

文明新风满巴渝



中医药工作者走上街头

为市民"望闻问切"

2023年渝中区中医药特色义诊暨"重庆市中医药文

化宣传日"主题活动,在化龙桥重庆国际青年社区举 行,来自全区多家中医医疗机构的近30名中医药工 作者走上街头,为过往市民"望闻问切",传播中医药

记者在现场看到,前来咨询和体验中医药魅力

的市民热情不减。活动设骨伤义诊区、筋伤义诊区、

中医适宜技术体验区、中医全科义诊区等多个功能

区,市民不仅可以通过观展了解不同历史阶段重庆

中医药发展情况,以及与生活息息相关的中医药健

法正脊、推拿、穴位贴敷、刮痧、艾灸等传统中医疗

法。在老年骨质疏松咨询区,不少居民排队咨询,气

在中医适宜技术体验区,市民争相了解、体验手

扫码关注重庆渝中

APP图文报道

康养生知识,还能现场向中医专家寻医问诊。

氛火热。"中医药文化历史悠

久、博大精深,我很认同中医健

表示,希望通过此次活动,让群

众在家门口就能体验中医、感

受中医,提升居民中医药健康

素养,营造浓厚的中医药发展

区卫生健康委相关负责人

康理念。"市民黄女士说。

本报讯 (记者 刘 侃)学习中医饮食养生、运 动功法;老中医给你把把脉,体验中医针灸……日 前,由区卫生健康委主办、市中医骨科医院承办的

增强"双减"宣传效果 营造良好育人环境

我区校外培训法律法规培训走进社区

校外培训作为广大学生和家长绕不开的话题,一直以来备受关注。日前,由区教委主办、区民办教育协会承办的"渝中区校外培 训法律法规培训进社区"活动,走进大溪沟街道张家花园社区,为社区相关负责人、网格员普及校外培训相关法律法规知识。

多部门联动宣传 增强"双减"宣传效果

培训中,渝中区校外教育培训暨"双 减"工作公益法律咨询专家库专家宣讲"双 减"相关国家、地方政策;区市场监管局、区 公安分局、区教委工作人员分别宣讲"双 减"相关法律法规,明确各自执法范围、内 容,并分享执法案例。

现场互动环节,主讲人对参培人员提 出的问题逐一进行答疑解释,引导大家理 性看待校外培训,有效规避虚假宣传陷阱, 积极参与校外培训监督,护航学生身心健 康成长,共同营造校外培训清朗环境。

区教委相关负责人表示,希望通过培 训,进一步提高网格员排查违法违规线索 的能力,明确举报途径及各部门职责划分, 健全校外培训网格化综合治理机制,将网 格化监督作用落实到培训机构治理的"神 经末梢",确保查处违法违规培训无死角, 全面规范校外教育培训机构办学行为,营 造良好育人环境,切实维护学生及家长的

接下来,培训还将走进石油路、大坪、 解放碑、化龙桥等多个街道所辖社区。区



主讲人宣讲"双减"相关法律法规。

教委也将以此次普法系列活动为契机,进 一步强化与相关职能部门、街道的协同监 管机制,通过加强违法违规校外培训治理、

营造积极正面舆论宣传、引导培训机构规

范转型、加强资金监管力度等举措,共同推

进校外培训综合治理,努力营造让人民群

建立校外培训"1+2+N"监管模式 打好减负"组合拳"

众满意的校外培训消费环境。

自"双减"政策实施以来,我区建立起

校外培训"1+2+N"监管模式,其中,"1"是 渝中"双减"工作领导机制,"2"是渝中进一 步减轻义务教育阶段学生校外培训负担工 作组和渝中民办教育工作部门联席会议制 度,"N"是区教委牵头,多个相关单位参与 监管,齐抓共管、凝聚合力、深化校外培训 治理,切实减轻学生校外培训负担。

