅为村民增加了一双“眼睛”,还成为村干部的“好帮手”。狮南村委会可通过PC客户端、手机端实时查看,除了维护治安,还可以通过监控来查看村民家周边的卫生环境,督促他们打扫卫生。

## 推动平安村居建设全覆盖

仪式上,小塘社会管理处、小塘派出所、佛山移动南海分公司三方进行党建和创签约,以互联共享为基础,以互促共赢为目标,创新基层党组织党建模式。同时,佛山移动南海分公司与小塘片区21个村(社区)签订平安村居战略合作协议,推动小塘平安村居建设全覆盖。

小塘派出所与佛山移动南海分公司狮山支局签订《反诈联动协议书》,并授予反诈联盟旗帜,该局正式加入“平安南海大巡讲——护航志愿者联盟”,通过警企联动护航反诈。现场,小塘派出所、村(社区)代表、佛山移动南海分公司狮山支

局进行反诈宣誓,齐心协力维护网络安全,守好群众的“钱袋子”。

平安南海大巡讲护航志愿者联盟讲师李嘉骏提醒,安装“国家反诈中心”APP后,开启预警功能,可以对诈骗电话或骚扰电话进行拦截,达到有效防范电信网络诈骗的作用。

结合“净网2021”专项行动要求,“我为群众办实事,互联共建平安小塘”系列活动,将通过民警进校园、社区、企业、机关、家庭等方式,开展防诈骗、禁毒、国家反诈中心APP等宣传活动,切实增强全民国家安全及反诈防骗意识,保护人民群众的财产安全。

文/珠江时报记者 李福云 通讯员 李汝波 高桂英

# 牢记五个方法 改善睡眠质量



近年来,由于生活节奏加快,不少人都有睡眠障碍。实际上,睡眠受年龄、节律、遗传和环境等多种因素影响。那么,睡不好对健康有多大危害呢?如何改善睡眠质量呢?一起来看看。

## 长期睡不好会使人脾气暴躁

长期睡不好,不仅会使人脾气暴躁、情绪低落、头痛、体重增加、视物模糊、反应迟缓、肠胃出问题,还会健忘、经常做事出错、车祸风险高、易得病、学习与工作能力下降,更会增加糖尿病、心脏病、癌症和死亡

的风险。

专家指出,睡眠不是“关机”,而是机体在启动另一种生理调节机制。比如像大脑,需要在深睡时排泄废物。所以睡觉少了,认知等大脑功能自然就会变差。

## 良好睡眠不一定要睡够8小时

好睡眠一定要睡够8小时吗?专家指出,不提倡每个人都套用这一睡眠时长,还要因人而异,更可行的是看一夜睡眠起床后是否精力恢复、精神爽利。有的成年人每晚睡5~6小时就感觉良好,有人则睡10小时才身体酣畅。睡眠质量高,平均睡

眠深度够,睡眠时长需求就短。

什么算优质睡眠呢?首先是睡得满意,入睡快,即上床30分钟内入睡,不易惊醒;偶尔醒了,20分钟能重新入睡;睡梦不清晰,醒来容易忘;最关键的是第二天不疲劳、不打瞌睡,工作或学习质量高。

## 失眠族午觉能不睡就不睡

很多人习惯吃完午饭睡一觉,以免下午精力不足。专家认为,对于有失眠问题的人,午觉能不睡就不睡。

人的生理机制就是日落而息,晚上睡觉。如果凌晨才睡,即便睡到9时起床,看似睡够8小时,但深睡少、浅睡多,梦也多,睡眠质量仍不好。这种睡眠延迟,往往需要午觉补眠。但一睡午觉,晚上又迟睡,形成恶性循环,长期下来就扭曲了

生理节律。所以,如果晚上没睡好或者是失眠患者,最好就不要午睡,这样才能保全晚上的睡眠驱动力,回归正常节律。

专家建议,如果没有失眠问题,只是偶尔前一晚睡少了或者夜班,要面对下午紧张的学习、高强度工作,睡午觉没问题,但也不主张超过30分钟。因为深睡周期是90分钟,如果睡久了,从深睡里唤醒,人处于神经抑制状态,会更疲惫。

## 老年人“片段睡眠”要不得

白天,失眠患者、老人最容易打瞌睡,其实,这种“片段睡眠”要不得。

很多老人觉得“人老觉少”很正常,每天睡5~6小时就可以了。实际上,健康老人也需要8小时睡眠,觉少是衰老的表现。如果一晚只睡5~6小时,很多老人就会像失眠患者一样,白天一打瞌睡就去睡,一瞌睡就是20分钟甚至两小时,结果就是持续打破睡眠生理节

律——晚上睡觉总容易醒,或者很早就醒了再也睡不着。

因此,失眠者、老人要舍得压缩睡眠时间,提高睡眠效率,回归正常生理节律,连续睡4小时也比断断续续睡6小时好。如果睡眠调节能力下降了,建议可白天多运动,如白天打瞌睡,可通过做其他事情转移注意力,能不睡就不睡;年轻人可喝咖啡提神,但要以免影响夜间睡眠为好。

## 学生应提高夜间深度睡眠质量

充足的睡眠,特别是深度睡眠对儿童和青少年的身心发育、智力提升、情绪行为以及记忆力的巩固影响都非常大,家校要一起努力,为孩子构建更好的睡眠环境。

专家指出,不主张学生“晚睡+午睡”的模式。之所以强调晚上11时前睡觉,是因为晚上11时至凌晨1时,是人体生长激素分泌的高峰。学生为了写作业每晚熬到11时后才睡觉,再以午睡来补觉,得不偿失。

如果孩子晚上实在睡不够,中午补觉行不行?其实,零散睡眠比如午休时间,虽然也计算在睡眠时间内,但睡眠质量与夜间睡眠相差太多。如果孩子吃完饭趴在桌子上睡觉,不仅不利于食物消化,也容易对颈部血管造成压迫,还可能造成眼压过高。

决定睡眠质量的是深度睡眠。因此,家长要尽量提高孩子的夜间深度睡眠质量,尽量

减少外界干扰,比如光线刺激会影响褪黑素的分泌、家长大声说话会吵到孩子、温度太冷或太热会影响孩子睡眠质量等。同时,还要尽量避免孩子睡前注意力高度集中或精神亢奋。

## 五种方法帮助改善睡眠状况

睡得好如此重要,那么,有哪些方法可以帮助改善睡眠状况?

一是早睡早起。要有相对固定的睡觉和起床时间。最佳睡眠时间是晚上10时至早上6时,尽量不要熬夜。

二是坚持运动。白天适量运动是改善夜间睡眠的一大动力。运动方式可根据个人能力和喜好来决定,如散步、打拳、做操、慢跑等有氧运动,搭配肢体伸展和力量练习。但要注意的是,运动时间最好在白天,晚上8时后要避免过量运动,以免大脑过于兴奋而无法入睡。

三是饮食规律。睡前不要吃得过饱,因为大量食物在胃内进行消化,不断刺激大脑,就不能安然入睡。晚餐与睡眠应间隔至少3小时。睡前也不要喝茶、酒或咖啡。

四是营造适宜睡眠的环境氛围。让卧室保持理想的温度、声音和光线,温度以20~23℃为宜,睡前关灯,尽量减少光线和噪声的影响。

五是放松心情。睡前应尽量保持身心平静,可以选择看看书,听听舒缓的音乐,睡前一小时不应再思考工作内容或使用电子产品。

整理/珠江时报记者 刘浩华

