

# 关爱残疾人 温情暖人心

## 我区开展形式多样扶残助残主题活动

5月21日是第33次全国助残日,连日来,我区各街道、社区开展形式多样的扶残助残主题活动,以实际行动关心关爱残疾人,促进残疾人事业全面发展。

### 公益活动暖人心

#### 残疾人朋友踊跃参与助残日活动

大坪街道残联开展以“完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系 促进残疾人事业全面发展”为主题的助残日活动。

活动由文艺表演、公益志愿服务和节日送温暖三个环节组成。活动在芳艳艺术团带来的舞蹈《沂蒙颂》中拉开帷幕,重庆大学播音系的志愿者带来诗朗诵《永远的格桑梅朵》。在公益志愿服务环节,志愿者们为残疾人朋友提供政策宣传服务、医疗义诊服务、生活义剪服务、摄影拍摄活动和“一对一 手牵手”结对帮扶活动等,互动游戏吸引了残疾人朋友踊跃参与,现场气氛活跃热烈。

大坪街道相关负责人表示,此次助残日活动给残疾人朋友提供了一个便捷、畅通的交流平台,为他们送去温暖和祝福,传达了“自尊、自信、自强”的信念。

菜园坝街道渝馨家园联合重庆市“馨小青”助残青年志愿服务总队,以一场趣味活动为辖区残疾人朋友及居民朋友送上欢乐。

“平时我们可以自己采购一些用品,在家里制作自己喜爱的花茶。”在手工区,志愿者耐心讲解各类花茶的益处,手把手教残疾人朋友及感兴趣的居民“定制”香气四溢的花茶,感受“生活的香气”。在欢乐夹珠赛和套圈挑战赛中,大家相互鼓励、认真参赛,在彼此的加油助威声中增进了解,展现残疾人朋友乐观积极的精神风貌。

“很久没玩得这么开心了,今天完全像是回到了小时候。”辖区残疾人朋友表示,自己收获了满满的活动礼品和快乐,以后一定多走出家门、多参与社区活动,在欢声笑语中增进邻里情谊。



大坪街道开展医疗义诊活动。

### 慈善募捐献真情

#### 捐赠50台血压仪送上健康关怀

南纪门街道残联与街道社工站、万舟华侨联合会开展“爱心献社会,真情暖人间”慈善募捐活动,辖区残疾人居民代表、工作人员等20余人到场参加。

在活动中,万舟华侨联合会向残疾人居民捐赠了50台、价值7000元的血压仪,为他们送上健康关怀。同时,街道残联、社区残联、街道社工站、爱心企业还组成慰问小组,对不方便到场的辖区残疾人居民,特别是60岁以上的残疾老年人送去关心慰问,并耐心教授他们正确使用血压仪。

### 自立自强展风采

#### 重庆市聋哑学校“梦之翼”啦啦操队获全国冠军

日前,2022年全国残疾人啦啦操邀请赛决赛在重庆市残疾人体育馆开幕,来自陕西、四川、宁夏、重庆等省市的22支参赛队伍参与此次比赛。重庆市聋哑学校“梦之翼”啦啦操队以扎实的基本功底和出色的临场发挥,夺得冠军。

受疫情影响,2022年全国残疾人啦啦操邀请赛决赛延期至今年5月在重庆举行。在老师们的带领下,重庆市聋哑学校“梦之翼”啦啦操队14名队员克服重重困难,利用午休、放学、周末时间反复练习,直



重庆市聋哑学校“梦之翼”啦啦操队。



趣味活动吸引大家积极参与。

至熟练掌握每一个动作要领,用辛勤付出的汗水秀出青春舞姿。比赛现场,同学们动作整齐划一、节奏准确,情绪饱满、自信阳光,大家克服紧张情绪,努力把最好的状态、充满活力的舞姿呈现给观众和评委,最终以498分的全场最高分,获得听力残疾组自选动作第一名。

