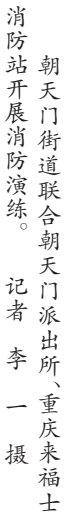


强化消防培训演练
筑牢消防安全防线

朝天门街道联合朝天门派出所、重庆来福士消防站组织朝天门综合交易市场第一消防大队在恒升商场开展消防演练活动，进一步提高朝天门综合交易市场各场单位人员的应急处置能力，营造全社会关注消防、学习消防、参与消防的浓厚氛围。“五区一楼疏散楼梯间前室发生火灾，火势正在扩大，有被困人员，请求支援。”演

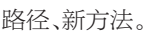


消防宣传“零距离” 防火知识入民心

大坪街道携手多家企业单位,在莲花国际广场开展119消防宣传月活动,增强全民消防安全意识和提升火灾防范能力。

石油路街道河运路社区联合万科物业在万科锦程小区开展了“人人讲安全 个个会应急”消防应急演练，畅通生命通道，筑牢消防“安全墙”。活动中，119消防专业人员向居民展示了常见的灭火器材及其正

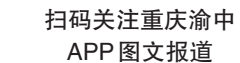
记者 姚延洋 李 一 廖 松 晏
艳辉 通讯员 白燕妮



下一步,我区将不断增强课程教学改革的协同力、执行力、创新力,着力培养一批推动课程教学改革落地见效的骨干教师、示范学校,挖掘涵养一批具有辨识度和影响力的优质课程资源、典型案例,推动形成渝中义务教育课程教学改革新形态,为加快建设教育强区聚势赋能。

“这个菊展很有意思,我们在这里游览,了解中国文化,收获了很多乐趣!”巴基斯坦游客苏珊说。

据悉,自1963年起,鹅岭公园先后举办了40多届菊展,历史悠久的菊展已成为无数山城人民心中的记忆。每届菊展,主办方都提取巴渝传统园林的意境,将诗词与绘画艺术融入其间,通过屏风、花窗等富含中式韵味的小品装饰,以及菊艺、花境等多种多样的艺术形式,展示菊花的自然美和巴渝山水的人文情。



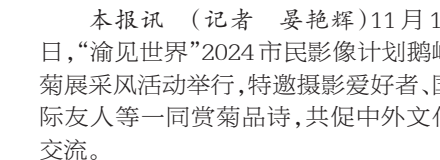
(来源:渝中疾控)

去年5月,教育部印发《基础教育课程教学改革深化行动方案》,我区积极响应,在全区范围内启动实施义务教育课程教学改革深化行动,精心编制了实施方案和三

“要把知识带入学生的生命里。”启动会上，华中师范大学教育学院二级教授、博士生导师，教育部“长江学者”特聘教授，华中师范大学博雅学者，湖北名师郭元祥，围

绕“深化课程教学,落实立德树人根本任务”“寻找课程教学改革的创新点和突破口”等主题,作《教材的认识荷载与二次开发》主旨报告,与会嘉宾分享如何有效提高教材的质量与教学效果。

教研论坛环节,北京市西城区教育研修学院党委书记、院长石玲玲,成都市青羊区教育科学进修学院党委书记、院长邵开洋,渝中区教师进修学院党委书记、院长宋文君分别作专题报告,共话课程教学改革新



活动中,国际友人身着汉服,共读关于“菊花”的古诗词,品尝金丝黄菊花茶,走进园区欣赏各式各样的菊花,了解“菊”文化,亲身感受中华文化的独特魅力。

此外,本次活动还面向中外友人展出了“渝见世界”2024市民影像计划优秀

国际友人赏菊品诗,感受中国文化独特魅力。
记者 晏艳辉 摄

慢阻肺日。今年的主题是“了解您的肺功能”呼吁大家关注肺功能测试的重要

二、慢性阻塞性肺疾病的危险因素是什么?如何预防?

吸烟是慢性阻塞性肺疾病最重要危险因素,室外空气污染、职业暴露及早年事件(如低出生体重、儿童期呼吸道感染等)也不容忽视。

如何预防慢性阻塞性肺疾病：要加大戒烟宣传及科普力度，倡导公众戒烟，同时避免二手烟暴露。要做好室内外空气污染防护，提倡厨房通风改造和炉灶改造，雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。要加强职业防护，改善工作场所劳动条件，减少职业环境中粉尘或者有害气体、重金属颗粒暴露。要注意预防婴幼儿和儿童期的呼吸道感染，减轻支气管-肺发育阶段的异常损伤。要及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，降低呼吸道感染发生率，避免慢性阻塞性肺疾病发生急性加重。

肺疾病?

