

政务窗口的「技术达人」与「暖心使者」

区政务服务中心交通运输窗口工作人员宾守军



宾守军(左)指导群众办事

微笑服务之星

在区政务服务中心交通运输窗口,有这样一位工作人员,他用自己的热情与专业,为企业和群众带来便捷与温暖,他就是宾守军。自2022年底加入这个窗口以来,宾守军始终秉持着有法可依的原则,积极主动作为,用一串代码改变传统办事模式,用贴心服务架起政企连心桥,成了群众口中的“技术达人”和“暖心使者”。

在政务服务窗口工作后,宾守军注意到一个棘手问题:货车卖到区外,出具办理营运证的手续需手写,这既耗时又易出错,给货车司机带来诸多不便。宾守军暗下决心:“要让数据多跑腿,群众少跑路。”于是,他凭借自身专业知识,决定研发交通政务服务应用系统。

那段时间,办公室成了宾守军的“战场”。白天,他在窗口为群众办理业务,一有空就钻进代码编写的海洋;夜晚,城市沉睡,他仍对着电脑,一行行敲代码,一次次调试程序。经

过无数个日夜的奋战,终于,宾守军自主研发的交通政务服务应用系统于2023年10月正式上线。

“通过这个系统,就能出具办理营运证的手续,操作简单不出错,大大提高了效率,节约了时间。”货车司机们来办理业务时,看到操作如此快捷,不禁竖起大拇指点赞。

宾守军明白,业务部门不能只守着政务大厅,更要主动“走出去”为企业排忧解难。

一天,他和同事来到区里一家颇具规模的货运企业。企业负责人满脸愁容,带着他们在停放货车的场地边走边边诉苦:“宾同志,我们业务办理困难太多了,从业人员文化水平有限,网上换证操作太难,电子证照也问题不断……”宾守军认真聆听,手中的笔快速记录。

随后在会议室里,宾守军被企业工作人员团团围住,他一边发放业务办理指南和普法宣传资料,一边耐心讲解:“大家看,这个业务办理流程,第一步要先登录指定网站……”这时,一位员工举手提问:“宾老师,那网上换证具体怎么操作呀?”宾守军

立刻走到他身旁,一步一步演示。

对于企业反馈的一系列问题,宾守军和业务部门同事没有丝毫退缩,承诺道:“后续我们会组织专场培训,给大家‘开小灶’!”几天后,他带着连夜编制的《从业资格证换发指南》回到企业,从登录网站到提交材料,每个步骤都用图示标注得清清楚楚。

“服务不能只等群众上门,更要追着问题跑。”抱着这样的信念,宾守军累计办理许可595件、业务6500件,编制了6本通俗易懂的办事指南,发布在政务公众号供群众随时查阅。

货运公司张师傅感慨:“以前看到法规文件就头疼,现在宾老师用大白话一讲,全明白了!”

“看到司机师傅们笑着离开窗口,听到企业说‘问题解决了’,就是最开心的时刻。”谈及自己的工作,宾守军目光坚定,语气诚恳,“我会继续坚守岗位,把服务做到群众心坎里,用代码和微笑,书写新时代政务人的担当。”

融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 李 春

春天多吃这几种水果 好处真不少

春天,万物复苏、生机勃勃,水果种类丰富、口感鲜美。此时节更适宜吃哪些水果?对身体有什么好处?

●梨

春天,容易出现咽干、鼻子干、皮肤干、咳嗽等不适症状。梨清甜多汁,素有“百果之宗”的美誉,适合春季补充水分和营养元素。

清热润燥:梨性凉多汁、口感较好,春天吃梨可以帮助清热润燥。

润肺止咳:梨具有润肺清燥、止咳化痰的作用,对喉咙干燥、瘙痒、疼痛、暗哑、痰稠等症均有一定功效。梨皮在止咳方面效果甚至要优于梨肉,咳嗽、痰多的人可以单用梨皮煮水喝。

抗氧化、抗炎症、延缓衰老:梨含有多酚类化合物、黄酮类化合物、多种维生素以及多种矿物质,可以帮助提高人体免疫力、抗氧化、抗炎、延缓衰老,还可以辅助降血压。

润肠通便:梨富含膳食纤维及山梨糖醇,有助于保持大便水分,刺激肠道蠕动,促进食物残渣排出,帮助润肠通便。

控制体重:梨的热量一般在50kcal/100g左右,与苹果热量相当,饭前加餐吃一个梨,既能帮助增加饱腹感,还有助于控制食欲,帮助减肥和控制体重。

生吃、熟吃,梨的功效各不同

梨味甘、性微寒,具有润肺凉心、消痰、降火、解毒的功效。

生吃梨:清六腑之热。更适合有咽喉肿痛、手脚发热、舌红苔干等症状的人群食用。

熟吃梨:滋五脏之阴。可以降低梨的寒性,滋阴润燥功效更佳,而且肠胃虚寒的人吃了不容易引起肠胃不适。

●草莓

草莓被誉为“春季第一果”,它不仅外观诱人、酸甜可口,维生素C的含量也高。

VC含量高:每100克草莓就有47毫克维生素C,比橙子、柠檬都要高。草莓中富含花青素,抗氧化和抗炎能力拉满。

热量低:吃100克草莓,摄入的能量只有32千卡。草莓还富含柠檬酸、苹果酸,适合想要减肥的朋友。

预防便秘:草莓的膳食纤维含量虽然中等,但主要是水溶性膳食纤维,适合有便秘困扰的朋友。此外,草莓表面有

很多小“籽”,能帮助促进肠道蠕动。

对血糖友好:草莓的糖含量不高,适合需要控血糖的人。

草莓怎么洗更干净?

