



“智慧坪山”将亮相中国智博会

整体呈现其智慧城市建设和成果

本报讯(深圳侨报记者 刘雯琪 通讯员 陈俊)8月21日至23日,2018(第四届)中国智慧城市国际博览会(以下简称“智博会”)将在深圳会展中心举行,坪山区将在本次智博会上整体呈现其智慧城市建设和成果。“本次智博会,我们除了将呈现智慧坪山的建设情况及成果外,区政府还将与有前沿技术的企业签订5G应用试点四方合作协议和战略合作协议。同时,区主要领导将与相关科技公司共同启动AI+视频联合实验室。”昨日,坪山区值班应急与智慧管理指挥中心主要负责人向记者介绍。

据了解,坪山区自2009年起便开启了“智慧城市”建设的征程,已

逐步在规划思路、建设模式、成果运用等方面摸索出了一条具有坪山特色的新型智慧城市建设之路。

在智慧城市建设过程中,坪山区委、区政府始终坚持以“网格化”促进治理体系现代化,以“信息化”助力治理能力现代化的“两化并驱”路径,突出小政府、大数据、云平台等方面优势,大刀阔斧进行体制、机制、流程方面的改革创新。同时,成立了区委书记和区长任“双组长”的智慧城市建设工作领导小组,高规格统筹推进新型智慧城市建设。此外,构建“1+6+N”的智慧城市指挥运行体系,成立坪山区值班应急与智慧管理指挥中心,着力打造智慧城市建设的“内核”;辖区6个街道分别整合网格、应急值班

和事件分拨部门,成立指挥运行分中心;区三防、综治、查违、公安(即N)等职能部门纳入指挥运行体系。

坪山将智慧城市建设划分为“互联互通、资源共享、数据融合、业务创新”四个阶段切实推进。目前,全区统建的基础设施以及资源平台、能力平台和保障平台一期工程基本建成投入使用,部分项目二期工程已陆续启动前期工作。大数据中心平台已全面接入整合19家市直部门、37个区内单位业务数据,完成136类42万个城市部件的信息采集、确权、上图工作,信息资源共享利用率由15%提升至70%以上,公共WIFI重点区域覆盖率100%,无线连接成功率100.00%、在全市排名第一。

36名网格员展风采

本报讯(深圳侨报记者 刘雯琪 通讯员 朱静欣)昨日,辖区6个街道36名网格员在坪山中学参加区网格员职业技能竞赛个人项目——爬楼、灭火器使用项目比拼,至此,个人项目比赛全部结束,接下来将举行团队比赛。

本次竞赛由坪山区值班应急与智慧管理指挥中心主办,共设基础知识笔试、PDA录入、网格一口清、看图识人、爬楼梯、灭火器使用6个人项目以及团队问答1个团队项目。竞赛设个人单项优胜奖、个人全能优胜奖、最佳团队奖、荣誉团队奖4个奖项。在昨日的爬楼、灭火器比赛中,36名网格员分男子组、女子组,两人成组进行了体力和速度的比拼,现场加油助威声此起彼伏。

据悉,36名参赛选手是从今年6月起通过层层选拔出来的,此次比赛是对他们知识、业务和体能的一次全面考核。

助力精准扶贫 关爱青少年成长

坪山区群团工作部、团区委开展2018年对口帮扶夏令营活动

党的十九大报告指出,坚决打赢脱贫攻坚战,让贫困人口和贫困地区同全国一道进入全面小康社会是我们党的庄严承诺。

按照坪山区委政府的部署要求,坪山区群团工作部、团区委将精准扶贫作为一项重大任务,注重扶贫与扶志、扶智相结合,连续两年组织坪山对口帮扶对象广东省汕尾市陆河县、广西百色市田东县的贫困建档立卡且品学兼优的青少年代表来到坪山,通过夏令营的形式,让孩子们感受深圳发展的同时,开拓视野、增长见识,激发梦想、提升自信。

