

市级脱贫村的幸福“带头人”陈景刚



□ 新渝报记者 张琦 杨琢 实习生 陈相彤

前不久，新时代奋斗者——2023年重庆市“最美社区工作者”名单发布，10名获奖者上榜。大足区季家镇梯子村党支部书记、村委会主任陈景刚就是其中之一。

陈景刚是土生土长的梯子村人，青年时在新疆为国戍边8年。2015年，陈景刚在脱贫攻坚关键时期回到家乡服务乡邻，逐渐成为了全村脱贫攻坚奔小康、乡村振兴共同富裕的幸福“带头人”。

坚守边疆的“排头兵”

1998年南方大洪水，年仅11岁的陈景刚在邻居家玩耍时，偶然在电视上看到人民解放军不顾个人安危，用血肉之躯撑起防洪堤坝誓死保护人民生命财产安全的动人画面，从此，他心中根植下了立志从军的种子。

自此以后，当面对生活中的困难挑战时，陈景刚都坚持不抛弃不放弃，迎难而上，从解决一个个小难题做起，到战胜一个个较大的困难，不断磨砺顽强意志。2005年12月，陈景刚应征入伍，圆了几时的军营梦，2013年12月退伍。8年的军旅生涯中，他从一名地

方小青年转变成铁骨铮铮的戍边军人，锻造出了刚毅的品格。

退伍后，他依然保持着对边疆的热爱，2014年2月，毅然返回新疆生产建设兵团某部综治办工作，继续奉献自己的青春和热血。从军旅生涯到边疆工作，虽然战场变了，但陈景刚始终坚守自己的初心，那就是保家卫国，维护边疆发展稳定。

脱贫攻坚的“螺丝钉”

2015年1月，梯子村被重庆市政府认定为市级贫困村。得知家乡现状后，陈景刚迫切想为家乡脱贫贡献力量。当年11月，陈景刚辞去了在新疆的工作，回到梯子村，作为本土人才服务村委会，参加热火朝天的脱贫攻坚事业。

作为村干部，陈景刚认真负责地配合各级对口扶贫单位开展工作，填报表、协调村民为产业发展项目地让地、解决梯子村缺水等困难、为扶贫产品找销路……在陈景刚的推动下，梯子村硬化公路，接通自来水、天然气，安装太阳能路灯，人行便道实现户户通，210余户村民用上了干净卫生的自来水，100余户村民用上清洁卫生的天然气，216户村民建成卫生厕所，253户村民完成C、D级危房改造和旧房整治提升，梯子村罗杨路、新桥路两条主干道实现太阳能路灯全覆盖。

同时，梯子村培育出大足黑山羊、绿色花椒、生态土禽三大主导扶贫产业，高峰期黑

山羊年出栏1000余头，花椒种植500余亩，低密度生态养殖优质土禽1万余只，孵化出椒缘公司、梯子花椒种植专业合作社、丰农果蔬种植专业合作社、博一凡电商等新型农业经营主体。2022年，梯子村村集体经济年收入达到86.5万元。

来自帮扶单位重庆两江投资集团的驻梯子村第一书记王元兴对陈景刚的工作表现看在眼里。“退伍不褪色，为人朴实能干，很有办法，是个值得信赖的人，脱贫攻坚中遇到的种种难题，他总能迎难而上，最终迎刃而解，工作令人满意。”王元兴评价道。

乡村振兴的“带头人”

凭借务实肯干的工作作风、清廉为民的优秀表现，陈景刚得到了大家的普遍认可。2021年，在新一届村支“两委”换届选举时，时年34岁的陈景刚以高票当选为村党支部书记和村委会主任，成为梯子村2000余名村民的带头人。

摆在陈景刚面前的新任务是实现脱贫攻坚与乡村振兴的有效衔接。面对新任务、新挑战，陈景刚审时度势，因地制宜，实事求是谋划推动梯子村乡村振兴。

他引进电商团队，带领村民发展带货直播产业，让梯子村的乌骨鸡、土鸡蛋、苕粉、大足黑山羊等乡村土货成为网络热销产品；他引领建设的“共富柑”村集体果园，成功引来大规模乡村旅游人流，被《重庆日报》乡村振兴周刊重点报道。



听民声 解民忧

大足区纪委监委围绕农村集体资金管理使用、惠民政策落实等，组织纪检监察干部通过实地走访调研、收集社情民意等形式深入基层，走到群众身边，倾听群众心声，监督推动解决群众“家门口”的急难愁盼。图为11月9日，中教镇纪委工作人员在该镇观寺村蚕桑基地了解相关情况。

