

## 聚融集团

## 邀全国劳模刘洪琼分享养老护理经验

本报讯(记者田华平)5月6日,重庆聚融实业(集团)举行全国劳动模范先进事迹专题学习会,刚刚荣获全国劳动模范称号的刘洪琼现场分享了从事十年养老服务的心路历程。

刘洪琼是聚融集团旗下博爱佳园养老公寓副院长,她结合自己的工作实践,从“工作是干出来的,成绩是奋斗出来的”“把平凡的工作做到极致”“把老者当父母,替子女尽孝顺”等方面,讲述了自己坚持干一行、爱一行、专一行,在养老服务工作中找到了自己的人生坐标和价值的奋斗历程。她坦言,未来要努力带出“劳模标准护理班组”,当好技术破壁人,做好薪火传递者,推动忠县养老产业发展越来越好。

聚融集团主要负责人表示,刘洪琼荣获全国劳动模范称号,是她十年如一日坚守的回报,集团将号召全体员工,以刘洪琼为榜样,全面掀起学习劳模精神的高潮,进一步凝聚奋进力量,走好民营企业担当和创新之路,为推动忠县经济社会高质量发展作出更大贡献。

## 搭建供需桥梁 破解民企“用工难”

本报讯(记者周晶 吴建华)近日,忠县2025年民营企业服务月现场招聘会在万达广场举办。活动实现政策服务与岗位供给双落地,累计发放就业创业政策宣传手册300余份,接待求职咨询200余人次,现场初步达成就业意向80余人,有效缓解企业用工难题。

本次招聘会由县人社局主办,县就业和人才中心联合万达广场商管公司共同承办,主题为“支持民营经济发展,促进高质量充分就业”。活动采取线上线下相结合的方式,搭建企业与求职者精准对接平台,吸引40余家民营企业参与,涵盖“33618”现代制造业集群、现代生产服务业等重点领域,汇集新媒体运营、智能制造、家政服务、市场营销等350余个岗位。

县人社局相关负责人介绍,接下来,忠县将深化“三三六”企业用工保障常态化服务机制,依托专班、专员、专责“三专”服务体系,搭建“1+N”招聘、“线上云端”网络、“校企合作”功能三个平台,重点推进外出回引、劳务协作、技能强企、定向助企、企业引力、共享用工等六大专项行动。通过建立企业用工需求周报制度和“点对点”服务机制,动态解决用工堵点,持续优化县域就业生态,为民营经济高质量发展提供人力资源保障。

## 青春“护河”



眼下,重庆已正式入汛。连日来,忠县积极组织青年志愿者开展河岸垃圾清理行动,用实际行动传承五四精神,展现新时代青年的责任与担当。

5月3日,在忠县滨江路,来自忠州街道东坡路社区的20余名青年志愿者身着红马甲,手持垃圾钳、环保袋,沿长江河岸仔细清理塑料瓶、烟头、废弃包装等垃圾,确保河岸环境整洁。

志愿者们纷纷表示,作为新时代青年,保护母亲河是义不容辞的责任与使命,守护长江生态环境,正是践行爱国精神,推动社会进步的具体体现。希望通过实际行动,唤醒更多人的环保意识,让青春在奉献中闪光。

近年来,忠县持续推动“河长制”工作,常态化组织志愿者参与河道巡查、垃圾清理、环保宣传等活动,全面筑牢长江上游重要生态屏障。

记者吴建华 摄

## 30名单身青年邂逅忠州巷子



5月1日,由县民政局、共青团忠县委员会、县计划生育协会、忠州街道州屏路社区、忠县睿邻社会工作服务中心联合举办的“巷遇知音·忠恋你”青年交友活动在忠州巷子举行,吸引了30名单身青年前来参加活动。

本次活动以柑橘为媒、非遗为桥,通过沉浸式互动游戏与地标打卡任务,为青年朋友们搭建了一个兼具地域特色与文化韵味的交友平台,让青春邂逅与忠县文化碰撞出灿烂火花。

30名青年通过参与“柑橘盲盒速配”“抛绣球”“飞花令心跳对擂”“扁担运情协作赛”“3分钟解码非遗之旅”等活动不仅认识了新朋友,增进友谊,还推进了对忠县历史文化的深入理解。

记者伯华 摄

## 织密社区“双网格”办好民生“微实事”

——记忠县2024年度优秀网格员陈慧霞

本报记者 吴建华

今年26岁的陈慧霞是忠县石宝镇印山社区第二网格专职网格员,作为一名共产党员,她始终怀揣为民服务的初心,认真履行职责,推动线上线下双网融合,及时发现和解决群众诉求,实现话在“群”中说、事在“格”中办、情在“网”中结。

“@陈慧霞,我在农行捡到一张身份证件,有人认识这个人不?”看到这条信息后,陈慧霞立即在人口信息表格对该身份证号进行搜索,找到失主的电话号码后,马上联系该居民告知他身份证丢失,并将捡到他身份证件的居民电话告知。随后她在群里回复:“已经联系到丢失身份证件的居民,他马上联系您。”

