

全国卫生健康系统职业技能竞赛重庆赛区妇幼健康竞赛举行 我县选手获危重孕产妇救治项目个人一等奖和操作技能单项奖

本报讯(记者 张瀚月)11月23日至24日,全国卫生健康系统职业技能竞赛重庆赛区妇幼健康竞赛决赛举行。县中医院妇产科医师白佳佳代表垫江县参赛,并在危重孕产妇救治项目中获得个人一等奖和操作技能单项奖。

据了解,该赛事旨在推动妇幼健康系统高素质人才队伍建设,提升服务能力,激励全市各妇幼健康工作者立足岗位、认真学习、磨练技术、积极作为,助推全市妇幼健康事业高质量发展。此次比赛设危重孕产妇救

治、危重新生儿救治、宫颈瘤防治、儿童眼保健4个竞赛项目。其中,危重孕产妇救治项目有来自全市各区县的54支代表队参赛,通过综合笔试、操作技能竞赛、知识竞赛等方式进行。比赛过程中,以孕妇产后

出血抢救为题,白佳佳冷静审题、迅速反应,根据实时变动的病情提示有条不紊地分析病例、开展评估,提出高效、有序的抢救方案,并采取一系列科学有效的抢救措施。最终,经过紧张激烈的角逐,白佳佳斩获危重孕产妇救治项目个人一

等奖和操作技能单项奖。赛后,白佳佳表示,此次比赛提升了她对危重孕产妇抢救的实战能力,接下来她将继续提高理论水平和操作技能,更好地为保障全县妇女儿童身体健康和母婴安全保驾护航。

县疾控中心 宣传进社区 防治艾滋病

本报讯(记者 马月玲)12月1日是世界艾滋病日,县疾控中心医务人员走进集体社区开展艾滋病防治宣传教育。

当天,县疾控中心医务人员通过“换水实验”游戏,让社区居民在直观的换水活动中,轻松了解到预防艾滋病的知识。

“这个游戏给了我们警醒,在以后的生活和工作中,我一定树立健康的生活观念,避免病毒的传播”。桂溪街道居民朱家容说。

县疾控中心相关负责人表示,此次艾滋病防治宣传活动进社区,旨在进一步推进艾滋病防治宣传教育,提高居民的安全意识,营造全社会关注、预防艾滋病的良好氛围。

专家支招

冬春季呼吸道传染病高发需做好科学防治

本报讯(记者 郑雯瑾)冬春季是呼吸道传染病高发季节,肺炎支原体、流感等多种呼吸道疾病交织叠加。具体如何

防治?记者走访了县人民医院、县中医院,专家提醒,做好科学防治尤其关键。

县人民医院呼吸与危重症医学科主任、副主任医师胡容介绍,冬春季的呼吸道传染病包括支

原体肺炎、流感、腺病毒感染等,这些疾病主要经空气传播。

在日常生活中,大家应养成良好的卫生习惯,保持充足睡眠、营养,前往环境密闭、人群密集场所或乘坐公共交通工具时,建

议佩戴口罩,并注意及时更换。同时,还可以通过接种相关疫苗进行预防,降低感染、发病和重症发生的风险。

胡容提醒,一旦发生了发热、咳嗽等呼吸道感染的症状,患者应做好个人防护,及时前往医院就诊,同时居家休息,避免把病原传染给其他人员。

县中医院呼吸与危重症医学科带头人、主任中医师程宇也从中医养生的角度给出了建议:起居上建议早睡早起,饮食以温养为主,如羊肉、牛肉、鸡肉、花椒、胡椒、茴香等,锻炼要适度,可选择太极拳、八段锦等健身项目,切忌运动大汗淋漓。平日里也可以通过泡脚、艾灸等方法,提升自身抵抗力。

粥、芝麻核桃粥等最适宜。七宜早睡,冬季阳气肃杀,夜间尤其,要早睡早起。早睡以养阳气,早起以固阴精。

八宜进补,冬季寒冷干燥,宜温补阳气以御寒,滋阴补气以润燥,且此时进补也有益于来年阳气的开发。可以食用大白菜、芝麻润燥、莲藕、大枣、桂圆补中益气,羊肉、牛肉、大葱温补阳气。还可以食用一些如当归羊肉汤、香菇枸杞牛肉煲等药膳滋肾养肝。但注意适度为宜,不可过量进补。

