渝中区第八批非物质文化遗产代表性项目授牌

我区再添36个非物质文化遗产代表性项目

本报讯 （记者 黄清娴）12月12日，在渝中区第八批非物质文化遗产代表性项目授牌暨非遗传承人培训会上，陶埙音乐、燕青拳、重庆周氏烙画、郭氏筋伤术、李子坝梁山鸡制作技艺等渝中区第八批非物质文化遗产代表性项目获得授牌。至此，我区现有非物质文化遗产代表性项目增至100项。

据了解，为保护和传承非物质文化遗产，弘扬优秀传统文化，今年3月，区文化旅游委启动第八批区级非物质文化遗产项目的推荐申报工作，共收到意向性申报项目50个。经过对项目的历史、文化、艺术、科学价值、传承谱系和社会影响等因素的综合评审，共有5个类别36个项目通过了专家评审，纳入第八批区级非物质文化遗产代表性项目名录推荐名单。

这36个项目类别涉及传统音乐，传统体育、游艺和杂技，传统美术，传统技艺（餐饮）和传统医药5个类别。其中，传统音乐1项，即陶埙音乐；传统体育、游艺和杂技3项，包括燕青拳等；传统美术11项，包括巴渝掐丝珐琅、李氏指掌画等；传统技艺（餐饮）15项，包括巴蜀古法矿植物颜料制作技艺、李子坝梁山鸡制作技艺等；传统医药6项，包括燕青门酒剂制作技艺、郭氏筋伤术等。

渝中区第八批非物质文化遗产代表性项目授牌暨非遗传承人培训会现场。 区非物质文化遗产保护协会供图

渝中历史悠久、人文荟萃，拥有重庆古城墙、老鼓楼衙署遗址等保留完好的文物149处，重庆湖广会馆、重庆中国三峡博物馆等展陈开发的文博场馆35处，渝派蜀绣、巴将军的传说等非物质文化遗产100项，是重庆历史文脉传承最完整、文化遗产资源最富集的区域。近年来，我区高度重视非物质文化遗产保护工作，成功创建了十八梯传统风貌区为全国非遗旅游街区，举办了首届重庆非遗大集，建成了主城区首个母城非物质文化遗产馆，先后公布评定了100项非遗项目及130余名非遗传人，累计举办各类研修、研习、培训共200余期，培训学员3000余人次，广泛开展非遗参展参演进校园、进社区、进企业等活动，助推全区非遗保护体系不断完善，非物质文化遗产保护传承、融合发展工作取得明显成效。

扫码看《渝中新闻》视频

拓宽非遗传播渠道 培训非遗传承人才

我区启动2023年“庆元旦、学非遗、迎新春”非遗进校园进社区培训系列活动

学生们体验陶艺非遗制作。

本报讯 （记者 黄清娴）12月12日，依托丰富的非遗资源，我区启动2023年“庆元旦、学非遗、迎新春”非遗进校园、进社区培训系列活动，掐丝珐琅体验课程、传统艾灸制作技艺、非遗与旅游融合发展主题授课等丰富多彩的活动分别在人和街小学、人和街社区、区山城老年大学等地同步开展，吸引了众多学生、市民和非遗传承人参与。

记者在人和街小学活动现场看到，小小非遗传承人培训活动正在举行。由非物质文化遗产保护中心带来的掐丝珐琅等非遗项目培训及作品展示，极大地激发了青少年传承非遗的热情。“我们学校历来重视传统文化教育，学校常年开设陶艺、剪纸、扎染、书法等自主课程，播撒非遗传承种子。”该校相关负责人表示，此次小小非遗传承人培训走进学校，对丰富孩子们的眼界，提升传统文化素养意义很大。

居民们观看古琴茶艺展演。本组图片由记者 黄清娴 摄

人和街社区的活动同样丰富，巴渝锦灰堆、巧手制香囊、古琴茶艺展示、传统艾灸制作等非遗项目体验课程集中呈现。市民们根据自己的喜好，选择心仪的项目进行体验，让“活化”的优秀传统文化进入群众文化生活。“很有意思，之前只知道雕版印刷术，没想到我们重庆人也有自己的印刷术。”参与巴渝锦灰堆体验的市民王华英惊喜不已。

而在区山城老年大学活动现场，重庆市非物质文化遗产保护中心主任牟元义以非遗与旅游融合发展为题，为非遗项目保护单位和非遗代表性传承人进行授课，着重讲解非遗相关法律法规理论知识、非遗展示展陈提升、游客接待、社教活动等内容。大家表示，讲座内容很有针对性，为非遗项目发挥持续生命力提供了很好的思路，对他们的启发很大。

