



仙桃街道祥和路社区： 开展健身主题活动 爱“乒”欢乐多

本报讯(记者 王彦雪)近日,仙桃街道祥和路社区新时代文明实践站联合社区养老服务站祥和路公园篮球场组织开展了“邻里共欢乐,爱‘乒’才会赢”主题活动,吸引了20余名老年朋友参加。

本次活动分为初赛和决赛,比赛中,长者们身手敏捷,在球桌上展示了直拍、横拍、扣球、旋转球等乒乓技巧,场外,居民们的掌声、呐喊声和欢呼声此起彼伏。大家纷纷认为,通过参加社区组织的乒乓球比赛,既展示了社区乒乓球爱好者高超的球技和良好的精神风貌,为社区乒乓球爱好者提供了切磋技艺、拓展交流、锻炼身体平台,还增进了邻里感情,提高了辖区居民参与体育运动的热情,让“老有所学、老有所乐”落到实处。

祥和路社区负责人表示,此次活动不仅激发了社区居民的向心力和凝聚力,同时也提高了居民参与体育活动的热情。下一步,社区将继续举办多种形式的文体活动,不断丰富居民业余生活,倡导积极、乐观、健康的生活方式。

龙塔街道紫园路社区： 健康体检进社区 为民服务暖人心

本报讯(记者 王彦雪 通讯员 刘松霖)近日,龙塔街道紫园路社区联合龙塔卫生服务中心组织辖区内65岁及以上老年人开展免费体检,以进一步提高辖区居民的健康水平,提升居民对自身健康的关注度。

此次体检项目包括血常规、肝功能、肾功能、血压、心电图、腹部B超、尿常规、中医体质辨识等。体检现场,参检人员在志愿者的引导下依次排队体检。医护人员认真检查老年人的身体状况,耐心解答他们在健康方面的疑问,为他们提出了合理化建议和健康管理意见,并根据老年人常见的饮食规律、慢性疾病和部分老年人以往所患疾病的治疗、用药情况,为老年人建立健康档案,方便后续跟踪诊疗服务。

“社区每年开展的老年人免费体检,能让我及时掌握自己的身体健康情况,实在是太好了。”现场群众纷纷表示。

据了解,近年来,龙塔街道紫园路社区和龙塔卫生服务中心通过每年开展健康体检活动,让老人们切身感受到了基层公共卫生服务带来的实惠和好处,提高了居民对健康的认识。

遗失启事

丁后道遗失残疾证,证号为:5102241947025383844,特此声明。
贺伦华遗失残疾证,证号为:50011219860627149344,特此声明。
杨作宽遗失残疾证,证号为:51022419561022003044,特此声明。
张永华遗失残疾证,证号为:51022419710524200011,特此声明。
余游江遗失残疾证,证号为:51022419661224481543,特此声明。
张芬遗失残疾证,证号为:51022419680924262943B1,特此声明。
赵治碧遗失残疾证,证号为:51022419490108696511,特此声明。

漫步花海

体验农耕

益智趣浓

快来大湾镇赏万亩桃花

本报讯(记者 杨青)春光渐近,桃花盛开。3月6日,渝北区一年一度的桃花盛会——金凤桃花节在大湾镇上古农耕博览园盛大开幕。今年金凤桃花最佳观赏期为3月10日至20日。

据了解,金凤桃花节是大湾镇以花为媒的品牌节庆活动,今年是第三届,本届文化活动异彩纷呈,市民游客不仅可以在桃花林赏花游园,还可以参加健康跑、美食大赛、篝火晚会、相亲大会、亲子游园、纸鸢大赛、钓鱼比赛、摄影展等活动,也可以到上古农耕博览园体验农耕文化,在非遗传作坊参观米酒、杂粮酒、晒红酱油、麦酱、蓝染等非遗传作工艺,购买米线、酱油、豆瓣、蜂蜜等土特产,品尝泡椒猪舌、酸汤猪杂等特色农家菜,尽享“吃住游玩购娱”的全方位体验。

当天,记者在大湾镇金凤村见到,万亩桃花竞相绽放,沿着山路蜿蜒而上,山间溪流、梯田上,都可以看到桃树舒展的枝条,朵朵桃花在枝头竞相开放,给山坡披上一片嫣红。在春风吹拂下,朵朵桃花竞相争艳,为春天增添不少温暖绚丽的色彩。游客们纷纷拿出手机或者相机拍下这美好的一幕,留下春天美好的画面,俨然一幅“人面桃花相映红”的春日美景。

热闹欢乐的节庆活动也吸引了不少游客。开幕式上,一场乡村厨艺大赛一下子就把围观群众带入欢乐喜庆的节日氛围中,10位大厨拿出了看家本领,挥刀舞勺、各显神通,十八般武艺轮番上阵,比赛现场锅碗瓢盆叮叮当当的声音交织,满场香气四溢、香气扑鼻,红烧肉、凉拌兔、酸菜肥肠等一道道家常菜肴色香味俱全,现场游客赞不绝口。

这边大厨们激烈角逐,那边传统技艺活力再现。走进非遗作坊,古法酿酒、水车磨面、传统织布、古法蓝染、制作麻糖等十余项妙趣横生的传统技艺让游人赞叹不已,沉浸式体验很有吸引力。伴随着铿锵的锣鼓声,上古农耕上古堂内,小河锣鼓的表演者为游客们献上了一道丰盛的文化大餐。在传统

