

数智赋能未来 金融强村富民

我区启动“红色数智金融助富工程”三年行动

本报讯(全媒体记者 徐蒙)8月31日,我区启动“红色数智金融助富工程”三年行动。区委常委王若嘉参加启动仪式。今年以来,区委、区政府深入贯彻落实省委、省政府关于高质量发展建设共同富裕示范区试点工作的部署要求,提出了商贸市场聚金、特色产业创金、抱团发展增金、资源盘活生金、数智金融活金、乡贤帮扶带金的“六金”工作举措,全力打造“小微金融助富”“村集体经济共富”“新乡

贤带富”三张共同富裕“金名片”。而“红色数智金融助富工程”三年行动,就是我区“六金”强村特色工作之一。据了解,实施三年行动的主要目的是通过党建引领,以区、镇、村、家庭四个维度为切入点,全面整合各部门数据资源,打造金融助富“数智大脑”、创业造富“普惠引擎”、党建引富“红色联盟”等三大载体,建立健全“一平台四机制”,组织实施好“四大工程”“四化行动”,全面深

化政银助富生态建设,积极构建“红色引领、数智增信、两标驱动、普惠助富”的金融服务新格局。通过三年努力,实现“161”工作目标,切实提升金融供给能力,放大普惠金融乘数效应,推动我区乡村振兴、共同富裕走在全省前列。

“我区将成立工作领导小组,其他区级部门要依法依规推进政府部门数据开放共享,各镇(街道)要全力做好承接工作,推进普惠金融向基层延伸,为我区打

造高质量发展建设共同富裕示范区县域样板贡献更多金融力量。”王若嘉说。

启动仪式上,路桥农商银行作为试点银行,全省首发“红色数智金融大脑”;发布我区金融助力共同富裕系列产品;对6个农村集体经济进行授信。

推进数字化改革

建设“一区四城”

建党百年 百事百人

徐显江：初心之帆从海岛启航

□全媒体记者 许焯
通讯员 杨海伦

从医20多年,从最初的驻白果岛医生开始,徐显江始终践行救死扶伤的医者精神,一直以来,他都与海岛有着不解之缘。一件件小事的累积,使得岛民对他的信任和依赖越来越深,诠释着一个共产党员的初心和使命。

医者生涯始于海岛

1995年7月1日是徐显江独立开诊从医的第一天,当时,他还是一名预备党员。原岛上乡村医生因收入太低,大都弃医从渔。白果岛面临缺医少药的局,因此,徐显江与其他两位同事正好到黄琅卫生院报到,开始驻守白果岛医疗点。

“当时我也没多想,反正到哪儿都是看病。”就这样,徐显江便整理行李、准备药品器械等物品去了白果岛。等到达岛

上后,眼前环境让他始料未及,那里没有自来水、食堂、卫生间等基础设施,一时让他和同事犯了难,但更让他觉得为难的是如何更快地融入岛上居民的生活,发挥医者本分。

一开始岛上居民觉得徐显江年纪太轻,经验不足,来找他看病的岛民并不多,随着时光流逝,徐显江与岛民关系也逐渐拉近,他们从怀疑变为信任,门诊量也逐日增多,不管大病小病都来找他诊治。

对徐显江来说,白果岛四年的岛医生活是其一辈子的精神财富。从半夜出诊为急性胃肠炎患者诊治,到凌晨时分急救被痰液堵住无法呼吸的幼童,一件件小事的积累,使得岛民对他的信任和依赖越来越深。有一个晚上,外面下着暴雨,乱石磊自然村一渔民来求诊,说他老婆肚子痛得厉害。徐显江当时也没多想,穿上雨衣雨裤,背上药箱,就冲了出去,半个小时后才到目的地。

“太多太多的事,到现在都记忆犹新。那时一年走过的山路,比现在我几年走的路都要多得多。有次出诊,为了赶时间,我在山里还真抓了一只兔子。”闲谈之余,徐显江玩笑道。

践行使命 忠于海岛

1997年第11号台风打破了美丽宁静的白果岛。当晚,白果岛、三八塘出现五个决堤口,洪水很快涌入楼下门诊室,形成两米高的水位,诊室被淹没在水中整整两天,情况十分危急。

“幸亏我们提前把药品搬到了二楼,并在二楼布置了临时诊室,保障台风期间门诊正常运行。”徐显江回忆,台风过后的白果岛到处是渔网、木柴、家具等其他渔具及生活用品,满目狼藉。在大家的共同努力下,一周后完成了道路清理,半个月后通上了电。而灾后的防疫工作十分重要,徐显江再三嘱咐村民不要喝生水,尽快清理水井、水坑,杜绝病从口

