上海警方新推十项便民措施

异地换领、补领居民身份证实行全市通办

本报讯（记者 张敏）昨天，上海市公安局召开新闻通气会，市公安局新闻发言人朱亮通报了十项便民利民措施，进一步方便市民办事办证、简化企业单位申请行政许可手续等。

其中，异地换领、补领居民身份证实行全市通办，境内来沪人员按《上海市实有人口服务管理若干规定》要求，在完成实有人口信息采集后，可在本市任一派出所申请异地换领、补领居民身份证。派出所通过上海市实有人口信息管理系统核查实有人口信息后予以受理。

原先，在本市办理居民身份证、港澳台居民居住证需要20个工作日领取证件，如今缩短至15个工作日内。此外，2019年1月1日起，办理补发户口簿，换领、补领居民身份证，办理临时居民身份证，可用支付宝、微信、银联闪付等方式支付工本费。

2019年1月1日起，《上海市居住证》持证人因出差等原因未能按时签注造成居住证使用功能中止的，持证人可在过签注期限一年内凭相关材料申请恢复居住证有效期限的连续计算。

为了防止冒用、盗用他人身份证登记上网的现象，上海公安网安部门在本市网吧试点推出了“电子身份认证”上网服务。市民只要打开手机支付宝或微信，扫描网吧前台的二维码，并通过人像验证后即能开卡上网。警方介绍，“电子身份认证”上网服务能够提高对人员、证件一致性核验的准确率，减少人工审核的误差率，进一步提升了网吧管理安全性。据悉，本市已有1100余家网吧使用电子身份认证方式运行。

新闻通气会透露，上海公安网安部门建设了“上海互联网安全综合服务网”。互联网企业只需在综合服务网上提交基础信息和互联网业务信息，即可完成入网登记，省去了企业到属地公安网安部门提交纸质材料、当面审核等环节。互联网企业的备案办理周期从30日缩减至24小时内。入网登记范围从传统网站拓展至移动应用（APP）、公共上网场所等涉网主体。对入网登记的接入服务商、网站、APP等运营者，综合服务网还提供网络安全“体检”服务。据悉，上海互联网安全综合服务网已向本市1620家互联网单位推送2615份体检报告，为帮助互联网企业及时了解运营风险和安全漏洞，提高本市网络安全整体防范能力做出了积极的探索。

在简化企业单位申请行政许可手续等方面，上海警方缩短申请办理印章刻制业许可周期，印章刻制业特种行业许可办理时限，由不超过20个工作日缩短到不超过7个工作日。同时，全面停止收取印章刻制单位入网费、服务费。

此外，企业申请办理典当业特种行业许可证，不再需要提供法定代表人、个人股东和其他高级管理人员的简历、无故意犯罪记录证明。警方还简化金融机构申办营业场所、金库安防设施合格证材料，简化企业办理保安服务许可证、保安培训许可证材料等。

《植物铭牌设置规范》意见稿征求公众意见

本报讯（记者 黄静）植物铭牌的材料、形状、尺寸、文字、颜色、内容等都将有标准可循。日前，由市质量技术监督局立项、市绿化管理指导站等5家单位起草的上海市地方标准《植物铭牌设置规范》征求意见稿面向全行业和社会各界公开征求意见。

植物铭牌是植物的“名片”，是悬挂在植物上或者立在植物旁的一块标牌，一般包含有植物的拉丁学名、当地名称和产地、生长习性等信息。随着数字化管理水平的提高，植物标识牌上还可标有可供扫描的条形码，上面记录更为详细的引种时间、保护级别、植物特性等信息。有些铭牌还可以包括植物的人文意义，如古树栽植的历史或人文传说等。

由于植物铭牌是普及植物知识的一种重要形式，因此规范的植物铭牌设置可以满足全社会公众的环境科普需要，从而提高市民的植物知识水平。为此，《植物铭牌设置规范》征求意见稿对植物铭牌的材料、形状、尺寸、文字、颜色、内容等都作了相应的规定，比如要求铭牌的使用寿命须在5年以上，形状不宜有锐利尖角等。