具体来看,区教委按照"谁执法,谁普 法"的原则,加强"双减"政策法规的宣传, 通过组织各校园每学期开展一次"双减"专 题家长会、一次校外培训普法宣传活动,引 导家长树立正确的育人观和成才观。制作 《学生参与校外培训温馨提醒》宣传片并通 过多渠道宣传,提醒家长理性看待校外培 训,务必通过"校外培训家长端"APP报名 缴费,目前,我区所有合法合规校外培训机 构均已入驻。

区教委还为辖 区培训机构统一制 作信息公示展板,通 过公示证照信息、举 报电话、监管账户、 收退费办法等信息, 落实正向告知,加强 社会监督。





扫码关注重庆渝中 APP图文报道

"行走"中品人文历史 "思政课"上悟渝中发展

本报讯 (记者 李 一)10月23日,七星岗街道 渝馨家园开展"品七星人文 悟渝中发展"系列"行走的 思政课",组织辖区残疾人居民和助残志愿者从抗建堂 剧场、重庆抗战戏剧博物馆行走至国民政府军政部兵工 署旧址,以"打卡"的方式,了解重庆历史,追寻城市记 忆,坚定文化自信。

"抗建堂剧场建成于1941年,郭沫若《棠棣之 花》《屈原》、曹禺《北京人》《雷雨》等经典话剧在这 里上演……"在宣讲员的带领和讲解下,残疾人居民和 助残志愿者们边走边学,边看边听,沉浸式了解中国话 剧运动的黄金时代,提升对戏剧发展的认同感、自信感 与责任感,感受所生活的地方拥有的丰富文化资源。他 们表示,在行走中了解重庆"母城"历史,感受渝中城市 发展,更加珍惜来之不易的幸福生活。

"为了积极打造新时代'红岩先锋'变革型组织,深 化'行走的思政课',七星岗街道积极整合辖区丰富的红 色和人文资源,开展了2023年'品七星人文 悟渝中发 展'系列'行走的思政课',精心设计了领事巷、金汤街、 抗建堂三条红色游学路线。"七星岗街道残联工作人员 介绍,将进一步结合红色游学路线,带领更多残疾人居 民在行走中了解七星岗区域的红色故事,了解重庆"母 城"的历史文化。

行|走|的|思|政|课

本报讯 (记者 李 一)求知善读, 贵耳重目。何为"善读",为何"善读",如何 "善读"? 10月21日,在由区委宣传部、区 文化旅游委、区文联、区新时代文明实践志 愿服务总队主办,区作协、区图书馆承办的 经典阅读提升活动中,区作协主席强雯以 《读经典,习得三条圆满之路》为题展开专 题讲座,引导众人品读经典,浸润心灵,启

迪人生,传承文明。 讲座从"圆满"二字讲起,以"圆满"注 解,引出经书典籍所言的"祸兮福所倚,福 兮祸所伏。"由此分享她对于"圆满"的个 人理解,以及她对于阅读经典的感悟:"经 典图书是递给我们一把锄头,就看你愿不 愿意挖掘。挖地确实很辛苦,很费神,但 是一旦辛勤,必然会有收获。"随后以"经 典名著"为串联,娓娓道出读经典习得圆 何为"善读"为何"善读"如何"善读"?

渝中这场讲座品读经典浸润心灵

满的三个层次,也道出读经典的多重功 能,即在英雄主义的造梦中寻得开心,促 辨识力与时俱增,实现修复自我、理解世

每讲一条"路径"、每说一重"功能",强 雯都会以经典名著的章节为例、以阅读核 心词为要进行内容阐释,解析经典名著中 讽刺、幽默等语言风格和写作手法的运用, 分享自己从经典阅读中悟出的人生哲理, 并列举延伸阅读书单,满足听众的阅读需

