巧手无声传大爱 一针一线编织“花样人生”

——记两路口街道馨爱之家编织志愿服务社

“白色线搭配红色线钩出来的最好看。”“这里要先钩长针，再钩短针”……每周五上午，两路口街道馨爱之家编织志愿服务社的残疾成员们都会在“馨爱之家”围坐一堂，或相互探讨编织技术、图样，或静静钩织，就在这一方小小的天地里编织出了属于自己的“花样人生”。

▲编织志愿服务社成员相互探讨编织技术。

◀两路口街道馨爱之家编织志愿服务社成员围坐一堂，进行毛线编织。

记者 姚延洋 摄

成立编织志愿服务社 丰富残疾人精神文化生活

两路口街道“渝馨家园”位于长江一路30号附3号铁路坡社区党群服务中心，服务场所800平方米，设有服务大厅、办事平台、活动室、图书角、调解室、心理咨询室及文化活动中心等，可为辖区残疾人提供民生保障、文化休闲、康复医疗、日间照料、法律援助等优质服务。两路口街道馨爱之家编织志愿服务社就在这里成立。

“为残疾人服务的场地有了，但我们该如何让残疾人朋友的精神生活更加丰富呢？思来想去，我们决定成立编织志愿服务社。”两路口街道残疾人专委邓洁说，有了目标后，她便在网上购买了毛线编织DIY材料包，召集几名社工志愿者，每人学一种图样。

“想象是美好的，现实是‘骨感’的。”这句话在学习编织技术的社工志愿者身上体现得淋漓尽致。“我们从来没有接触过毛线编织，钩针和毛线在手里根本‘不听话’，看了无数次教学视频也编织得不好。”一名社工志愿者说道，“当时大家都在想，我们这个编织志愿服务社是否能长期办下去，心里隐隐有了放弃的冲动。”

在区残联的关心支持下，在两路口街道的指导帮助下，今年3月3日，编织志愿服务社正式开班。课堂上，几名残疾人朋友争相展现了自己的编织技术，技术熟练程度完全“碾压”社工志愿者。最终在“自带buff”的成员加持下，在社工、成员的共同努力下，第一堂编织课顺利完成。

说起第一堂课时的情景，邓洁至今记忆犹新。“大家兴致高涨，学到中午12点都不愿意离开。我和社工志愿者还为大家准备了饭菜，最后一名成员离开渝馨家园时已经下午两点过。”

经过半年多的努力，残疾人朋友们个个都成为了“技术流”，还有不少成员是从外区慕名而来。如今，两路口街道馨爱之家编织志愿服务社已有听力、视力、肢体残疾人及重度残疾人亲属为主的23名骨干核心成员。

残疾成员有了新归属 生活有了新变化

家住长江一路的居民蒋国廉，今年56岁，退休后，正愁如何打发大把闲暇时间。得知两路口街道馨爱之家编织志愿服务社开班了，她积极报名参加。加入编织志愿服务社后，她就像打开了新世界的大门，生活有了许多新变化。

“一个人在家无聊，来了编织志愿服务社，我觉得很充实，而且我手速快，很快就能出作品。”蒋国廉下肢跛行，双手却十分灵活，在编织志愿服务社里总是很快就能完成作品。她说，“我是毛线编织狂热爱好者，有时我早上7点多就起来钩线，中午就吃个饭，一直钩到晚上，我女儿还给我取了个‘毛线老师’的称号。”聊起毛线编织，蒋国廉的脸上笑开了花。

蒋国廉还有一本“宝典”，用她自己的方法记录着“小羊”“小鲸鱼”“玫瑰花”“向日葵”等作品的编织方法。“时间久了不钩这种图样就会忘记，记录下来后，下次再钩时，就不用再找视频学习。”翻开“宝典”，蒋国廉成就感满满。

陶浩也是编织志愿服务社的一员，她的儿子杨陶禾羽患有智力障碍。陶浩加入编织志愿服务社后，杨陶禾羽还在编织志愿服务社“谋”了个职位——编织志愿服务社直播间主播。在直播间里，杨陶禾羽拿着编织志愿服务社成员们编织的作品向大家展示、介绍，尽管口齿不像普通人那么清楚，但在直播间那方小天地里，他依然可以肆意挥洒他的想法。

“我们直播间不卖货，只是向大家展示我们的作品，杨陶禾羽完全能够胜任这个职位。”邓洁说。

杨陶禾羽对毛线编织作品的喜爱让陶浩十分惊喜，“他有时候还会拿起手机拍摄我们编织的过程和作品，剪辑成简单的视频进行发布，编织志愿服务社成员都很喜欢我儿子，这种开心难以言说。”陶浩说。

在编织志愿服务社里，还有几名聋哑成员，她们不会说话，也听不见大家在说什么，但是她们依然坚持每周五来到编织服务社。每一次活动，她们安静地坐在桌子旁，和大家编织同样的作品，通过毛线编织融入这个大家庭。

