

把“问号”拉直 将人心凝聚

——连江党员干部传承弘扬“四下基层”优良传统,推动主题教育走深走实

本报记者 林文婧 通讯员 叶建隆 连融媒

服务企业“最后一米”如何打通?提供全生命周期服务,将政务服务“小窗口”搬至企业“家门口”,新能源船舶项目、世界500强企业接连落户,产业“磁吸力”与日俱增;

群众“急难愁盼”如何破解?以问题为导向,将情况摸清、症结找准,靶向施策,住院不愁了、养老更舒心、“老破小”焕新颜、稻田里“丰景”独好“钱景”旺;

在“海上福州”桥头堡连江县,党员干部传承弘扬“四下基层”优良传统,推动主题教育走深走实,切实把“问号”拉直,将人心凝聚,上演一场场别开生面的双向奔赴。

如何促项目从“纸面”到“地上”?当好服务员和推车手,常态化助企纾困

连江北翼,福州现代物流城再传好消息:世界500强企业京东福州智能供应链运营中心项目已竣工验收,预计明年年初投产。

“项目的快速落地,体现了福州、连江两级政府和物流城良好的营商环境、务实的工作作风和高效的组织能力。”在京东发来的感谢信里,写着这样一段话。

京东的感谢信,是物流城良好营商环境的生动注脚。物流城从该项目接洽起,便成立服务专班,全力对接京东,不到3个月就敲定各项投资细节;正式签约后,服务专班及时梳理土地交付堵点难点,倒排进度计划,短短2个月实现土地摘牌并动建。

可以说,物流城提供的“金牌服务”坚定了京东高质量发展的决心和信心——正式运营后,将形成以京东电子商务、技术和金融为核心的互联网双创产业园,预计首年贡献社零指标25亿元,带动直接就业人口800人至1000人。

开展主题教育的重要目的之一,就是推动发展。如何让企业落得下、留得住、发展好?连江通过建强做优产业平台,扎实开展招商选资,提供全生命周期优质服务,当好服务员和推车手,让越来越多来连



连江透堡镇龙头村盼来了“活水”。(连融媒供图)

江考察的客商变成“连江人”。今年以来,已吸引赛思亿电推船舶、中国邮政福建智慧物流等50个优质项目签约落地,总投资超470亿元。

“在连江,天天都是‘企业家接待日’,我们有强烈的归属感。”无锡赛思亿福建区域经理程昱感慨地说,此前,企业在连江的业务以销售为主,连江县招商队了解到企业希望在福建发展生产项目后,主动对接、靠前服务,帮助寻找合适选址。良好的营商环境与热情的服务打动了企业,项目最终落地连江经济开发区。

“我们遇到任何疑问或困难,挂钩团队第一时间跟进,将服务送到‘家门口’。”程昱说,作为赛思亿在省外落地的首个分支机构,项目一期拟租赁5000平方米厂房,进行新能源船舶动力系统的组装和生产,预计明年年初投产。

连江县委书记陈劲松表示,连江始终追求“只有更好,没有最好”,全面提升干事创业精气神,深入开展“企业家接待日”“千名干部进千企”

活动,用心用情、常态化帮助企业解决审批、资金、人才、生产成本等难题,确保项目尽早落地见效。

如何让群众呼声化为幸福掌声?聚焦“急难愁盼”,找准症结、靶向施策

“今年不仅不用再跟天气赛跑,而且能卖个好价钱,你说能不乐嘛!”丹阳镇东平村水稻种植大户罗中库黝黑的脸上露出淳朴的笑容。

笑容背后,藏着连江全体党员干部敢为、敢干、敢首创的担当作为。罗中库说,今年村里牵头低价租赁水稻收割机,仅15天就完成了往年需要2个月才能完成的收割工作;考虑到地处偏远山区,好米“难出深闺”导致价格上不去的情况,当地干部头脑风暴后,采取线上线下多管齐下:设立助农商城,通过邀请网络主播到田间带货,以“云上助农”方式,帮助农户推广农产品。另一方面,促成东平村“连江县山水情农业专业合作社”与县供销社、大型农业合作社达成合作,线下解决农

