

记者昨日获悉,目前,由中共成都市委宣传部、成都市精神文明建设办公室、成都市文学艺术界联合会主办,成都日报社承办的“金芙蓉·文明让生活更美好——主题征文、摄影大赛”正在火热进行中。据了解,目前大赛共收到全社会来稿作品万余件,同时,组委会也收到了不少来自知名作家与摄影家的主题创作,透过他们的文字和镜头,一幅环境优美、人民幸福的文明成都画卷徐徐展开。

名家创作 为“金芙蓉”添彩

作家罗伟章：
共同发出
“积极的声音”

在此次“金芙蓉·文明让生活更美好”主题征文大赛中,中国作家协会会员、四川省作家协会副主席、著名作家罗伟章创作了一篇名为《身边的河流》的文章,用“摸底河”这一平凡而富有生活气息的景观,将成都这座城市的文明、友善与温暖生动鲜活地描绘出来。

文中,他深情地写道:“摸底河成了湿地公园,十数公里河岸,修了廊道,从廊道上过,听脚下水响,看清流逐浪,听见的和看见的,都不只于外物,还有自己澄澈的内心。”他说,摸底河“成为一种见证”,作为一条流淌在身边的河,它已经不再仅仅是一种景观,而是自己生活的一部分。

作为一名来自四川宣汉的作家,罗伟章定居成都多年,在他眼中,成都这座文明城市的底色是“包容”,“我认为,说一座城市包容,是对一座城市最高的赞美。”

了解到此次“金芙蓉·文明让生活更美好”主题征文大赛受到社会大众关注,有许多市民朋友踊跃投稿,罗伟章感到十分欣慰:“大赛的举行和公众的参与,就像是共同发出一种积极的声音,引导人们走向自觉。”

罗伟章鼓励大家用文字去书写和记录,“书写能帮助我们整理自己,并最终提升自己。书写也是一种习惯,日复一日,眼睛就亮了,心就敏锐了。罗伟章同时强调,“做一个美好的人,点点滴滴地去做美好的事,从而成就更大的美好,才是重要的。”



《初来乍到》

摄影师吴海燕：
用镜头捕捉
生活中的真善美

在一个温暖的房间里,两位年轻的护士分别精心照顾着两名新生儿,其中一名婴儿正舒服地躺在护士的怀中,两人正在温情对视。另一边,一位护士正在耐心安抚哭闹的婴儿。虽然照片无言,但却让人深刻地感受到了美好温馨的氛围。这幅名为《初来乍到》的摄影作品,由知名摄影家吴海燕创作并向本次大赛投稿。

吴海燕还记得,那是一个晴朗的早晨,他来到成都一家月子中心采风,“我到的时候,正好遇上新生儿在进行洗浴,护士们在精心洗护这些可爱的小宝宝,画面特别温馨可爱,让人感受到了一种人间的温暖与美好。”于是,吴海燕赶紧举起手中的相机,隔着玻璃记录下了这个美好的瞬间,“新生儿往往象征着希望,通过这幅作品,我希望可以让观众感受到朝气蓬勃的力量感,同时也可以感受到人世间的真善美。”

吴海燕告诉记者,作为一名成都人,他喜欢用镜头去记录身边的人文故事、城市风景以及生态环境,“摄影师用自身独特的图像语言,去发现、捕捉城市文明之美和社会温暖瞬间,可以让社会的真善美和城市文明建设被更多人看见。”吴海燕表示,相信在本次大赛中一定会有很多让人倍感温暖的作品,“这对于传播真善美,促进城市精神文明建设将起到重要作用。”

