



身边榜样

立身为民抓落实 双岗建功作表率

——记广顺街道社区事务服务中心主任康士全



康士全(中)在项目现场协调解决困难问题

“刚刚你说的这些问题,我俩到项目现场去看看,将一捋头绪,尽快想办法解决……”近日,记者在广顺街道社区事务服务中心办公室见到康士全时,他刚从檬梓桥体育文化公园勘察回来,顾不上喝一口水,又与同事马不停蹄地赶往杨家湾水资源科普教育实践基地项目现场。

作为社区事务服务中心主任,康士全扎根项目一线,把立足本职、爱岗敬业放在首位;身为农工党党员,他用实际行动践行初心使命,推动实施一大批重点项目、民生工程,助推广富工业园基础设施配套服务再上新台阶。

深耕本职,一刻不松懈

“作为项目管理负责人,需要具备极强的统筹协调、时间管理、风险管理和决策能力,想要做好项目包装策划,自有一番‘酸甜苦辣’。”提起这份工作,康士全坦言。

时间回到2020年以前,时任广顺街道建设环保服务中心主任的康士全在檬梓桥社区走访时,总能听到附近居民的抱怨声。

原来,新建的檬梓桥大道和成渝公路相交地带,形成一个超5000平方米的三角

形闲置区域,附近小区许多装修垃圾、生活垃圾,被偷偷丢弃在这里。慢慢的,闲置地沦为垃圾场,蚊蝇孳生、老鼠出没,甚至有人随意大小便,让附近居民怨声载道。

“多好的地方,要是能把环境搞好,划些停车位,我们会生活得舒适很多。”“康主任,什么时候帮我们修一个家门口的小公园呗?”

这些民声,康士全听在耳里,记在本上、放在心中,多次向街道领导请示汇报,商量协调解决办法。

想要干好项目,不仅要懂技术,更要懂政策。

为了能够与时俱进,康士全利用用餐时、睡觉前的零碎时间上网学习最新行业政策,了解项目申报条件,丰富业务知识;同时,他把“路面”视为最好的“办公室”,踏遍辖区每一个点段、每一处角落,结合街道实际,积极向上争取政策、项目、资金支持。如何策划、包装、储备、推动项目,成了他那段时间每天关注的头等大事。

经过不懈努力,项目终于落地。2021年,政府投入90万元,通过增设路灯、座椅、健身设施、绿植花卉、休闲廊亭、文化浮雕等基础配套设施,让“垃圾地”华丽转身为檬梓桥公园,成了市民休闲游玩的好

去处。

“做项目不能只坐在办公室里空想办法,关键是要深入基层一线去处理。”康士全是这样说的,也是这样做的。

他带头转变工作作风,把“办公室”搬到一线,帮助唯美陶瓷、华航矿业、虹杉园房地产等业主单位,解决企业用水成本高、企业员工住房需求等问题;带领业务骨干狠抓重点难点,推进濑溪河干流及4条劣V类支流整治任务,杜绝陈家河、檬梓桥河两岸企业污水散排乱排;疏通雨污管网,规范企业污水审批接口制度,新建雨水管网8千米、污水管网16千米,实现污水收集率达到90%;开展城区+园区市政环境“美化、亮化、硬化、亮化”综合整治等,助推园区企业高质量可持续发展。

使命在肩,奋斗践初心

做好本职工作的同时,康士全时刻关心关注社会民生。

2019年,康士全在农工党荣昌区委组织开展的民营企业走访调研活动中,了解到广富工业园由于企业多、职工多,原有公共交通难以满足通勤需求。

康士全将收集到的情况及时上报,积极协调对接区交通运输委、城乡公交公司和广富工业园相关企业,不断优化公交线路和时间,并相继开通了广富工业园至城区2条公交线路,大大方便了园区职工上下班出行。

同时,他还积极服务园区企业发展,为方便便达职工夜班后回家,协调荣昌高新区增加了照明路灯;为让金益铸造安心发展,协调安富街道、原永荣矿业公司延长土地租期;为让永荣机械苏式建筑得到保护,积极联系主管部门,将其纳入历史文化名城的保护范围……

此外,他还结合本职工作,常态化深入辖区调研、出谋划策,履行好民主党派成员参政议政的义务。他提出的《关于重庆渝西地区农村饮用水源建设的调研报告》获得农工党市委好评;提出的《关于发展农业社会化服务,推进农业现代化进程的建议》被相关部门推行和采纳。

青春因磨砺而出彩,人生因奋斗而升华。康士全表示,将勇于作为、无私奉献,努力做到“双岗建功”,用行动与担当成就梦想!

融媒体中心记者 杨丽丹

健康专栏

抗焦虑抑郁的最佳方法来了

生活上的事情多,工作上也没头绪……这些让很多人在日常生活感到焦虑、心情不好。而运动锻炼是一种被广泛接受的缓解焦虑症的非药物方法。

对抗焦虑、抑郁最好的运动是什么? 2024年1月,《英国医学杂志》上发表了一项关于运动和抑郁症关系的研究发现:运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果。其中效果最好的运动前三名是跳舞、慢跑、瑜伽,其次是力量训练、混合有氧运动、太极拳。

此外,缓解抑郁情绪,可以试试这些小方法:

►这些食物抗焦虑抑郁

长期采用包含大量新鲜蔬菜水果、全谷杂粮、坚果、鱼虾水产(少吃红肉和甜食)的食谱,对于预防和改善抑郁症状很有帮助。

►多亲近自然、晒太阳

心理咨询师张兰欣2022年在健康时报刊文介绍,灿烂的阳光可以帮助机体释放5-羟色胺,并且可以改善褪黑素的释放。有流行病学调查,秋冬季是抑郁症的高发季节,很多人感觉天气阴沉则心情低落、烦闷。所以,每天抽出一点时间晒晒太阳,心情和睡眠则会好很多。

