同谱“双拥”新曲 共叙鱼水深情

区退役军人事务局开展“八一”爱国拥军系列活动

七星岗街道退役军人服务站组织辖区烈属、退役军人等优抚对象参观重庆抗战戏剧博物馆。

大坪街道袁家岗社区退役军人服务站组织庆“八一”文艺表演活动。

区退役军人事务局供图

在中国人民解放军建军98周年之际，区退役军人事务局连日来组织辖区街道、社区两级退役军人服务站广泛开展“八一”爱国拥军系列活动，营造关心国防、热爱军队、尊崇军人的良好社会氛围。

七星岗街道退役军人服务站组织辖区烈属、退役军人等优抚对象走进重庆抗战戏剧博物馆，开展“传承军旅精神 共筑双拥情谊”爱国双拥活动，重温红色记忆，传承军旅精神。在讲解员的带领和解说下，大家有序参观抗战戏剧名人、抗战戏剧名剧等陈列单元，通过剧照、剧本、舞美模型等，了解重庆抗战戏剧的历史风貌、历史贡献和艺术成就，进一步激发爱国情怀。

大溪沟街道退役军人服务站在人和街小学礼堂内，开展“热血铸军魂”国防教育主题宣传活动。活动以“参军报国、不负韶华”为主题，通过庄严仪式、红色展演、政策宣讲、拥军表彰等形式，增强全民国防意识，营造崇军尚武的浓厚氛围。

活动现场，同学们通过了解英雄的故事，感受信仰的力量，激励他们成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好少年。同时，现场还对辖区爱国拥军商户进行授牌，感谢他们对渝中双拥工作的支持，勉励他们再接再厉，带动更多商户加入爱国拥军联盟。活动还为现役军人家属、退役军人、烈属代表送去关爱礼包，鼓励大家传承和弘扬伟大的抗战精神，增强广大居民尤其是青少年的爱国意识和国防观念。

大坪街道袁家岗社区退役军人服务站开展庆“八一”文艺表演活动，邀请退役军人等优抚对象齐聚一堂，共同欢庆节日。

活动在青少年激昂的合唱《红船新时代》中拉开帷幕。孩子们用清澈而响亮的歌声，唱出了对党的热爱、对革命先辈的敬仰，也让现场观众深刻感受到红船精神的传承与延续。

随后，退役军人代表以饱满的热情、认真的表演，展示了退役军人的风采。在表彰环节，社区工作人员为退役军人代表颁发荣誉证书和奖品，感谢他们在社区建设、志愿服务等方面作出的贡献。

大坪街道马家堡社区退役军人服务站组织辖区退役军人、现役军人家属等优抚对象及志愿者，开展“奏强军乐章 赞‘八一’辉煌”系列庆祝活动，以实际行动向最可爱的人致敬。

活动现场，社区为新组建的“老兵先锋志愿服务宣讲团”成员颁发了聘书。这支宣讲团由多位有着丰富军旅经历、热心公益的老兵组成，他们将走进社区、学校、企业，讲述革命故事、军旅生涯与时代变迁，让红色精神在新时代焕发生机。同时，社区还为多家拥军模范单位颁发纪念奖杯，感谢他们在支持部队建设、关爱军人军属等方面作出的贡献，也希望以表彰为契机，带动更多社会力量参与到双拥工作中，共同营造尊崇军人、关爱军属的良好氛围。

两路口街道中山二路社区退役军人服务站组织辖区退役军人代表、现役军人家属、烈士遗属等20余人参加“八一”座谈会。

座谈会上，社区退役军人服务站工作人员对参会代表表达了节日的问候，特别是对他们为国家、为人民作出的牺牲和贡献，表达敬意和感谢，关切询问军人及家属的生活、身体状况以及就业、工作等情况，叮嘱大家注意健康、保重身体，并送上党和政府的关心和温暖，让军人和优抚对象倍感尊崇和关爱，进一步弘扬了拥军优属的优良传统。