身残依旧热心公益 用点滴小爱传递人间大爱

今年9月8日晚，“点亮母城之光”渝中区2023年慈善之夜活动举行，两路口街道馨爱之家编织志愿服务社提供的手工毛线花篮“繁花似锦”以3000元的价格成功拍卖，所得善款全部进入区慈善会账户。

其实，编织志愿服务社的作品不仅出现在这一场拍卖活动上，编织志愿服务社的成员也并非只在两路口街道“渝馨家园”和家里进行毛线编织。今年4月27日，两路口街道残联联合街道社工站在鹅岭贰厂文创公园开展“馨爱之旅·渝爱同行”主题残疾人手工文创公益义卖活动，展示义卖编织志愿服务社成员作品，成功义卖750元，义卖所得直接存入重庆市残疾人福利基金会专用账户，用于助残事业的持续发展；今年8月25日是第七个全国残疾预防日，编织志愿服务社骨干成员及社工，前往渝中区张红运脑瘫儿童康复训练中心，为残疾儿童送上毛线杯套，并与孩子们共同完成毛线作品……

据统计，两路口街道残联联合两路口街道社工站已组织“馨爱之家”残疾人编织志愿服务社利用文旅打卡平台、社区平台、辖区企业平台，开展“能力建设、资源支持、公益宣传”主题活动近20场，创作手工文创作品发夹、胸花、花束、主题款玩偶上千件，利用义卖、宣传、主题节日活动相继筹得资金1.48万元，所有资金均用于助残事业的持续发展。

“谁能想到用小小的毛线、钩针编织的作品还能拍卖呢，谁能想到我们一群残疾人还能做公益呢。”手工毛线花篮“繁花似锦”作品编织者金铭说，加入残疾人编织志愿服务社做公益，成全了她想要回报社会的一腔热血，她将和残疾人朋友们一直坚持下去，编织好属于自己的“花样人生”，也帮助更多需要帮助的困难群体。

记者 姚延洋

扫码关注重庆渝中APP图文报道

健康义诊进社区 市民居家有“医”靠

医生为居民义诊。 记者 晏艳辉 摄

本报讯 （记者 晏艳辉）11月1日，石油路街道联合辖区多家医疗机构开展健康义诊，让辖区居民享受到“家门口”的优质医疗服务。

活动中，石油路街道辖区内多家医院现场设点，为前来义诊的居民发放健康宣传资料，并由经验丰富的医生为居民提供各类医疗问题的咨询，开展免费的体检服务，包括血压、血糖、心电图等常规检查，以及针对特定疾病的专项检查，并根据社区居民的健康状况，提供疾病预防指导，普及健康保健知识。

石油路街道相关负责人表示，此次义诊活动让社区居民感受到了实实在在的关爱与温暖，得到了良好的健康保健服务。

进市场上街头 倡导践行垃圾分类

本报讯 （记者 李 一）11月1日，朝天门街道陕西路社区走进市场、走上街头，开展“垃圾也有‘朋友圈’‘投’其所好是关键”主题宣传活动，广泛宣传普及垃圾分类，鼓励居民主动参与到垃圾分类的行动中。

活动中，社区垃圾分类指导员和党员志愿者在人流密集区域“摆摊设点”，向往来群众发放垃圾分类宣传资料，讲解垃圾分类相关知识，解读《重庆市生活垃圾管理条例》等，促使大家进一步了解生活垃圾分类的标准、意义和方法。同时，为了更好地激发群众的参与热情，社区垃圾分类指导员和党员志愿者还在活动现场开展了有奖问答，让群众在寓教于乐中巩固垃圾分类知识。

“不止是我，其他人都在踊跃参与。”市民朱倩参加完有奖问答，还获得了小礼品。她说，活动进一步增强了她对垃圾分类的了解，她将积极主动参与垃圾分类，自觉成为垃圾分类工作的实践者、宣传者、推广者。

新时尚 新生活 垃圾分类渝中进行时

扫码关注重庆渝中APP图文报道

萌娃探访消防站 畅享奇妙“安全之旅”

消防宣传人员为小朋友和家长们讲解消防安全知识。 记者 姚延洋 摄

本报讯 （记者 姚延洋 通讯员 廖俊翔）“哇，穿上消防服好威风，消防员叔叔的职业真伟大，长大了我也要当消防员……”日前，化龙桥街道辖区部分少年儿童及其家长走进区消防救援支队化龙桥特勤消防站参观学习，零距离接触消防、感受消防、体验消防。

活动中，消防宣传人员带领小朋友和家长们参观了各类消防车辆及消防器材，详细介绍了车辆及器材的名称、功能和用途，并普及了日常生活中遇到火灾该如何报警、怎样进行有效逃生自救等消防常识。消防宣传人员还设置了穿灭火战斗服、坐消防云梯车等体验项目，让大家更直观地感受消防。活动期间，消防宣传人员还组织小朋友及家长们参观了消防员的宿舍，干净整洁、规范有序的环境让小朋友及家长们赞叹不已。

