

08

广告 2013年9月9日 星期一 责任编辑 吕霞飞 美编 吕霞飞 校对 吕霞飞



回兴社区报

讲述邻里故事
关注社区生活
记录城市发展

365天
发行四期
7000份

征集令

您的社区您做主，您的议题大家谈，本报长期征集社区话题，一条线索，一个建议，一个想法，只要您关注，我们会关注。《回兴社区报》，是您忠实的生活之友，是您参与社区建设的公共平台。

报社电子邮箱：hxsqb2012@126.com

报社新浪微博：@重庆_回兴社区报

报社网址：http://hxsqb.weekly.com/



第5期

主编：葛琦 吕霞飞 于婷 谭珊珊 范晓羽

主办：西南政法大学李韧团队 <http://hxsqb.weekly.com> 出版日期 2013年9月9日 星期一

社区刊物 免费赠阅 本期印数2000份

讲述邻里故事

关注社区生活

记录城市发展



一席『站』地

(难以关闭的公交车后门 于婷/摄) 详见 02版



(西政门外, 开往观音桥方向的公交车常常挤满了人 于婷/摄)

拿什么拯救你——拥挤的公交车

本报记者 葛琦 杜东宇 李绪勇

七条公交线路，一条轨道交通，便捷的交通线网却似乎未能给回兴宝圣大道附近的居民带来真正的实惠。

宝圣大道北起在水一方，南至农业园区管委会，双向四车道的长下坡道路两侧分布着西南政法大学渝北校区、两江中学、以及万科、保利、东原、大鼎等新旧楼盘29个，流动人口达4万之多。这里的居民日常出行主要依靠609、616、619、688、801、853、880等七条公交线路，如果想要乘坐轨道交通，只能乘公交车至5公里之外的汽博中心换乘轻轨三号线。公交线路拥堵与看似完善的交通线网形成鲜明对比。

一席“站”地何其难求

工作日上午7点，在西政站等车的人逐渐多了起来。约7分钟后，两辆619公交车从农业园区方向驶来。在车站候车的人开始收起手机、整理包袋，准备上车。车厢里早已挤得满满当当，难以下车，但是候车的人目不转睛地盯着公交车，车停了，等候的人群蜂拥而上，售票员大喊：“后面的乘客往里面挤一挤！”司机一手握方向盘，一手向挤不上车的人示意去后门上车。公交车开走了，没挤上车的乘客开始抱怨：“每次都这样，看见车来了上不去。”

家住果园新村的张女士在鑫城名都上班，每天早上7点半，张女士都要在西政站乘坐619去上班。“车子再挤也得上，里面还是能挤下的，我们早就习惯了，”张女士说，“而且下一趟车要等很久，等来了也是跟这趟一样挤。”

公交为何总是这样挤

重庆两江公共交通有限公司（下称“两江公司”）主管重庆市以6、8开头的公交车，宝圣大道7条公交线路均属其管辖。两江公司运营部贺晨晓表示，宝圣大道

上有西南政法大学和很多小区，同时还不断在新建入住，学生和居民的出行需求增大了公交运营的压力，这是公交车拥挤的最根本原因。“619线路2007年初设时，途经宝圣大道的只有619、801两条线路，因为沿途居民、学生不断增多，现在已增至7条线路。”贺晨晓说。

公交车不可避免会因堵车、红绿灯造成断档，无法准时准点到达相应站点，或者两三辆公交车一同到站，这都会造成拥挤。这一点得到619线路空港新城调度室经理彭彤的证实。彭彤说：“619经过的菜园坝、华新街、观音桥、加州花园、汽博中心都是容易堵车的地方，我们已经在高峰期加开了班次，但是公交车往往无法按时到达各个站点。”

“宝圣大道没有分流道路，所有人都是去一个方向，车上自然就挤了。”贺晨晓说，宝圣大道是双向四车道，沿途居民集中在两路、工业园区、汽博中心、观音桥下车，期间下车乘客少，导致公交车持续拥挤。

对于为何没有考虑增加运力，贺晨晓解释：“公交公司要考虑到线路重复系数以及道路容量，不能因为公交车拥挤就无限制地增加公交线路或公交车数量。无限制地增加运力只会使道路更加拥堵，形成恶性循环。”

