

# 文明新风满巴渝



### |我|们|的|节|日|・|元|宵

# 正月十五 来山城巷开启欢乐元宵之旅

正月十五将至,如何仪式满满度过 龙年元宵节?来山城巷传统风貌区,全 给你安排上!

逛天上街市,爱上璀璨灯火里的山 城夜色;参加上元灯谜会,享巴渝文化、 赢特色大礼;手持天灯,随栩栩如生的龙 头游街,放飞孔明灯、祈愿新春;还有现 场搓汤圆、品特色山城坝坝宴……在这 街头巷里,来一场喜庆元宵之旅吧。

#### 天官赐福 集福打卡

"长寿星君、喜乐之神、福禄大仙、神 兽貔貅、天官大帝"……"他们"都来啦! 数十位天官或游历四处,或静候景点,在 山城巷各处等市民、游客来集福打卡,获 天官赐福,百无禁忌。

据悉,活动时间为2月24日上午10 时至下午6时,市民、游客可手持特制灯 笼、打卡手册,一路游戏一路获礼,完成 10余个打卡点的集福盖章,还可收获终

龙年元宵,怎能没有神龙? 快看,除 了各路"仙家",一条身姿挺拔的粉色巨龙 正蜿蜒盘旋于山城巷中。据悉,趣集5龙 活动将持续开展至正月十五(2月24日), 市民、游客可在山城巷各处找到龙头、龙 身、龙尾,完成打卡,领取精美龙灯。

### 上え灯谜会 猜中有大奖





古琴色华美,成就好亲事——猜一 山城巷店铺;

细雕琢传千里,老巷子游客有人 气——猜六字古文句;

一条条别具山城特色,展现街巷文 化的灯谜纷纷呈现,市民、游客可在金马 寺小学旧址、四方巷、爱情小巷三处参加 元宵灯谜会,撕下灯谜条至金马寺小学 旧址核对答案,答对者即可获得对应奖 品。猜中灯谜越多,奖品越丰厚。

据悉,为办好此次原创灯谜活动,山 城巷特别邀请到了重庆市非物质文化遗 产巴渝灯谜代表性传承人张践进行策 划。他本人已研究创作主持灯谜活动30 年,策划创作主持过现场灯谜活动400

> 场以上。2011年,张践还获 得了成都新津全国灯谜比赛 个人PK竞猜冠军。

### 龙舞山城 天灯祈愿

2月24日下午6时,"龙游山城庆元 宵"主题活动将正式开始。由巨型祈福 龙头为首,市民、游客手持天灯紧随其后 化为龙身,共创百米"游龙",一路载歌载 舞游山城。最后在火红的祈福灯笼上写 下龙年心愿,一起放飞孔明灯,它们将承 载着人们对新年的所有美好期冀,熠熠 闪耀,升腾在山城巷的上空。

据悉,此次活动所用龙头以"铜梁 龙"为创作灵感,由2022年铜梁区第一 届"龙乡工匠"称号获得者、扎龙手艺传 承人逯德军亲手制作,既注重继承传统 工艺,又注重立意创新,充分展现重庆特 色文化。2022年, 逯德军设计的"艺术品 (铜梁龙)"成功获得国家知识产权局外 观设计专利证书。

想要参与"龙游山城庆元宵"主题活

动,市民、游客可在"小红书"发布新年愿 望,带"#游龙山城巷,祈福庆元宵"话题, 并@官方号"@山城巷传统风貌区",即可 获电子孔明灯一盏。同时,2月24日来 山城巷的市民、游客,也可通过购买孔明 灯参加活动。

### 天官元宵宴 有玩又好吃

你知道吗? 山城巷的"汤圆西施"要 来咱们的"天官元宵宴"啦。2月24日 晚,"龙游山城庆元宵"主题活动结束后, 山城巷坝坝宴也将迎宾开席。市民、游 客们可围坐院坝,亲身体验搓汤圆的乐 趣,还可吃到自己亲手制作的芝麻馅儿