清洗草莓的时候不要摘掉草莓蒂。草莓的内部结构比较疏松,如草莓蒂被摘掉(包括切开),草莓内部就会像一个开口的“容器”,表面附着的脏东西会进入草莓,可能导致越洗越脏。

平时洗草莓,可以先用自来水冲洗,再用清水、淡盐水或淘米水浸泡5分钟,然后再次冲洗即可。

●芭乐

芭乐营养丰富、酸甜可口,拥有丰富的膳食纤维、矿物质钾、维生素C以及抗氧化成分。虽然一年四季都能吃到芭乐,但春季的芭乐口感特别浓郁,营养也很不错。

膳食纤维:芭乐的膳食纤维含量很突出,而且,芭乐还含有丰富的果胶,特别是红心芭乐,这种成分能吸水膨胀,促进胃肠蠕动,改善便秘。(小提示:吃芭乐要多喝水,这样才能让膳食纤维充分地吸收水分,否则可能会便秘)

维生素C:芭乐的维生素C含量在水果中算优秀选手,比猕猴桃、橙子、草莓、柠檬都高,是苹果的21倍。

矿物质钾:芭乐的钾含量丰富,和香蕉不相上下,常吃可以平稳血压。

抗氧化成分:芭乐含有丰富的黄酮类化合物,比如槲皮素、槲皮苷、异槲皮苷、番石榴苷等,具有抗氧化、抗炎作用,能清除体内多余的自由基,减轻身体的炎症反应,在抗肿瘤方面也有些帮助。

芭乐该如何储存?

如果买到的芭乐果皮比较绿,就别急着吃,先放几天,等表皮泛黄、果实稍微变软再吃,口感会更好。但要注意,芭乐的果皮薄嫩,很容易碰伤,进而腐败变质;常温下长时间贮藏也容易出现表皮失水、软化和腐烂等现象。

买来的成熟芭乐最好低温贮藏,但也别太低,低于5℃很容易被冻伤,8~10℃最适合,该温度能抑制芭乐的呼吸强度和速率,减少营养流失,可保存2~3周时间。

健康专栏

重庆“新时代乡村阅读季”评选结果出炉
荣昌一人两作品上榜

本报讯(融媒体中心记者 何文杰)近日,2024重庆“新时代乡村阅读季”评选结果公布,荣昌区社区学院兼职教师、空书包图书馆创始人刘小伊(笔名海林林)获评重庆市“乡村阅读榜样”,我区推选的《万灵古镇小院生活》《农家书屋溢书香 静享阅读好时光》两部作品入选“影像阅读乡村”短视频优秀名单。

刘小伊是土生土长的河包镇“80后”返乡青年,身兼儿童文学作家、区人大代表、

自然教育引导师等多重身份。2021年,她自费创办“空书包儿童图书馆”,并募集公益图书,为乡村孩子打造了一座藏书超7000册的“知识宝库”。此外,她发起的“点灯教育在乡村”公益项目,结合自然教育特色,把课堂搬到田间地头、农家小院,累计为留守儿童提供优质教育服务超4000人次。

《万灵古镇小院生活》用镜头记录古镇大屋基小院的烟火日常,展现了淳朴农家

生活;《农家书屋溢书香 静享阅读好时光》则聚焦双河街道高丰村村民在书屋读书、交流的温馨场景,传递“书香润乡村”的理念。

据悉,本次评选由市委宣传部、市农业农村委联合主办,共评选出“乡村阅读榜样”10名,“影像阅读乡村”短视频征集活动获奖作品35个。活动旨在优化乡村阅读环境,培育文明乡风,激发群众“爱阅读、促振兴”的热情。

百名医护人员参加“急救使者”培训

本报讯(融媒体中心记者 王新莲)3月13日,荣昌2025年度“降减强”全民健身行动“急救使者”培训在区人民医院公众应急技能培训中心启动,来自全区3家区级医疗机构及21家基层卫生单位的100名医护人员参与培训。

本次培训采取“理论+实操”双结合模式,

重点讲解心肺复苏操作、自动体外除颤器(AED)使用、常见急症应对(如中暑、晕厥、癫痫)以及海姆立克急救法等实用技能。授课中,讲师通过真实案例分析和现场示范,帮助学员快速掌握急救要领。实操环节,参训人员逐一上手练习,讲师全程指导纠正动作,确保操作规范。最终,所有学员通过理论与实

操考核,获得“荣昌区急救使者合格证”。

区卫生健康委相关负责人介绍,此次培训是落实“健康中国行动”与“国家体重管理三年计划”的重要举措。参训的医护人员均具备执业资质,且热爱运动。今后,他们将作为“身边的医生朋友”常态化参与“降减强”全民健身活动,为市民安全运动保驾护航。

免费培训开班

近日,区文化馆第二期免费开放培训班开课,舞蹈、声乐、书法、形体、旗袍走秀等多样课程吸引全区1480名学员参与,覆盖各年龄段。

课堂上,学员们沉浸于艺术氛围:美术课安静专注,画笔勾勒心中美景;书法课墨香四溢,一笔一画感悟传统魅力;舞蹈课活力十足,跟随音乐尽情舞动……不同课堂各具特色,学员们在交流中提升技能、享受艺术乐趣。

融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 罗燕芳 摄



齐练八段锦

近日,区卫生健康委在人民广场启动“降减强”全民健身行动八段锦训练营。活动现场,区中医院医生带领市民伴着舒缓音乐练习,动作舒展自然、柔和连贯,吸引不少群众参与。活动每周二、四晚7点至7点半免费开放,市民可随时加入。

同期,区住房城乡建委组织20余名职工参与八段锦培训,通过练习缓解肩颈疲劳、促进气血循环,在强身健体的同时,也增强了团队凝聚力。

融媒体中心记者 王新莲 何文杰 摄