既然公交公司运力有限，政府为何没有考虑在宝圣大道设立轻轨站点？

重庆市渝北区市政规划管理处办公室工作人员给出了这样的答复：轨道站点的设立要参考用地、人口、出行需求量等多个方面，并且要站在整体线网布局的角度来考虑。现有的轻轨线路中虽然宝圣大道上没有站点，但可以通过换乘的方式乘坐轻轨三号线。有关方面正在

通过对公交线路运行的调整来改善当地的出行状况。

公交运营新气象

据了解，两江公司有专门的调度人员负责抽查各条线路的运营情况，公司会根据实际运营状况做出及时调整。目前，以619线路为例，高峰期（早上6:30-8:30和下午16:30-18:30）平均2分钟一趟，出车率达到百分之百。同时，619线路早高峰实行“放空政策”以解决宝圣大道居民早高峰乘车难问题。所谓“放空政策”，是指每天早上7:00和7:15分别会有一辆空车从空港新城车站发出，约15分钟后（遇到红灯就会耽误）至在水一方站才开始载客。“这两辆车对于缓解宝圣大道早高峰乘车难问题效果显著。”彭彤说。

记者从重庆市规划局了解到，根据已获批准的《重庆市城乡总体规划》（2007-2020），农业园区上果路和白湾路已规划建设轨道交通9号线和轨道交通10号线的轨道站。市城乡建委告诉《回兴社区报》，明年重庆市拟启动轨道交通10号线的建设，预计2015年建成通车，届时居民出行会更为方便。

渝北区交通委员会党政办副主任徐毅告诉《回兴社区报》，公共交通的核心在于换乘。换乘的目的不仅仅是换乘一辆不拥挤的车，更重要的是节约出行时间、精力。徐毅说：“有的车行路线较长，站点上下乘客多，运行效率自然就低了，耽误的还是居民自己的时间。”

对此，贺晨晓补充道：“汽博中心、观音桥、工业园区、绿梦广场都是大站点，有多条公交线路供居民换乘。市区内的公交车流动性较强，主动换乘可有效节约出行时间。”

你所不知道的 酸奶

本报记者 葛琦

酸奶，这种源于牛奶又超越牛奶的饮品，不仅保留了鲜奶中的蛋白质、钙质、脂肪和糖类等营养成分，而且还能刺激胃酸分泌，增加食欲，促进人体新陈代谢，使营养易被吸收。

酸奶助消化，养肠胃，如果你还单纯这样认为的话，你就out啦，要知道酸奶可是还有降低胆固醇，防癌等各种功效，就让小编为你盘点酸奶9个鲜为人知的功效吧。

1. 酸奶中含有丰富的钙更易于消化吸收，利用率高，有益于牙齿，骨骼；
2. 酸奶中含有维生素A和维生素B₂，有益于眼睛；
3. 酸奶中丰富的氨基酸有益于头发；
4. 酸奶能防止细胞老化，使皮肤白皙而健美。这是因为能够改善消化功能，防止便秘，抑制有害物质如酚吡啶及胺类化合物在肠道内产生和积累。
5. 每天早晚喝两次酸奶，一年可减掉15磅脂肪。酸奶热量较低，补充钙质的同时又能促进消化，有很好的瘦身效果。但是一定要选纯酸奶，果粒酸奶的热量较高，爱美的女性一定要谨慎选择。
6. 洗发冲净之后，用酸奶充当润发乳使用，秀发不但不会有洗发水残留的问题，摸起来还非常柔顺，不过请务必冲干净。
7. 将适量酸奶、一个蛋黄、少许橄榄油混调成糊状，当作护发乳按摩头皮，约30分钟后用低于体温的温水仔细洗净，受损的秀发会有新生的感觉
8. 酸奶可擦拭皮鞋面上的污垢，等干了以后用干布再擦拭，鞋面可光亮如新，还能防止皮面干裂。
9. 酸奶可除去衣服上的墨迹。新的墨水迹或是弄脏时间不长的衣物可放在热的牛奶或酸牛奶中浸洗，非常容易除掉。



图片来源：网络

注意事项：

- △饮酸奶前后不要服用抗生素，抗生素会杀灭、破坏乳酸菌，降低酸奶的营养价值。
- △空腹不宜喝酸奶。胃酸具有杀菌功效，因此，最好不要在空腹时喝含有益生菌的酸奶，一般选择饭后喝效果比较好。
- △为了保留酸奶所含益生菌的活性，喝酸奶前后最好别喝热饮。
- △只能冷藏不能加热。很在酸奶刚生产出来时，里面都是活菌，只有冷藏才能将活菌很好地保留下来。胃寒的人可用温水将其加热，不能用微波加热酸奶，以免杀死乳酸菌。