成都日报锦观新闻记者 王茹懿 吴雅婷
主办方供图

“标准心肺复苏的心脏按压节拍是每分钟100到120下,一些流行歌曲的节奏和这个节拍其实是吻合的,在救助的过程中可以按照歌曲节拍进行按压。”昨天是心梗救治日,在心梗救治的过程中,心肺复苏是绕不开的话题。记者从成都市急救指挥中心了解到,急救过程中因为情况紧急,氛围紧张,很多人在进行心肺复苏时,会出现按压过快的情况。成都市急救指挥中心培训科急救讲师薛雪告诉记者,其实当下不少流行歌的节奏和心肺复苏按压节拍是匹配的,在救助过程中可以借助其找到心肺复苏的正确节奏。

黄金救援
4分钟非常重要

记者了解到,心梗的全称是心肌梗死,分为急性和慢性两类。急性心肌梗死指供血心脏的冠状动脉出现急性阻塞,心肌因缺乏血液供应出现坏死,使心脏功能受损的一种可能危及生命的急性病症。作为一种突发的心脏疾病,急性心梗不仅来得突然,后果也很严重,致死致残率高。

“11·20”
心梗救治日

薛雪告诉记者,有基础病的,或者存在高血脂、高血压、高血糖的人群都是心梗高发人群。目前,心梗逐渐呈现出一种年轻化的趋势,饮食和生活节奏的改变,极大地影响了人们的代谢状态,年轻人生活压力大,过度劳累等因素都成了心梗的诱因。

“心梗的黄金急救时间是突发心梗后的4分钟之内。因为大脑的耐受极限一般是4分钟,如果缺血时间达到4分钟以上,会对其造成不可逆的损伤。因此及时有效的心肺复苏和心脏除颤对急性心梗患者来说是非常重要的。”薛雪说道。

流行歌曲与心肺复苏“合拍”
你熟悉的这首歌
也可以是“救命神曲”

急救按压
每分钟100到120下

据了解,标准心肺复苏的按压节拍是每分钟100到120下。但在实际的救助过程中,很多人都会因为紧张,在按压时出现按压过快的情况。如何掌握按压节奏?薛雪表示,其实心肺复苏的按压有一些小技巧,比如按照歌曲的节奏进行按压。

薛雪告诉记者,比如大家耳熟能详的歌曲《最炫民族风》,它每分钟的节拍数正好是120下,与心肺复苏要求的按压节拍

是相吻合的。因此心肺复苏找不到按压节奏的情况下,可以跟着歌曲的节奏来。“不仅仅是《最炫民族风》这首歌,凡是节拍在每分钟100到120下的音乐都可以成为‘救命神曲’,帮助我们在心肺复苏的过程中进行胸外按压。”

同时薛雪也提醒,在进行按压之前要先判断患者是否处于无呼吸、无脉搏、无意识的情况,符合以上三个标准才可以进行心肺复苏急救。在按压时要注意找准按压位置,双膝跪地,双臂打直,按压下沉5到6厘米左右。

成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮

首届成都药膳大赛火热报名中
参赛选手分享山药红薯蛋糕

紫薯、红薯和山药这些生活中常见的食材不仅颜色鲜艳,吃起来也香滑可口。与此同时,它们也属于药食同源的食材,用其制作的菜品也可以归类为药膳。

首届烟火成都药膳大赛正在火热报名中,家住新都区文红艳女士加入到了参赛队伍中。她准备用山药、红薯、紫薯,制作一款特殊的“药膳蛋糕”。记者昨日来到文红艳家中,见证了这款山药红紫薯蛋糕的诞生。

山药红薯做糕点
“这是典型的食药同源”

记者来到文红艳家中时,她正在给山药、红薯、紫薯削皮。“我觉得这次举办药膳大赛可以形成很好的影响,把健康的生活方式和做自己健康管理第一人的理念传递给大家。”文红艳一边说,一边忙着手上的事。

山药、红薯、紫薯分别削皮洗净,切块后放上笼屉,随着水蒸气不断蒸腾,约20-30分钟后,熟透的食材出锅。将蒸熟的三种食材碾成泥,分别放在干净的碗里备用,文红艳转身从抽屉里拿出一个模具。

