



在春天启航

今日运河创刊15周年

特刊

优化路网、棚户区改造……济宁市住建局全速推进城建重点项目

城市建设,让市民生活更舒适

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 周惠娇 通讯员 常志远

驰骋在宏伟壮观的火炬路跨线桥,漫步在绿荫如画的运河两岸,休憩在舒适宜人的新世纪广场,印象中的城区如今变了模样。随着城市空间拓展加速,城市格局不断优化,城市公共服务能力大幅提升,生态环境、人居环境得到明显改善……每一位生活在济宁的市民,都可以真切地感受到城市面貌的日新月异,以及由此带来的便捷与舒适。



资料图。

迎接“高铁时代” 城市路网优化提升

火炬路跨线桥项目作为缓解济宁市主城区南北向交通压力的重点工程,是济宁市规划的“三轴”线快速通道体系中的重要南北轴。2019年9月29日全线

贯通,这意味着济宁交通再度迎来升级,南北城区将因火炬路跨线桥连成一片。生活在济宁的市民在区域交通发展形式下,生活品质进一步升级。

如今,随着火炬路跨线桥的贯通,新老城区进一步融合、均衡城市路网、提高城区居民出行效率具有重要作用。除此之外,

在同区域内,火炬路、太白路联通城市各大区域,香港路、深圳路一脉贯穿,形成多维交通网,实现便捷交通网络。

2019年济宁市住建局围绕疏堵保畅,优化城市功能,相继打通了18条断头路,会通路南段、美祥路西延、洸河路西延等道路全面通车,城市“微循环”更

加畅通,市民出行更加便捷。

2020年济宁市住建局计划7月底王母阁路跨线桥桥梁主体通车;年内完工内环高架主体建设,完成车站西路升级改造;开工9.3公里直达济宁北高铁站的共青团路北延项目,打造成为城区连续流主干道,迎接济宁城区即将到来的“高铁时代”;启动崇文大道上跨宁安大道、古槐路交通疏解等项目;打通滨河大道、国光路等39条断头路,全面优化城市路网结构。

推进“城市双修” 全面打造品质之城

“潮湿昏暗,卫生脏乱差;外面下大雨,屋里下小雨。”这些曾是不少棚户区和农村居民生活的真实写照。通过棚户区和农村危房改造,越来越多的居民“告别老房子,迎来新生活”。

自济宁市大力推进棚户区改造以来,2019年济宁市住建局棚户区改造开工1.7万套,超额完成省下达任务,开工率居全省第一。

2020年济宁市住建局坚持“共同缔造”理念,高标准改造68个老旧小区,完善配套设施,对既有住宅加装电梯,建设“完整社区”。同时,加大棚户区改

造力度,确保顺利完成省下达的5657套开工任务;开工建设公租房302套、发放住房租赁补贴2010户。按照“小切口、具体化、可操作”原则,分类开展物业提升行动,打造“红色物业”、“智慧物业”,全面提高物业管理水平。

纵深推进智慧城市,全面铺开城市设计,发展生态建筑,推广城市云服务,启动城区智慧停车项目建设,全面打造品质之城。深入推进“城市双修”,高规格实施洸府河两岸地段、火炬路节点景观再造,全面加快城区雨污分流、海绵城市、口袋绿地等建设步伐,优化城市功能、提升城市品质。

今年,全市还将以全国装配式建筑示范城市和钢结构装配式住宅建设试点推广地区为契机,大力发展装配式建筑和绿色建筑,创建2个以上国家“鲁班奖”或“国优工程”,力争建筑业总产值突破千亿大关,将建筑业打造成全市的“硬核产业”。在房地产业方面,高标准编制完成《济宁市住房发展规划》,实施开发项目建设条件意见书制度,积极推广住宅全装修和成品交房,探索功能地产等新业态,整体提升全市房地产品质档次,力争2020年房地产业总投资突破400亿元。

心理防疫站

主办 济宁市精神病防治院 齐鲁晚报·今日运河

庚子新年,新冠肺炎疫情牵动着亿万人心,面对疫情,人们在心理上会出现一些落差和波动,有些人出现了焦虑、烦躁等心理应激反应。与病毒较量,既考验着我们的防控能力,同样也考验着我们的心理承受能力。为进一步加强新冠肺炎疫情防控工作,济宁市成立了市级心理救援医疗队,开通了新冠肺炎心理援助热线0537-3165837、0537-12355,24小时服务。为受新冠肺炎影响的人群提供心理健康服务,增强心理免疫力,保障人民群众身心健康。

专家名片



陈宏

济宁市精神病防治院医务部主任、主任医师,济宁市新型冠状病毒肺炎疫情市级心理救援医疗队专家,擅长抑郁症、精神分裂症及各种神经症等的诊断和治疗。多年从事精神科临床、科研、教学、管理和管理工作,具有丰富的临床、科研、教学、管理经验和创新精神,是山东省精神卫生领域公认的业务骨干和中青年学科带头人。在国内外发表论文二十余篇,主编精神科书籍七部。

这份“心理防护手册” 医务人员请查收

本报济宁3月19日讯(记者

唐首政 通讯员 山君来 王新亮)新冠肺炎的突然来袭,医护人员果断冲在了最前沿,组成了健康的“防护墙”,可他们也是普通人,面对高强度、高风险的工作环境,不少医护人员在心理上面临强大的压力。“医护人员要经常和患者接触、生活在一起,再加上发热门诊,隔离病区,这些特殊的工作环境,和超长的工作时间,会出现过度的疲劳、烦躁、心情不好、焦虑、抑郁、委屈等表现,面对患者的死亡和病情的恶化,他们会有一些沮丧感。”济宁市精神病防治院医务部主任陈宏提醒,当出现这种情况时,要及时进行自我调整,必要时要寻求心理专业人士的帮助。

医护人员保持一个良好的心理状态,是帮助他人和有效应对疫情的一个前提,而帮助身处防控一线的他们进行心理减负、对抗压力至关重要。在医务人员投入一线之前,要进行心理干预的培训,对可能遇到的问题提前规划解决办法,做到未雨绸缪、心中有数。

“每个人在面对危机时,或者是面对不能掌控的情境的时候,都会出现这种焦虑抑郁的情绪,这并不是脆弱,要学会接纳自己的负面情绪。可与家人、同事进行交流,看看他们是不是也存在这方面的问题,通过这种方式,能够减轻我们这方面的负面情绪。”陈宏说,此外,虽然医学发展迅速,成就斐然,但是医学也不能解决所有的问题。要认识到医学的局限性,疫情的控制和病情的救治,受到很多因素影响,不可能完全由医护人员个人来决定,做好自己该做的事情,在工作当中不要过分苛求自己。

要坚持放松训练,最常用的就渐进式的肌肉放松训练,通过循序渐进的放松每一组肌肉群,最后使全身达到一种放松的状态。陈宏介绍,在有节律缓慢深呼吸的状态下,使每一组肌群从脚部、踝部、小腿、大腿、腹部、背部、头部等肌肉依次先紧张收缩,5-10秒钟再充分放松,体会肌肉收缩的紧张和松弛感。每天坚持训练,会使心身得到放松,从而缓解焦虑的情绪。



山东省戴庄医院(济宁市精神病防治院)官方网站



山东省戴庄医院(济宁市精神病防治院)微信公众号



扫码看视频