

# 推窗见绿 出门见景 大足“公园城市”建设让群众幸福“加码”

新时代 新征程 新大足

□ 新渝报记者 陈安林 龚文韬

文峰溪游园刚“诞生”、南山新城和园又开始紧锣密鼓筹备，海棠公园、白鹤湿地公园等一个个大型公园建设如火如荼……在大足，一批批口袋公园为市民增添了家门口的惬意；一个个大型公园的建设让大足城市景观更加丰富、城市色彩更加鲜明。当前，大足正通过补缺增绿、提升品质、增强功能、挖掘文化、精细管理等举措，打造一座“蓝天白云、繁星闪烁”“清水绿岸、鱼翔浅底”“鸟语花香、田园风光”的绿色城市会客厅。

习习晚风中，文峰溪两边美人蕉摇曳生姿，黄粉相间的花朵与潺潺溪水、岸边绿茵、亭台水榭共同勾勒出一幅城市生态画卷。随着夜幕降临，文峰溪游园里，散步的群众逐渐增多。

“这里原本是一个臭水沟。”李大姐告诉记者，她是文峰溪游园的“常客”。因为家住游园周边翠屏公租房，平时在游园对面的小超市工作，全程见证了文峰溪游园的“诞生”。她介绍，因为水的流动性差加上周边木材市场污染，以往文峰溪周边时常会散发恶臭。“建成了游园后，不仅周边种上了各色花草，安装了亭台水榭，还有专人管理。”李大姐说，“现在水质和环境都变好了，我晚饭后就经常来散步。”

近年来，大足区利用城市闲置地、边



近日，市民在美丽的香国公园晨练。 新渝报记者 瞿波 摄

角地改造，建成龙岗前进、北禅、翠屏等8个社区口袋公园1.2万平方米。“我们今年还会打造南山新城、翠屏社区游园两个口袋公园。”大足区城市管理局相关负责人说。

同时，大足还持续擦亮“绿色”名片，打造一批有特色的大型公园，持续点亮家门口的“诗和远方”。重庆最美公园——香国公园，小桥流水、古色古香，是大足市民休闲娱乐的好去处；“重庆最美社区公园”——同心公园，太空荷花、太空睡莲等竞相绽放，尽显“中国荷莲之

乡”风韵；“首批重庆历史名园”——北山公园，绿意盎然、古朴幽静，与北山石刻珠璧交辉。一张张绿色名片的建成，让大足先后斩获“全国绿化模范城市”“国家卫生城市”“国家森林城市”等殊荣。

如今，一批大型公园即将“上新”。海棠公园，各类作业机械来回穿梭，一派热火朝天的忙碌景象。海棠公园分为两期建设，一期包括缘溪步道、登山步道、景观桥、游乐设施、露营基地、文化景观及设施等，如今公园大轮廓已初步显现。“我们现在正全力以赴赶工期抢进度、抓质量，

确保今年内海棠公园（一期）建成。”大足海棠新城管委会负责人介绍。

据了解，去年，大足区共新增城市绿地67.92万平方米，创建市级园林市街一条、园林式单位一个、园林式小区两个，市级重点公园一个，一级公园两个，香国公园成功创建国家级AAAA级旅游景区。“今年，我们将积极做好喜迎党的二十大提质补缺和以南山公园为代表的老旧小区改造工作，全力推动海棠公园建设，力争今年年底竣工，实现全年新增绿地建成区55公顷。”大足区城市管理局相关负责人说。

□ 重庆日报记者 李志峰 实习生 雷皓羽

如何促进高校毕业生就业？连日来，记者走访多所渝高校了解到，无论是做好国家“宏志助航计划”、开发科研助理岗位等工作，还是发挥学校自创的“南山生芽”“校友助就业”等品牌，各高校纷纷围绕“规定动作”和“自选动作”打出组合拳，用好各方资源，推动毕业生高质量就业。

## 科研助理岗搭建起过渡平台

8月9日早上8点半，在重庆医科大学袁家岗校区生物科学院实验大楼604实验室，该校药学专业2022届毕业生何廷舒开启小动物活体成像仪等几台仪器，为当天的工作做好调试。