当高危人群出现呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等呼吸道症状时,需到医疗机构或呼吸专科门诊进行慢性阻塞性肺疾病的筛查,必要时需进行肺功能检查进一步明确诊断。

肺功能检查是诊断慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段,提倡40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次肺功能。

四、慢性阻塞性肺疾病患者如何做好自我健康管理?


慢性阻塞性肺疾病患者可在医务人

的指导下积极开展自身疾病管理。要会缩唇呼吸、腹式呼吸、简单的呼吸操、呼吸康复技能;要掌握健康的生活方式,外出做好呼吸道防护,戒烟,及时接种疫苗,肺炎疫苗;要结合病情需,在家中配备脉搏血氧饱和度仪、制氧或呼吸机,储备急救药品;要学会识别病情的急性加重,当近期咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状较既往明显加重时,及时医疗机构就诊。

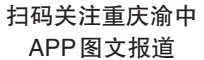


疗养期间,军休功臣集体前往桂林全州红军长征湘江战役纪念馆,回顾气壮山河的湘江战役,缅怀革命先烈,进一步坚定理想信念、弘扬光荣传统。同时,军休功臣们还游览了美丽的桂林山水,体验了桂林的民俗文化。

区退役军人事务局相关负责人表示,接下来,将致力于把军休功臣荣誉疗养活动办成既有品质又有温度的尊崇之旅、既展风采又更显特色的游学之旅。



扫码关注重庆渝中APP图文报道




2014 年 12 月 15 日

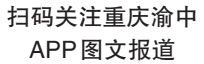
本报讯（记者 黄清娟）11月18日，记者从区体校获悉，在2024年全国U系列羽毛球比赛U15—17总决赛上，我区输送的运动员洪天岳获得U15组男子单打全国冠军。同时，洪天岳还和搭档卓佳诺获得U15男子团体第四名。

据了解,U系列比赛为国内羽毛球小将锻炼的全新平台,也是国内羽毛球人才涌现的新平台。其中U15—17是最大的年龄组,也是参赛人数最多、比赛对抗最激烈、含金量最高的比赛组。本次比赛于11月10日至17日在福建晋江举行,比赛设15岁、16—17岁两个组别,每个组别均设男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混双7个竞赛项目,共聚集了全国27个省市区代表队的489名运动员参赛。其中,我区输送至重庆市羽毛球球队的3名渝中区籍运动健儿洪天岳、卓佳岳、张文瑄参加了本次比赛。经过8天的激烈争夺,洪天岳勇夺U15组男子单打全国冠军,洪天岳、卓佳岳获得U15组团体第四名。

“此次成绩的取得，再次印证了全区体教融合路径是符合渝中区情实际的。”区体校相关负责人表示，下一步，我区将继续深入推进《渝中区关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》的落实，充分发挥渝中区奥羽羽毛球俱乐部作为青少年羽毛球训练基地的“选才育才”作用，不断完善人才培养和输送“一条龙”机制，继续深化市区合作，为体育强市建设作出渝中应有贡献。



扫码关注重庆渝中APP图文报道



1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

本报讯（记者 李传芳）11月16日，菜园坝街道交通街社区开展“垃圾分类资源回收日”宣传活动，通过垃圾分类“变现”的方式，引导居民积极参与生活垃圾分类，持续推动垃圾分类工作深入开展，营造整洁舒适的居住环境。

活动中,居民们把收集的旧报纸、纸盒、塑料瓶等带到现场,有序排队进行兑换。社区志愿者们耐心地为每位居民清点、记录,并依据事先公布的兑换标准,为他们兑换了相应的礼品。在兑换的同时,工作人员积极为居民发放垃圾分类宣传资料,耐心为大家讲解垃圾分类的知识和可回收物的分类标准。居民们表示,通过现场讲解和示范,更加深入地了解了垃圾分类的重要性,也掌握了正确的分类方法,让垃圾分类成为日常生活中的行动自觉。

据悉，自社区“垃圾分类资源回收日”兑换活动启动以来，得到了社区居民的广泛参与。“活动不仅有效促进了有害垃圾的源头减量与资源化利用，还进一步增强了居民的环保意识和责任感。”交通街社区负责人介绍，下一步，社区将继续坚持党建引领，持续推进垃圾分类工作，倡导居民养成健康文明环保的生活方式，自觉培养垃圾分类的好习惯。同时，还将加强垃圾分类设施的建设和管理，为居民提供更便捷、高效的垃圾分类服务，共同推动垃圾分类工作取得更大成效。