中百仓储是武汉中百集团全资子公司，中国第三大连锁超市，具备与沃尔玛、家乐福等跨国企业一样的全球采购优势。超市内食品、日用品、礼品、服装一应俱全，是宝圣大道上唯一拥有一两个分店，规模最大的一家连锁超市。

悠伴杨梅/乌梅 102g 8.5	有友山椒凤爪100g 5.5	妙脆角香烤肉40g 2.9	天喔蜂蜜柚子茶500ml 3	美汁源果粒橙 1.25L 5.8	银鹭桂圆莲子八宝粥 360g 3.2
立白天然洗衣香皂粉 1.6kg 19.9	集成三折印花胶伞 N3211 18.9	洁丽雅纯棉强吸水舒适面巾6415 8.9	永亮面巾1293 8.9	ABC隐形超级薄棉柔护垫(KMS)22片 8.8	泰诗达抱枕被 110*160cm 5.9
力士水润丝滑洗发乳 400ml 26.9	清风原木纯品抽取式面纸200抽 8.9	喜地洁小方棉纱拖把DM-4002 24	旁氏粉润白皙洁面乳100g 15.9	龙士达400ml茶杯LK-2029 8	公牛转换器 GN-607 1.8m 22.9

特惠：
1. 持本报进店购物可领取心相印纸巾一包。
2. 持本报进店可免费办理会员卡一张。



>>>更多优惠请进店咨询

地址：宝圣大道950号附17号附近（西政后门上行50米过马路即到）

美国老头看回兴



(Jock手持《回兴社区报》第四期 韩森旗/摄)

Jock Lauterer

这是一个67岁的美国老头，光头、鹰勾鼻、瘦高个儿，笑起来魅力十足。中文名字赵克，他喜欢他的中文名字，也喜欢重庆，他说这是“最中国”的城市。赵克是美国十所最佳大学之一北卡罗莱纳大学教堂山分校新闻传播学院的高级讲师。在重庆为期两周的交流时间里，赵克常常戴着鸭舌帽，拄着登山棒，挎着相机，或顶着重庆5月的太阳，或在凉风阵阵的夜晚，一步一拐地走在回兴的大街小巷。

他观察社区居民的生活：背篓中天真的小孩、蹲在路边砌砖的工人、幼儿园跳舞的儿童、路边铺开的火辣辣椒……他体验社区居民的生活：喝山城啤酒、吃火锅、尝小面、看坝坝舞……他不懂中文，听不懂汉语，却能用心在他的博客里记录下自己在这个社区里的生活和感受。

现在就让我们跟随他的文字，一起看看他笔下的重庆和回兴社区，看看这个美国老头如何诠释回兴人的生活。

2013年5月26日--发刊日



(Jock同社区居民交流 韩森旗/摄)

报纸发刊日!这是轮胎遇到路的地方(美国轮胎广告词,可以引申为派上用场)。作为一个老报童,这句话依然勾起我对过去的回忆。

今天我陪李韧教授的学生,同他们一起发放新一期社区报纸(第四期《回兴社区报》)。

《回兴社区报》的名字来源于李韧教授所在大学周围的人们。他们是生活在高层的公寓楼、繁忙的公共广场和地摊商店混杂地方的居民、教师和学生,所以在某种意义上,它有富兰克林街(译者注:北卡罗来纳州教堂山久负盛名的街道)活跃的氛围,教堂山大学(译者注:Jock所在的大学)死板的规矩。

在中心广场的集合点,学生悬挂了一个写有报纸名字的横幅,然后动身去徒步发报纸。然而当我们到达中心公寓楼的门口时,学生必须先和多疑的警卫交谈,这需要有极大的魅力和技能。就这样,我们都进入到公寓小区内!