►听欢快音乐

情绪低落的时候,听一些欢快的音乐有助于赶走抑郁。欣赏音乐会涉及边缘系统(情绪系统)的大部分脑区,总是可以调动积极性、调节情绪。此外,音乐也有镇静和减轻压力的作用。

►找朋友倾诉

多一些朋友间交流、倾诉也能缓解不良情绪。找人抱一抱,可以使大脑释放催产素等激素,减弱杏仁核(掌管负面情绪)的反应。所以,拥抱可以缓解人的负面情绪,甚至还可以缓解物理上的痛觉。

►做一次放松按摩

享受按摩可以提高人体内的去甲肾上腺素的水平,而这一激素正是很多抗抑郁药物作用的目标激素之一。按摩还可以降低压力激素的水平,提高多巴胺水平,这些都可以使你的心情更轻松愉快。

►让自己温暖一点

心情不好时让自己暖和一些。感觉到温暖可以促进催产素的释放,增强信任和宽容的感觉,也会缓解人的负面情绪。所以,捧一杯热茶、盖着毯子,或者干脆洗一个热水澡,都可以让你好受很多。

►吃一块巧克力

心情不好时也可以吃点巧克力。因为摄入巧克力后,人体也会分泌多巴胺,从而使人产生快乐的感觉。

载自健康时报

公证“搭桥”促互信 化解企业债务上亿元

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 贺学良)近日,区公证处灵活运用资金监管措施,成功帮助我区两家企业建立互信,实现一揽子不动产交易的解押、过户和交割,帮助买方A公司购入优质资产,实现资金的保值增值;卖方B公司化解债务1.2亿元,每年减少债务利息、违约金支出数百万元。

今年2月,B公司有一笔抵押贷款到期,拟出售一部分房产清偿银行债务,并很快与

A公司达成资产转让意向,却因资产如何解押、过户、交割问题无法达成协议,交易陷入僵局。B公司要求A公司先行出资代为清偿B公司的银行贷款,解押后办理过户手续;A公司担心B公司债务影响交易安全,要求B公司自行组织资金还贷解押,先转移资产后支付全款。为此,双方围绕资金支付方式展开了6个多月的博弈。

为了建立互信,双方联系了区公证处办

理担保提存公证。由A公司将购房资金全额提存到公证处专用账户,公证处在资金到账后通知B公司自筹资金解押、过户,房产成功过户到A公司名下后,提存资金支付B公司。

具体执行过程中,区公证处在确保资金安全的前提下,根据双方达成的多份补充协议,灵活使用多种资金监管措施,使得双方交易得以顺利完成,为企业安全创新化解债务找到了一条新路径。

八旬老人突发心梗 医护上演生死营救

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 顾亚琴)日前,一场与时间赛跑的生命救援在区中医院西大街院区悄然上演,书写了一段生死时速抢救生命的惊险情节。

当天清晨,一位80多岁的老人在公交车站候车时,突然倒地不起,情况危急。幸运的是,这一幕恰好发生在区中医院车库出口附近。该院保安人员发现情况后向大

厅报告,导诊台工作人员立刻奔至现场,同时拨通老年病科医生电话,并迅速启动医院应急救援机制。

工作人员到达现场后,发现老人小便失禁、呼吸微弱,大动脉搏动几近消失,便迅速解开老人的衣物,实施心肺复苏抢救。

老年病科的医护人员也火速赶到,将老人平稳抬进门诊大厅,判断老人有可能

是心源性猝死,迅速展开了心电监护、吸痰、建立静脉通道强心、兴奋呼吸、升压等抢救治疗措施。

经过紧张而有序的抢救,老人生命体征逐渐恢复稳定。后经详细检查得知,老人是急性心梗发作。这场生死时速的救援,不仅是对医护人员应急反应能力和专业技能的一次检验,更是对“时间就是生命”理念的生动诠释。

2024年东亚柔道锦标赛落幕

国家青年柔道队(荣昌共建组)勇夺1金2铜

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 罗富玉)2024年东亚柔道锦标赛日前在浙江温州苍南县落下帷幕,国家青年柔道队(荣昌共建组)5名队员代表中国参赛,最终获得1金2铜2个第五的优异成绩。

比赛现场,运动员们灵活运用攻防技巧,拳脚之间展现出高超的竞技水平与良

好的体育精神,体现出柔道的独特魅力,令现场观众频频欢呼。经过顽强拼搏,国家青年柔道队(荣昌共建组)队员潘文迪获得女子+78公斤级冠军,刘梓瑶获得女子-78公斤级铜牌,吴梦婷获得女子-70公斤级铜牌,徐焕婷获得女子-78公斤级第五名,陈宇星获得男子-73公斤级第五名。

本届东亚柔道锦标赛由国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心主办,来自东亚7个国家和地区的111名运动员参赛。比赛设有男子、女子各7个比赛级别,中国柔道队派出28名男运动员和29名女运动员主场作战,最终在本次比赛中夺得4金5银18铜。

观书法作品 颂时代精神

9月30日—10月10日,“喜迎国庆 共颂辉煌”重庆市荣昌区第三届书法篆刻作品展在区文化馆举行。

本次展览线上与线下同步进行,共展出100件优秀书法篆刻作品,内容为歌颂党、歌颂祖国的诗词、文、楹联等作品,涵盖篆、隶、楷、行、草诸体。作品厚植传统,风格多元,时代气息浓郁。

融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 杨景汐 摄