产品“销路难”,并采用合作社模式,统一管理承包,规范生产管理,提高产量质量,填鼓农户腰包。

连江党员干部时刻聚焦群众“急难愁盼”,将情况摸清、症结找准,靶向施策,解决大家的操心事、烦心事、揪心事,不断提升群众获得感、满意度。

将视线转向丹阳镇中心卫生院。这里有一间神奇的病房——联合病房,目的是解决群众“看病难”。“透过联合病房,孩子走绿色通道到县总医院看病,病情稳定后再转回家门口的卫生院,全程都有县总医院和卫生院医护护航。”患儿小陈的父亲说,“看病有专家陪着,还能享受乡镇卫生院的住院报销比例,省心!”

不久前,为了更好地满足群众就医需求,连江县总医院揭牌运行。由连江县医院牵头,整合县医院、县精神病院和凤城镇社区卫生服务中心、敖江镇卫生院、江南镇卫生院、琯头镇中心卫生院、浦口镇卫生院、东湖镇卫生院等6个基层医疗

卫生机构,实行集团化办医,促进优质医疗资源下沉。

群众呼声化为幸福掌声的,不只存在于医疗领域。在凤城镇30多年的老旧小区,一场声势浩大的改造正在进行,“出行难、排水难、上楼难、停车难、消防隐患大”即将迎刃而解;在东岱镇,聚焦水葫芦泛滥、提升群众获得感,河道综合治理拉开大幕……

如何让“百姓盼的”和“政府干的”同频共振?锚定高质量发展,做到“三问于民”

“水来了!水来了!”不知谁一声喊,只见来自长龙镇鹿池村的汨汨碧水经由管道涌向透堡镇龙头村,现场干部群众欢呼雀跃。这是发生在龙头村农业生产灌溉引水项目竣工现场的一幕。

“因为缺水,我们村春耕播种总是要比隔壁村晚上十天半个月。现在好了,水来了,我们的生活肯定会如这水般,越来越甜。”看着邻里们满脸高兴,85岁的村民刘用纯“感觉做了一场梦”。

长期以来,龙头村农业生产灌溉用水缺少水源,全村农田种植因取水困难,无法全面耕种,直接影响收

成。怎么办?”在办公室里全是问题,到基层去都是办法。”得知村民期盼后,龙头村成立由包村工作队、下派第一书记和村两委组成的项目攻坚党员先锋队,誓要啃下这块硬骨头。

翻深山、找“破题者”、开现场调度会……乡贤慷慨捐资50万元,争取到沿线乡镇以及兄弟村的支持理解,一条途经透堡、官坂、龙东等3个乡镇11个村,总长14公里,总投资约150万元的引水工程建成。跨越数十里的汨汨清泉,最终汇入龙头村各引水渠。

如何实现“百姓盼的”和“政府干的”同频共振,龙头村是一个典型案例。在主题教育中,连江县党员干部坚持以“效果明显不明显、群众满意不满意、履职到位不到位”为衡量标准,通过问计于民、问需于民、问效于民,切实走好新时代党的群众路线。

在坑园镇颜岐村大坪自然村,100多名群众盼望多年的进村道路迎来硬化施工,1个月内就能全面贯通;在连江北部山区小沧乡七里村,“乡村游”客运专线开通,实现从福州城区直达七里村的“站”到“村”模式,畲族群众不再“出行难”……

放眼连江,山海交响日新,“四下基层”活力涌。



现代物流城指挥部工作人员到企业解难题。(连融媒供图)

学思想强党性重实践建新功 传承弘扬“四下基层”优良传统

左海评说

兴福州呼唤更多好干部

榕杰

近日,我市表彰了“好干部 兴福州”专项行动的19个先进集体和224名先进个人,本报也陆续刊登了一批在我市现代化国际城市建设中涌现出的先进干部典型。

在这些好干部中,有的长期在基层一线埋头苦干,争当科学发展的“领头雁”“拓荒牛”,为改变当地落后面貌、促进农民增收致富殚精竭虑;有的在改革开放的时代大潮中敢为天下先,争做突破瓶颈、破解难题的“排头兵”,推动地方发展不断迈上新台阶;有的在防汛抗台风、疫情防控等急难险重任务中临危不惧、冲锋在前,既当“指挥员”