新渝报记者 黄舒 摄

□ 新渝报记者 罗婷婷 通讯员 杨雪雷

在大足区高升镇，院坝对于群众来说再熟悉不过，院坝不仅是晾晒谷物、休闲闲聊的生产生活场所，也是村里商量大小事务的公共空间。一张桌子、些许板凳，不拘形式、不设主席台、不扣帽子、不准备讲话材料、不限制人数多少……干部与村民群众围坐一起唠家常、学政策、提建议，架起服务群众“连心桥”。

近日，高升镇以党建为引领，召开“三级院坝会”。全体领导班子带队、组织各驻村干部、驻村第一书记、村干部，在全镇9个村（社区）召开院坝会，面对面与群众交流，心连心听取群众意见，推动政策在一线宣讲、民意在

开在群众心坎上的院坝会

一线收集、服务在一线开展、发展在一线推动，构建起“组织扎根、资源下沉、服务进门”的党建引领乡村治理新格局。

院坝会上，领导干部以“拉家常”的方式宣讲党的方针政策，也向村民介绍了高升镇建设的相关情况，并对高升镇正在开展的全民反诈、交通安全、用电用气安全、人居环境整治等工作进行统筹讲解。

为了增加与村民的交流，院坝会通过互动问答的方式，收集村民的意见和建议，将活动推向了高潮。“我建议村干部定期组织村民开

展清洁大扫除。”“我建议定期开展反诈宣传。”村民们你一言我一语，积极献策，氛围十分浓厚。群众讨论得热火朝天，党员干部在一旁边听边记，并就大家提出的问题一一予以答复。

“这个院坝会真不错，领导干部用通俗的语言给我们宣讲党的方针政策，让我们更能深刻领悟到党的思想，还和我们一起商量家乡的发展，大家有信心更有底气把我们村建设得更加美好。”一名老党员喜笑颜开地说，“以前遇事到处跑，现在院坝里商量不仅效率高，群众满意度也高。”

“将院坝会作为党建引领乡村治理的重要抓手，按照‘一网格一院坝、一院坝一党小组’思路，以网格为治理单元，全面落实干部联村组机制，构建了以党组织为堡垒，党员带头、能人带动、乡贤助力、群众参与，共商、共建、共治、共享的乡村治理新格局。”高升镇党委书记宋晓燕表示，下一步，高升镇还将长期坚持召开院坝会，通过院坝会了解群众之所想、解决群众之所急，做群众的“传话筒”“办事员”，让院坝会真正成为架起干群关系的“连心桥”。

科学控糖 远离“甜蜜杀手”

□ 新渝报记者 毛双

11月14日是第17个世界糖尿病日，今年的主题是“了解风险、了解应对”，旨在提醒人们预防糖尿病的重要性，鼓励人们改善生活方式以预防和管理糖尿病。

近年来，在世界范围内，糖尿病发病率呈上升趋势。据国际糖尿病联盟(IDF)发布的数据显示，截至2021年，全球约有5.37亿人的糖尿病患者。中国糖尿病患者人数达1.41亿人，发病率高达12.8%。其中，90%以上是2型糖尿病。

什么是糖尿病？糖尿病应该如何预防？为此，记者采访了重医附属大足医院内分泌科主任吴绮楠。

“三多一少”是糖尿病典型症状

糖尿病是一组多种病因引起以慢性高血糖为特征的代谢性疾病，是由于胰岛素分泌缺陷和(或)利用缺陷所引起，常见的糖尿病有1型糖尿病和2型糖尿病。

“进食多、饮水多、排尿多，体重减少，这些都是糖尿病的典型症状，多发生在1型糖尿病患者身上。”吴绮楠说，2型糖尿病患者早

期阶段无明显症状，部分人群是测血糖时偶然发现。

吴绮楠介绍，1型糖尿病和2型糖尿病的发病机制不一样。1型糖尿病是由于免疫系统破坏所致，主要是免疫系统对胰岛β细胞的破坏，造成大部分胰岛β细胞受到严重损害，导致胰岛素绝对不足，不能满足身体需要，造成血糖升高。2型糖尿病是由于遗传、肥胖、高热量饮食、体力活动不足等原因造成胰岛素抵抗和胰岛素分泌缺陷。