“让孩子们走进消防站里看一看、听一听、摸一摸，零距离体验和感受消防、学习消防知识，引导孩子们从小树立消防安全意识，很有意义。”一名家长说。

下一步，区消防救援支队将在“119”消防宣传月期间持续开展消防站开放活动，有序组织社会各界群众、各行业系统单位员工及学校师生进站参观学习，进一步普及消防安全知识。

关心下一代 渝中在行动

“科所联动”合力整治 守护“舌尖上的安全”

本报讯 （记者 李传芳）现做糕点香飘十里、自制零食别具风味……在热门景区，市民、游客争相品尝山城美食。为进一步规范旅游景区食品监管以及规范经营行为，守护市民、游客“舌尖上的安全”，区市场监管局食品一科联合南纪门街道市场监管所，开展散装食品专项整治，通过“科所联动”的形式，织密热门景区食品安全“防护网”。

此次专项整治主要针对散装食品店铺较多的十八梯传统风貌区等热门景区。检查中，执法检查组采用逐户检查的方式，对景区内所有散装食品经营商户进行检查和规范。每到一户，执法人员都严格按照销售环节散装食品重点检查事项，检查食品经营者是否在显著位置亮证经营，重点查处无证经营、食品经营许可证过期，以及擅自改变经营场所、主体业态、经营项目等违法违规行为；逐一检查食品经营商户是否存在落实食品安全管理制度不严格、不到位的问题，是否存在经营“三无”、过期、腐烂、霉变食品等违法行为；重点检查经营场所环境卫生、从业人员个人卫生，以及经营场所设施设备、布局功能；重点检查商家是否存在超范围、超限量使用食品添加剂，或是使用非食用物质“两超一非”等违法违规行为。

截至目前，区市场监管局通过“科所联动”，共出动执法人员146人次、检查主体商户36家、发放责令改正通知书5份。针对检查中发现的部分商家在销售散装食品没有防蝇、防尘、防二次污染以及标签标识不规范等问题，执法人员已现场督促商家整改。检查中，执法组要求散装食品经营单位严格落实索证索票、进货查验和查验记录制度，把好散装食品和现制现售食品原料进货关；对销售的散装食品实行信息公示，做到标识标签齐全、价格清晰、明码标价；进一步加强对食品的防护，对直接入口的散装食品应当使用加盖容器或者非敞开式容器盛放，做到防蝇、防尘、防虫，确保散装食品存储条件符合规定。

区市场监管局相关负责人介绍，作为全国知名的旅游目的地，渝中旅游热度高、人气旺，旅游景区是游客认识渝中、认识重庆的重要窗口，景区市场监管工作人员必须有力度、在状态。下一步，该局将进一步加大对十八梯传统风貌区等景区景点的监管力度，持续开展食品安全整治行动，督促经营者严格落实食品安全主体责任，做到依法依规经营，守牢食品安全底线，全力营造干净整洁、安全放心的消费环境，保障广大市民、游客“舌尖上的安全”。

扫码关注重庆渝中APP图文报道

科学健身 阳光运动

据国家体育总局体育科学研究所统计，我国经常参加体育锻炼的人数目前已超过4亿人，大家主动健身的意识在不断增强。生命在于运动，运动需要科学，掌握科学健身的方法很重要。

一、科学健身有原则，牢记要点是关键

科学健身应该进行全面的体质评估，选择安全有效的健身运动，遵从循序渐进的健身计划，参加多种形式的运动项目，全面发展运动能力，制定个性化运动处方，坚持经常锻炼身体。科学健身的锻炼计划要点主要包括：运动项目、运动强度、运动频率和每次运动时间。

二、科学健身可以促进健康生活方式形成

科学健身应将身体活动融入到日常生活中，注意与全面的营养、充分的休息和安全的环境相辅相成，达到理想的锻炼效果。

三、运动有益健康、降低疾病风险

科学健身可以增强心肺功能，强健肌肉骨骼，有助于保持健康体重，降低疾病风险、提高生命活力、促进心理健康，改善生活品质。

四、久坐伤身，动则有益

减少静坐的时间，鼓励随时随地、各种形式的身体活动，每小时起来动一动，日常身体活动是健康的基石。

五、运动环节要完整，运动方式要多样

一次完整的运动应当包括准备活动、正式运动、整理活动，这三个环节不可或缺，一周运动健身应当包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习，这三种方式不可偏废。

六、运动要保证一定强度、频率和持续时间

作为成年人，每周运动应该不少于3次；进行累计至少150分钟中等强度的有氧运动；每周累计至少75分钟较大强度的有氧运动也能达到运动量；同等量的中等和较大强度有氧运动的相结合的运动也能满足日常身体活动量，每次有氧运动时间应当不少于10分钟，每周至少有2天进行所有主要肌群参与的抗阻力量练习。

（来源：渝中疾控）

健康资讯