

## 军地联合“学雷锋” 争当时代追“锋”人

本报讯（记者 李 一）3月27日，“雷锋班”第11任班长宋若波来到袁家岗军休所，在军地联合“讲雷锋、学雷锋、做雷锋”报告会中，向区退役军人事务局干部、驻部队官兵、辖区企业职工生动解读了雷锋精神的具体内容和实质，让雷锋精神在新时代永放光芒。

据了解，该报告会由区退役军人事务局、驻重庆地区第三军代室、驻重庆地区第五军代室、驻重庆地区第六军代室等共同举办。报告会中，宋若波以《从雷锋的成长经历，看其共产主义思想的形成》为题，通过几则关于雷锋的小故事和《雷锋日记》的部分内容，向大家详细介绍雷锋的成长经历，深刻诠释新时代持续深入推进学雷锋活动的重要意义。

整个报告生动精彩，让人深受教育。大家表示，“学雷锋好榜样”不仅是时代的口号，更需要以实际行动去践行，将在今后的生活和工作中，继续争做雷锋精神的学习者、传承者和践行者，弘扬好雷锋精神，继承好优良传统，以实干实绩为祖国建设发展贡献力量。

区退役军人事务局负责人表示，要把学雷锋精神与双拥结合起来，进一步弘扬双拥优良传统，发挥军地双方优势，不断加强军地对接，深化双拥共建，持续巩固发展军政军民同呼吸、共命运、心连心团结大好局面，为推进强军兴军事业、推动渝中高质量发展作出新的更大贡献。



## 区政协委员“把脉支招” 助力老旧小区换新颜

本报讯（记者 姚廷洋）“区政协委员来到我们社区，就是为了倾听大家心声、解决难题的，关于桂花园新村片区老旧小区改造，大家有什么建议都可以说。”

日前，区政协两路口街道联络委召开“开展调查研究 办好民生实事”委员进社区暨老旧小区改造项目民意征集院坝会。区政协委员、街道相关负责人、桂花园新村片区老旧小区改造项目设计单位和建设单位相关负责人、居民代表在桂花园新村社区百姓讲坛，共同商议推动桂花园新村片区老旧小区改造。

据了解，桂花园新村片区老旧小区改造面积约10万平方米，涉及88栋居民楼、2668户、6477人，整治范围包含外立面排危维修、室内公共楼道翻新、雨污分流管网改造、线缆规范整治等，目前改造工作已接近尾声。

“居民提出的问题，就是我们努力的方向。”区政协委员们表示将结合实地调研和居民的意见建议，积极为桂花园新村片区老旧小区改造建言献策，协调相关部门、街道及参建单位共同高质量推动项目建设，让人民群众生活更方便、更舒心、更美好。

区政协两路口街道联络委相关负责人表示，将继续架起政协委员联系服务群众的连心桥，切实化解老旧小区改造过程中的难点、痛点、堵点，提升老旧小区改造效果。

## 2023年渝中区离退休干部春季特色培训班开班

本报讯（记者 李 一）点开微信扫描二维码进入群聊、修改在群里的昵称……3月27日，2023年渝中区离退休干部春季特色培训班开班，40余名老干部走进区山城老年大学名仕城校区，学习智能手机基础操作，紧跟时代步伐。

智能手机基础操作一共10节课程，共涉及滴滴打车、美团购物、应用下载等衣、食、住、行各方面的手机应用小技巧，助力老干部“玩转”手机，乐享智慧美好生活。首堂课上，老干部们在授课老师的“手把手”指导下，根据学习手册的图示，连接Wi-Fi网络，加入微信群聊、清理微信内存、设置字体大小、关注微信公众号，学习掌握智能手机的基本使用技能。老干部们表示，信息时代开设智能手机课程，满足需求，贴近生活、内容实用，解决了大家对智能手机“不会用、用不好”的苦恼，也提高了大家的智能手机操作水平。

“此外，我们还根据老干部的实际需求，开展了英语口语课程，让老干部更好地乐享生活。”区委老干局相关负责人介绍，渝中区离退休干部特色培训班开设至今已有10年时间，期间依托区山城老年大学丰富的教学资源，开展了手机小视频、养生保健、手工制作等各类特色课程，进一步丰富了离退休老干部生活，让他们有作为、有进步、有快乐。

下一步，区委老干局、区山城老年大学还将不断创新精品课程，持续开发紧跟时代发展趋势和满足老干部们精神文化需求的课程项目，让广大老干部的晚年生活更加充实、更有乐趣。



扫码看《渝中新闻》视频

## 精彩活动宣传社会工作 提升群众认可度参与度

本报讯（记者 廖 松）3月28日，大坪街道社工站在康德国际广场开展大坪街道第七届巴渝社会工作宣传周活动，向辖区居民宣传展示街道“五社联动”的工作成效，助推人人关心、支持、参与社会工作发展的良好氛围。