征求意见稿还提倡植物铭牌使用二维码，以方便市民通过扫描二维码链接到植物信息库，获得更为详细的介绍植物的相关信息。而通过二维码链接的植物信息库，铭牌可以放入除了植物中文名称、学名、科属、别名、特征与观赏性、生态习性、产地与分布等内容外，还可延伸更多内容，如植物的形态特征、应用价值、文化内涵等，也可放入植物树体、花、果、叶等图片，使市民更加直观、形象、全面地了解关于该植物的信息。

独居老人200万元养老钱差点转入“安全账户”

民警上门劝阻一起电信诈骗

本报讯（记者 张敏 通讯员 米杨军）日前，浦东公安分局花木派出所接到市反诈中心电话，告知辖区内有老人疑似接到诈骗电话。接到指令后，民警即刻上门开展劝阻工作。

民警到场后询问老人的儿媳得知，疑似受骗的75岁金阿婆独居在锦和路一小区，民警要求老人儿媳拨打金阿婆的手机，但对方一直拒绝接听。出警民警感到事态不妙，金阿婆很有可能已被骗子“洗脑”控制。民警随即赶往金阿婆住处，并要求家属不停拨打电话，尽可能与金阿婆取得联系。

民警赶到金阿婆住处，急忙将老人拦下劝说：“阿婆，刚才你接到的是诈骗电话，别上当”。此时，金阿婆看到突如其来的警察很惊讶，因为电话里的“警察”说她涉及经济犯罪，本人账户即将被冻结，需要及时提款存进一个安全账户。可眼前民警却说自己上当了，一脸茫然的金阿婆忙解释说：“我不会上当，不会上当。”可民警发现，金阿婆已经取出家中所有的银行卡，而手中紧握的纸条上记录的恰是骗子提供的“安全账户”。

民警随即将冒充公检法查案、冒充领导、冒充客服等一系列诈骗警情向老人作了详细解释。此时，金阿婆的电话再次响起，是阿婆的儿子打来的，民警立即接过电话将整件事情告诉他，并嘱咐：“回家后，一定要多宣传，还好我们及时赶到，你母亲刚才已经准备出门汇款了。”在民警和家人的共同劝说下，金阿婆这才缓过神来。

经了解，金阿婆当天下午接到冒充“北京市大兴公安分局民警”的电话，称其牵涉一起经济案件，为保证资金安全要求将全部钱款200万元转入对方提供的“安全账户”，同时要求金阿婆保持视频持续通话中，拒绝接听一切外来的电话、短信、微信语音。好在民警及时劝阻，才保住了老人的养老钱。金阿婆送民警出门时，紧握民警的手说：“我不会上当了，以后接到这种电话我不去理他们就没事了，这次幸亏你们及时劝阻。”

浦东“小白杨爱心图书室”挂牌

浦东“小白杨爱心图书室”日前在上海民办祥天幼儿园挂牌，第1965号上海公益基地、上海藤冉体育文化有限公司联合爱心企业怡凡得电子包装（上海）有限公司，共同捐赠了图书室书架、1200册图书、爱心饭卡以及体育用品，价值近6万元。为了让更多的孩子在书中看见梦想，从2017年起，上海百家公益基地联合启动了“小白杨爱心图书室”共建活动，为外来务工子女学校建立公益图书室，帮助外来务工人员子女融入上海。当天，上海第二工业大学国际交流学院的国际交流生志愿者，也参与到爱心公益行活动中，与企业代表、家长代表，一起制作爱心手工品，并给孩子们带去英语课程。

图为孩子们在新成立的图书室内看书。 □本报记者 刘思弘 摄影报道

2号线部分列车可直达浦东机场

本报讯（记者 李继成）记者从申通地铁集团获悉，近日，2号线东延伸段执行4/8编组列车混跑。平峰时段部分8节编组列车将直接行驶至2号线东延伸段，乘客无需在广兰路站进行换乘，就可直达浦东国际机场。

据介绍，上海地铁此前启动了2号线东延伸段“4扩8”改造项目。经过设备调试，接下来将进入8节编组列车贯通运营试跑阶段。将来待各方面条件成熟后，2号线东延伸段将全部采用8节编组列车载客运营，从而完全实现徐泾东站/淞虹路站往浦东机场方向的直接贯通，提升2号线全线运能，更加方便市民乘客出行。