记者　徐　潇

新时代双拥工作风采

2024-2025年重庆市乒乓球后备人才系列赛(第五站)在渝中举行

本报讯　（记者　黄清娴）日前，“全民健身日”系列活动之悦动渝中·2024-2025年重庆市乒乓球后备人才系列赛分站赛（第五站）在重庆市复旦中学举行，吸引了全市160余名球员报名参赛。

据悉，2024-2025年重庆市乒乓球后备人才系列赛一共将举办5场分站赛及1场总决赛。赛事旨在为我市挖掘乒乓球后备人才，同时推动体教融合、促进青少年全面发展。

作为该赛季最后一场分站赛，本项比赛由市运动技术学院小球系、市乒乓球队、区体育局指导，市乒乓球专业队后备人才基地主办，区乒乓球协会、重庆乒越体育文化发展有限公司承办，重庆市复旦中学协办。比赛共设置8个年龄段12个组别项目。经过一天的激烈角逐，各组别均决出相应的名次，获得优异成绩的运动员将晋级总决赛。

重庆市复旦中学副校长丁庆彬说，乒乓球项目是学校的传统优势项目，在全国及省市级别比赛中接连取得优异成绩，也为985高校输送了一大批优秀运动员。希望通过举办本次比赛，进一步深化乒乓球项目在学校的持续发展。

贴心服务送上门 打通高龄企退人员认证“最后一米”

本报讯　（记者　廖　松）7月31日，大坪街道便民服务中心组织各社区，针对辖区内企业离退休高龄人员、空巢老人开展上门认证服务工作，实现认证服务全覆盖，保障辖区所有退休人员能够如期享受养老待遇。

据了解，此次活动旨在普及“线上认证”操作流程，帮助高龄离退休人员掌握“重庆人社”APP自助认证方式，将贴心服务送到老人家中，解决老人的实际难题。

“张奶奶您眼睛看镜头，坐好不动喔，好嘞，认证成功啦。”“我今年98岁了，腿脚不利索，出门很困难，也不会使用智能手机，幸亏你们来给我认证。”家住大坪正街一巷的张奶奶紧握着工作人员的手，脸上写满欣慰与感激。工作人员介绍，对于上门时不在家的老人，他们留下了联系方式，将采取预约上门服务。

走访中，工作人员除了为老年人进行社保认证，宣传社保政策外，还和老年人拉家常，询问老年人的生活和身体情况，宣传防诈骗知识，提醒居家安全事项，实现从“身边”到“心间”的关怀传递。

截至目前，大坪街道便民服务中心已为10余名行动不便的高龄企退老人提供上门服务并完成认证。中心负责人表示，接下来，将持续聚焦老人的实际需求，优化服务模式，用更周到的举措为高龄老人提供服务保障，让每一位老人都能切实感受到关怀和温暖。

扫码关注重庆渝中APP图文报道

渝中区渔政协助巡护队廖帷月获评2025年“最美长江协助巡护员”

创先争优看渝中

日前，在中国野生动物保护协会水生野生动物保护分会的指导下，湖北省长江生态保护基金会、江西省鄱阳湖生态保护基金会联合极目新闻开展的2025年“寻找最美长江协助巡护员”活动总结仪式举行，共121人入选，其中，渝中区渔政协助巡护队的廖帷月获评2025年“最美长江协助巡护员”。

廖帷月（右一）进行巡河宣传。　受访者供图

让“挺膺担当”成为青春标配

今年29岁的廖帷月是渝中区河长办的工作人员，也是一名渔政巡护队员。长江十年禁渔政策正式实施后，作为共青团员的廖帷月扛起青年的使命担当，主动要求加入到渔政协助巡护工作中，将原本承担的河湖管理工作与禁渔巡护相结合，为保护水生物多样性贡献青春力量。

为了尽快适应岗位，廖帷月不断钻研学习，先后学会了操作水印相机、慧执法、渔政视频AI预警处置等系统，并熟练运用到巡护工作中。工作以来，她采用“文字+影像”的方式做好日常巡查记录，共协助公安机关和渔政执法部门查处非法捕捞、非法垂钓案件40余起，收缴违规网具、钓具1000多件。