“我是一名科研助理，日常工作就是协助科研工作者做好实验室样品测试工作。”去年暑假，本科毕业的何廷舒考研失败，她想继续搏一搏。得知学院在招聘科研助理，几番权衡后，她认为一边在学校担任科研助理，一边复习备考，是一个最佳的选择。

像何廷舒这样担任科研助理的毕业生，在重庆医科大学还不少。

“毕业后想继续深造的学生，一方面他们需要稳定收入维持生活，另一方面，他们也需要良好的环境继续学习。所以，科研助理岗位是一个很好的平台。”该校学生工作部（学生处）处长杨坤蓉介

## 重庆高校打出组合拳促进毕业生就业

绍，自2020年以来，学校共推出1232个科研助理岗位，主要分为实验方向和行政管理方向两类。

杨坤蓉称，学校高度重视毕业生就业工作，设有专项经费，为科研助理岗位的半脱产和全日制本科生、研究生提供月薪2500—4000元的补贴。科研助理一般签约两年，毕业生如果找到了更好的工作，或者成功考研，随时可以向学校提出离岗申请。

据了解，今年，我市积极响应国家相关要求，积极组织各院校开发科研助理、管理助理等岗位。截至7月底，目前已有近5000名毕业生在科研助理、管理助理岗位以及博士后站点落实了毕业去向。

### “宏志助航计划”授人以渔

“宏志助航计划给了我很大的帮助。”重庆文理学院文化与传媒学院汉语言文学（师范）专业2023届毕业生付梦瑶告诉记者，9月开学，她将到永川区凤凰湖小学报到，成为一名语文老师。

大三下学期，付梦瑶报名参加了学校的“宏志助航计划”。重庆市大中专毕业生就业指导中心相关负责人解释，“宏志助航计划”是教育部从2021年开始实施的高校毕业生就业培训项目，主要面向重点群体毕业生包括脱贫家庭、低保家庭、残

疾毕业生、零就业家庭、长期未就业毕业生，以及孤儿、少数民族、退役大学生士兵等，开展线上线下就业能力培训，帮助参训学生增强求职信心、提升就业竞争力。

“我们更愿意称它为就业指导课程。”付梦瑶回忆说，参加“宏志助航计划”培训活动期间，她主要学习了人际沟通、寻找就业渠道、模拟招聘等方面的课程。

“这是一种‘授人以渔’式的就业指导。”重庆大学职业发展与就业中心主任张红春介绍，“宏志助航计划”面向即将毕业的学生和下一届毕业生，培训内容包括自我认知、职业探索、目标选择、简历制作、面试指导等10个主题，覆盖从求职准备到签约的全过程。培训导师则是从各高校遴选的招生就业老师、一线辅导员、心理咨询师等。

据悉，截至目前，我市已设立重庆大学、西南大学、重庆师范大学、重庆文理学院、重庆电子工程职业学院等11个“宏志助航计划”培训基地，实现全市高校集中区域的全覆盖。来自重庆市大中专毕业生就业指导中心的统计数据显示，从2021年至今，我市已累计培训近两万人，覆盖全市50%以上家庭经济困难毕业生。

### “自选动作”打造就业品牌

“没想到学弟学妹们对创业故事那

么感兴趣，他们提的问题也很有针对性，相信他们今后也会闯出一番事业。”今年4月上旬，在重庆工商大学举行的一期“南山生芽”职业讲堂上，该校1997届机械专业校友、现任平安普惠东莞分公司副总经理王小琼深受触动地说。

“南山生芽”是重庆工商大学近年来创立的就业品牌。重庆工商大学招生就业处处长钟增胜称，学校在调研过程中发现，大学生在求职过程中一方面缺少专业指导，另一方面缺少模拟训练。于是，学校定期邀请企业高管、行业专家、校友，围绕学生职业发展开展相关讲座，内容包括大学生就业最关注的热点话题、成长经验分享等，帮助学生进行职业规划。