(来源:重庆科技报)

“我陪群众走流程”换位体验优化服务质效

(上接1版)

截至目前,28个单位、55名干部群众共发现问题48个。发现的问题已全部转交相关单位整改,其中,县政务服务大厅不能办理户口证明类事项、窗口工作人员政策不熟、社保医保政策宣讲不到位等30个问题已整改完成,其余18个问题正在整改中。下一步,县政务服务中心将把“我陪群众走流程”“政务服务体验员”与常态化“三服务”工作机制结合起来,固化成持续性、制度化安排,聚焦企业和群众最关心、最期盼、反映最强烈的问题,找准症结,综合施策,精准发力,推动在“走近”群众中“走进”群众,进一步擦亮我县“垫小二”服务品牌,增强企业群众办事获得感、满意度。

垫江县规划和自然资源局 关于国有建设用地使用权挂牌出让公告

垫规资告[2023]40号

根据《招标投标法》《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》的要求,经垫江县人民政府批准,现对垫江县城市控制性详细规划K01-15/02地块1宗国有建设用地使用权进行公开挂牌出让,现就有关事项公告如下:

一、竞拍者资格
中华人民共和国境外的公司、企业,除法律、法规另有规定外,均可报名参加竞买。

编号	地块位置	用地性质	出让面积(㎡)	容积率	建筑密度(%)	绿化率(%)	出让年限	保证金(万元)	底价(万元)
dj23-1-033	明月大道南段西侧	加油加气站用地	4244	按规划要求	按规划要求	按规划要求	40年	400	1782.48

三、挂牌期限、地点及竞价方式

凡愿参加竞拍者,可于即日起至2023年12月19日下午5时(节假日除外)在重庆市公共资源交易网(垫江县)上下载或到垫江县地产服务中心索取挂牌交易文件。定于2023年12月20日上午10时在县公共资源交易中心(桂西大道南段公园垫江行政服务中心2楼)举行现场竞买揭牌会,本次挂牌采取现场报名方式,有意竞买者在2023年12月20日上午9时前将保证金汇入指定的竞买保证金专户(开户银行、账号、户名等信息详见重庆市公共资源交易网(垫江县)(https://www.cqggzy.com/dianjiangweb)“土地交易”栏目,本地块招标(出让)公告页面底端的《本项目投标保证金指定收取账户信息》。以到账时间为标准,否则不予受理报名),并凭银行到账凭据(保证金进账单)进入揭牌会场,要求竞买人提供法定代表人身份证明或法定代表人委托书、营业执照副本、资质证书、承诺书、竞买申请人签署意见的《竞买须知》2份、居民身份证及印章,填写竞买申请,经审查合格后方可取得竞买资格,竞买者的报价不得低于挂牌底价。

竞买者限定只能2人入场,入场后在主持人的统一组织下,先填写报价表,再按规定竞价。每次增价不得少于20万元人民币,价高者得。竞买成交者,所交保证金抵交挂牌价款;竞买未成交者,所交保证金在挂牌成交次日起一个工作日内退还,但不计息。缴纳保证金后不报名、不参加竞买或报价低于底价者,保证金不予退还。

四、挂牌竞得人确定方式
1、在挂牌报价时无应价者或者竞买人的报价均低于底价或者均不符合其他条件的,挂牌不成,无竞得人。2、在挂牌报价时只有一个竞买人报价,且报价不低于底价,并符合其他条件的,挂牌成交。3、在挂牌报价时有两个或者两个以上的竞买人报价的,若无竞买人要求继续报价,报价最高者为竞得人;最高报价相同的,若无竞买人要求继续报价的,先提交报价单者为竞得人。4、报价截止时,若有竞买人要求继续报价的,由垫江县公共资源交易中心组织现场竞价,出价最高者为竞得人。

五、其他约定条件(见须知、中国土地市场网和垫江县人民政府网规划和自然资源局板块)

竞买人参加竞买时需提交土地保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺书及有支付土地价款的资金的承诺书。竞买人须持有重庆市或垫江县商务委员会批准的加油站建设规划确认文件或同意申请人竞买的预核准文件。竞买人竞得土地后需成立新公司作为竞得人的,应在参与竞买前提交书面申请。

六、出让人的名称、地址和联系电话
出让:垫江县规划和自然资源局
地址:桂阳街道桂西大道南段内转盘218号
电话:74684676、74684677
垫江县公共资源交易中心 地址:桂西大道南段公园垫江行政服务中心2楼 电话:74501155
垫江县规划和自然资源局
2023年11月29日