据悉,作为入驻山城巷传统风貌区 的第一个商家,啥子巷巷大汤圆起源于 1939年,其汤圆的传统制作技艺已经被 评选为渝中区非物质文化遗产,至今已 传承四代。其沿用最传统的原料和纯手 工的制作方式,使汤圆口感极具当地特

山城巷坝坝宴吃啥? 当然是藏在这 街头巷里的地道美食,据此次活动负责 人介绍,天官元宵宴的菜品大多是入驻 山城巷的美食店铺商家提供,每家选出 自己的招牌菜,供食客品尝。

记者 徐



## 渝中区较场口消防救援站李佰特

# 千锤百炼守住万家灯火 不负新时代应急救援使命



先进典型在身边

2月1日,走进渝中区较场口消防救援 站,消防员们正在消防救援站政治指导员 李佰特的带领下,进行紧张的训练。李佰 特告诉记者,春节临近,站内正进行紧张的 执勤备战,除了消防救援技能的训练,站内 每天还要进行体能训练、开展消防安全集 中除患攻坚行动大演练等工作,整个消防 站都十分忙碌。

李佰特今年33岁,参加消防救援工作 已有11个年头,先后荣立个人三等功3次, 5次获评优秀党务工作者、优秀共产党 员。任职期间,他先后12次带领集体获评 各级表彰,2023年还荣获了重庆市"最美 应急人"称号。

### 冲锋在前 当灭火救援"排头兵"

2012年,从中央司法警官学院毕业的 李佰特成为了一名光荣的消防员。10余 年的基层消防救援工作生涯中,辖区哪里 发生了火灾,哪里需要抢险救援,哪里就有 他的身影。毫不夸张地说,李佰特就是站 内灭火救援的"排头兵"。

"喂,119吗?我们这里着火了,赶快 来……"2020年5月20日,渝中区一高层 建筑发生火灾,现场浓烟滚滚,多名群众被 困家中,急待疏散救援。李佰特作为第一 批到场的救援力量,与时间赛跑,争分夺 秒,一边带队进行内攻灭火,一边组织人员 疏散,在现场坚守8个多小时,最终大火被 成功扑灭,无一人受伤。

除此之外,他还先后带队参与了"长江 5号"洪峰过境抢险救援、"12·3朝天门窗 帘批发市场"火灾扑救、"10·28万州区公 交车坠江事故"救援等各类灾害事故处置 2000余次,挽救财产损失上千万余元。

想要当好灭火救援的排头兵并非易事。 2023年5月,李佰特在一次训练中左侧大腿 肌腱断裂,10月刚接受手术治疗不久的他就 已经开始投入训练。"今天下午我们还要去长



滨路跑十公里,我也要去,只是强度会稍低 一些。"李佰特告诉记者,这次受伤可能是 因为平时训练强度过大,引起肌肉疲劳,在 一次负重跑时,导致大腿肌腱断裂。说起 因训练或在抢险救援中受伤的种种意外, 李佰特没有一丝一毫抱怨,心情十分平静。

10余年来,李佰特已经练就了一身面 对各类灾害事故舍生忘死、临危不乱的性 格特点和吃苦耐劳、敢打必胜的精神品 质。他说,他始终坚持战斗力是唯一的根 本标准。因此,他还从有效遂行防火灭火、 应急救援等多样化任务出发,结合辖区高 层、地下、老旧居民区等事故灾害特点,带 领站内消防救援人员创新组训方式,采取 不定时机、不定场合、不定科目、"白+黑" 模式,全面提升综合作战本领。

### 模范带头 担英雄集体"火车头"

渝中区较场口消防救援站是重庆消防 的一面旗帜,守护着重庆最繁华的解放碑 商圈。它是重庆第一支成立的消防队,也 曾是上个世纪赫赫有名的"钢板消防队", 以善打恶仗、雷厉风行、速战速决著称。

"火车跑得快,全靠车头带。"2018年3 月,消防部队因机构改革集体转隶到应急 管理部。李佰特主动带领全体救援人员学 习国家方针政策,创新开展面对面讲理论、 结对子搞辩论、岗位上践诺言等经常性教 育形式,把大道理讲透,批驳噪音杂音。

