

荣昌高新区建园30周年先进个人赵小雨——

甘当企业项目用地的“守护人”



自2015年来到重庆宏烨实业集团有限公司(下称“宏烨公司”)从事项目管理工作至今,赵小雨已经走过了7个年头。7年里,他扎根项目一线,用青春爱岗敬业,用实际行动彰显新时代国企干部的责任和担当。

“关于这个问题,我们再核对一下细节……”近日,记者在宏烨公司项目部办公室见到赵小雨时,他刚从广顺、清江的高标准农田项目建设现场勘察回来,顾不上喝一口热水,又与同事一起沟通另一个项目的情况,协调解决相关困难。

岁末年初,是赵小雨每年最忙的时候。这段时间,他不仅要总结盘点过去一年的工作情况,还要谋划新一年的工作内容。“作为项目管理负责人,需要极强的统筹协调和问题分析解决能力,确实会有很多苦。”提起这份工作,赵小雨坦言。

时间回到2018年1月,时任宏烨公司审计部副部长的赵小雨接到通知,公司需要在半年时间里完成200亩惠达卫浴地块场地平整项目任务,为荣昌招商项目落地提供土地要素保障。赵小雨走马上任,成为该项目的负责人。

惠达卫浴广场项目施工面积达200亩以上,当时施工地块坑坑洼洼、沟壑纵横、高低不平,部分土地甚至布满建筑垃圾,施工现场困难重重。作为项目负责人,赵小雨身兼重任,压力不言而喻。

为了尽快完成任务,赵小雨义无反顾住进工地,同工友们吃住在一起。

统筹协调、后勤保障、组织机械设备进场……工地上,赵小雨就像一台上足发条的机器,白天坚守现场安排工作,晚上加班加点制定计划方案、研讨应对各种难题。



当时,惠达卫浴地块场地平整项目施工现场有一块沟壑需要借土回填,赵小雨与同事提前制作方案,组织机械设备到千米外的山上取土回填。

借土的山坡山势陡峭,山背面还有一条主干道,贸然取土可能导致乱石滚落。为了提高效率、确保安全,赵小雨带着同班组的同事,在山坡附近增设警示标牌、拉好防护网……24小时驻守巡查,最终顺利完成土方回填70余万方,为整个工程顺利完工打下坚实基础。

几个月来,赵小雨没有完整的休息过一天,但他表示很“值得”,因为“只有亲临现场、亲眼所见、亲耳所闻,才能掌握第一手资料,才能及时排除隐患、解决问题。”

这个项目任务刚圆满完成,赵小雨又接到新的任务——半年时间内完成荣昌高新区金意陶地块场地平整项目。他再次全身心投入工作,全程参与其中,顺利完成1100亩场地平整任务。

这些只是赵小雨干事创业的一个缩影。

近年来,赵小雨起早贪黑、夜以继日,不惧烈日寒风,不畏酷暑严寒,不分工作和休息时间,四年共开展平整项目24个,平场土地近1.36万亩,开挖土石方约3263万立方米,在规定时间内有力保障了一大批重点招商引资企业的用地需求,为荣昌高新区招商引资企业快速落地提供了良好的用地条件保障。

一个又一个项目的背后,彰显的是赵小



▲赵小雨(中)与同事讨论项目情况
▼到项目现场勘察(资料图片)

雨饱满的热情和高度负责的态度,他一步一个脚印,深扎项目一线,在工程进度、质量安全、规范施工等方面精益求精,努力把每一个工程做成样板工程。

正是这份认真负责的工作态度,赵小雨获得“项目管理先进个人”“特别贡献奖”“特殊贡献奖”、荣昌高新区建园30周年先进个人等多种荣誉。

“作为国企人员,就应当主动作为,用行动履行国企的责任和担当。”赵小雨坚定地表示,新征程、再赶考,他将继续带领团队保持勇毅笃行的坚定,拿出逢山开路的冲劲、闯劲和拼劲,聚焦聚力、实干巧干,以实际行动践行国企的使命与担当。