"讲座中西会通,古今交融,听得过瘾、 学得畅快。不仅激发起我们阅读经典的兴 趣,还获得了一些对人生的思考。"听众大 多为区作协会员和文学爱好者,他们表示, 将用更多时间静心读经典、悟经典,打破认 知桎梏的同时,从经典名著中获得力量,提 升写作技巧,通过诗歌、小说、散文或随笔 的形式写作,讲好渝中故事。

"区作协联合区图书馆承办此次活动 也是为了更好实施青年作家扶持计划,有 力推进青年作家良好成长,促进文学事业 发展。"区作协相关负责人介绍,将持续结 合辖区资源,通过文学沙龙、主题讲座、座

谈交流等形式,全面 优化提升渝中文学的 创作生态、整体形象 和社会影响,不断激 发青年作家的创作热 情和创新创造活力, 为谱写渝中高质量发 展、高品质生活新篇 **童贡献文学力量**。



扫码关注重庆渝中 APP图文报道

垃圾分类宣传走进医疗机构、限塑减 塑宣传覆盖商户门店、有奖知识问答吸引 居民积极参与……连日来,我区各街道、社 区深入开展形式多样的垃圾分类宣传活 动,提高居民垃圾分类自觉性,营造出人人 皆知、广泛参与的良好氛围。

在垃圾分类工作当中,医疗行业具有 诸多特殊性,也是容易被忽略的一环。近 日,解放碑街道莲花池社区走进辖区医疗 机构,引导广大医护、患者及家属积极参与 到生活垃圾分类中来。

"一般来说,医疗机构会产生医疗垃 圾和生活垃圾两大类垃圾。凡接触过病 人血液和肌体,由医院生产出的污染性垃 圾,如使用过的棉球、纱布、过期的药品 等,都属于医用垃圾,需投放到黄色医疗 废物垃圾桶内。"在辖区医院、诊所和社区 卫生服务中心,社区垃圾分类指导员对医 疗垃圾和生活垃圾两大类进行了全面的 科普,并对医疗垃圾分类收集情况进行检 查。社区工作人员还组织开展了"有害换 有爱,全员'益'起来"活动,引导医护人员 对废电池、感光胶片等有害垃圾进行重新 清点登记、分类投放,换取小礼品,帮助大 家再次巩固分类知识,提升垃圾分类投放 的准确率。

"《重庆市生活垃圾管理责任人制度》 什么时候开始正式实施?""焚烧一吨其他 垃圾可发电多少度?"菜园坝街道交通街社 区畔江居院坝,聚集了一群"大龄考生",头 发花白的奶奶、手提蔬菜的爷爷……都自 觉成为"应试者",他们参加的是社区开展 的垃圾分类知识有奖问答。

院坝内,社区工作人员和垃圾分类指 导员首先为居民们发放了垃圾分类知识手 册,倡导大家规范分类、常态分类,实现垃 圾利用价值最大化。随后,工作人员趁热 打铁,开展有奖问答,吸引大家以赛促学、 以学促行,更好地学习掌握垃圾分类知识, 更加主动地参与到垃圾分类实践中。一边 学习知识,一边收获奖品,居民们表示要争 做垃圾分类的宣传者、参与者和实践者,共

同推动垃圾分类成为低碳生活新时尚。 "垃圾分类事关人居环境、城市形象, 是日常生活中的小事,更是事关生态环境

垃圾分类广宣传 环保理念沁人心

我区各街道社区积极开展垃圾分类宣传活动



的大事。"近日,上清寺街道联合区文化旅 游委、学田湾社区,在辖区酒店开展垃圾分 类主题培训。

培训中,工作人员结合酒店日常工作 实际,详细讲解了低碳绿色生活方式对酒 店经营的影响,倡导酒店管理方不主动为 消费者提供一次性用品。随后,街道工作 人员围绕"生活垃圾的类别""如何区分厨 余垃圾、可回收物、有害垃圾、其他垃圾" "垃圾分类的法律法规"等方面,为大家讲 解了垃圾分类相关知识。