"消防改制后,为宣传好政策,我就利 用'互联网+'思维构建了智慧党建云平 台,打造了'红门讲坛''百日成长计划'等 消防站学习品牌栏目。"李佰特介绍,时间 一长,站内的消防救援人员理论水平明显 提升。后来,李佰特还先后两次代表国家 消防救援局开展全国消防改革宣讲,向兄 弟单位分享改革教育经验。

为了带动和提升全队的综合实力,李 佰特大胆创新,率先在全国借助"钉钉"系 统开展日常管理,提高管理效能。训练中, 李佰特坚持数据思维,科学制定训练计划, 坚持因材施教、因人施训,全站消防员体技 能优秀率达100%。面对"全灾种""大应 急"新的职能定位,先后选送40余名指战 员参加各类培训,全面提升人员综合能 力。同时,李佰特还鼓励消防救援人员在 职成才,目前已有5人通过绳索救援资质 认证、5人通过国家地震救援学院结业考 核、30余人取得救护员资质。

近年来,在李佰特的带领下,渝中区较 场口消防救援站先后荣立集体一等功1次、 二等功1次,获评"全国应急管理系统先进 集体""二星级全国青年文明号""全国119 先进集体""全国安康杯优胜班组""全市先 进基层党组织"等10余项省部级荣誉,并被 重庆市政府授予"模范消防中队"荣誉称号。

### 百计千谋 做消防安全宣讲员

《119请回答》是一部24小时蹲守跟 踪拍摄,全方位多场景揭秘消防员的工作 与生活,还原有血有肉的消防员形象的纪 录片。渝中区较场口消防救援站就是该纪 录片的拍摄对象之一。

"《119请回答》是国内首部消防题材 的纪录片,我也没想到一上线就得到了全 国网友的一致好评,播放量超4000万,豆 瓣评分高达9.2分。"李佰特说,通过这部纪 录片,渝中区较场口消防救援站走进了大 众视野,也让更多人了解消防安全的重要 性,对提高全民面对初起火灾的处置能力

有很大帮助。 参与拍摄《119请回答》只是渝中区较 场口消防救援站宣传消防安全知识的其中 一种手段。在李佰特的带领下,渝中区较 场口消防救援站积极打造新时代"红岩先 锋"变革型组织,进一步强化渝中区较场口 消防救援站红岩服务队与红岩革命历史文 化中心、团区委、区教委等单位联动,不断 扩大消防安全宣传教育对象;每学期开学, 李佰特还会带领队员深入辖区学校,开展 好《消防安全开学第一课》活动。

除此之外,李佰特还主动放弃节假日 休息,带领指战员们在解放碑商圈、山城巷、 十八梯等热门景点前置备勤;走街串巷开展 消防宣传,增强居民防火意识;主动对接街 道、企业,培训一批批"义务消防员",受教人 达上千人,单位防控能力得到全面提升。

"尽管做了很多工作,但我们依然还有 很长的路要走。"李佰特表示,2024年,他 将继续推动渝中区较场口消防救援站数字 化建设。一方面,希望通过数字化建设,达 到消防安全知识宣传更有效、消防救援更 快速的目的;另一方面,也希望通过更加灵 活、新颖的教育方式,进一步提升站内消防 救援人员的政治素养。 记者 姚延洋



# 借力"微创投"激活"五社"活力

### 上清寺街道开展第二届社区社会组 织微创投大赛

本报讯 (记者 李传芳)"我申报的是单身老人情 感交流活动,我希望单身老人互帮互助,自尊自爱!""我 申报的项目是慢病服务类别的,希望能帮助到更多受慢 病困扰的居民。"近日,上清寺街道第二届社区社会组织 微创投大赛路演现场,19个社区社会组织负责人以PPT 等方式,向大家展示自己在儿童关爱、老年人帮扶、慢病 管理等类别的服务计划。