做“巾帼不让须眉”的守护者

山城的夏天烈日炎炎、冬天寒风凛冽，廖帷月坚持一线巡河不言辛苦。

每年3月至6月禁渔期，是巡护队员们最头疼也最累的日子。河滩垂钓爱好者多，违规垂钓行为屡禁不止。廖帷月跟同事不厌其烦地劝导劝阻违规垂钓行为，制止违规垂钓行为7000余起，引导垂钓爱好者注册“渝钓通”达4000余人次。每年禁渔期结束后，如何规范休闲垂钓又成了新一轮的挑战，“请广大钓鱼爱好者严格按照规定执行‘一人、一杆、一线、一钩’，进行规范垂钓……”寒来暑往，廖帷月和同伴们的声音始终回响在江畔。

从2020年至今，廖帷月的河道巡护里程已达千余公里，虽然工作难度大、任务重，但她从没抱怨过，还常戏说“外出巡河就当是夏日美黑、冬日补水了！”在她和巡护队员们的共同守护下，河岸环境变得越来越好。

以“柔性美”助力“硬监督”

两江岸线地形复杂，特别是长江菜园坝水域，珊瑚坝面积广阔，杂草繁茂，卵石遍地，草丛比人还高，垂钓人员惯用“游击战”“躲猫猫”等行为来躲避护渔员的巡查。廖帷月用心用情全力做好协助巡护，密切配合渔政执法人员，不定期对重点水域实施拉网式巡查，发现、制止、整治非法捕捞行为，一旦发现线索，及时取证，让违规违法者无处遁形。

她充分发挥耐心、细心和善于沟通等特点，对于沿江的垂钓爱好者，通过劝离和教育的方式，耐心地做思想工作，引导他们知法、懂法、守法。

这些年来，廖帷月坚持参与渔政巡查宣传监督，她和巡护队员们累计发送禁渔宣传短信30万条，发放海报、宣传手册10万余份，为有效维护良好的禁渔禁捕秩序贡献青春力量。　记者　晏艳辉

靠空调“续命”的夏天 警惕“空调病”找上门

在炎炎夏日，空调成为了人们的“续命神器”。然而，长时间待在空调房里，你是否会感到身体不适呢？这可能就是“空调病”在作祟。

什么是“空调病”？

“空调病”并不是一种特定的疾病，而是由于长期处于空调环境中，人体出现的一系列不适症状的统称。这些症状包括但不限于头晕、乏力、嗜睡、眼睛干涩、呼吸道感染、关节疼痛等。

“空调病”是如何产生的？

1.室内外温差大：空调房内温度较低，与室外高温形成较大反差。频繁进出空调房，身体的体温调节中枢需要不断调整，容易导致生理功能紊乱。

2.空气不流通：空调房间通常密闭性强，空气流动性差，使得室内空气质量下降。氧气含量减少，二氧化碳浓度升高，会让人感到头晕、乏力。

3.微生物滋生：空调的滤网和散热片上容易积累灰尘、细菌、真菌等微生物。这些微生物随着空调风被吹到室内，引发呼吸道感染、过敏等问题。

4.空气干燥：空调在制冷过程中会去除空气中的水分，使室内空气变得干燥。干燥的空气会刺激呼吸道黏膜，导致口干、咽干、咳嗽等症状，还会使皮肤变得干燥、瘙痒。

如何预防“空调病”？

1.定期清理空调：建议每年在重新使用空调前彻底清洗，使用期间每个月清洗一次滤网。

2.合理调节空调温度和使用时长：夏季空调温度可设定在26—28℃，同时在空调房间内不宜待过长时间，一般为3—4小时。

3.空调房开窗通风：开空调时可每隔2—3小时开窗换气，以确保室内外空气流通。

4.避免空调直吹：不要坐在空调的排风口下直吹，防止躯体局部降温过快和皮肤干燥。

5.加强自身免疫力：可在日常进行适宜的体育锻炼，增强机体免疫力。

（来源：渝中疾控　陈　颖）

健康资讯

楼道杂物已“清零” 安全整洁“不添堵”