近年来,重庆市聋哑学校以活动课程为途径,促使学生多元发展,坚持“以育人,以体健身”的教育原则,通过课堂渗透、艺术活动、竞赛展演等,积极拓展多形式、多载体、多平台的艺体教育途径,致力于打造学校艺体特色。

记者 李传芳 廖松 刘侃 文/图

### 关注全国助残日

# 我区规范超高层商务楼宇避难层标识 完善疏散指引筑牢安全防线

本报讯 (记者 黄清娴)避难层的作用是什么?如何科学设置标识?5月18日,我区在英利国际金融中心召开超高层商务楼宇避难层标识暨疏散指引示范现场交流会,以实地参观、座谈交流等方式,进一步规范避难层标识的设置,筑牢超高层建筑避难层应急疏散功能防线。

据了解,为解决超高层商务楼宇避难层不易识别、疏散路线不清、逃生出口不明等问题,切实增强商务楼宇人群对避难层

识别、使用、疏散的能力,区住房城建委指导区物业协会在英利国际金融中心打造了避难层标识及疏散指引示范点。

在实地参观环节,参会人员以模拟应急疏散逃生的方式,从28楼通过疏散楼梯进入26楼避难层(间),跟随地面箭头指引,很快就通过了向下安全门和疏散楼梯,完整体验了快速途经避难层向下疏散逃生的过程,并参观了避难层的标识设置、使用须知、消防安全宣传与配置等内容。

设置合理、标示清晰的标识指引,给参会人员留下了深刻印象。在随后召开的交流会上,大家认为,英利国际金融中心避难层标识指引示范点,切实站在使用人的角度解决问题,通过楼梯间提前告知、安全门开启提示、地面箭头指引、避难层功能告知等方式,为使用人建立了一套完整的进入、通过、离开避难层的动线标识系统,有效避免了误入避难层其他设备房或通道的情况,值得借鉴、推广,建议可增加避难层应

急救救援物品和药品箱配置。

会议要求,区物业协会要进一步做好避难层标识及疏散指引的规范完善,形成具有行业参照执行的设置标准,并做好总结推广工作。各物业企业要以避难层标识规范设置为基础,通过日常宣传、组织参观、消防演练等方式,增强入驻企业对避难层的感知度,提高使用人的安全感和对避难层快速识别、使用、疏散的能力。



## 我区全力守护市场“公平秤” 营造放心消费市场环境

计量安全关系到居民的“柴米油盐”,也关系着发展的质量水平。今年5月20日是第24个“世界计量日”,连日来,区市场监管局立足“提前量”,着眼“常态化”,打出宣传监管“组合拳”,持续加强计量科普宣传及计量安全监管,全力守护市场“公平秤”,不断提升发展“水平线”。

“渝中是咱家,口碑靠大家”。请大家诚信经营、公平竞争,坚决抵制‘短斤少两’这种‘赚小钱失大德’的违法行为,共同营造渝中‘诚信计量、放心消费’的良好形象!”5月18日,区市场监管局召开年度计量业务培训暨“诚信计量景区”创建动员会议,面对面为辖区热门景区景点、加油(气)站、出租汽车公司、农贸市场、特产店等单位负责人“敲警钟”,并为景点共产党员经营户进行集中授牌,号召党员经营户充分发挥带动示范作用。

针对出租汽车计量投诉问题,区市场

监管局还开展了集中约谈,倡导广大从业人员“守法经营、公平竞争”,共同营造“诚信经营、放心消费”的市场环境。

在宣传警示的同时,区市场监管局持续加大常态监管力度,持续提升监督监管的针对性、有效性。针对热门景区景点人流量大、交易量大的实际,区市场监管局坚持“斤斤计较”,各市场监管局联合城管队伍、景区管理公司对热门景区景点周边游摊、商户开展计量专项检查。5月17日,朝天门市场监管所联合多单位检查各类摊贩16户、计量器具18台,并对检查发现的3户使用弹簧秤和杆秤的游摊商户进行教育劝说,暂未发现“作弊秤”。石油路、化龙桥、菜园坝等市场监管所结合辖区实际,对市民普遍关心的游摊商贩、餐饮计量、市场计量等开展专项检查,并在显著位置张贴“诚信经营 放心消费”宣传标语,向商户宣讲诚

