

退役军人张兴晴

换装不换心 甘当道路安全『守护人』



张兴晴(中)与同事在治超站检查车辆



最美退役军人

“越是艰苦的地方,越需要我们冲锋在前。”这是区交通运输综合行政执法支队副支队长张兴晴时常挂在嘴边的一句话。

张兴晴,1989年入伍,1992年退伍。作为一名“交通人”,张兴晴已脱下军装在交通执法一线工作了33年。

在同事眼中,他工作认真负责,作风顽强,完成任务从不打折扣;在群众眼中,他始终严于律己,恪尽职守,冲锋在前从不讲条件。

8月2日16时许,因暴雨天气,导致我区部分道路路面出现积水。为保障道路畅通,张兴晴第一时间带领支队执法人员展开巡逻。巡逻至广顺工业园一低洼处时发现,该路段排水通道被树叶淤泥等杂物堵塞,造成大量积水,并有两辆小型轿车抛锚被困水中,车上3

名驾乘人员焦急万分。

张兴晴见状,立即用锥形桶对该路段实施封锁,将执法人员分成两组,一组负责疏通道路、紧急抽排,他和二组负责前往积水区,解救被困的3名驾乘人员。18时10分,路面积水逐渐排空,被困人员被转移至安全地带,交通恢复畅通。

“多亏你们紧急救援,要不然我们还不知道会被困多久。”看着群众紧皱的眉头终于舒展开来,张兴晴也顾不得擦掉身上的水和泥巴,又紧急赶往下一个巡逻点。

“看着车辆和行人顺利通过后,我就觉得特别有成就感。”在交通执法一线的道路上,无论是冬抗凝冻或是夏抢水毁,张兴晴总是那个冲在第一的“排头兵”,因为他深知,保障畅通是“交通人”义不容辞的责任,面对险情,他会毫不犹豫地坚守阵地。

在多年的执法工作中,张兴晴发现,传统治理车辆超限超载等违法行为,主要采用定点治超与路面流动治超相结合的“人海治超”战术,难以实现逢车必检,也容易产生货车闯关、执法冲突、执法路段公路不畅通等矛盾。

“货车超限超载不仅严重破坏公路基础设施,还威胁交通安全,易引发交通事故。能不能运用科技手段,走出一条‘科技+源头’的治超新路子?”张兴晴的想法得到支队大力支持。

2011年,该支队在双河街道许家沟治超站首次采用静态称重和动态称重相结合的新系统,这一系统具备高精度测量、不停车称重等多项功能,极大地提高了治超手段的科技含量和治超工作的效益,随后在峰高、广顺、安富、直升等镇街治超站得到普及。

这样的故事还有很多:

越是恶劣天气,越要外出巡查道路;在打非治违中“斗智斗勇”……用他的话说,作为军人,他用青春保卫祖国山河;戎马归来,他用责任和担当在平凡的工作岗位上继续奋斗。张兴晴表示,退伍不退志,退役不褪色。军队生活教会了他坚强和奉献,不管已经退役多少年,他都会保持军人本色,在工作中尽己所能、发光发热,用辛勤和汗水续写“交通人”新的人生故事。

融媒体中心记者 张泽美

侧卧看手机 小心造成身体损伤

很多人喜欢躺在床上看手机,殊不知长此以往会危害健康。那么,长时间侧卧看手机到底有何危害?应该如何预防?

可能会导致斜视

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。资料显示,屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一试行诊断标准(1985),两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时用一只眼,看近时用另一只眼)和斜视等。

其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响,但有一点是明确的,那就是不管是侧卧看手机,还是正躺着看手机,只要持续看的时间过长,都可能对眼睛造成不良影响。在人的生长发育期,长时间近距离(一般指5米以内的范围)用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近,持续的时间越长,这种因果关系越明显,这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼,眼球内的睫状肌长期持续收缩,会导致调节痉挛,眼睛酸胀疲劳,而后引发眼球前后径增长,最终成为近视眼。

或引发腰椎颈椎损伤

除了影响视力,长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。人在侧躺着看手机时,如果没有很好地支撑,贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子耷拉过度、身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢?

疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。疼痛发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。

如果经过48小时的康复治疗,身体相关症状没有得到缓解,为了使身体尽快恢复到健康状态,建议进行运动康复,通过做一些动作,使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。

健康专栏

榜上有名 1集体3个人获卫生健康系统先进殊荣

本报讯(融媒体中心记者 张 雪)日前,市人力社保局、市卫生健康委员会联合公布重庆市卫生健康系统先进集体和先进个人名单,我区1集体3个人上榜。

重庆市卫生健康系统先进集体和先进个人表彰工作,旨在激发全市卫生健康系统广大干部职工的积极性和创造性,进一步推动

我市卫生健康事业高质量发展。经市委、市政府批准,市人力社保局、市卫生健康委员会共评选出先进集体100个、先进个人200名。

万灵镇卫生院获评重庆市卫生健康系统先进集体;区人民医院医务部主任兼急诊医学科主任、副主任医师卢俊霖,区卫生健康委党委副书记黄章,广顺街道社区卫生服务中

心主任、副主任中医师邓广均获评重庆市卫生健康系统先进个人。

区卫生健康委相关负责人表示,接下来,全区卫生健康系统广大干部职工将以先进典型为学习榜样,唯实争先、砥砺前行,为群众提供更高水平、更加满意的医疗卫生服务作出新的更大贡献。

服务到家 为计生特殊家庭送政策

本报讯(融媒体中心记者 张 雪 通讯员 龙虹熙)连日来,区计生协先后前往清流、直升、铜鼓等镇街开展“暖心行动”,为广大计生特殊家庭送去最新计生政策,帮助他们解决生活中的实际困难。

每到一户,工作人员都为他们讲解最新计生政策,提供住院护理保险、绿色就医通道

和城乡居民医疗保险免费等计生特殊家庭扶助政策咨询,帮助大家掌握政策申报流程和申报要素。

近年来,为切实解决我区计生特殊家庭困难,区计生协始终坚持健全精准帮扶、保险保障、健康体检、法律援助、志愿关怀和互帮互助六大机制,持续深入开展“暖心行

动”,为计生特殊家庭送温暖、办实事、解难题。

接下来,区计生协将结合新时代文明实践志愿服务活动,常态化、规范化、互助化地开展“暖心活动”,以切实举措落实对计生特殊家庭的关心关爱,不断增强计生特殊家庭的获得感、幸福感、安全感。

警银联动 拦截一起电信网络诈骗

本报讯(融媒体中心记者 张 菁 通讯员 唐 敏)日前,重庆农村商业银行荣昌汇宇支行通过主动甄别异常客户行为,充分运用“警银联动”机制,成功拦截一起电信网络诈骗,避免了客户的资金损失。

事发当日,客户陈某来到该支行营业网点寻求帮助,还用手机不停地与人通话。支行柜员听到对方催促陈某提供验证码,怀疑

其正在遭遇电信网络诈骗,立刻向陈某进行风险提示,请客户暂缓转账。

在交流中,陈某称,接到一位自称银监监客服工作人员来电,告诉陈某有一笔免费的百万医疗保险即将到期,如不及时取消,将会收取每月800元的保费。陈某信以为真,在对方的指导下下载了一款软件,并通过微粒贷贷款8000元。因陈某银行卡非柜面转账单

笔限额5000元造成转账失败后,便来到银行柜面转账。

“不要转账,这肯定是诈骗!”该支行柜员一边劝阻陈某转账,一边拨打报警电话。10分钟后,昌州派出所民警赶到现场,立即拨打此电话与对方交涉,对方得知身份后立刻挂断电话。在民警的耐心劝导和宣传教育下,陈某幡然醒悟并放弃转账,成功避免财产损失。



且听箏吟

8月29日,由团区委、区青少年活动中心、荣青音乐社团联合举办的荣城之声·且听箏吟——青少年古筝音乐会,在区少年宫举行。5名青少年带来古筝独奏、合奏等8个节目,为现场观众献上一场精彩的筝乐盛宴。

融媒体中心记者 杨丽丹 通讯员 晏霞 摄