今日关注·回音

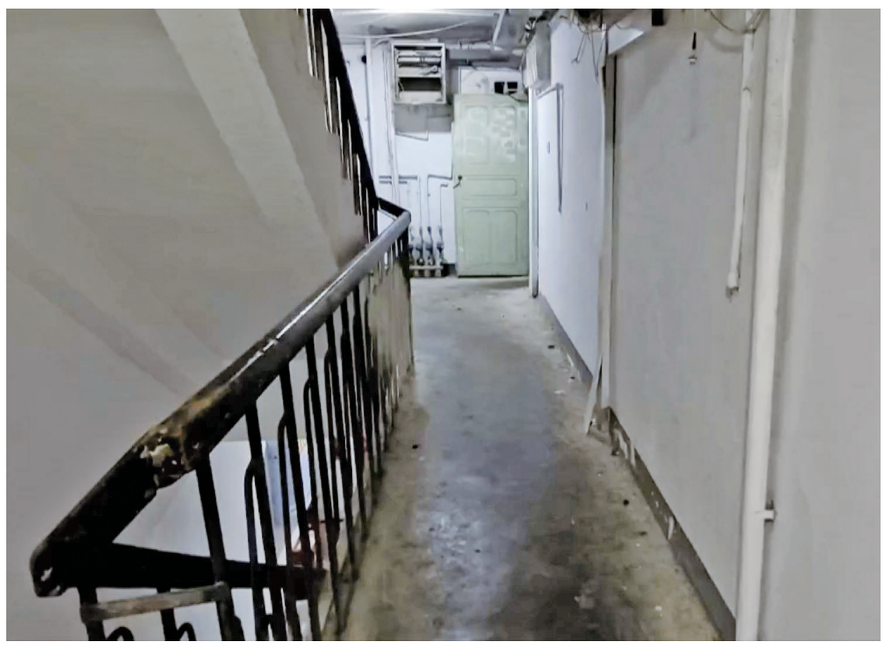
本报讯　（记者　李佳佳）8月1日，本报《今日关注》报道了南纪门街道凉亭子社区居民反映近期楼道被部分住户堆满了杂物和垃圾，可供通行的区域愈发狭窄。随着夏季气温升高，堆积的杂物、垃圾存在消防安全与公共卫生的双重隐患，居民们的生活深受其扰。针对此情况，社区工作人员表示会制定长效机制进行整改。如今，这里杂物、垃圾占用楼道的情况整改得如何了？

记者再次来到南纪门街道凉亭子社区蔡家石堡7号看到，原本被旧家具、纸箱堵塞的楼梯通道已恢复通畅，被厨余垃圾、油污侵占的街巷也已变得整洁。

南纪门街道相关负责人表示，经街道、社区梳理排查发现，凉亭子社区的公共通道主要包括居民楼栋的楼道和底层商户旁的街巷两部分。在楼道区域，部分居民为图方便，将各种杂物堆放在楼道上，使得原本能两人并排通过的楼道被塞得几乎成了“单行道”。而在底层商户旁的街巷，问题更为突出。由于这里商户多为餐饮店，部分餐饮店的厨余垃圾桶长期随意摆放，油污蔓延、食物残渣散落的现象普遍，卫生环境堪忧。

针对上述情况，凉亭子社区在辖区设置了5个大件垃圾堆放点，居民可以将需要扔的大件杂物统一堆放在固定点位，社区每周一统一清运。同时，各楼栋也配备了专门的垃圾分类箱，并对餐饮店随意摆放厨余垃圾桶的情况进行了规范。社区每周将进行入户宣传，呼吁居民、餐饮店主共同维护社区环境。

凉亭子社区有关负责人表示，将持续通过长效治理机制带动居民、餐饮店主自觉维护好社区环境，让楼道回归畅通整洁，让社区环境更加有序、宜居。



原本堆满杂物的楼道已恢复通畅。　记者　李佳佳　摄