信经营和计量相关法律法规,向游客讲解如何鉴别“作弊秤”、防范电子秤作弊的方法和投诉举报途径。

计量安全是市场发展的“公平秤”。为进一步提升计量工作的社会认知度和影响力,本月以来,区市场监管局创新思路、拓展渠道,积极开展计量知识“进学校、进社区、进景区、进市场、进企业”服务活动,参与计量科普知识网上有奖竞赛活动,开展计量业务培训和“计量服务中小企业行”活动,向广大经营者特别是流动商贩下发了《规范计量行为告诫书》,持续开展打击计量违法行为专项行动。近期累计没收流动商贩未经检定杆秤3把,查处短斤少两、计量作弊案件5起,起到了震慑作用。

区市场监管局相关负责人介绍,下一步,将持续做好基层医疗机构医用计量设备免费检定工作,为辖区36家社区卫生服

务中心、服务站的医用计量设备提供上门检定;开展眼镜制配场所、集贸市场、加油(气)机、民用“三表”、出租车计价器、法定计量单位等六类计量专项监督检查;抓好计量“双随机、一公开”监督检查工作,对部分定量包装商品销售企业及水效标识坐便器销售企业进行抽检,对不合格产品进行查处,进一步规范市场秩序,切实维护消费者的合法权益。

记者 李传芳



## 这样睡觉会让中风风险升高3倍

增加罹患中风的风险。比如,某天的下午2—3点突然想睡一觉,结果一觉醒来天黑了,这就是“不良午睡模式”。在超1小时和未计划睡眠的双重因素影响下,会给脑血管造成重击,罹患急性中风的风险会升高146%。

### 打鼾——增加中风风险

还有一些因素与急性中风风险增加相关,比如打鼾与中风风险高1.91倍相关,睡眠呼吸暂停与中风风险高2.87倍相关。

到底该睡多久?7—8小时最佳。睡眠是人体的一种修复过程,可以恢复精神和解除疲劳。然而,睡太少或睡太多

都是“大脑杀手”,夜间睡眠时间控制在7—8小时为最佳。

### 睡好牢记住5个助眠方法

1.晚餐不要太晚  
晚餐吃得太晚,血糖会升高,这样人会更容易兴奋,不容易入睡。实在睡前饿得不行,可以喝一杯热牛奶。

### 2.每天坚持运动

尽量在睡觉前三个小时运动。不要在睡前运动,如果全身都处于比较兴奋的状态,很难入睡。

### 3.睡前做放松的事

这里放松的事情不是打游戏、刷手机,可以泡个热水澡、读读书等。

4.固定时间睡觉  
每天要固定时间睡,比如说每晚11点,身体就会慢慢适应这个时间点。逢周末也是如此,不要周末睡懒觉,生物钟紊乱了,失眠就很难治了。

### 5.睡前试一试冥想

如果躺着实在睡不着,可以试试冥想。抛掉那些杂乱无章的想法,想象自己在沙滩上沐浴阳光,在高峰欣赏美景,甚至是一只一只地数羊,都是可以尝试的。(来源:渝中疾控)



## 政企携手招商引资 赋能文旅(体)业发展

本报讯 (记者 黄清娴)5月19日,渝中区文化旅游(体育)招商座谈会在十八梯传统风貌区举行,区政府相关部门、辖区相关商协会代表、优质载体单位相关负责人参加。

会上,区文化旅游委通报了全区文旅(体)行业招商引资情况,并对招商引资政策进行了解读。据了解,2022年区文化旅游委成功引进开心麻花、武陵文旅、对外文化贸易基地等“招大引强”企业9家,完成市外协议投资23.96亿元,实际到位资金4.2亿元,较好完成了招商引资任务。

