

乡村儿童阅读的“点灯人”

——记全国“乡村阅读榜样”王晓

记者 袁菲

日前，在中宣部和农业农村部联合举办的2020新时代乡村阅读盛典活动上，21名来自全国各地的农民作家、基层干部和农家书屋管理员、推广少儿阅读志愿者获评“乡村阅读榜样”。来自石蟆镇文化服务中心农家书屋的管理员王晓就是其中之一。

王晓是一位坚持为农村儿童送书籍的志愿者，由她发起的“橄榄爱心送书”志愿团队为该镇19个村（社区）的5000余名农村儿童送去了1.3万余册书籍。

心系贫困儿童
发起筹书倡议

2017年冬天，王晓到望江村发放冬衣，贫困户何德泪，连声道谢。原来，何德泪的丈夫重伤，王晓得知她家还有两个孩子后，不仅送来冬衣，还安慰她说：“贫困不可怕，重要的是要把孩子培养起来。”

王晓在心中暗暗发誓要用知识扶贫来阻断贫困的代际传递。晚上她便在朋友圈发起了名为《香书送暖·助梦飞扬——为农村孩子捐赠书籍》的倡议书。为了筹集更多的书籍，自倡议发起至今，无论严寒还是酷暑，她都坚持牺牲周末时间筹集书籍。

王晓说：“送书的过程中，我注意到这些孩子大多是

留守儿童，能辅导孩子功课的家庭极少。”于是，每送给孩子一本书，王晓都会将书本的大致内容讲给孩子们听。她还勉励孩子们，书中乐趣很多，要喜欢上读书，通过知识改变命运。

筹书倡议发起之初，捐书的人很多，之后便越来越少，王晓感觉筹书遇到了瓶颈，她深知爱心人士捐赠的书籍有限，需要借助社会团体的力量。功夫不负有心人，渝北区金港实验小学、西城小学、四牌坊小学等多所学校以及重庆阳光爱心义工团队、江津永进义工团队等义工团队参与了书籍的筹集，加上社会爱心人士捐赠，两年里王晓共筹集书籍万余册。

爱心书站进家中
书香满溢温情在

为了能将书籍送到更多农村孩子手中，王晓成立了“橄榄爱心送书”志愿团队。在她的带领下，来自不同行业的500余名社会爱心人士参与到知识扶贫志愿队伍中。他们通常都是利用工作之余，通过用摩托车运送，或者肩扛手提等方式，将筹集的课外书籍，发放到石蟆镇19个村（社区）的儿童手中，并鼓励他们利用知识改变命运。

“您送的每一本书我都很珍惜，我会好好学习，做一个善良正直的人！”“我们得到的不仅是一本书，更是您对我们的关心和关爱！”……这一段

段饱含深情的话语，来源于孩子们自发给王晓写的信，这样的信她共收到了40多封。

为了能将书籍惠及到更多农村小朋友，王晓决定在贫困小朋友家中筹建爱心书站，并给书站取名“志强爱心书站”。2018年11月，第一个“志强爱心书站”在该镇东溪村建立，目前已建成爱心书站33个。

“被评为‘乡村阅读榜样’无疑是对我之前工作最大的肯定，但这份荣誉并不属于我，它属于所有支持过我的爱心人士。”王晓说，今后她会加大书籍的筹集力度，建设更多爱心书站，让更多小朋友感受到阅读所带来的快乐，做一名乡村儿童阅读的“点灯人”。

区经济信息委举办主题演讲比赛 传递科技强国信念和力量

本报讯（记者 廖洋 实习记者 陈翔宇 通讯员 黄梅）10月19日，由区经济信息委主办的“中华魂—科技托起强国梦”演讲比赛圆满落幕。

“因为有了这样的精神坐标与时代追求，我们激发干事创业热情，推出了一项项电网科技创新成果”“这支平均年龄仅30岁的技术团队不惧挑战，凭借着扎实的理论和良好的专业技术，不断研发新产品、新技术”……演讲现场，来自渝丰科技、潍柴汽车、江增船舶重工等工业企业一线职工，以生动感人的内容和饱满真挚的情感表达了对科技强国梦的追求，深深打动现场评委和观众。