大雪节气养生八宜

记住八宜。

一宜保暖,大雪节气后,天气寒冷,易受寒邪侵袭,应做好防寒措施,避免人体阳气受损、感冒而发病。重点要注意头部、腹部保暖。“头为诸阳之会”,保护好头部,可以更好顾护阳气以御寒邪,腹部的保暖则可以防止寒邪侵袭脾胃,损伤正气。

二宜多饮,冬季虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细

胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。

三宜泡脚,保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。

四宜调神,冬季易使人身处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动,慢跑、跳舞、太极拳、八段锦等都是消除

冬季烦闷、保养精神的良药。活动量以微微出汗为宜,要避免大量出汗。

五宜通风,冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,应注意常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

六宜粥养,冬季饮食忌黏硬生冷。提倡晨起服热粥,晚餐宜少食,以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、党参枸杞

传承弘扬“四下基层”优良作风

(上接1版)

把为民办事、为民造福作为最重要的政绩。“四下基层”的目的,就是为民服务解难题。当年,习近平同志三进下访访贫问苦、现场办公、协调解决下访村公路和水电建设、下屏峰村灾后重建等问题,造福当地群众。为民办实事是主题教育得人心、聚民心的有效保证。新征程上,要以主

题教育为契机,树牢正确政绩观,紧扣发展所需、改革所急、基层所盼、民心所向的突出问题,抓住就业、教育、医疗、托育、养老、住房等方面群众急难愁盼问题,切实把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上。

基层是党的执政之基、力量之源。“四下基层”在实践中熠熠生辉,彰显着历久弥新的时代价

值和现实意义。新征程上,传承弘扬“四下基层”优良作风,汲取蕴含其中的人民立场、人民情怀、领导方法、思想方法、工作方法,不断把学习贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想引向深入,努力走好新时代党的群众路线,就一定能为强国建设、民族复兴汇聚起磅礴力量。《人民日报》(2023年12月07日 第01版)

好生态带来好产业

(上接1版)

在龙溪河沿线,高峰镇还因地制宜发展了柑橘、雷竹等常绿经济林,在为村民们带来经济收入的同时,美化绿化环境,实现了生态和经济的双丰收。

高峰镇党委副书记左伟表示,近年来,高峰镇在龙溪河沿线大力发展晚熟柑橘、花卉苗木、雷竹等产业共计5000余亩,在带来良好的经济效益的同时,防止了水土流失,有效涵养了水源,交出了一份高分生态报表。

学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育县委理论学习中心组专题学习会召开

(上接1版)

的韧劲推动各项工作落地落实。要在迈稳实干步伐中生动践行初心使命。坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力;全力抓好“345”战略举措落实落地,强化招商引资和项目建设,激发各类市场主体活力;统筹推进城乡协调发展、融合发展,加快推进城市更新,持续抓好巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进乡村

振兴,扎实办好重点民生实事;深入推进平安重庆建设,加速推进市域社会治理现代化,积极防范化解房地产、政府性债务等领域风险,抓实抓好安全生产和道路交通安全整治“百日攻坚”行动,强力打击侵害未成年人违法犯罪行为。

会议强调,要高标准加强学习。坚持把习近平总书记关于“四下基层”的重要批示精神同习近平新时代中国特

色社会主义思想结合起来,同“千万工程”经验案例结合起来,一体学习、一体贯彻、融会贯通,着力在“学”字上用苦功、在“下”字上见真章。要高质量对标落实。坚持把“四下基层”作为主题教育的重要抓手,与当前重点工作贯通起来,做到既一手抓发展,锚定年度目标任务,抓紧查漏补缺,为实现今年“满堂彩”、明年“开门红”奠定坚实基础;又一手固底线,围绕安全生产、生态环保、信

访维稳等关键领域,加强安全形势研判和风险预警,切实以高水平安全护航高质量发展。要高水平示范带动。坚持在“四下基层”中领题、破题、解题,督促引导各级党员干部牢固树立和践行正确政绩观,切实走好新时代党的群众路线,认真抓好各类民生项目和民生实事,推动“四下基层”不断走深走实,确保垫江各项事业行稳致远。

以唯实争先、真抓实干更好推动 党的二十大精神在垫江落细落实