吴绮楠提醒，糖尿病的高发人群有超重肥胖人群、有糖尿病家族病史的人群、久坐人群、特殊种族人群、中老年人、妊娠女性等。当出现糖尿病典型临床症状(口干、多尿、多饮、多食、体重下降、乏力)时需要到医院作进一步检查；体检发现血糖升高也须到医院确诊是否存在糖尿病。

警惕糖尿病并发症

“糖尿病其实本身并不可怕，可怕的是糖尿病的并发症，糖尿病带来的危害，几乎都来自它的并发症。”吴绮楠说，高血糖是一个隐形杀手，会对血管组织造成伤害，引起身体多个部位的疾病。

具体而言，血糖过高容易导致糖尿病急性并发症，比如糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷等，可能影响患者生命，需要及时救治；长期慢性高血糖导致大血管病变，主要表现为心、脑血管发生疾病，如脑梗死、脑出血、冠心病、心绞痛、心肌梗死等；长期慢性高血糖也易发生微血管病变，出现糖尿病肾病、糖尿病眼底病变，导致肾功能不全、视力下降、眼底出血，甚至透析、失明等。

此外，高血糖还会增加恶性肿瘤的发病风险并加重其不良预后；糖尿病神经并发症也是糖尿病的常见危害，可累及中枢神经、周围神经、颅神经、植物神经等，出现感觉减退、痛觉过敏、神经源性膀胱等；还会引发糖尿病足，甚至需要截肢。

“避免糖尿病并发症的发生，除了积极治疗之外，还应加强对疾病的预防，及早识别、及早干预。”吴绮楠说，许多患者在患糖尿病之前，会处于一个糖尿病前期的阶段，这个阶段是正常糖代谢向糖尿病转化的过渡阶段。在糖尿病前期阶段，患者血糖值比正常血糖高，但并没有达到糖尿病诊断标准。但是，由于糖尿病前期没有明显症状表现，很难被察觉，极易被人们忽视。因而，一定要定期体检。

“双管齐下”加强预防

糖尿病应该怎么预防呢？吴绮楠说，健康的饮食习惯和定期的体育锻炼，可以帮助降低患2型糖尿病的风险。在运动方面，要减少久坐时间，增加运动时间。每周至少进行150分钟中等强度的运动(如快走、慢跑、骑自行车等)。

在饮食方面，要选择全谷物、瘦肉以及大量水果和蔬菜，限制糖分和饱和脂肪(如奶油、奶酪、黄油)的摄入。

吴绮楠建议，处于糖尿病前期的人群可以通过合理膳食，适当运动，减轻体重，规律血糖监测，把血糖维持在正常范围。经过一段时间的调节，部分人群在一定程度上是可以逆转的，但具体需要到专业的内分泌医生那里进行评估和监测，不能擅自操作。

同时，吴绮楠提醒，糖尿病前期可能出现烦渴多饮、多尿、多食、不明原因体重下降等表现，也可能没有任何症状，需通过体检才能早期发现。超重或肥胖、有糖尿病家族史、多囊卵巢综合征患者以及长期接受抗精神病药物或抗抑郁药物治疗的患者等人群，需要定期体检筛查，及时发现和治疗。

“扬清风·颂正气”朗诵活动举行

新渝报讯(记者 谭显全 李海)为深入贯彻落实党的二十大精神，进一步培植廉洁文化，近日，大足区“扬清风·颂正气”清廉文化主题朗诵活动在宝顶镇古佛村古佛学堂民俗举行。全区27个镇街的文化战线选手上场朗诵，为广大群众奉上了一场精美的“廉洁文化大餐”。

当天，棠香、龙岗、龙滩子等镇街的文化选手们分别朗诵了《廉洁颂》《为民、务实、清廉、从我做起》《廉洁之韵》《袁爷爷的故事绕长虹》等，通过经典诵读的形式，让廉洁理念根植于心，营造风清气正的政治生态，共赴一场廉洁之约。

“大家的诵读非常精彩，对于培植廉洁文化、涵养风清气正政治生态有着积极意义。”大足区图书馆参赛选手孙怡表示，今后将以崭新的精神面貌和昂扬的奋斗姿态，坚守主阵地，高扬主旋律，唱响清廉歌，让清风正气吹进千家万户。

环保主题演讲比赛传播生态文明理念

新渝报讯(记者 崔晓玲 实习生 赵元元)为引导社会公众做“人与自然和谐共生”理念的宣传者、践行者和引领者，日前，大足区生态环境局、区教委、团区委联合开展了“美丽大足·环保有我”主题演讲比赛。进入决赛的27名小选手讲述了自己践行生态保护之路上的精彩故事、实例实感。