事实上，一些高校还充分利用校友资源，为毕业生提供更多的就业机会和发展平台。在今年3月底举行的西南政法大学2023年春季综合类双选会上，来自全国各地的130余家用人单位来校选才，提供了超过3000个就业岗位。其中，校友单位就有30余家，为学弟学妹们提供近500个就业岗位。

西南政法大学相关负责人表示，每年春季开学，学校会通过微信公众号向30多万西政校友发出召集令，聘请400多名校友担任“西政英才推荐大使”，各地校友会还通过多形式的集体辅导和专项指导，帮助毕业生提升就业能力。

□ 重庆日报记者 何春阳

“走进洞子感觉很凉爽，也了解到一段非常重要的历史。”8月10日下午两点，从山西来重庆游玩的小学生王爵赫和父母走进崖壁西侧的“洞见山城”，一边参观一边拍照。

“洞见山城”是一个长320米、落差30米的防空洞，可连接洪崖洞、戴家巷、嘉陵江滨江路，作为步道向市民游客免费开放。

在重庆，防空洞是一个特殊的存在。抗战时期，防空洞为保护山城人民躲避日军轰炸而凿；和平年代，防空洞又化身多种形态“重新上岗”，服务经济社会发展和百姓生活。

2018年，我市开始实施“山城洞天”人防工程服务民生专项行动。如今，防空洞的业态已经涵盖火锅店、酒窖、加油站、停车场、博物馆、书屋、洗车店、小吃店等。市国防办（市人防办）相关负责人介绍，如今，我市防空洞年均游客量突破100万人次，为10万余人解决了就业问题。

## “无底洞”变“聚宝盆” “洞穴经济”有活力

8月9日晚上7点，在渝中区山城巷下、中兴路旁的地道壹号防空洞火锅店内，市民刘静带着9岁的孩子认真阅读着洞内展陈的内容。

地道壹号防空洞火锅店店长康淑秋

告诉记者，来这里的客人，尤其是外地朋友，很多都是冲着“防空洞”这个特色来的，所以店内专门设置了一个区域展陈防空洞的由来和重庆大轰炸那段历史，希望大家在品尝美食之余，也能了解历史，了解重庆，从中得到一些启发。

近年来，重庆持续对防空洞进行修缮保护与合理利用，各种变“废”为“宝”的创意，物尽其用的办法，让防空洞成为了重庆的一张特色名片。为此，还有不少老人防工作者感慨，以前人防工程是往里砸钱也听不到响声的“无底洞”，现在反倒变成了“聚宝盆”。

### 从“被嫌弃”到“被惦记” 防空洞“冲”出一条文旅路

你能想象在一个超3000平方米的防空洞内，竟能打造出一个充满未来科技感的主题景区吗？

在沙坪坝区土湾街道沙滨路旁，一个原本破旧的防空洞就完成了这样的华丽“变身”。

住在附近的居民杨敏说，过去，这里四周垃圾遍地，路过都会加快脚步离开。后来，沙坪坝区巧妙利用防空洞这一闲置城市资源，重点引进了洞舰1号文旅项目，这里开始重新“被看见”。

改造后的防空洞摇身一变成了“未来废墟科幻主题景区”，游客可以在这里沉浸式跨越到2278年，开启一场科幻之旅。

事实证明，它的创新“变身”成功吸

引了市民和游客的注意。今年3月开业至今，沙坪坝洞舰1号主题景区游客量已突破18万人次。

在鹅公岩大桥桥头，重庆建川博物馆群落也吸引着国内外众多游客纷至沓来。这里也曾是防空洞，被打造为全国首个洞穴抗战博物馆后，它成为了“最直观立体的历史教科书”，不仅发挥了弘扬民族精神和培养爱国情怀的重要作用，也彰显了深厚的文旅价值。

### 遗址成为“活教材” 历史更加可触可感

“今天，我身临其境地感受了躲避大轰炸的情景和心情。只有努力学习，长大后才能保卫我们的祖国和人民。”8月8日，市民何仁勇带着9岁的儿子何浩然走进重庆大轰炸惨案遗址，参观结束后，何浩然对父亲说出了这句话。