(以上资料均来自Jock Lauterer的博客: <http://weblogs.jomc.unc.edu/bluehighways/> 本报记者袁乔乔、李帅译)

2013年5月31日--火锅



(火锅 Jock/摄)

重庆人对火锅的骄傲是根深蒂固的。三位四川的同学告诉我,如果你没吃过重庆火锅,那么你相当于从来都没吃过火锅。提到北京或上海的火锅时,他们表现出一些不屑。

火锅——字面上讲就是一锅沸腾的辣汤,然后用你的筷子在里边涮任何东西,这被认为是重庆的招牌菜。这种吃饭的方式是吸取了一些古代的经验。农民、牧民、牧羊人,蹲在一堆篝火周围,篝火上一个巨大的铸铁壶内水不断冒泡,放入他们能够拥有的一切,如肉、蔬菜、香料、鱼……现代版本更为复杂。但尽管如此,在每张桌子上用火煮饭,依然使人们想起贫困的过去。所以我认为,“当在罗马,像这样做……”我按着我说的做,包括一些第一次吃的食物:牛胃、鸭的内脏和猪的喉咙。现在,也许是极好的搭配,看窗外的嘉陵江,品尝着美味的中国当地酿造的啤酒,但我发现,重庆火锅是最好的,是令人难忘的。

2013年5月31日--摇滚泥瓦匠



(摇滚泥瓦匠 Jock/摄)

我曾参与建造过水泥石路,我知道水泥在我指甲上的感觉。选用合适的石头,这是件一个接一个甜蜜而单调的事情,心灵被释放而用手来思考。

我在这里被一个简单的劳动者所教导。他一整天蹲在人行道上修理一个空沟渠,我显然不能这样。他的工作伴着浓度和凶猛的灰尘,橡胶锤告诉每个石头的正确位置,我就这样看着,凝望着。管理员略显紧张地问我做什么?一个路过的学生用中文解释道,我在欣赏他们的工作。我拍照时,劳动者冲着闪光灯害羞地咧着嘴笑了。

注:
 本报所指社区是从社会学角度而言,从行政区划分来看,回兴社区在回兴街道范围内。
 回兴街道辖区内共设有18个村(居)委会,回兴社区主要由其中的宝圣南路和金果路两个居委会组成:
 宝圣南路居委会辖区面积1.5平方公里,总户籍人口5326人、总户数7090户,流动人口约3577人,党员91人,流动党员6人;还包括西政师生2万余人,农转非居民楼14栋,以及15个居民住宅小区。
 金果路社区位于农业园区腹地,辖区面积2.5平方公里,共10个居民小组;辖区内共有住户3527户,总人口9175人。其中户籍人口2276人。辖区范围内现有企业22个,居民住宅小区13个。

我们要发言!

本报记者 胡桥 康晰

王先生 年龄:27 职业:服务外包

乘坐公交线路:学府佳园站——汽博中心站

王先生每周乘坐两三次左右的公交到汽博中心。“广州那边的公交车的车型与重庆不同。重庆公交普遍座位比较多,而北京、上海、广州座位较少,站的空间比较多,这样能够增加载客量。”王先生建议重庆公交可以借鉴其他地区的公交车型。

邱晓芳 年龄:20 职业:西政学生

乘坐公交线路:西政站——双龙湖站

“由于这地方交通不便,所以我决定换个地方兼职。”邱同学是西政国际法学院大二学生,她在双龙湖永辉超市兼职,每周双休日都要去上班。邱同学说,以前去两路很方便,有很多趟车都可以直达,而改线后只有一两条线路可以直达,但是每次要等很久,至少半个小时。为了上班不迟到,她只好选择乘坐801、880至绿梦广场站然后步行至双龙湖,但这样极不方便。

张女士 年龄:38 职业:个体

乘坐公交线路:学府佳园站——观音桥站

张女士在观音桥有自己的店铺,每天来往于家和观音桥之间。正值西政开学,张女士觉得公交车明显比平时更挤,“学生一来都出去要,公交车上的人比平时多得多。”她建议可以适当增加公交车的数量以缓解出行拥挤的现象。

彭先生 年龄:60 职业:批发市场工人

乘坐公交线路:学府佳园站——金源时代广场

彭先生因三个月前搬家至回兴学府佳园,现在每天早上七点多都需要和夫人乘坐一个多小时的公交车去上班,下午五点多乘车返回。彭先生表示,平时还好,碰上上下班高峰期,四十分钟的路程至少要花一个小时,有一次甚至堵了三个多小时。

