

全国中老年人太极拳健身大联动(江津分会场)活动举行 江津体育场近千人一起打太极拳

本报讯(记者 贺奎)5月15日,江津区体育场上热闹非凡,2024年全国中老年人太极拳健身大联动(江津分会场)活动在此举行。来自全区各镇街、区级机关、企事业单位老协协选送的41支队伍、近千人齐聚一堂,共同展示传统武术的魅力。

本次活动由江津区人民政府、江津区体育局、江津区总工会和江津区老年人体育协会联合主办。旨在推广太极拳运动,促进中老年人身心健康,增强中老年人的健康意识和健康水平。

活动现场,中老年朋友们身着统一的练功服,精神抖擞。他们在

柔和的音乐声中,首先展示了刚柔并济的健身气功《八段锦》,一招一式张弛有力,舒展大方。接着展示的太极拳表演,动作行云流水,刚柔并济。随后,健身气功《五禽戏》、太极功夫扇、太极剑等表演依次登场,他们身姿矫健,潇洒飘逸,一招一式都蕴含着对自然和生命的敬畏,充分展现了中老年人积极向上的精神风貌。

“看到这些中老年人在场上的精彩表演,我深受鼓舞。他们用自己的行动诠释了什么是健康、积极的生活态度。”现场观众李女士表示,希望以后能有更多这样的活动,让更多的人关注中老年人的健康和幸福。老同志丁仁碧、郑兴华出席活动。



活动现场 记者 贺奎 摄

全民健身进行时

记者 黄昌怀
通讯员 王静 谭晖川 顾佳晨

初夏时节,漫步于塘河古镇,河水静静流淌,碧波粼粼。

塘河发源于四川省合江县东南营盘山,全长144公里,其中川渝缓冲段14公里,沿岸风光秀美、民风淳朴、人文厚重。

近年来,塘河镇深入践行“绿水青山就是金山银山”的发展理念,统筹推进塘河水资源保护、水环境治理、水生态修复“三水”共治,突出“以水定镇、以水定地、以水定人、以水定产”的发展思路,赋予“水文化”,发展“水经济”,做到以水聚人,以水兴业,用“塘河故事”书写着“河畅、水清、岸绿、景美”的水生态新画卷。

科技赋能 守护“水中精灵”

日前,记者站在肖家滩古堰的瞭望塔眺望,阳光照射在塘河水面泛起粼粼波光,不时能看到许多大鱼跃跃在水面扑腾,通过视频监控系统捕捉,可以看到河道内正展开着一场震撼人心的自然奇观:成千上万的鱼从

河底涌出,依靠人工鱼道,开启一场壮观的洄游。

巡护救助、执法查处、科研监测……为了守护这些珍稀的“水中精灵”,塘河镇联合四川省合江县,组成一支支专业队伍,共同发力为珍稀鱼类创造了洄游的有利条件。

据悉,作为重庆市唯一长江鱼类洄游通道,自2023年使用以来,塘河镇主动作为,在肖家滩站共监测到38种鱼类,其中发现国家二级保护水生野生动物岩原鲤,实现了对鱼类精准识别,在保护长江流域生物多样性中发挥重要作用。

川渝联盟 织密“天罗地网”

一条河流有上下游、左右岸,需要流经区域形成治理合力。川渝共处长江上游,水系同源、河流相通,流域面积50平方公里以上的跨界河流有81条,

塘河就是其中一条。

近年来,塘河镇积极联动毗邻川渝5镇,持续深化联防联控工作,通过搭建“川渝护水联盟”加强部署,签订塘河跨界治理合作协议保驾护航,建立联席会商交流、信息互通共享、联合巡查执法、长效清漂保洁四项机制实现一体化推进。在汛期,川渝5镇开展汛期水文情实时共享,同时建立联席会商交流、信息互通共享机制,一体推进塘河流域防汛抗旱工作,实现“汛”速行动,守护全镇平安,实现人水和谐。

生态治理 实现“三水融合”

每天的清晨、傍晚,塘河古镇两岸的居民喜欢漫步于沿河步道上,在休闲中欣赏碧波绿岸。

水安则民安,水兴则地旺。“以前到塘河,只是逛逛古镇,晚上没有项目留不住客人,塘河镇依托塘河资源,打造

了一些塘河项目,让来塘河的游客有了一个留宿的理由。”塘河镇党委书记张福炼介绍说。依托“塘河婚俗”“塘河龙舟”等水文化活动,激活生态旅游发展步伐和特色影视基地建设。