入。台风期间的外伤病人骤然增多,考虑到特殊病人,徐显江开始走家串户。半个月来,几乎没有休息过。

徐显江把青春挥洒在海岛上。1995年到1999年期间,虽然家就在金清,可以一个月回一次,但他鲜少回家,总是匆匆到金清城区拿了药就往海岛赶。

如今,徐显江在区第二人民医院医共体黄琅分院工作,但是他和海岛的感情始终没有减少。多年来,徐显江积极参与海岛送医等活动,长期为海岛居民送去健康福利,以实际行动为海岛居民筑起一道生命健康“绿色屏障”。“我们之间的感情,始于海岛,离岛后从未减退,彼此相见时,依然热络如家人。”徐显江说。

奋斗百年路 启航新征程

中秋未至 月饼悄然上市

本报讯(全媒体记者 管志帆)距离中秋节不到一个月,但市场上各式各样的月饼已经缤纷亮相,烘焙坊、专卖店、蛋糕店、超市、商家们提前抢占先机,上市销售。

近日,记者在灵山街的一家大型超市看到,月饼被摆在了显眼位置,超市还搭建了一个月饼专卖店,十几个货架上单个的、散装的、盒装的月饼应有尽有,让消费者提前感受到浓浓的中秋氛围。

与往年一样,市面上的大部分月饼,在口味上以传统的五仁、豆沙、蛋黄、莲蓉、绿豆等口味为主流,比例也在持续增加。除了传统口味,像蔓越莓酸奶流心、百香果乳酸菌、麻薯豆沙等新口味的月饼也纷纷“登场”,不断满足消费者多样性的选择。在价格方面,散装的月饼在10—30元/个不等,盒装月饼则在100—300元/盒不等。

记者观察发现,购买月饼的市民并不多,只有少许年轻人购买了新口味尝尝“鲜”。“就买了一盒百香果乳酸菌口味的,现在离过节还早,等过段时间走亲访友时再买。”市民张女士表示,如果味道可以还会再来购买。该超市的工作人员介绍,月饼都会提前1个多月上市,按照往年情况,一般在中秋节前一两周才是月饼销量最火爆的时候,现在只是为了预热。

此外,在中盛城市广场周边的一家蛋糕店,货架上包装精美、口味独特的月饼吸引了不少进店顾客前来挑选。“目前上架的只有散装月饼,等后续会上架销售礼盒装月饼。”该店工作人员说,现在店内推出了“买二送一”的折扣优惠,等临近中秋力度还会持续加大。

我区多部门联合护航开学季

本报讯(全媒体记者 何家欢)为深入推进平安校园建设,增强学校安全管理,及时消除安全隐患,让学生能安全有序地回到学校。8月30日,区教育局联合区公安分局、区卫健局、区市场监督管理局、区消防救援大队等相关部门对中小学校园安全进行全面细致的安全排查。

翻阅疫苗接种情况、查看应急物资存放、检查校园消杀记录……各相关部门工作人员采用现场检查、查阅资料等方式,重点对校园各个可能存在的隐患点进行逐一排查。检查组还通过座谈会的方式,对检查中发现的隐患、问题,一一向学校负责人反馈,现场要求整改,对不能当场整改的提出指导意见并督促限期整改。同时,检查组要求各学校进一步提高安全防范意识,层层落实安全责任制,定期进行安全自查,维护好学校的安全稳定,防止各类事故发生。

“我们从上周起就要求各下属单位按照职责对辖区学校进行地毯式排查,确保不留死角,本周组织安排区里各相关部门对学校进行抽查、督查,开展‘回头看’,努力形成学校安全立体防护网络。”区教育局副局长李元满表示,下一阶段,区教育局将进一步加强校园安全防范体系建设,提高预防、应对和处置各类安全事故的能力,确保开学工作平安顺利,切实守护好师生的生命安全。

街头风景美如画

8月30日上午,路北街道双水路一处绿化带旁,几位市民一面赶路一面欣赏美景。前阶段,我区对城区部分绿化带进行景观升级,经过精心“美容”的绿化带内种上了各类景观植物,为城市街头增添了一抹亮色。

全媒体记者 梁亦慰 摄



5个不可错过的正念技巧

我写了很多关于儿童及青少年正念训练和正念冥想的文章,深刻领悟到正念冥想的核心指向两个方向——正念和专注。当然这里包含很多技巧,今天我把最基本的几个技巧跟大家分享一下。

一、正念

正念是正念训练和正念冥想的最内核,我们练习的出发点和回归的终点都要到达这里。“正”是当下,是一种坦然、笃定的心理状态;“念”是心流,回归到当下的心流状态,宁静、专注。比如,我们关注到当下的呼吸,不是数一数呼吸这么简单,而是有意识地观察整个呼吸过程。