活动现场，小选手结合亲身经历，分享在学习自然新知、保护生态环境、参与减污降碳、践行绿色生活、带动影响他人等方面的真感受和真建议，向现场观众传递了人人参与生态文明建设的正能量，凝聚起了人人共建美丽家园的向心力，展现出了小学生参与生态环境保护的远大志向和青春朝气。

作为大足区“小手拉大手·环保齐步走”系列活动之一，“美丽大足·环保有我”环保主题演讲比赛已在大足区开展多次，在引导社会公众做生态文明理念的积极传播者和模范践行者中发挥着积极作用。

专题讲座支招和谐家庭构建

新渝报讯(记者 罗婷婷)婚姻是家庭的纽带，婚姻家庭和谐事关民生幸福和社会稳定。近日，在大足区棠香街道金星社区，大足区2023年文明家庭创建进社区——“从心理学角度谈谈如何处理夫妻关系”专题讲座开讲，心理专家就如何处理好夫妻关系、促进家庭和谐、树立文明新风尚进行讲解。

“开始讲座之前，我想先问问大家，什么是健康？”讲座一开始，心理学专家便抛下一个疑问。

“我觉得身体没有毛病就是健康。”“吃得下、睡得着，每天开开心心的也算健康。”提问一下子活跃了现场的气氛，在座的人你一言我一语，表达着自己对健康的理解。

专家告诉大家，身体健康、心理健康以及有良好的 interpersonal 关系适应社会，满足以上三点才是真正的健康，而夫妻关系就是最基础、最普遍的人际关系之一。

随后，讲座从夫妻关系的重要性、夫妻双方如何相处等方面着手，用生动鲜活的案例、浅显易懂的语言教大家正确处理家庭矛盾，树立健康、文明的婚姻家庭观念。

“希望通过讲座，帮助辖区居民们进一步增强和调解自我心理健康，营造更加和谐健康的家庭关系，提升家庭幸福指数。”金星社区党总支书记陈安秀表示，“活动的开展也有助于调动大家的积极性，让居民们以家庭为单位，在日常生活中主动践行文明风尚，以实际行动成为文明创建的参与者、践行者、传播者。”

禁传销宣传进校园

新渝报讯(记者 谭显全)为严厉打击传销活动，有效防止传销进校园渗透，增强在校学生识别和抵制传销的能力，连日来，大足区打击传销领导小组办公室在大足职业教育中心、重庆健康职业学院开展了“禁传销 进校园”宣传活动。

活动通过讲座和进课堂宣传的形式，采用典型案例剖析，深刻揭露了传销的特征、惯用手法等，提醒同学们时刻提高警惕，切勿因马虎大意落入传销骗局。

市场监管人员还与同学们交流互动，并发放了打击传销的宣传手册。同学们细心观看展板，认真阅读宣传资料，纷纷表示，要提高警惕，防止上当受骗。

本次活动的开展，加深了同学们对传销组织的认识，让同学们进一步了解了传销的危害性，有效促进了和谐平安校园创建。

新闻速递

继肥胖、近视之后，脊柱侧弯成了我国儿童青少年的第三大高发疾病，为进一步降低脊柱问题增长率、提升健康科普率，近日，大足区启动了“守护脊柱健康”专题行动，将在全区各中小学校开展脊柱健康大筛查，并通过“中医药干预+现代康复治疗+家校健康管理”医体融合模式，为不同程度脊柱侧弯的在校学生提供全方位、个性化、连续性的中西医结合干预治疗方案。

新渝报记者 李东 陈柯男

11月13日，大足区妇联举行职业女性形象美学专题讲座，为100多名妇联系统干部传授塑造良好职业形象的美学知识。

新渝报记者 邓小强

遗失启事

重庆市大足区龙岗片区水利站工会委员会遗失其重庆农村商业银行股份有限公司大足支行城南分理处开户许可证(编号:6530-01728676核准号:J6530107120201)，负责人(旷霞)，银行账号(2201020120010001323)，特此声明。

重庆市大足区三驱镇竹佛村1组57号马在容(身份证号:510230194701012846)，通过体检才能早期发现。超重或肥胖、有糖尿病家族史、多囊卵巢综合征患者以及长期接受抗精神病药物或抗抑郁药物治疗的患者等人群，需要定期体检筛查，及时发现和治疗。

重庆市大足区高升镇产业发展服务中心遗失其事业单位法人证书(统一社会信用代码:12500111MB1F16518Q)，有效期自2020年09月04日至2025年09月04日，特此声明。