类似对话,几乎每天都会出现在石宝镇印山社区第二网格的微信群

## 网格微光

中。社区专职网格员陈慧霞,是群里的“大管家”,居民的大小事,只要在群里喊一声,她总是第一时间回应。

“指尖上的网格”:有事@我,马上办

“以前居民反映问题要跑社区,现在动动手指,群里说一声就行。”陈慧霞说,刚担任网格员时,她就挨家挨户走访,动员居民加入网格群,并实行实名制管理。对于不会用智能手机的老人,她就联系其子女入群,确保“一户一人进群,政策一键直达”。

今年1月,社区居民邓先生在群里发了两张图片,随后发了一条消息:“这就是文明卫生城镇?”消息一出,群里议论纷纷,不少居民也反映镇上人行道有各种小动物粪便。陈慧霞看到后,立即回复:“我马上到现场!”

到达现场后,陈慧霞发现:一家靠近人行道的餐馆门前栓着两只羊,排

了不少粪便。她立即到餐馆和老板沟通,随即老板就对污染的人行道进行清理并牵走了羊只。事后,她在群里通报处理结果,居民纷纷点赞:“小陈办事就是快!”

“院坝会+小喇叭”:政策进家门,服务更贴心

除了线上快速响应,陈慧霞还注重线下沟通。针对老年人政策理解难的问题,她录制了通俗易懂的音频,用小喇叭在小区循环播放,同时把音频发到群里,方便子女了解相关政策。

“以前去社区办事,有时候不了解政策,证件没带要跑几趟,现在群里发个通知,带上证件去社区一次就办好了。”70多岁的邓经彪老人笑着说。今年以来,陈慧霞已通过“线上+线下”方式宣传政策160余条,召开院坝会10场,发放《惠民政策一本通》50余本,接受咨询100余人次。

“小事不出格”:化解矛盾,邻里更和谐

2024年11月的一天,网格群里突然“吵”了起来。

“@所有人,楼上漏水把我家天花板泡坏了,有人管吗?”居民王永怀气愤地说。

“那是开发商的问题,凭什么让我修?”楼上住户卢功勤立即反驳。

眼看矛盾升级,陈慧霞立刻@双方:“大家先别急,我马上到现场看看。”她和网格长赶到后,分别与两户沟通,最终促成双方各退一步,共同承担维修费用。

“多亏了小陈调解,不然我们差点闹到法院去。”居民王永怀感激地说。

“网格员的工作琐碎,但每件事都关系到居民的切身利益。”陈慧霞说。2024年,她处理路灯不亮、井盖破损、邻里纠纷等民生小事30余件,真正实现“小事不出网格,大事不出社区”。

## “楚河汉界”竞风采

近日,“奔跑吧·少年”2025年全国象棋国际联赛选拔赛在石宝中学校开赛,来自全县24所学校的42支队伍168名棋手展开角逐。

赛事由县文旅委、县教委联合主办,石宝中学承办。比赛设中学组、小学低年级组(1—3年级)和高年级组(4—6年级)3个组别,采用团体赛制。

经过多轮激烈比拼,最终,忠州第四小学、新立镇中心学校获小学低年级组金奖;东溪镇中心学校、石宝镇咸隆小学校、新立镇中心学校获小学高年级组金奖;石宝中学校1队、石宝中学校2队、拔山中学校、忠州中学校2队获中学组金奖。获奖队伍均获全国校际联赛统一证书及定制奖牌。赛事同步评选出优秀棋手、领队、教练及裁判员,并颁发体育道德风尚奖。

记者李铁 摄



## 重庆将开展非法营运及网络预约出租汽车违规经营集中整治行动 为期6个月

第1眼 TV-华龙网讯(记者 唐雨)

4月30日,记者从重庆市公安局交巡警总队获悉,为进一步净化道路运输市场,维护道路交通安全,保障群众安全出行,经市政府批准,市交通运输委、市公安局联合市教委、市文化旅游委、市市场监管局等部门及各区县政府在全市范围内开展为期6个月的非法营运及网络预约出租汽车违规经营集中整治行动。

即日起,市交通执法总队、市公安局交巡警总队将全面开展路面执法行动,严查非法营运及网约车违规经营行为。

### 聚焦重点领域 严查违法违规行为

据悉,此次行动以机场、火车站、商圈、高速公路出入口、非法营运高发区县等区域,以及群众投诉较多的跨

区域线路为重点。通过“定点检查+流动巡查”的立体化执法模式,严查未取得道路运输经营许可擅自从事道路运输经营,网约车巡游揽客、从事定线运输,以及车辆超员超速、非法改装、疲劳驾驶等违法违规行为。