活动中，社会组织红知绿老年艺术团带来舞蹈表演，大坪街道的专职社工们自编自演情景剧，展现社工们在疫情中的守望相助。大坪街道社工站、8个社区社工室、重医附一院等单位设置了社会工作展示宣传区，通过趣味游戏、有奖问答、免费义诊、免费理发等形式多样的活动，让居民近距离感受社会工作服务。

街道活动精彩纷呈，社区活动同样丰富。当天，大坪街道袁家岗社区开展了以推动“五社联动”，关爱“一老一小”为主题的社工周宣传活动。

社工们摆摊设点向居民发放社工宣传资料，讲解社工的工作职责及近期开展的工作情况，解答居民疑问，让更多人了解社会工作者和社会工作。此次活动还吸引了部分居民加入志愿者队伍。居民王女士表示，自己一直以来都非常关注公益、奉献爱心，能为居民做点力所能及的事非常开心。活动中，社工们还前往社区孤寡老人家里探望慰问，送去关爱和问候。

# “星推官”邀你打卡“宝藏解放碑” 网络达人开启解放碑探索之旅



“宝藏解放碑”星推官张晋邀你“打卡”。

区委网信办供图



本报讯（记者 李 一）解放碑的夜，璀璨又迷人。最近，“宝藏解放碑”星推官，知名演员、导演张晋亮相解放碑各大LED户外大屏，邀请市民、游客“打卡”，挖掘解放碑宝藏故事、宝藏美食、宝藏风光、宝藏小巷。同时，华灯璀璨的洪崖洞、云雾缭绕的山城

之巅等宝藏之地，也被知名微博博主一一记录，将在各大社交平台惊艳亮相，展示解放碑的无限魅力。

3月24日，“宝藏解放碑”网络主题宣传活动正式进入博主采风拍摄阶段。摄影师、时尚博主、Vlogger、旅游博主等十位不同领域的知名微博博主作为“探索官”，围绕解放碑一朝天门世界知名商圈，探访时尚解放碑、人文解放碑、情怀解放碑、潮流解放碑、休闲解放碑五条主题路线，体验后街、天台、江岸、步道、洞穴等特色消费场景，并通过深度

采风拍摄，以及短视频、摄影作品、图文攻略等形式创作，从不同视角分享解放碑的时尚潮流、历史人文、多元活力、国际品质。

“我们此次既选择了洪崖洞、长江索道等‘老牌’宝藏地，又选择了戴家巷、云端之眼等‘新晋’宝藏地，比较多元。”博主@Pompom和Yingying的康樱樱介绍，解放碑的探索之旅将通过短视频的形式向网友分享，希望通过新老“打卡地”的对比，展现渝中的蓬勃发展。

据了解，“宝藏解放碑”网络主题宣传活动由市委网信办指导，区委宣传部、区委网信办主办，区商务委、区文化旅游委和解放碑CBD管委会协办。除了邀请“探索官”参与城市体验、探索特色消费、创作分享感悟，还邀请了知名演员、导演张晋作为活动“星推官”，通过微博发布海报、视频等方式，为家乡重庆高质量发展、高品质生活点赞，邀请网友一起参与活动，为解放碑发声助力。

“此次活动旨在多角度、全方位、立体化地宣传展示解放碑一朝天门世界知名商圈，为解放碑商圈形象注入新的宣传活力。”区委网信办相关工作人员介绍，区委网信办还联合新浪重庆发起微博话题#宝藏解放碑#征集活动，广大网友可参与微博话题互动，分享解放碑宝藏打卡点、宝藏线路、时尚消费体验等，优质内容还有机会获得惊喜奖品。



扫码关注重庆渝中APP图文报道

## 130余户居民的“电梯梦”近了

# 老旧小区加装电梯载起居民幸福生活

## 我为群众办实事

本报讯（记者 李传芳）电梯加装，“从无到有”难，“从有用”也难。近日，区市场监管局在推进电梯加装工作中，就遇到了这样一个“名不副实”的电梯井道，让“从有用”变得困难重重。

“最开始听说楼内预留得有电梯井道，我们还很高兴，觉得不用受到地势的局限，应该可以直接加装电梯，让居民早点享受。”区市场监管局相关工作人员介绍，2022年9月，新德村196号业主通过街道提交了电梯加装申请。虽然是建于1997年的“老楼”，但新德村196号与一

般的老旧楼宇不同，该栋楼总高18层，共130余户居民，其1楼和10楼分别是“平衡层”，但在建设之初楼内预留了电梯井道。

电梯井道是电梯的“容身之所”。渝中地势独特，楼宇密集，既有住宅电梯加装的一大难题就是电梯加装位置选址。渝中辖区新加装电梯选址往往要面临地域狭窄、地下管网、居民意愿“三大难题”。“这栋楼本身就有电梯井道，加上居民们有加装电梯的意愿，所以我们最开始预计加装难度较小。可到现场一看，‘头大’……”现场勘验环节，令区市场监管局工作人员“头大”的恰恰是电梯井道。原来，由于建成年代久远，新德村196号的电梯井道早已“有名无实”，不