融媒体中心记者 杨丽丹

健康专栏

立春之后,万物始生,顺应春天的特点,健康养生的步伐也要跟上了。

起居养生

此时人们应顺应时节,早睡早起,规律起居。晚上11点前上床,早上8点前起床。

立春后的气温变化仍较大,忽冷忽热,空气干燥,总体来看,气温仍处在较低水平。老话说“春捂秋冻不生杂病”,因此不宜过早减掉冬衣,尤其是中老年朋友,尤其要谨慎。

过早减掉冬衣,一旦气温下降,会难以适应,使身体抵抗力下降,病原菌乘虚袭机体,容易引起各种呼吸系统疾病和冬春传染病。

饮食养生

冬天根据个人体质适量补充,符合冬藏养生原则。但立春后的这个时期,无论是食物补充还是药物补充,补充量都应逐渐减少。

与此同时,减少食盐摄入量也很关键,因为吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。

在蔬菜方面,推荐大家多吃韭菜、芹菜,能清肠排毒;肉类上,可以吃点猪肝、羊肝。

立春后,饮食宜均衡,粗细搭配适当、荤素合理,进食宜清淡,忌食生冷、辛辣、肥甘油腻等。

运动养生

随着气温回升,人们可以增加户外活动的时

间,促进气血运行。可多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。经常伸懒腰,可以促进身体气血运行、推陈纳新。需注意的是,伸懒腰时,要使身体尽量舒展、四肢伸直,全身肌肉都要用力。再者就是散步,散步宜缓不宜急,缓步而行,全身放松,手臂自然摆动,手脚合拍,呼吸和谐。等到天气更暖和一些,可以增加打乒乓球等运动。

注意,这一时节活动应以劳而不倦、略微出汗为度,不宜剧烈,大汗淋漓、气喘吁吁对养生不利。

此外,过敏体质者要避免春天或季节交替时在野外锻炼,防止过敏性疾病的发作。运动时注意避风寒,如出现哮喘、憋闷等症状应及时停止运动。

精神调摄

部分体质因对外界环境适应能力差,会表现出不同程度的紧张、敏感、多疑、焦虑、抑郁等心理反应,可酌情采取相应的心理保健措施,把注意力从消极的方面转移到有意义、积极的人生中,学会欣赏事物,与人为善。

立春后,收好这份养生指南

荣昌3所学校被认定为市级智慧校园建设示范学校

本报讯(融媒体中心记者 蒋坤红 通讯员 付国勇)近日,市教委公布“重庆市第五批智慧校园建设示范学校”名单,荣昌中学校、宝城初级中学、棠城小学成功入选。截至目前,荣昌共有市级智慧校园建设示范学校6所。

荣昌中学校所有班级均配备安装智慧黑板、班班通,搭载专业的教育教学平台,建成多间智慧教室、科技创新实验室、理化多功能实验室、校本教学平台等,实

现了网络教学、在线考试、在线答疑等。宝城初级中学对教学、方法和评价模式进行了创新,使用移动互联网手段促进家校互动,运用安全综合管理系统解决安全隐患,有效提高教学效率和人才培养质量,促进学校管理、决策更加科学高效。棠城小学将智慧校园建设与重庆市信息技术应用能力提升工程2.0整改推进工作统筹起来,其信息技术与学科深度融合的经验在全市表彰会上进行分享。

去年以来,我区大力开展以基本环境、资源建设、教育教学等为内容的校园信息化建设,投入177万元开发区智慧教育综合管理平台;投入150万元为17所农村学校105个班级更换多媒体教学设备;投入学校信息化建设3777万元,新增学校班班通互动教学设备294套、计算机600台、电子班牌189套、校园无线网络热点600余个等信息化教育教学设备,全区中小学信息化教学设施不断完善。

26辆校车集中“体检”保安全

本报讯(融媒体中心记者 夏巧灵 通讯员 刘 爽)近日,区公安局交巡警支队车管所开展校车专项安全检查,对辖区24家单位的26辆校车进行集中“体检”,切实消除交通安全隐患,保障学生出行安全。

此次检查中,民警详细核对了校车标牌、运行时间、行驶路线等基本情况,查看灯光、雨刷、转向、制动、轮胎以及相关标志,并重点检查了车内灭火器、医药箱、安

全带等安全设施是否配备齐全。“下一步,我们将联合区教委等相关部门,每月对校车驾驶员进行安全培训,增强校车驾驶员交通安全意识,预防交通事故发生。”该所相关负责人表示。



“开学经济”热起来

随着新学期的开启,以学生为主体的消费市场渐热。在新华书店、小时书店等地,各种教辅、文具分门别类地摆放在货架上,相关的水壶、雨伞等生活用品也摆在显眼位置,前来购买的学生和家长络绎不绝。

融媒体中心记者 何文杰 摄

出现「假期综合征」可以拨打这条热线

本报讯(融媒体中心记者 刘雨桐 通讯员 黄雪)日前,区妇联凝聚巾帼志愿者力量,依托“荣昌区妇女儿童维权站”,联合长期从事公益心理辅导、家庭教育方面工作经验丰富的专业心理咨询师,开通暖心热线和线下咨询站点,缓解孩子们的开学焦虑。

“如果你是家长,发现孩子最近总是情绪激动、容易发脾气,就要警惕‘假期综合征’了。新学期内,有同学焦虑担心,不知如何从相对自由的假期状态回到有规律的学校生活,我们可以从专业的角度提供帮助。”心理咨询师表示。

不仅“假期综合征”,只要孩子在生活中遇到心理困惑或成长性困扰,均可拨打线上24小时暖心热线:17383082098;或每周三、周五上午9:00—12:00,前往区妇女儿童活动中心一楼进行线下咨询。

学好说好普通话 助力城市国际化

区委宣传部 区文明办 宣