针对非法营运投诉举报较多的线路,交通运输执法部门和公安机关交通管理部门将采取联合办公、组建专案工作组等方式进行重点整治。对查证属实的违法违规行为,依法实施处罚。

### 启用大数据“画像” 实施精准靶向查处

此次行动将综合路网通行数据、重点区域闭合式执法系统数据、重点路段视频监控、投诉举报、驾驶人员信息及违法行为信息等多方数据,建立监管对象数据模型,实现对重点人车精准画像、风险人车精准预警、勤务部

署精准安排。

交通运输执法部门和公安机关交通管理部门将重点嫌疑车辆列为重点查缉对象,通过“线上分析预警”+“线下联合执法”等方式,对重点嫌疑车辆实施靶向查处。

### 深化双边联动 严格追究法律责任

执法过程中,交通运输执法部门和公安机关交通管理部门将畅通信息共享、案件移送等通道,被处罚两次及以上的未经许可从事巡游或网约车客运经营的,由公安机关依法暂扣驾驶证3—6个月。同时,公安机关将对冲关冲卡、暴力抗法等阻碍国家机关工作人员依法执行职务行为依法处置,构成犯罪的将追究相关人员刑事责任。

市交通执法总队与市公安局交巡

警总队提醒市民朋友,在乘坐非法营运时,可能会对造成以下危害:

行车安全无保障。非法营运普遍车况较差、驾驶员安全意识淡薄,容易造成交通事故。同时,在事故发生后,保险公司将不予理赔,乘客难以获得相应赔偿。

人身安全无保障。非法营运驾驶员成分复杂,没有经过背景审查,中途甩客、漫天要价、敲诈勒索甚至抢劫等事件时有发生,严重危害人身财产安全。

市交通执法总队与市公安局交巡警总队在此呼吁:出行时务必选择正规出租车、网约车、客运班车等合法客运车辆,不要听从机场、车站等陌生人搭讪,做到主动拒绝乘坐“黑车”。

若发现非法营运及其超员、超速等线索,可拨打023-12328、023-110进行投诉举报,也可通过交通运输执法部门“微信扫码”进行反映。

## 青少年科学减重运动清单

青少年肥胖问题正逐渐成为大众关注的焦点。肥胖不仅会削弱青少年的体质,还可能为他们的健康埋下隐患,比如增加患慢性疾病的风险。而科学合理的运动干预,是帮助青少年控制体重、提升健康水平的有效途径。

### 1. 有氧运动

有氧运动是改善青少年肥胖的关键。建议青少年每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。

跑步:跑步是一项简单易行且效果显著的有氧运动。青少年可以从慢跑开始,逐渐增加速度和距离。每次跑步时间建议在20~30分钟,速度保持在能够正常说话但稍感吃力的程度。

游泳:游泳是一项全身运动,能够锻炼多个肌肉群,同时对关节的冲击

较小,特别适合体重过大者。青少年可以选择自己喜欢的泳姿,如蛙泳、自由泳等,每次游泳时间不少于30分钟。

骑自行车:骑自行车既可以作为日常出行方式,也可以作为一种运动锻炼。青少年可以选择在公园或郊外骑行,每次骑行时间建议在45~60分钟,速度保持在能够正常呼吸的状态。

骑行时,需做好必备防护措施,包括佩戴头盔、使用护目镜、穿着反光衣物以及装备手套和护膝,以确保在享受骑行乐趣的同时,最大程度地降低意外风险。

### 2. 力量训练

力量训练有助于增加肌肉量,提高基础代谢率。建议青少年每周进行2~3次力量训练。

俯卧撑:俯卧撑主要锻炼胸部、肩部和手臂的肌肉。青少年可以从标准俯卧撑开始,如果力量不足,可以先行跪姿俯卧撑。每次训练进行3~4组,每组8~12次。

深蹲:深蹲主要锻炼腿部和臀部的肌肉。青少年在进行深蹲时要注意保持正确的姿势,膝盖不要超过脚尖。每次训练进行3~4组,每组12~15次。

仰卧起坐:仰卧起坐主要锻炼腹部肌肉。青少年可以选择在平坦的地面上进行仰卧起坐,双手放在耳侧,用腹部力量带动身体起身。每次训练进行3~4组,每组15~20次。

### 3. 趣味运动

为了提高青少年参与运动的积极性,可以结合多种运动,增加趣味性。

足球:足球是一项团队运动,能够锻炼青少年的协调性、灵活性和团队合作能力。青少年可以参加学校的足球队或社区的足球俱乐部,每周进行2~3次训练或比赛。

篮球:篮球同样是一项团队运动,适合青少年在课余时间进行。通过运球、投篮等动作,青少年可以锻炼上肢力量、下肢力量和心肺功能。

跳绳:跳绳是一项简单且高效的运动,可以在短时间内消耗大量热量。青少年可以选择单人跳绳或多人大跳绳,每次跳绳时间不少于10分钟。

来源:健康中国