80名贫困家庭优秀青少年 深圳度过快乐充实的时光

7月17日一早,40名9至12岁的汕尾市陆河县贫困家庭优秀青少年,满载着第一次出远门的激动心情,坐上大巴车,开始了赴深圳坪山的夏令营之旅。

当天下午1时许,在坪山区沙湖社区党群服务中心,40名青少年与坪山区群团工作部、团区委,以及陆河团县委副书记一起,举办了2018“陆河—坪山”青少年夏令营启动仪式,青少年代表接过主办方为他们准备的营服,正式开启了他们在深圳为期一周的城市体验之旅。

为了丰富他们的夏令营生活,青



来自陆河的青少年在比亚迪参观。



来自田东的青少年参观深圳市少年宫。

少年在主办方的安排下游历了深圳民俗文化村、深圳博物馆、莲花山公园,参观了比亚迪、东江纵队纪念馆、深圳大学等地。孩子们在参观过程中了解深圳的发展历史,缅怀伟人的丰功伟绩,感受深圳的城市建设和文化魅力。他们那种“终于来到深圳了”的满足和兴奋溢于言表,每天活动结束后都以参观内容为主题写下游历感受。

7月25日,2018“田东—坪山”夏令营活动启动,在为期1周的时间里,40名来自广西田东县的贫困家庭优秀青少年同样参观游览了深圳很多特色场所,展开环保体验,同时还与坪山的优秀青少年代表互动,度过了一段快乐而充实的时光。

注重扶贫与扶志扶智相结合 让青少年做有理想有担当的人

坪山区群团工作部、团区委高度重视此次夏令营活动,积极落实好坪山区对口帮扶地区的精准帮扶工作,研究制定了夏令营具体方案,全力做好夏令营的组织实施工作。夏令营结束后,学生们一个个变化、成长,家长们一声声谢谢、感恩,让活动的意义变得更为深远。

“这几天过得很充实很开心,增长了知识、开拓了视野,也收获了友谊。深圳很精彩,我要好好学习,将来做个对社会有用的人。”小营员张天宇说。“这次孩子们走出家乡,丰富了暑

假生活,拓宽了知识面,看到了外面精彩的世界,激发了学习热情。对他们来说是一次宝贵的锻炼机会,对父母而言也是一份特别的‘礼物’。”小营员黄春菊的家长表示。

“我们不仅希望丰富孩子们的暑期实践生活,更希望通过活动开阔他们的眼界,激发他们的梦想,培养他们积极向上、团结进取、勇敢自信的良好品德。”坪山区群团工作部、团区委负责人表示,真正的脱贫需要人们在意识上得到根本的改变,此次夏令营的目的不仅是扶贫,更是扶志和扶智。“希望来坪山参加活动的孩子们放眼世界和未来,树立远大志向,长大后用实际行动回报这个时代。”该负责人说。

文/图:刘雯琪 王锐 卢晓怡

三伏天运动养生注意四要点

俗话说:“冬练三九,夏练三伏”,然而,毕竟是酷热天气,要想健康地运动养生,还得注意以下4个要点。

避开最热时段 夏季,11时到16时是一天中阳光最强、对人体的皮肤有直接伤害,此时应尽量避免在室外锻炼身体。比较合适的夏季锻炼

时间是7时—10时,17时以后,中老年人尤其需要注意。

户外运动注意补给 三伏天气温高,运动时更容易流失水分。如果户外运动时间超过30分钟,一定要带一瓶水(最好是800毫升的),也可以选择运动饮料。遵循“少量多次”的原则进行补水,注意

不要过快过猛,以免引起运动后脱水。

选择轻运动 虽然天气炎热,但对一些人而言,能狠狠出一身汗挺痛快淋漓,但其实这并不健康。三伏天运动应选择体能消耗少、技术要求低、时间要求松的轻运动,以半个小时的运动量为宜,快步走、瑜伽、轻体操、太极

拳、跳交谊舞都是不错的轻运动。

注意运动后饮食 三伏天运动后,人体内能源物质、维生素和矿物质大量消耗,在健身后一定要多补充蛋白质、维生素等身体必需的营养元素,饮食上最好荤素搭配。可以少吃多餐,多吃水果和蛋白质含量较高的食品。