目前由于只有部分列车运行至2号线东延伸段，乘客需听清车站、车厢广播，留意列车终点站信息。

一个月内查处骑手交通违法行为两万余起

浦东警方约谈外卖快递企业

本报讯（记者 张敏）近日，浦东公安分局会同浦东邮政管理局约谈辖区内外卖、快递企业，通报了2018年12月1日以来行人、非机动车交通违法专项整治情况。据悉，专项整治启动以来，浦东警方现场查处外卖骑手交通违法行为两万余起，主要涉及逆向行驶、非机动车在机动车道内行驶、闯红灯等交通违法行为。

目前，美团在浦东地区专送骑手约3500名，众包骑手约5000名，有52个站点。“我们骑手入职前，会进行面对面安全教育培训，交通法规考试合格后才可以上岗，对于此前拉黑的骑手不予录用。”美团配送事业部上海区域高级经理张霖霖说。据悉，美团已经配置了安全管理人员，开展安全线下稽查，对交通违法行为开展企业双罚制，对于高频次违反交通法规的骑手，美团将予以清退。

据悉，饿了么在浦东约有100个站点，其中专职骑手约4000人。饿了么上海、江苏地区交管负责人周大海介绍，在加强新骑手培训的同时，各个站点会通过晨会、晚会开展交通安全宣讲。企业从警方获得骑手交通违法情况后，及时同步处理，对于高频次交通违法行为的骑手，饿了么开展双处罚的同时，还会采取减单、拉黑的措施。

百世网络管理经理陈俊西介绍，企业加强快递人员的管理，人员和岗位较为固定。目前，针对部分快递车辆超标、无牌的情况，企业正在更新专业车辆，百世浦东站点预计在2019年上半年全部完成车辆更换。

会上，浦东交警支队通报，民警在查处过程中发现有大量骑手在多个外卖平台上注册账号，在同时间内接送多单，骑手抢时间导致交通违法行为较为突出，提醒企业内部做好督导管理。饿了么等外卖企业表示，正在探讨携手管理众包骑手，对于屡屡无视交通安全的骑手将拉黑限制进入平台。警方还提示企业要加强骑手车辆管理，统一规范车辆，让超标、无牌、违法搭棚车辆不上路。

食品安全进行时

肠道菌群失调增加患血栓风险

栏目主办 | 上海市浦东新区食品药品安全委员会办公室 上海市浦东新区市场监督管理局

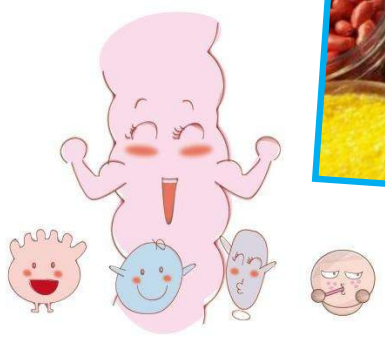
肠道菌群失调与心血管疾病的很多因素有关，如高脂血症、肥胖、2型糖尿病等。也就是说，肠道菌群健康对心脏是有好处的，反之，就会影响和加重心血管疾病。

人的肠道至少有1000种菌群，它们除了能影响我们的消化能力以及感染和自身免疫疾病的患病风险外，还与多种疾病存在相关性。比如，研究发现，肠道菌群产生并释放的氧化三甲胺可以影响胆固醇的沉积过程，如果氧化三甲胺水平较高，动脉粥样硬化、血栓、心衰的发病率都会增高。这一系列变化又可导致肠道病变恶化，菌群紊乱加剧，形成恶性循环。

预防和治疗心血管疾病，可从调节肠道菌群入手，而饮食是基础手段。促进心脏健康的方法主要有三大类：

一是改善日常饮食，减少摄入动物制品，尤其是红肉；

二是使用特级初榨橄榄油、香醋和葡萄籽油，坚持地中海饮食等。这些饮食富含一种能够抑制三甲胺产生的化合物，且不会杀死肠道细菌，只是降低与高水平氧化三甲胺及动脉硬化有关的特定细菌的比例。地中海式饮食以鱼类、豆类、蔬菜、水果、坚果、橄榄油为主，有时会搭配适量红酒；

三是在膳食中补充益生元，有益肠道菌群平衡。益生元可以选择性地促进双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长或活力，进而拮抗有害菌。低聚果糖、菊粉以及抗性淀粉、果胶、阿拉伯木聚糖、全谷物、膳食纤维，还有其他具有调节肠道微生物作用的非碳水化合物，均为潜在的益生元。

来源：《中国食品安全报》