重庆大轰炸惨案遗址在渝中区磁器街，是解放碑的核心区域。2021年9月，遗址地面以下的防空隧道首次对外开放，越来越多的人才有机会走进隧道，深入了解这段悲痛的历史。

沿石阶而下，音箱里传出当年山城人民奔走呼喊的声音。木质洞门、泥坯墙面、洞口一侧杂乱堆放的生活用品……用心还原的场景，很容易让人产生强烈的代入感。背着家人、带着行李、领着孩子匆忙逃往洞内的人群浮现在眼前，也在无声地讲述旧中国遭遇外敌人侵的痛苦过去。

隧道深处，还有一块较为开阔的空间，这是名为“致命时刻”的沉浸式剧场。隧道顶部亮着一盏盏孔明灯，巨型屏幕里滚动播放着重庆大轰炸期间，市民躲避轰炸、乐观生活的珍贵历史画面。

“这里生动再现了抗战文化、巴渝文化，让抗战历史可触可感，是一本值得反复翻阅的‘活教材’。所以，我们还将其纳入了中小学思政课的‘校外课堂’。”渝中区委宣传部副部长陈浩表示，经过第三方公司打造，它甚至拥有了自己的“剧本”。同学们一进场，就能迅速进入某个角色，通过互动体验学习防空知识和技能，提高应对灾难的能力，更加深刻地了解人防的历史沿革和成就，以及近百年来中国及重庆发生的翻天覆地的变化。不少学生都表示，在这里学习历史很有代入感、吸引力。

距离重庆大轰炸惨案遗址一公里左右的十八梯传统风貌区内，也有一个防空洞。经改造后，这里更名为“十八梯大隧道遗址”，并于2021年9月开放。

因为地处景区内，这个防空洞自然也不缺人气，几乎每天都有成百上千的游客市民进洞参观。洞内图文并茂地展示着重庆人民当时是如何自建防空洞，坚持在炮火中积极生产、在苦难中乐观生活的、可深切感悟“愈炸愈强”的城市精神。

今天，带着浓厚历史色彩的防空洞，已由单纯的防护功能实现了向平战结合的转变，其战备效益、宣教价值、文旅价值、民生效益、经济效益进一步拓展和延伸，正不断焕发新活力。

## 大足区加快数字赋能安全监管

新渝报讯（记者 毛双）近日，记者从大足区政府印发的《2023年全区安全生产与自然灾害防治工作要点》（以下简称《工作要点》）中获悉，大足区将聚焦重点行业领域、重大安全风险，建设集日常管理、监测预警、应急指挥、辅助决策等功能于一体的“城市安全智慧大脑”。

根据《工作要点》，大足区将加快基础数据汇聚，推进数字化管理，实施安全科技推广应用行动，提升安全风险管控和应急处置能力。2023年年底前，完成燃气安全、重大危险源监测、防汛抗旱、森林防火等应用场景数字化建设。

同时，大足区将实施基层“五有”规范化建设行动，围绕有组织、有人员、有条件、有能力、有规则的“五有”标准，启动镇街、工业园区、风景区等功能区应急管理规范化建设。2023年年底前，基层“五有”建设达标率不低于30%，办公场所规范化建设率、救援力量覆盖率以及应急救援、执法装备标准配备率达100%。

在实施防灾减灾基础设施建设行动方面，大足区将统筹山水林田湖一体化、系统化治理，开展冬春灾害防治基础设施建设，加快推进巴岳山脉林区规划并实施，加强对小型地质灾害隐患点的排危除险，按要求完成避险搬迁“金土工程”目标任务等。

此外，按照《工作要点》，大足还将深入开展安全宣传进企业、进社区、进家庭、进校园、进农村活动，积极开展安全生产月、“5·12”防灾减灾日、“安康杯”企业安全知识技能竞赛、“安全文化示范企业”、“最美应急人”等活动。