二、坐姿

正念训练的坐姿,没有硬性要求和规定,关键以自己的感觉为主,以舒服放松为标准。当然,这里的放松不是瘫软脑袋和身体,而是一种紧张到舒适的身心状态,包括身体和心理都要放松下来。

对孩子来说,平时训练的时候,如果是白天或者学习前,可以坐在椅子上

或盘腿而坐;如果是临睡前,建议躺着训练,因为冥想有助于睡眠。

在孩子入睡前,花几分钟做个正念冥想,对提高睡眠质量也有好处。那么孩子在入睡时训练很容易睡着怎么办?我的建议是顺其自然。孩子能够在宁静和谐中安然入睡,会极大提高睡眠品质,而且在放松的睡眠状态下,潜意识会更开放,继续接受正面暗示。所以,只需等音频播放自然结束就可,不需要叫醒孩子继续练习。我们的练习不是一次性的,可以无限重复训练,每一次孩子都会自己丰富细节,得到不同的感受和收获。所以中断的这一次训练我们明天晚完全可以继续重来。

三、专注力

专注是正念训练和正念冥想的另一个核心。因为不论成年人还是孩童,都处在信息繁杂的现代社会,提高自己的专注度是每个人都逃不开的难题,所以正念对每个人都适合且重要。正念,聚焦和回归当下的目标也是为了提高我们的专注力,把握现在,才是实实在在的专注力。

比如正念冥想,在你的脑海中默数

自己的心跳,将注意力集中到自己的内在感觉。当你发现你的思绪走神时,立即将你的注意力拉回到你的内在感觉上。

四、情绪意识冥想

情绪意识冥想是训练自己观察自己的情绪,随着不断训练,将帮助你更好地管理自己的情绪,并培养更强大的内在力量。

要练习情绪意识冥想,放松和集中后,把注意力转向你的情绪。问问自己,“我现在的感受是什么?”“我现在的感受怎么样?”“我是否感到开心、悲伤、孤独、焦躁、无聊或其他情绪呢?”潜意识中产生的一些情绪可能非常微妙,更难识别,随着练习的娴熟和深入,你就会越来越了解自己的情绪,做自己情绪的主人。

五、练习时间

如果你和你的孩子想在专注力、灵性等方面得到成长,最好坚持正念训练和正念冥想。具体的冥想时间可以根据自己的生活规律来调整,晨起、午休、睡前等都是不错的选择,

然后循序渐进地进行练习,随着训练渐入佳境,你和孩子走上了内心真正幸福和宁静的道路。

孩子不专注?常规方法无效又无聊?5个不可错过的正念技巧,提高孩子专注力、灵性和智慧,受益终身!

袁淑秀:动历盒创始人,国家二级心理咨询师,家庭教育及正念教养专家,感像作文创建人,从事过十多年的家庭教育辅导、儿童培训和心理咨询工作,拥有家庭教育类版权245项,原创的儿童正念冥想系列课程几十万家庭受惠!

微信:jdjy82526000
手机:13357653050



物流行业有了“新家” 从业人员有了“娘家人”

本报讯(全媒体记者 潘璐萍)8月30日,路南街道物流行业工会联合会正式成立。

路南街道辖区有西夏物流园区、上张物流园区、永源物流园区等多个点位,从事物流行业的工作人员较多。为进一步规范物流行业发展,督促物流企业自律,促进物流运输行业高质量发展,路南街道物流行业工会联合会第一次会员代表大会在西夏新村召开。

“路南街道物流行业工会联合会正式成立,代表着街道物流运输企业有了新家,物流货运司机有了可依靠的‘娘家人’。”鸿鹏物流有限公司经理徐定福介绍,我们共有50多个小型物流档口,每天发车量达80多车,“希望通过个平台,物流企业在遇到困难时,能找到解决途径,助力自身发展。”

再升物流有限公司经理朱家彬说,路南街道物流行业工会联合会的成立,可以进一步加强物流企业与上级部门的沟通,发挥桥梁与纽带作用。希望工会经常组织各类技能培训、学历提升和比武竞赛等活动,让职工有上升空间,并组织医护人员开展义诊、检查、急救知识宣传等活动,同时促进各物流企业内部关系更加和谐,加强全体职工的凝聚力,促进行业良性发展。

路南街道总工会副主席周俊说,接下来,根据上级部门指导,街道将指导行业工会开展工作,实实在在地将物流运输行业工会建起来、转起来、活起来,将党建融入工会建设中,不断增强物流行业凝聚力、战斗力,促进行业发展更加稳健。