据了解,由上清寺街道社工站主办,上清寺街道阳 光家园社区慈善基金承办的2024年上清寺街道第二届 社区社会组织微创投大赛,聚焦社区社会组织参与社区 治理创新,围绕一老一小、慢病管理、社区服务等四个类 别,以微创投的方式,孵化培育社区社会组织,为多元主 体提供参与基层治理的平台,创新"五社联动"机制,充 分激活"五社"活力并形成有效联动。

前期,大赛面向上清寺街道7个社区的106个社区 社会组织招募参与队伍,共吸引到19个组织的4个微项 目及15场微活动参评,内容涵盖社区老人情感交流、情 绪支持、文化娱乐、慢病管理及儿童心理健康、文化娱乐 等多个方面。

上清寺街道相关负责人表示,将持续跟进辅导各社 区社会组织修改服务方案,提供必要的技术支持和经费 资助,进一步提升质量、优化结构、健全制度,促进社区 社会组织健康有序发展,支持各类社会组织在社区发挥 更积极的作用,在基层治理创新中作出新的更大贡献。



# 我区民办幼儿园文艺节目 《恭喜发财》登上央视频

本报讯 (记者 姚延洋)目前,渝中区霞光幼儿园 参与表演的"启航新征程 童心向未来"2024川渝青少 儿新春盛典在央视频播出。渝中区霞光幼儿园选送的 文艺节目《恭喜发财》中,孩子们伴随着喜庆欢快的音 乐,全身心投入表演,认真的模样、可爱的舞蹈动作,十 分讨人喜欢。

据渝中区霞光幼儿园园长李霞介绍、《恭喜发财》从 2023年11月中旬开始筹备,2024年1月6日进行录制, 得到了幼儿园老师和家长的大力支持。节目由幼儿园 老师编排,30个四五岁的孩子共同表演,展示出了渝中 儿童积极向上、活泼可爱的形象。

"很开心孩子能在幼儿园的组织下,在这么大的舞 台上展示自己。"参与表演的幼儿园小朋友胡轩恺的妈 妈看着视频里的儿子十分激动,她告诉记者,为了这个 节目,园长、老师们十分认真地筹备、组织,孩子也在排 练中学会了团队协作,得到了成长。

"作为一所民办幼儿园,能够 让孩子们在大舞台上表演,我们 也很高兴。"李霞告诉记者,霞光 幼儿园的教育理念就是"让孩子 在快乐中学习",未来,幼儿园不 仅会升级优化硬件条件,还将在 渝中区相关部门的支持下,寻求 更多机会,让孩子们站上更大的 舞台,得到更多锻炼。



扫码关注重庆渝中 APP图文报道

### 八大招式科学预防 春季传染病

眼下正值冬春交替,气候变化反复,正是传 染病高发的季节,加之人口流动频繁,在人员较 密集、集中的地方,容易引起传染病传播。科学 预防,学会预防八大招,将能有效阻止病毒的人 侵,守护健康。

### 预防八大招

1.勤通风。换气,可有效降低室内空气中微 生物的数量,改善空气质量。

2. 勤洗手。洗手可以清除手上的细菌、病毒 等病原体,避免由于手触摸口、鼻、眼睛上的黏膜 进入人体,降低接触传播的风险。

3. 讲礼仪。咳嗽或打喷嚏时,尽量避开人 群,用纸巾、手帕捂住口鼻。

4. 戴口罩。出入医院、地铁、公交、商场等公 共场所要佩戴口罩。

5. 讲卫生。保持工作、生活场所卫生,勤换、 勤洗、勤晒衣服、被褥。不随地吐痰,个人卫生用 品切勿混用。

6.强体魄,注意休息。春天是运动锻炼的好 时机,积极参加体育运动、经常锻炼,可以有效增 强抵抗力。同时,在工作和生活中要注意劳逸结 合,保证充足的睡眠,对提高自身的抵抗力也相 当重要。

7. 及时就医。春季传染病初期多有类似感 冒的症状,易被忽视,因此身体有不适应及时就医。

8.接种疫苗。及时接种疫苗是阻击传染病 发生的最佳手段。 (来源:渝中疾控)