仅被部分居民私自占用，甚至在井道内搭设了木地板、加装了防盗门窗，没给电梯留一点“余地”。

一方面是居民对电梯的期盼，另一方面是部分居民舍不得割舍的电梯井道。考虑到重新选址成本高、效果差，只能尽量让电梯井道“归位”。随后，区市场监管局联合七星岗街道，召开多场居民协商议事会、业主代表恳谈会，与楼内业主面对面、心交心，说利害、讲情理，并联系专业律师等为大家普及相关知识，讲清电梯井道占用中的法理与义务。最终，占用井道的居民逐渐“松口”。

“占了井道，面积多不到啥子，但是挡了电梯的路，得不偿失。”有居民在腾出电梯井道后说道，希望能快点把电梯

加装好，年纪大了，爬楼梯恼火。

电梯井道“归位”后，区市场监管局积极协调市区供电公司，争取为小区加装变压器，实现电力增容，确保电梯加装“马力”足。今年2月23日，新德村196号电梯加装院坝会及预审会召开；3月10日召开的协调会上，业主代表们表示愿意腾出电梯井道并同意电梯加装方案。至此，新德村196号的电梯加装工作正式拉开帷幕后，居民们将享受到“一键直达”的幸福生活。



扫码关注重庆渝中APP图文报道

## 2万余亩牡丹盛放 垫江邀你感受牡丹文化

游客体验项目，其中最吸引人的便是牡丹之巅玻璃观景平台，还有玻璃廊桥、丛林飞车、攀爬乐园、彩虹滑道、悬崖秋千、儿童乐园等项目。

据介绍，垫江牡丹种植主要分布在明月山内槽地带，涉及垫江县8个乡镇，总体规模2万余亩。目前，2023年牡丹文化节已经开幕，花期可持续到5月中旬。这期间，垫江还将举办牡丹芍药产业发展论坛、马拉松、铁人三项赛、中医药文化节等系列活动，不断提升城市知名度和美誉度。



扫码关注重庆渝中APP图文报道



市民、游客在花海中留影。

记者 廖松摄

## 重污染天气不可怕 口罩守护你我他

T32610—2016标准的口罩。口罩按照防护级别由高到低分为四级：A级、B级、C级、D级，当AQI大于200，环境空气质量达到重度污染时，要选择C级及以上的口罩，防护效果不低于75%。根据常见的口罩类型，可分为纱布口罩、活性炭口罩、无纺布口罩、N95口罩。

### 三、如何正确佩戴N95口罩

头戴款：打开包装，取出口罩，用手指触摸检查有无鼻夹，摄直鼻夹，拉松头带，鼻夹向上，将手穿过头带，戴上口罩，头带分别置于头顶及后颈，将双手指尖沿着鼻梁调节鼻夹由中间至两边，慢慢向内压直至贴紧鼻

梁和面部。

耳挂款：打开包装，取出口罩，用手指触摸检查有无鼻夹，摄直鼻夹，戴上口罩，将双手指尖沿着鼻梁调节鼻夹，由中间至两边，慢慢向内压，直至紧贴鼻梁和面部。

注意事项：出门前可先根据室外的空气污染状况，来选择要佩戴的口罩；防护效果越高，相对的呼吸阻力就越高，长时间佩戴高呼吸阻力口罩会对身体健康产生不利影响，不建议长期、超等级佩戴防护型口罩。

### 四、其他个人防护建议

1.减少户外活动，儿童、孕妇、老

年人、心血管和呼吸系统疾病患者尽量避免户外活动。

2.污染严重时即时关闭门窗，注意室内空气质量，不在室内吸烟和高油烟烹煮；污染减轻时增加室内通风。

3.有条件可加装空气净化装置。

正确认识重污染天气，规范选择和佩戴防护口罩，让重污染天气不再“可怕”。（来源：渝中疾控）



乍暖还寒时节，空气质量备受关注，重污染天气对人体的危害更是不容忽视。为了自身的健康，这份重污染天气下个人口罩选择和佩戴小贴士值得学习收藏。

### 一、什么是重污染天气

按照《环境空气质量指数（AQI）技术规定（试行）》标准，重污染天气是指空气质量指数（AQI）大于200，环境空气质量达到重度及以上的污染程度，主要危害为皮肤粘膜和呼吸道的刺激症状，还可诱发哮喘、慢阻肺及心血管等疾病等，对人体危害巨大。

### 二、如何选择防护口罩

在选择口罩时，要选择符合GB/