“现在我把紫薯泥、山药泥、红薯泥分别放进模具,取出之后再淋上豆浆渣,撒上坚果等,放上水果做装饰,‘蛋糕’就做好了。”文红艳一边用勺子将碾成泥的食材压平、按实,一边解释道。

文红艳告诉记者,这款糕点做法非常



简单,并且食材也很容易在菜市场买到。“山药味甘,性平,益气养阴,紫薯富含抗氧化化的花青苷,以及多种活性成分,红薯更是有‘抗癌之王’的美誉。这不都是典型的食药同源吗。”

让蛋奶过敏的娃娃
也有生日蛋糕

为什么选择这道药膳来参赛? 文红艳

告诉记者,这道菜于自己有着特殊的含义。文红艳的女儿从小对鸡蛋牛奶过敏,别的小朋友能吃生日蛋糕,但是她不行。女儿每次路过蛋糕店,望向橱窗的眼睛透出渴望,身为母亲的文红艳看在眼里、记在心里。为了让女儿吃上属于自己的生日蛋糕,她开始研究起没有鸡蛋,也没有牛奶的“蛋糕”。

在网上翻找食谱时,一款山药紫薯蛋糕的配方让文红艳眼前一亮。为了丰富



山药红紫薯蛋糕
文红艳制作的

特别提醒

目前药膳大赛的作品征集正在火热进行中,鉴于众多市民反馈希望有更充足的时间准备,经与主办方协商,现将作品征集、报名的截止时间延长到11月26日。期待大家在规定的时间内积极踊跃报名参赛。

参赛方式

关注“锦观健康”微信公众号,主页面进入“药膳大赛”报名。
扫描二维码,即可进入“锦观健康”公众号。



“蛋糕”的口感,她在原有配方中加入了红薯。“我还用豆浆渣代替乳制品作为奶油;添加了坚果、红枣等食材,好看的同时,也保障了孩子的营养。”

文红艳表示,看到药膳比赛的时候,就决定要用这道菜参赛。想通过这次比赛,将自己的菜谱分享出去,给其他不能吃鸡蛋牛奶的小朋友带来一抹童年的亮色。

刘雨薇 王君琴 成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮 受访者供图

成华区：
监督保障
提升网约车司机就业服务质量

本报讯(陈俊英 成都日报锦观新闻记者 卢佳丽)“不到10分钟就申领了网约车从业资格证,还有免费健康体检,很方便、很暖心!”近日,成华区纪委监委驻区总工会纪检监察组负责人到成都东站“华仔红色方向盘”网约车司机之家开展监督检查时,办事司机如是说道。

成都东客站作为西南地区最大的综合交通枢纽,每天2万余人次的网约车司机在此接送站。为解决网约车司机休息等现实问题,成华区成立“成华区网络预约出租汽车行业工会联合会”,打造集党建引领、政务服务和生活服务于一体的“华仔红色方向盘”网约车司机之家示范阵地,满足司机休息、饮水、如厕等需求,也可现场办理网络出租汽车运输证、平台注册政策咨询、工会会员“一键入会”和营运车违法处理等业务。

为提升就业服务质量,该区纪委监委聚焦网约车司机“急难愁盼”,跟进监督、下沉监督,通过实地走访、列席会议、谈话调研等方式,充分了解网约车司机群体发展现状及面临的困难诉求,同时就建会入会、服务阵地建设等环节开展重点监督。截至目前,开展监督检查22次,全区已发展行业工会网约车司机会员2142人。

成都农商银行：
以纪律保障
为乡村振兴金融服务保驾护航

本报讯(成都日报锦观新闻记者 张惠)成都农商银行作为地方涉农金融机构,长期以来立足“三农”,深耕市场,回归国有之后,聚焦主责主业,以创新为引领,不断提升金融服务乡村振兴质效,致力于打造“全面彰显公园城市特色和乡村振兴功能的全国标杆性农村商业银行”。契合乡村振兴融资需求,加大涉农信贷创新和投放,支农再贷款、“农贷通”平台贷款等特色贷款投放均位列全市第一。创新服务模式,深化农村基础金融服务,扎实推进农村基础金融服务“三个一”,在全市率先推出“党建+金融助理”驻村行动、银村/银农直连业务等特色服务,积极为成都市乡村振兴走在前列、起好示范作用贡献农商力量。