据了解，本次活动由区委宣传部、区文化旅游委、区教委、大溪沟街道共同主办，区非物质文化遗产保护中心、区非物质文化遗产保护协会承办。此次活动将持续至12月29日，以学校和社区为活动中心，将汇集及串联重庆“母城”非遗项目，包括蜀绣、扎染、掐丝珐琅、烙画等国家级、市级非遗项目，涵盖传统音乐、传统美术、传统体育、传统医药、传统技艺等各种门类，旨在积极拓宽非遗传播渠道，培训非遗传承人才，通过传统节日、重大活动进行非遗项目的展示、展演、培训、项目体验等，增强文化自信，促进中华优秀传统文化可持续发展。

扫码看《渝中新闻》视频

延伸用电服务“最后一米” 及时解决居民用电难题

国网重庆市区供电公司渝中供电中心8个电力网格畅通渝中居民联络渠道

本报讯 （记者 刘侃 通讯员 秦雪）“你好，婆婆，家里的电器在运行的时候千万不能用湿手去触摸哟，不安全。”日前，国网重庆市区供电公司渝中供电中心青年党员、团员来到上清寺街道曾家岩社区开展志愿服务，向居民开展用电业务咨询、安全用电宣传和节能科普，这也是该公司团委开展“学思想、强党性、重实践、建新功”主题团日活动之一。

在上清寺街道曾家岩社区广场，志愿者们就居民关心的日常用电、电费缴纳及安全用电等方面的问题进行了耐心、细致的解答，增强大家的用电安全意识。

为更好地服务群众，国网重庆市区供电公司渝中供电中心以党建联建为基础，充分发挥街道党组织的政治号召力和企业的供电服务特质，推动“电满满”网格化服务融入政府基层网格化治理新格局。

“为畅通居民联络渠道，我们结合渝中区配网特点，把渝中区的11个街道划分为8个电力网格，每个电力网格都开通了属地化供电服务热线，居民遇到用电问题可以直接拨打所在社区的网格专属服务热线，我们将迅速为客户解决用电难题。”国网重庆市区供电公司渝中供电中心负责人介绍，网格服务热线有专人24小时值守，“电满满”网格员接单后将快速响应，为居民进行用电咨询、业务申请、故障报修，及时解决居民用电问题。此外，“电满满”网格员定期入驻社区红岩电力为民服务站，开展用电咨询、业务办理等，将服务延伸到“最后一米”，切实为群众的生活便利、用电安全提供保障，持续增强群众的获得感、幸福感、安全感。

接下来，国网重庆市区供电公司将持续立足于解决居民用电难题、满足人民群众美好生活用电需求，为广大人民群众提供安全可靠的电力保障和优质贴心的供电服务。

国网重庆市区供电公司渝中供电中心志愿者为居民普及用电安全知识。 国网重庆市区供电公司供图

高血压患者过冬指南

高血压患者心血管疾病风险较高，所以寒冷季节时要将血压控制平稳，并控制其他心血管疾病危险因素，以尽量降低心血管疾病发病及死亡的风险。

一、监测血压并调整降压药物

寒冷会导致血压升高，因此天气转凉后可适当增加测量血压的频率，并规律记录血压值。冬季约三分之一的高血压患者需要增加降压药物，如果发现血压升高应及时告知医生，遵医嘱进行降压药物种类及量的调整。

二、保暖

寒冷季节，在零下5摄氏度的环境中暴露5分钟，即可使血压升高约10毫米汞柱，因此，外出暴露于室外低温时首先需要注意保暖。

身体各部位感受寒冷的灵敏程度也不同，穿同样多的衣裤时，可以加一顶帽子，这样可以使血压升高幅度降低，返回温暖环境后血压降至正常的速度也会加快。

三、坚持适量的体育活动

体育活动可以促进血管舒张并增加血流量。冬季体育活动减少，会增加心血管疾病的风险。但寒冷天气外出锻炼需要注意时间，尽量避免在清晨出门。一方面是因为低温可能诱发心血管疾病发作，另一方面是因为多数人早晨血压比其他时间高，神经系统更兴奋，更容易出现心血管意外。

四、保持良好的饮食习惯

秋冬季节人们食欲比夏季好，习惯多吃脂肪含量高的食物。这会导致冬季血胆固醇水平高于夏季，促进心血管疾病的发生及发展。同时，冬季进食腌制品等钠盐含量高的食物增多，以及进食新鲜蔬菜等富钾食物减少也会升高血压。建议做饭时减少盐及其他含钠调味品的使用，并减少含糖饮料、红肉、以及含饱和脂肪和胆固醇多的食物的摄入。