## 大足深化司法行政良性互动

新渝报讯（记者 张玮 何美林）8月11日，大足区人民法院召开新闻发布会，通报2022年大足法院行政案件司法审查报告以及行政诉讼典型案例。

2022年以来，大足持续深化行政机关负责人出庭应诉、探索推进行政争议诉源治理和行政争议实质性化解等重点工作的基础上，持续深化司法和行政良性互动，全力护航经济社会高质量发展，为大足区法治政府建设提供了有力的司法保障和服务。据统计，2022年，大足区人民法院审结行政诉讼案件136件，同比下降44.26%，其中行政机关败诉案件13件，同比下降40.9%，行政机关败诉率为8.5%。

下一步，大足区人民法院将紧紧围绕“让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义”的目标，助力行政机关提升决策水平，促进行政机关依法行政，护航经济社会发展有力有效，全力推进实质性化解行政争议，为法治政府建设营造良好的环境和氛围。

## 大足专项检查 职业技能培训机构

新渝报讯（记者 邓小强）8月9日至11日，根据重庆市人社局、大足区纪委监委关于开展职业培训专项整治行动的要求，在大足区纪委监委驻大足区民政局纪检组的全程参与指导下，大足区人社局组织专项检查组，对辖区内的8家职业技能培训机构进行全覆盖现场检查。

三天时间里，检查组深入辖区各职业技能培训机构，通过座谈交流、查阅资料、个别访谈、电话抽查等方式，重点对培训机构是否存在虚假培训、超许可培训、虚假宣传，是否围绕就业导向开展培训，师资力量是否充沛，课程设置是否合理，培训档案资料是否规范完整，是否存在使用盗版教材及自行翻印教材等进行了全面检查，对于发现的问题现场提出整改意见。

大足区人社局负责人表示，下一步，将结合本次检查中发现的问题、短板和薄弱环节，深入剖析问题根源，认真研究工作举措，扎实整改；针对问题短板，举一反三，进一步完善相关管理制度和防控措施，建立健全促进全区职业培训工高质量发展的长效机制。

## 健康小知识

### 研究：每半小时活动五分钟 或可缓解久坐危害

新华社北京1月13日电（记者 荆晶）许多证据已证明久坐影响健康，因此不少专家建议人们少坐、多动。那么究竟应该如何量化？美国哥伦比亚大学研究人员说，每坐半小时起身活动五分钟就可以达到较为理想的效果。

哥伦比亚大学瓦杰洛斯科内科学与外科学院行为医学副教授基思·迪亚斯博士牵头的研究团队招募了11名中老年志愿者，其中大多数人身体的健康，没有糖尿病和高血压。按要求，研究对象在5天内每天在实验室的人体工学椅上坐满8小时。坐着的时候，他们可以玩手机、用笔记本电脑或者阅读，也会按时进餐。但其中一天，他们除了上厕所外不能起身活动。其余4天，他们可以每天从以下4种活动方式中选一种：每坐30分钟或60分钟后在跑步机上走路1分钟或5分钟。

这5天里，研究人员会定时测量志愿者的血糖和血压。他们发现，与一整天坐着不动相比，上述活动方式均可令志愿者的血压降低4至5毫米汞柱。此外，每坐30分钟后活动5分钟降低血糖的效果最明显，但坐60分钟后再起身活动对血糖没有影响。

研究人员还评估了志愿者的情绪、疲劳程度和认知水平。他们发现，除每60分钟活动1分钟这一方式外，其余活动方式都能有效减轻志愿者的疲劳感，提振情绪。但这些活动方式对认知水平均没有影响。

相关研究报告12日由美国运动医学院旗下《运动医学与科学》季刊网络版刊载。

迪亚斯在哥伦比亚大学欧文医学中心网站上发表的文章中说：“运动对情绪和疲劳感的影响十分重要，如果一种行为让人感觉良好、心情愉快，人们就会做得越多。”

“为了健康，除了日常锻炼之外，你还需要在工作中经常活动。”他说，“我们的研究结果表明，即使是分散在工作日的少量步行活动，也可以大大降低患心脏病和其他慢性疾病的风险。”