又当“战斗员”,以实际行动践行人民至上的初心使命。在他们的身上,集中体现着信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁的新时代好干部形象,为全市广大干部树立了标杆和榜样。这样的干部,都是好样的,必将激励更多人见贤思齐,为福州发展凝聚昂扬向上、奋发有为的强大正能量。

事业成败、发展兴衰,关键在干部。好干部越多,我们的事业就越兴旺,前途就越光明。全市广大干部都要以新时代好干部的标准来严格要求自己,大力弘扬“四下基层”“四个万家”“马上就办、真抓

实干”等优良作风,进一步锤炼担当品格、增强履职能力、练就过硬本领,以实干实绩展现新风貌新气象。

做一名好干部,要有想干事的责任。为官一任,就要造福一方。干部的岗位就是责任,职务就是担子。如果只想躺平不想干事、只想揽权不想担责、只想出彩不想出力,必将辜负党的重托、人民的期待。全市广大干部要勇于承担起发展的责任,只要是利民发展、惠民生的好事实事,就要当仁不让主动“揽事”,带头接“烫手的山芋”,真心实意办实事、谋发展。

做一名好干部,要有不怕事的勇气。人无精神不立,事无精神难成。如果干部在思想上怕惹事、怕担事,只会一事无成,自然也干不出好业绩。全市广大干部要自觉树立“为官避事平生耻”的意识,以舍我其谁的魄力勇气,敢于直面工作中的“老大难”问题,敢于正视发展中的瓶颈矛盾,始终保持敢想敢干敢拼的激情锐气,大胆试、大胆闯、大胆干,不断用新思路新办法破解发展面临的困难问题。

做一名好干部,要有能成事的本领。没有金刚钻,揽不了瓷器活。面对百舸争流的时代发展浪

潮、错综复杂的经济发展态势,今天的干部要是没有“几把刷子”,就难以肩负时代的使命。全市广大干部要想有所建树,不仅要有办事的满腔热情,更需要专业思维、专业素养、专业方法,苦干、实干,再加巧干,时刻保持“本领恐慌”,自觉加强学习、努力增长才干,努力成为推动发展的行家里手。

时代呼唤更多的好干部,人民期待更多的好干部。我们相信,在福州加快建设现代化国际城市的历史洪流中,好干部一定会越来越多,也一定会创造出无愧于时代、无愧于人民的新业绩。

早餐怎么吃更健康更有活力?

专家:避开五大雷区,一个营养公式要记牢

本报记者 林文婧

早上起来,吃个营养充足的早餐,用美味唤醒一天的能量,无疑是幸福的。但是如果早餐吃得健康,不仅不会为身体提供能量,还会埋下健康隐患。

“早餐吃得不够营养均衡,不仅会影响学习和工作效率,还会增加胃炎、胆结石、2型糖尿病、肥胖及心血管疾病等慢性病的发生风险。”昨日,福州市疾控中心主任医师徐幽琼提醒市民朋友,要重视饮食结构,多摄入高营养、高蛋白、充足维生素。

专家表示,以下五大“踩雷”早餐要记得避开:

一、油条+豆浆早餐组合。这种早餐营养成分单一,油条高温油炸过程中营养素被破坏并易产生致癌物质,还存在油脂偏高、热量高等问题,这种组合不宜长期食用。

二、零食+饮料类早餐。早上

以巧克力、干果、雪饼等各式各样的零食开启新一天,非常不健康。零食大多属于干食,加上含糖量高,对于早晨处于半脱水状态的人体来说,不易消化吸收,还易造成营养不良。

三、隔夜饭当早餐。剩饭剩菜隔夜后不仅破坏了原有的维生素,还可能产生亚硝酸盐,经常吃有害健康。

四、“牛奶+鸡蛋”早餐。牛奶和鸡蛋本身虽然富含蛋白质,但它们提供的优质蛋白主要供给身体结构,不能给身体提供足够能量,人进食后很快会感到饥饿。

五、水果当早餐。以苹果或香蕉等水果作为清晨第一餐,这样的早餐相当于空腹进食水果,冰凉的水果进入肠胃,容易刺激肠胃,出现消化系统疾病,还存在能量摄入不足的问题。

专家表示,高质量的早餐讲究

搭配,讲究营养全面均衡。按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐的营养公式,营养充足的早餐应包含谷薯类、蔬菜水果类、肉蛋类、奶豆坚果类这4类中的3类及以上。