“中华魂—科技托起强国梦”演讲比赛是我区“中华魂”主题教育读书活动的组成部分，通过选手讲述自己和身边人的奋斗故事，抒发爱国情怀，激励广大科技工作者投身科技强国的实践中，奋力建功新时代。

经过近2个小时的激烈角逐，来自华能重庆珞璜发电有限责任公司、重庆潍柴发动机有限公司的选手王国权和赵新月获得一等奖，他们将代表工业信息系统参加全区“中华魂”演讲比赛。

首届川渝中年篮球联赛举行 江津队获常规赛第一名

本报讯（记者 江波）近日，在首届川渝中年篮球联赛宜宾站的比赛中，随着裁判员的一声哨响，比分定格在81:74，江津队以7分优势，取胜永川队。至此，江津队以7战5胜2负的战绩，勇夺首届川渝中年篮球联赛常规赛（排位赛）第一名。

为加强川渝文化体育合作交流，由江津、永川、荣昌、大足等4个重庆区县，泸州、宜宾、泸县、安岳等4地共同联办的首届川渝中年篮球联赛于9月初开赛，实行主客场赛制，7轮常规赛（排位赛）经过近2月的争夺，江津队、永川队、宜宾队分别获得前三名。

“10月24日，我们将在江津琅山风雨球场进行4场交叉半决赛，欢迎广大篮球爱好者前往观看助威。”区篮协相关负责人介绍。

抗疫扶贫投入近1800万元 祥瑞控股集团获双殊荣

本报讯（通讯员 王宇）10月20日，我市召开民营企业履行社会责任表彰大会，我区民营企业重庆祥瑞控股集团有限公司（以下简称“祥瑞控股集团”）获得“重庆市抗击新冠肺炎疫情先进民营企业”和“重庆市‘万企帮万村’精准扶贫先进企业”双殊荣。

作为我市100家受表彰的抗击新冠肺炎疫情先进民营企业之一，祥瑞控股集团第一时间为我市捐赠防疫款项100万元，为租户户免租150余万元，同时，积极协调集团复工复产，在打赢抗击新冠肺炎疫情战役中发挥了榜样作用。

“万企帮万村”精准扶贫行动实施以来，祥瑞控股集团勇于担当社会责任，积极投身精准扶贫，在实现企业发展的同时，认真做好了脱贫攻坚工作。集团公司对口帮扶广兴镇广岳村，组织扶贫攻坚小组去贫困户家走访摸排、消费扶贫，高标准高质量完成扶贫任务，7户贫困户全部脱贫。

在乡村振兴工作中，祥瑞控股集团累计捐赠1500余万元，持续每年对贾嗣祥瑞希望小学、柏林中学、四面山小学等偏远学校师生进行捐赠、表彰，为留守儿童、困难家庭学生进行慰问资助。尤其是从2018年开始，集团共投入资金15.4万元，为贾嗣镇龙山小学学生提供营养午餐，社会反响良好。

健康信息及慢性病防治相关居民健康素养知识

保持正常体重，避免超重与肥胖。

正常体重有助于保持健康，预防疾病。体重过高和过低都是不健康的表现，易患多种疾病。超重和肥胖者易患心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等。体重正常者应保持体重，超重和肥胖者应控制体重到正常范围。

体重是否正常取决于进食量与活动量的平衡。食物提供人体能量，运动消耗能量。进食量大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来，造成超重或肥胖；相反，若进食量不足，可引起体重过低或消瘦。

体重是否正常可用体重指数（BMI）来判断，BMI=体重（千克）/身高（米）²。成人正常体重指数在18.5~23.9 kg/m²之间，体重指数在24~27.9 kg/m²之间为超重，体重指数≥28 kg/m²为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为≥85（厘米），女性为≥80（厘米）；男性超标线为≥90（厘米），女性为≥85（厘米）。