由于工作辛苦,加之每天疲劳奔波,彭先生夫妇现在打算将刚买的房子出租,在江北区距工作地近的地方租房住。

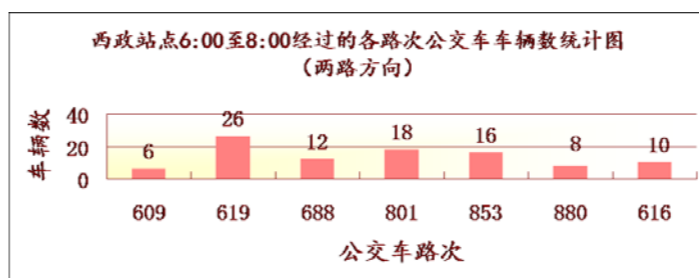
西政公交站点统计图系列

数据统计:童永艳 郭俊杰

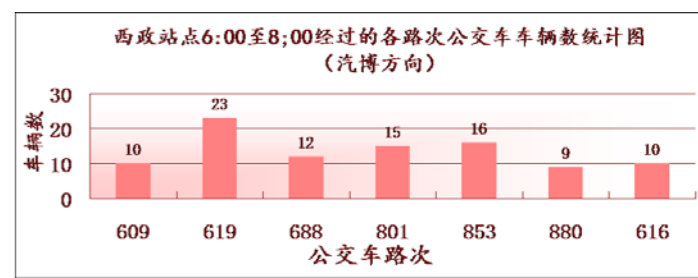
图片制作:付承瑜

数据来源:9月5日本报记者实地调查

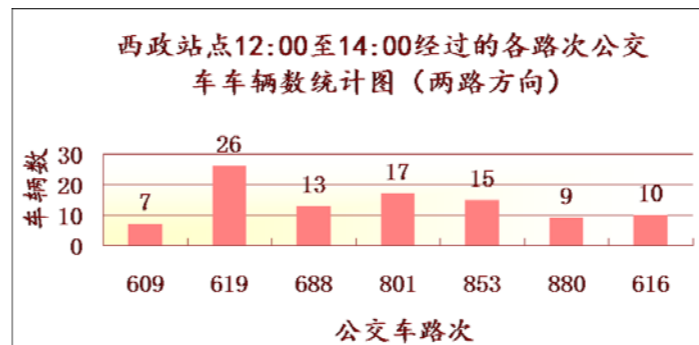
一、6:00至8:00经过的各路次公交车车辆数统计图(两路方向)



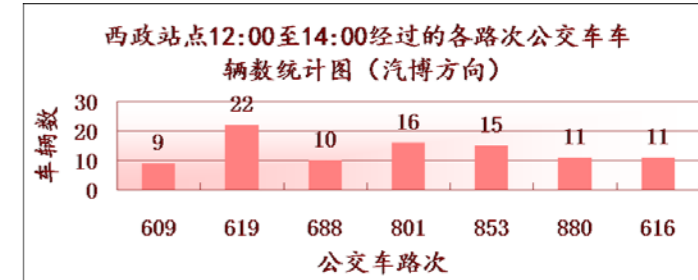
二、6:00至8:00经过的各路次公交车车辆数统计图(汽博方向)



三、12:00至14:00经过的各路次公交车车辆数统计图(两路方向)



四、12:00至14:00经过的各路次公交车车辆数统计图(汽博方向)



没有签订劳动合同，能否讨回加班费？

本报记者 谭珊珊 赵娟

“老板要求我加班，可加班工资和基本工资一样。”2013年5月12日，陈女士向西南政法大学法律诊所咨询自己的加班费问题。

2008年9月，陈女士进入渝北某公司担任出纳，每周工作6天，“星期六是休息日，这天的工资应是基本工资的两倍，但我一直没和公司签订劳动合同，我不知道怎么追讨我的加班费。”陈女士感到很苦闷。

陈女士说，关于劳动合同，她和公司老板已协商多次，但老板每次都“以后签订”推脱，这一拖就是五年。

“现在不少民营企业为了逃避责任，不愿和员工签订合同。遇到纠纷时，劳动者就要去找自己与公



司确实存在事实劳动关系的证据，找加班时长的证据就更困难了。”法律诊所的张立涛说，陈女士要追讨加班费，必须先证明自己与公司的劳动关系成立，再找到证据证明加班存在和找出具体的加班时长。

陈女士手中有2008年9月到2011年12月从事工作时的业务单据，这些单据标有日期，为电脑打印，却没

有公司签章，仍无法证明她与公司存在劳动关系，更证明不了她周末加班。

2012年6月，陈女士所在公司实行打卡上班，她有了这期间的上班打卡记录。张立涛说，上班打卡的记录可以证明存在劳动关系，也可以证明是否加班，因此2012年6月后的加班费很容易讨回。