考虑到不同人群对早餐的营养需求不一样,专家也给出了建议——

儿童:正处于生长发育的旺盛期,应当注意补充丰富的维生素、钙和蛋白质,尽量少吃糖分和油脂较高的食物,以防引起过度发育和肥胖。建议食谱:鸡蛋、牛奶、奶酪等都是很好的蛋白质来源,可作为必选项。补充碳水化合物,比如全麦面包、馒头,或者升糖指数较低的粗杂粮。搭配牛奶,吃点新鲜果蔬,加强钙及其他营养素的摄入。

老年人:随着年龄的增加,老年人的活动量逐渐减少,新陈代谢随之减慢。老年人更要按时吃早餐,不仅可以改善老年人营养状

况,还可以降低老年人患慢性病的风险。老年人的早餐应做到“低脂、高纤、强钙、易消化”。建议食谱:吃1个鸡蛋,喝1杯奶,吃1~2种主食,如小米红枣粥、二米粥、红豆/绿豆粥、皮蛋瘦肉粥、肉末/鱼片粥或包子、馄饨、燕麦粥等都是不错的选择。其中燕麦粥富含钙、膳食纤维及蛋白质等营养素且易消化。为了强化补钙,可以在燕麦粥里加入低脂高钙奶、虾皮、黑芝麻等,丰富口感。

上班族:针对上班族久坐不动的工作特性,早餐最好选择脂肪含量低的食物,遵循低热量低脂肪的原则,才能更好地避免脂肪囤积。同时要注意补充优质蛋白,为一天

的工作提供有效的能量补充。建议食谱:推荐鸡蛋、酱牛肉、杂粮粥、豆浆等。还可以补充一些绿叶菜、新鲜水果和酸奶。上午再吃些蓝莓或葡萄干,预防午前饥饿。

值得关注的是,早餐作为全天的第一餐,应占全天能量的25%到30%。由于个人的饮食习惯或食材的局限性,必要时在早餐中加一些蛋白粉之类的膳食营养补充剂,是保证全面均衡营养的有效途径。吃好早餐重在坚持,规律早餐不仅可以满足机体的能量和营养需求,同时还有利于人体血糖控制及降低心血管疾病等慢性病的风险,并能改善认知和工作效率。

健康榕城 科普先行

主办单位:福州日报 福建省营养师协会
协办单位:安利(中国)日用品有限公司 支持单位:福建省营养学会

台江区总医院(筹)揭牌 计划于明年底投用

本报讯(记者 颜丽萍 通讯员 台融宣)近日,台江区总医院(筹)正式揭牌,将加快建立以“区级医院为龙头,社区医院为枢纽,其他医疗卫生机构为基础”的集团化办医模式。

据悉,台江区总医院选址在原福州市疾控中心用地(群众路95号),目前处于项目建设阶段,占地面积约7.7亩,总建筑面积约1.3万平方米,按照二级综合医院标准建设,拟建设床位100张,计划于2024年底投用。在筹备过渡阶段,先行依托辖区内医疗实力领先的义洲街道社区卫生服务中心(义洲社区医院),试点构建台江区总医院(筹)医联体。

台江区总医院(筹)将发挥义洲社区医院在全科、呼吸、心血管、中医等优势学科示范引领作用,帮扶其他基层医疗卫生机构建立“一院一品”特色专科发展规划,不断提升医疗服务质量,满足人民群众多层次、多样化就医需求。力争用3年时间将区级医院打造为二级甲等综合医院,构建“小病在社区、大病转医院、康复回社区”的基层医疗卫生服务新模式。