今年,我区将进一步完善产业政策,在出台《渝中区促进文化体育旅游产业发展若干措施》的同时,用好用活“文旅贷”“长江渝融通”等特色金融产品,大力开展文化和旅游产业提升专项行动,浓厚文旅(体)行业融合发展氛围,力争完成“招大引强”企业9家,市外正式合同额19亿元,市外到位资金任务4亿元。

围绕既定目标任务,与会单位踊跃发言,从扩展招商引资渠道、完善招商引资机制、提升招商实效等方面进行了深入研讨交流。



## 精准对接有温度 服务企业促发展

本报讯 (记者 刘侃)“在经营过程中遇到难题要第一时间和我们沟通、联系,我们会竭尽所能为你们提供帮助。”5月18日,南纪门街道走访服务辖区重点企业——重庆长翔文化旅游发展有限公司,面对面了解企业生产经营情况,收集发展诉求。

今年以来,南纪门街道每月定时走访服务辖区重点企业以及十八梯、山城巷、白象街传统风貌区,重点了解招商运营、生产建设、安全稳定等情况,宣传惠企政策,指导企业做好惠企纾困政策申报工作,确保政策精准滴灌、直达快享,让市场主体早受益、真解渴,提高获得感、满意度,坚定发展信心。在走访服务企业过程中,工作人员收集企业诉求7个,目前均已解决。

近年来,为统筹构建招商育商稳商一体化格局,确保经济运行稳中求进,南纪门街道树牢“服务企业就是服务发展”理念,深入开展服务企业活动,全面了解摸清企业的生产经营状况、发展规划和预期,收集并解决政策咨询等诉求建议。

下一步,南纪门街道将积极作为、靠前服务,为企业找路子、搭台子、出点子,组织更多有针对性 and 真正被需要的惠企活动,帮助企业走好走稳转型升级、高质量发展之路。



扫码关注重庆渝中 APP 图文报道

## 2023年渝中区 单身青年人才联谊会举行



“心有灵犀”游戏环节。 记者 胡 榕 摄

本报讯 (记者 胡 榕)5月19日,2023年渝中区单身青年人才联谊会在重庆天地中庭广场举办,来自区级部门、辖区企业的60多名单身青年参加活动。

此次活动由团区委、化龙桥街道、重庆(化龙桥)国际商务区开发建设委员会主办,共青团化龙桥街道工委、化龙桥街道总工会承办。

联谊活动中,通过“齐心协力”“缘分碰撞”“心有灵犀”等互动小游戏以及现场交流、互赠鲜花等“破冰”环节,拉近了青年们的距离,展现了渝中青年朝气蓬勃的精神面貌。

青年嘉宾表示,此次联谊活动不仅搭建了一个良好的交友、交流平台,同时也丰富了他们的业余文化生活。

化龙桥街道相关负责人表示,青年联谊活动已连续举办9届,将继续以服务青年需求为宗旨,打造青年交友联谊活动的长效工作机制,拓宽单身青年婚恋交友渠道,积极引导青年树立文明、健康、理性的婚恋观,促进青年更好成长,为增强地区活力添砖加瓦。



扫码关注重庆渝中 APP 图文报道

睡不够或睡太久都会大大增加中风、心血管疾病以及全因死亡率。这样睡觉让中风风险升高3倍。近日,《神经病学》期刊上最新发表的一项研究提示,多种睡眠障碍模式或会增加中风风险。

### 睡眠不足——增加中风风险

研究显示,与推荐的每日7小时夜间睡眠相比,夜间睡眠<5小时,罹患急性中风的风险高3.15倍。

### 睡得过长——增加中风风险

与推荐的每日7小时夜间睡眠相比,夜间睡眠>9小时,罹患急性中风的风险高2.67倍。

### 长时间午睡——增加中风风险

午睡/白天小憩与急性中风——长时间(>1小时)和未计划的午睡会显著