在鹅岭山庄,两路口街道执法大队、国 际村社区、鹅岭山庄小区物业管理单位心 喜物业公司联合查看了垃圾分类情况并交

两路口街道相关负责人表示,通过开 展垃圾分类"三级联动",加强了街道、社区 对辖区单位的指导督促,同时能更深入了 解辖区单位开展垃圾分类工作的经验和问 题。接下来,街道将联合相关社区,深入辖 区各小区继续开展"三级联动",持续夯实 垃圾分类基础工作。

由大坪街道城管执法队、大黄路社区 工作者、垃圾分类指导员组成的志愿宣传 服务队,走进大黄路社区沿街餐饮门店、超 市、酒店,开展"限塑减塑我先行垃圾分类 齐参与"源头减量入户主题宣传活动,让垃 圾分类深入人心。

活动现场,志愿服务者走进门店,向商 家讲解一次性塑料制品的危害和禁塑限塑 令的意义,列举限塑目录清单,倡导商家不 主动提供一次性用品、果蔬不进行过度包 装。社区负责人表示,限塑减塑对垃圾分 类源头减量十分重要,此次活动让更多的 经营者了解塑料制品的危害,进一步助推 绿色、环保、低碳的生活理念。

"阿姨,请问您家垃圾分类了吗?"石油 路街道彭家花园社区垃圾分类指导员走进 小区,与街坊邻居亲切互动,发放垃圾分类 宣传单,现场讲解垃圾分类的基本常识,科 普居民易混淆的垃圾类型,了解居民日常 生活垃圾分类投放的习惯,倡导大家要养 成健康、绿色环保的生活方式,自觉树立垃 圾分类的意识,营造"人人参与垃圾分类"

受访单位供图

记者 袁侨偲 摄

社区负责人表示,还将多管齐下,通过 共学分类知识、走街串巷、上门入户、深入 一线窗口的方式进行宣传,在辖区形成垃 圾分类的文明风尚。

记者 袁侨偲 李传芳 姚延洋 廖 松 晏艳辉



导致胃癌的5个高危因素

胃癌是中国发病率第一的消化道恶性肿 瘤,胃癌的发生率随年龄的增长而增加,一些危 险因素会增加患胃癌的风险,如饮食习惯、生活 方式、细菌感染和遗传等。了解胃癌的危险因 素并尽量远离,对于预防和早期发现胃癌至关

一、不健康的生活习惯

长期高盐、高脂肪、低纤维的饮食习惯会增 加胃癌的发生风险。同时,腌制食品和烟熏食 品中的亚硝胺和多环芳烃等致癌物质也会增加 胃癌的发生风险。长期饮酒、吸烟是诱发胃癌 的危险因素。不健康的作息,如熬夜、精神压力 大、生活节奏快等也会增加胃癌的发生风险。

二、幽门螺杆菌感染

幽门螺杆菌感染可明显增加患胃癌的风 险。幽门螺杆菌感染者,尤其是伴有胃部不适 的人,应积极治疗,减少胃癌发生风险。

三、慢性胃病及癌前病变

65%的胃癌患者都曾经得过胃病。容易发 展为胃癌的胃部疾病包括慢性胃炎、胃溃疡、胃 息肉,还有胃切除术后可能发生残胃癌。

四、肥胖和缺乏运动

肥胖和缺乏运动与胃癌的发病率升高有 关。肥胖会导致慢性炎症和胃黏膜受损,增加 胃癌的风险。缺乏运动则会导致身体代谢紊乱 和免疫功能下降,增加胃癌的发生风险。

五、遗传 如果家族中有胃癌患者,那么亲属应定期 进行胃癌的筛查和监测,以便早期发现和治疗

定期做胃镜检查,对于早期发现胃癌十分 重要。建议胃癌高危人群每1-2年做一次胃镜 检查,非高危人群建议45岁开始做一次胃镜,之 后每3-5年做一次胃镜检查即可。

(来源:渝中疾控)