但2012年6月以前的加班费，以陈女士现有的证据不能讨回加班费，张立涛说，如果陈女士提起诉讼，可以通过寻找同事以出庭证明的形式证明她与公司存在劳动关系，并且有过加班行为。

张立涛建议，劳动者在一开始就知道没有和公司签订劳动合同时，应该注意收集保留能证明自己和公司存在劳动关系的证据。证明力比较强的有打卡上班的记录、缴纳社保的记录、工资条，最好是银行转账的工资记录。除此之外，有工作服、工作牌、公司奖罚通知这些也有一定的证明劳动关系的效力。

法律小贴士

Q1:与用人单位签订劳动合同时，应考虑哪些必备条款呢？

- a. 用人单位的名称、住所和法定代表人或者主要负责人；
- b. 劳动者的姓名、住址和居民身份证或者其他有效身份证件号码；
- c. 劳动合同期限；
- d. 工作内容和工作地点；
- e. 工作时间和休息休假；
- f. 劳动报酬；
- g. 社会保险；
- h. 劳动保护、劳动条件和职业防护等。

Q2:用人单位不和劳动者签订劳动合同有什么后果？

用人单位自用工之日起满一年未与劳动者订立书面劳动合同的，自用工之日起满一个月的次日至满一年的前一日应当向劳动者每月支付两倍的工资，并视为自用工之日起满一年的当日已经与劳动者订立无固定期限劳动合同，应当立即与劳动者补订书面劳动合同。

Q3:上个月我天天加班，公司应该如何支付我加班工资？

如果是正常工作日延长工作时间的，用人单位应支付不低于工资的百分之一百五十的工资报酬；如果是休息日安排工作又不能安排补休的，应支付不低于工资的百分之二百的工资报酬；如果是法定休假日安排工作的，应支付不低于工资的百分之三百的工资报酬。

Q4:未签订劳动合同的劳动纠纷中，哪些材料可以作证明双方存在劳动关系？

社保记录、银行转账单、工资条、工作证、工作服、解除劳动合同通知单等。

法律诊所简介:



(图片来源:西南政法大学法律诊所)

西南政法大学法律诊所旨在志愿服务，学生利用周末和假期为居民免费提供法律援助，包括法律咨询、代写法律文书、代理民事纠纷。在每年的“12·4普法宣传日”，法律诊所都会联合渝北区司法局、沙坪坝区司法局等部门，为广大人民群众提供法律援助，为基层群众排忧解难。

地址:西南政法大学学生活动中心1016号法律诊所办公室
E-mail:swpulclinic@gmail.com

博客: <http://swpulclinic.fyfc.cn/blog/swpulclinic/>
电话: 023-67258494

吴远书 —— 弹棉花的传统手工艺者

本报记者 于婷 李诗琪



图一 (李诗琪/摄)

(一)

吴远书，四川广安人，家住回兴社区果园新村商住楼16附25号，他与妻子共同经营着一家弹棉花店。吴远书弹棉花的手艺是从他父亲那里继承来的。三十多年前，吴远书来到重庆，在观音桥江北嘴做棉絮加工的生意。后来由于店铺所在地界被开发为商业楼，吴远书将弹棉花店迁至果园新村。这一干，又是八年。

(二)

为了避免汗水滴到棉花上面，影响质量，吴远书每次弹棉花都会穿长袖。夏季高温，即使穿很薄的长袖吴远书也会汗流浹背。夏天的风对于吴远书并不是一件好事，因为棉花很蓬松，遇风很容易四处飞舞。吴远书只能把卷帘门拉下来，在近乎于密闭的高温空间里面弹棉花。



图二 (于婷/摄)



图四 (于婷/摄)

(三)

弹棉花是一种老手艺。一弯弹弓、一张磨盘、一个弹花槌和一条牵纱箴，这就是弹棉花匠人的全部。吴远书说，弹棉花如今很少见了，只有偏远地区因为买不起机器，或机器运送不进去才会用这种方式，但手工费就需要100多元。



图三 (李诗琪/摄)

(四)

生意好时，吴远书会忙到晚上十点。吴远书说：“夏天炎热，来弹棉花的很少，不过还是能保证一天七八床的生意，冬天阴冷，进入棉絮的销售‘黄金期’，一天要弹十几床。”