健康江津

遗失启事

● 兹有重庆市江津区杨炳炳遗失食品经营许可证正本，号码是JY25001160141940，声明作废。

● 兹有杨炳炳遗失残疾证，号码是50038119910719863X52，声明作废。

● 兹有陶大荣遗失残疾证，号码是51022519640409504952，声明作废。

90后江津妹子获全国举重赛事冠军

有望进军东京奥运会



本报讯（记者 李婉龄）昨日，记者从区体校获悉，在10月16日举行的“崑山杯”2020年全国女子举重锦标赛暨东京奥运会模拟赛49公斤级A组比赛中，江津妹子刘凤以抓举93公斤、挺举116公斤、总成绩209公斤获得第一名。

1995年出生的刘凤，今年25岁，是柏林镇复兴村人，2004年进入区体育运动学校开始学习举重，2009年成为重庆市举重专业队正编

运动员，并被选入八一队训练。她先后就读于付家小学、四牌坊小学、田家炳中学、西南大学，目前在西南大学读研究生。

2017年8月21日，刘凤在台北世界大学生运动会女子举重53公斤级比赛中获得银牌，也是这次世界大学生运动会中国队获得的首枚奖牌。当时比赛中，刘凤在前两次抓举失败的情况下，及时调整，第三次稳稳地举起90公

斤。她最终以抓举90公斤、挺举117公斤，总成绩207公斤获得该项目亚军，与冠军成绩仅一公斤之差。

据介绍，2020年全国女子举重锦标赛旨在锻炼队伍，检验训练成果，选拔优秀运动员参加2021年东京奥运会，取得优异成绩，为祖国争光。此次比赛不仅是中国女子举重最高级别的年度赛事，也是东京奥运会模拟赛，同时也是中国女子举重参加明年东京奥运会的预选赛。

◀ 刘凤在比赛中

全市中职焊接高手齐聚江南职校

比拼技能角逐国赛“入场券”

本报讯（记者 阮瑞雪 通讯员 付茂勇）10月20日，2020年全国职业院校技能大赛改革试点赛重庆市中职组“焊接技术赛项”选拔赛在重庆市江南职业学校（珞璜校区）开赛，比赛首次将机器人焊接列入竞赛项目。来自江津、沙坪坝、巫山、云阳等区县的焊接高手同场竞技、切磋技艺，角逐代表重庆参加全国职业院校技能大赛改革试点赛的“入场券”。

此次选拔赛由市教委主办、市教育科学研究院承办，包含手工焊接和机器人焊接两大比赛项目共计三个竞赛模块。其中，手工焊接项目比拼焊条电弧焊、钨极氩弧焊两种焊接技能。参赛选手均需以现场实际操作的方式，在规定的240分钟内按图纸要求完成试件加工，包括打磨、组对、焊接、清理等竞赛任务。

焊接行业作为装备制造业的关键基础技术，在未来智能化工业的发展中发挥着举足轻重的作用。相较于手工焊接技术，机器人焊接技术难度更高、更复杂，考验选手的装夹技巧及机器人编程和焊接工艺的应用能力。在机器人焊接实操竞赛现场，选手们根据焊接实际操作要求，在编程控制面板上输入焊接流程编码，随后只见机器人挥动着灵活的机械“手臂”，对试件进行了一系列连续施焊，操作迅速流畅，工件在飞溅的



手工焊接比赛现场 记者 阮瑞雪 摄

火花和清脆的焊接声中慢慢成型。

当天还举行了2020重庆市中职技能大赛“焊接—机器人”项目指导教师培训会开班仪式，将对全市中职学校“焊接—机器人”项目技能大赛指导教师及各区县的焊接专业实训教师

进行为期5天的培训，主要采用专家讲座、专题研讨、示范操作、实训练习、经验分享等形式，解读职业院校技能大赛焊接机器人赛项的竞赛规程，并让参训教师了解其发展趋势。

据了解，作为连续五

届市赛的协办单位和竞赛基地，重庆市江南职业学校拥有先进的焊接技术设备和一流的专业教学团队，曾先后培养出国务院特殊津贴获得者、“巴渝大工匠”李宪洪，以重庆市职业技能大赛焊接技术项目一等奖秦风、杨宗义等

为代表的焊接精英，以及数以千计的高素质焊接技术技能人才，为服务地方经济发展作出了积极贡献。2019年，该校焊工实训中心被市总工会评为“工人先锋号”。“江南焊工”品牌更是成为该校享誉巴渝的靓丽名片。