五、心理调节

精神紧张和睡眠不佳会通过神经系统升高血压，因此工作及生活中，要试着减轻精神压力，缓解焦虑，并保证良好、充足的睡眠，这样利于保持血压平稳。 （来源：渝中疾控）

健康资讯

传承好家风好家训 弘扬中华传统美德

本报讯 （记者 姚延洋）12月12日，由区委宣传部、区文化旅游委主办，区图书馆、渝中母城文化公司承办的“渝中讲坛·渝州讲席”第1102期在重庆湖广会馆开讲。重庆中华传统文化研究会创会会长、首席专家叶贵本与现场市民一起学习好家风、好家训，弘扬传统美德，树立文明新风尚。

“家风，是一个家族世代秉承的风尚，它是一种不可或缺的教化力量、凝聚力量。”活动中，叶贵本语言生动、引经据典，以《家风教育与慈孝善行、人生价值》为题，向大家强调了现代家庭文明家教家风的重要性，指出了文明家教家风不仅仅是家庭里的礼数、礼节，更是家庭生活中必不可少的基本素养。叶贵本还风趣幽默地阐述了家庭婆媳关系、夫妻关系如何相处，家长与孩子之间如何相互理解，生动形象地讲解了现代家庭如何传承文明家教家风。

“‘孝道齐家，慈孝传家’，主讲人讲得非常好，让我收获满满。”市民黎先生表示，将在今后的生活中，自觉遵守社会公德，注重家庭文明家教家风，弘扬中华民族优秀传统美德，共建文明和谐家园。

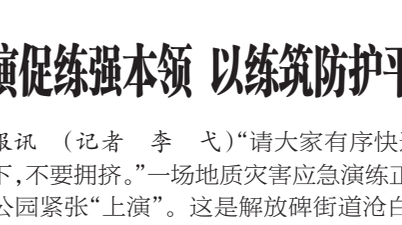
扫码关注重庆渝中APP图文报道

以演促练强本领 以练筑防护平安

本报讯 （记者 李弋）“请大家有序快速撤离，注意脚下，不要拥挤。”一场地质灾害应急演练正在戴家巷崖壁公园紧张“上演”。这是解放碑街道沧白路社区12月11日组织开展的地质灾害演练，进一步提升市民和当地商户应对地质灾害的应急反应能力和防御水平。

“因连续大雨，戴家巷崖壁公园出现滑坡和落石险情，特将此事上报社区及街道。”随着公园巡查人员的“险情”报告，演练正式拉开序幕。演练中，指挥组、应急抢险组、后勤保障组、医疗卫生组等快速反应、各司其职，迅速在现场拉起警戒线、将群众疏散至临时安置地点，并将受伤人员送至临时医疗点进行伤势处理。

“应急演练是筑牢安全防线的重要一环，也是社区在辖区安全工作中开展的持续性工作之一。”沧白路社区居委会负责人介绍，安全工作任重道远，社区将在持续做好应急演练工作的同时，为辖区各类突发灾情、抢险救灾积累实战经验，强化安全隐患排查整改、安全生产培训教育、安全氛围营造等工作，切实保障人民群众的生命财产安全。



党员带头树新风 垃圾分类在行动

本报讯 （记者 姚延洋）12月12日，两路口街道中山二路社区组织开展垃圾分类党员志愿者服务活动，发挥党员干部示范引领作用，推进生活垃圾“混投、混收、混运”专项整治工作。

“老邻居，再来学习一下垃圾分类知识，赶上垃圾分类这个新时尚哟。”活动中，党员志愿者纷纷拿着垃圾分类宣传资料走进辖区的居民小区、院坝街头，向居民宣传垃圾分类知识，还为大家列举了生活中容易混淆的垃圾该如何分类，引导居民自觉践行垃圾分类，从源头做起，减少混投。

中山二路社区相关负责人介绍，社区将继续加强党建引领，通过党员的示范效应，让更多的居民积极参与生活垃圾分类，形成人人知晓垃圾分类、个个参与低碳生活、户户争创优美环境的良好氛围。

手“心”相伴 “语”你同行

本报讯 （记者 李传芳）近日，上清寺街道渝馨家园联合重庆仁怀青少年社会工作服务中心在曾家岩社区开展“手‘心’相伴 ‘语’你共行”活动，为辖区亲子家庭带来温暖的手语课堂。

“‘你好’怎样用手语表达？”“如何用手语说‘谢谢’？”活动现场，社工声情并茂地为社区青少年和家长讲解残疾人的各种标准式称呼，带领大家一起认识手语、学习手语，引导大家关注、关爱残疾群体，传递社会温暖。

“我只学了一些常见的手语就觉得很难，那些有听力障碍的小朋友学习的时候肯定更困难。希望大家都能学习手语，‘听到’更多听力障碍患者的‘声音’。”大家表示，更加明白了听力障碍患者以及其他残疾人的处境和感受，也更愿意在日常生活中给予他们更多的关心和帮助。