织布房,“咔嚓咔嚓”的机杼声不断,师傅坐在织布机前,脚踏杆、腰缠布、手拿梭子,熟练地织布,吸引了不少市民的眼球;一捆彩线,一个染缸,一块简单的白布,蓝染技术用简单的材料制作出精美的手绢,蓝白相间的布料上,透出的是中华传统文化独特的魅力,前来体验的游客络绎不绝;河水哗哗,水车翻转,巨大的石碾推动前进,周而复始,一颗颗稻谷变成晶莹剔透的米粒,一担担麦子变成洁白如雪的面粉,水车磨面技术让游客们叹服先人的智慧;酿酒房里,以高粱、谷物等为原料,经过投料、蒸煮、发酵、蒸馏等程序的传统古法工艺,让乡村里弥漫着浓郁的酒香,“醉”了不少游客。

据介绍,金凤村以金凤村为核心,连同沿线的龙洞岩村、杉木村3个村,连片打造万亩桃林。这里栽植夏至蜜桃、秋彤等10余种早中晚熟桃树12万余株,是全市最大的桃园基地。金凤村同步注入农耕科普、非遗作坊、农事体验、特色餐饮等乡村元素,打造芳菲田、听风屋、桃天坝、红雨台等网红打卡点,是主城近郊游、亲子研学游的热门目的地。随着历年桃花节的成功举办,大湾镇已从最初的赏花果品观光旅游业,发展成如今的“以花为媒、借花发展”的桃花经济产业,大力促进了当地文旅融合、产业发展,桃花节已成为大湾镇对外的一张响亮名片。

据悉,3月10日至20日是本届金凤桃花节的最佳观赏期。满山桃花盛开,美不胜收。大家不妨带上家人和朋友一起到大湾,在桃花树下尽情地呼吸,享受春天桃花如诗如画的韵味,品味醉人的风光。

自驾游路线:

①市区—一色度高速—高嘴收费站下道—永高公路(永庆至高嘴)过两舍水库堤坝—金凤村活动室左拐—金凤村(下高嘴后沿途有指路标志)。

②市区—南北大道—永庆下道右拐—永高公路(永庆至高嘴)—金凤村活动室右拐—金凤村(永庆下道后沿途有指路标志)。

科学主动爱耳护耳 我区启动爱耳宣传教育周活动

本报讯(记者 周新宇 通讯员 杨川)今年全国爱耳日活动的主题为“关爱听力健康,聆听精彩未来”。3月3日,渝北区残联联合重庆市残疾人综合服务中心专家团队在宝倍爱儿童康复中心举办了主题为“科学爱耳护耳,实现主动健康”的全国爱耳日宣传教育周系列活动,旨在唤起居民关注听力健康,提高小龄儿童、青少年、老年人等重点人群的爱耳护耳意识,养成健康用耳习惯。

活动中,重庆市残疾人综合服务中心的专家现场科普,讲解了如何正确解读听力报告,听力残疾儿童救助政策等问题,并为听障儿童及其家长提供设备维护保养、听力测试、康复教学指导等公益服务。据专家介绍,儿童听力受损后,会出现发育迟缓、语言功能障碍等问题,在儿童患者中,半数以上听力伤害是可以避免和预防的。

此外,活动现场还开展了儿童口腔疾病筛查、听力健康有奖知识问答活动,吸引近200名残疾儿童及家长、近百位辖区居民参与,对于此次爱耳日宣传教育活动,他们纷纷表示受益匪浅。

“耳朵是聆听世界声音的钥匙,是感知世界美好必不可少的器官。”渝北区残联康复工作负责人表示,此次活动内容丰富、参与感强,不仅提高了辖区居民的爱耳护耳意识,增强了居民间的邻里情,还营造了全社会关心关爱听力残疾人的浓厚氛围,为促进全社会的健康和谐做出了积极的贡献。



守护“睛”彩世界 点亮光明未来

洗手方法,注意手部卫生,勤洗手。

2.平时要进行视力检查吗?

儿童青少年可通过标准对数视力表进行自我视力检测。家长要主动关注孩子眼健康,发现有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时带孩子到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早治疗。

3.如果发现近视了,怎么办?

要到正规眼科医疗机构检查,根据医生的建议可散瞳验光,遵循医嘱科学矫治。目前可用于近视防控的手段有配戴功能性眼镜、角膜塑形镜(OK镜)、低浓度阿托品滴眼液等。这些方法在控制近视进展方面有一定的效果,但需要在医生指导下选择和使用,做好定期复查。

户外运动篇:不宅家、多户外

1.户外活动多长时间,对预防近视

有效?

户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。建议每天户外活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。户外活动可间歇进行,增加户外活动的次数,保障户外活动的时长。

2.阴天户外活动对近视防控有效果吗?

阴天户外的光照强度远比室内大得多,因此阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

3.有哪些可以推荐的户外运动?

各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、集体玩耍游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

书写阅读篇:正姿势、亮度足

1.长时间阅读纸质书会不会伤害眼睛?

与电子屏幕相比,纸质阅读材料对眼睛的伤害相对较小。阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长,会造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息,持续用眼时间不超过40分钟。

2.书写阅读,正确的坐姿是怎样的?

坐姿正确能有效预防近视的发生发展。书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。不能趴在桌上或躺在床上、沙发上看书,更不能在行进的车厢里看书。

3.书写阅读,对光线有什么要求?

光线过强或过暗都会给眼睛带来不良影响。避免在阳光直射下阅读和使用电子产品。居家学习光线不足时,打开房间顶灯和台灯辅助照明,台灯应摆放在写字手的对侧前方。书桌位置最好是靠近窗边,白天学习时可以参考更多的自然光。(区疾控中心供稿)



中央文明办 国家旅游局

中共重庆市委 重庆市委宣传部 重庆市渝北区融媒体中心 宣