在乡村金融服务纪律保障方面,驻成都农商银行纪检监察组积极推动银行信贷领域预防腐败工作,坚持教育防范和监督惩治并重,建立全面覆盖的客户经理廉洁风险防控机制,重点围绕异常行为、8小时之外等廉洁风险开展排查,苗头性倾向性隐蔽性廉洁风险得到及时发现和处置。加强对贷前调查、贷中审查、贷后管理等各业务流程实施精准监督,向客户递送廉洁承诺名片,通过服务热线向新增公授信客户及个人授信客户发送短信廉洁调查回访,不断拓宽廉洁问题线索来源,做到内控优先、防控到位。

成都高投集团：
跟进监督
压紧压实安全责任防线

本报讯(成都日报锦观新闻记者 吴怡霏)为进一步推动安全生产责任落实落细,成都高投集团纪委立足职责定位,将“严、准、实、稳”理念贯穿监督工作始终,联动下属产城集团纪委常态化、长效化下沉项目一线开展监督检查,为安全生产健康有序发展提供坚强纪律保障。

据悉,下属产城集团纪委立足“监督的再监督、检查的再检查”职责定位,结合各业务领域特点,制定专项督查方案,成立督查组,采取“四不两直”的方式,通过实地走访、查阅资料、现场询问等深入新川5G科创中心、天府软件园等16个建筑工地和资产项目,对设施设备、消防器材、作业现场等情况开展突击检查,对检查过程中发现的安全隐患问题,及时建立问题清单,提出改进措施,督促安全隐患问题有效整改落实。

接下来,集团纪委将持续把安全生产作为常态化政治监督的重点领域,健全完善“教育预防在先、监督检查跟进、严肃查处有力、通报警示在后”的安全责任监督体系,督促全体干部员工增强安全生产工作的责任感、紧迫感,以更大力度、更严监督举措有力有效推进安全生产工作,护航高投集团安全健康发展。

都江堰市龙池镇：
一线监督
守护青山绿水

本报讯(成都日报锦观新闻记者 孟浩)“作为社区纪检干部、社区监察信息员,我们要立足龙池镇实际开展监督检查,从‘居住者’变成‘守护者’,由‘监督者’兼职‘巡护者’。”虹口社区纪检委员唐忠玉面对记者的采访如是说道。

成都都江堰龙池镇有2/3的面积划入大熊猫国家公园都江堰片区。如何切实扛牢生态环境保护政治责任,积极谋划推进监督检查工作,确保生态资源得到有效管护,都江堰市龙池镇交出了自己的答卷。

森林防火灭、森林资源管护、非法侵占林地等工作监督检查的落实……镇纪委把监督森林管护工作作为重中之重来抓,统筹谋划、科学部署,以“四不两直”方式深入各社区,进一步压紧压实主体责任,强化执纪问责,全力护航绿水青山。

同时,充分发挥监督“探头”作用,持续跟进督促整改。2022年,龙池镇纪委就森林管护方面立案2件2人。

“下一步,我们将持续压实工作责任,与驻镇单位、公安森林派出所等协作配合,同频共振、同向发力,按照监督检查分工,确保各项工作不留死角,形成通力协作的工作格局。”龙池镇纪委书记胡柯琳表示。

迁坟公告

因成渝中线(十陵南站)项目用地需要,请东安街道洪河村8、9、10、11、12、14组,区域范围内各类坟墓墓主:

于公告之日起20天内到村委会办理坟墓迁移手续,并自行迁坟,逾期将按无主坟处理。

联系电话:028-88461082

成都市龙泉驿区人民政府东安街道办事处
2023年11月21日