这几年,塘河镇坚持水资源、水环境、水生态“三水”共治,持续发力,良好水生态已成为当地一张名片。

据悉,塘河水环境综合治理工程建设以来,新建截污管道4.5千米,修复生态面积2.2万平方米,升级沿岸游步道2.3公里,新增管网整治1公里,新建便民步道500米。在污水处理、抗洪护堤、增加物种多样性、水体自净、跌水景观等发挥着重要作用,统筹推进川渝毗邻地区水污染治理、水生态修复、水资源保护协同共治,因地制宜展现出生态治理新风采。在第二届“寻找最美家乡河”活动中,重庆江津塘河当选全国“最美家乡河”,水质持续稳定达Ⅱ类水平。

打造“党建+商圈”新地标 几江街道“红领津”党群服务站投入运营

本报讯(记者 廖秋平 通讯员 胡梦兰)为进一步推进党群服务阵地体系建设,提升便民服务水平,5月16日,几江街道“红领津”党群服务站上线仪式举行,区委非公工委、几江街道相关负责人、党员群众、佳华医院工作人员、新就业群体代表等50余人参加。

几江街道“红领津”党群服务站坐落于几江街道时代广场,建筑面积72平方米,是几江街道依托重

百商圈打造的“六合合一”新型党建红色阵地,集“政策宣传、业务咨询、协商议事、矛盾调解、民意收集”等5大功能为一体,为往来群众提供“临时休息、失物招领、应急药品、咨询服务”等12项便民服务。外卖骑手肖志勇说:“这个党群服务站,对我们来说很有帮助,能随时过来歇歇脚、喝个水、充充电,是我们能随时可以走进来的‘家’”。

据了解,该服务站分为室内室外两个部分,以墙体进行分割,室外部分为居民和户外工作者打造了一长排休憩歇脚的长凳。室内部分配备了饮水机、工具箱、微波炉、应急医药箱等物品。为了让党群服务站复合更多的功能,“红领津”将党群服务站与“津管家”融合打造,通过简约时尚的装修风格、明亮通透的光线布置、温暖亲人的木质情调,打造更有时尚潮、烟火

气、文化韵的重百商圈新地标,

几江街道组织委员伍艳婷表示,街道紧扣打造新时代“红岩先锋”变革型组织,通过“优化功能配置、拓展服务功能、党群共融”,以群众需求为导向,整合商圈内社区、商户、志愿者等资源力量,形成“区域整合、资源共享、信息互通、便民惠民”的街区党建模式,为做实区域化“党建圈”、做优区域化“服务圈”、做大区域化“经济圈”、做强区域化“治理圈”奠定坚实基础。

党建之声

监护室,而她的子女签下了“不抢救”三个字后便离去。看着王婆婆因病痛受折磨的脸庞,李茂自己掏钱抢救下了王婆婆,并让其留在老年公寓由自己亲自照顾。

“选择了这行,就不会后悔。”虽年过七旬,但李茂还坚持学习护理、康复等知识。并为了营造家的氛围,老年公寓在每月1日还会举办集体生日。每到春节、中秋等节庆,也会请演出队到老年公寓来演出。为了把老年公寓打造得更专业,让老人足不出户就能享受医疗服务,李茂卖掉重庆的门面用200万元修建了医务室。

18年来,在李茂的带领下,耀文老年公寓先后为12000位老人提供了生活照料服务,为500多位老人送终。李茂也先后获得中华孝亲敬老之星、江津区扶残助残先进个人等荣誉称号。

让养老变享老 让余生变新生 ——古稀老太坚持18年开办老年公寓点亮幸福晚年

通讯员 庞滔滔

艾坪山上,一家开办了18年的老年公寓,有170名老人居住,今年77岁的民建会员李茂,是这家老年公寓的创办人。

老年公寓接收的老年人,90%是失能老人。可李茂本身年纪偏大,为什么还要坚持办老年公寓?

2005年,李茂从渝北龙溪街道武陵路社区主任的岗位上退休后,龙溪街道邀请她出任街道养老院当负责人。

“最开始我并不愿意去,让我下定决心,是老人们对我的那份信任。”

李茂说,新筹办养老院的事情千头万绪,但是她在社区工作期间,见到了很多空巢老人的境遇,所以在社区老人们的再三恳求下,决定退休后选择养老事业。

养老院在李茂的操持下办得有声有色。2006年3月,央视《东方时空》《焦点访谈》先后两次报道李茂开办养老院倾情关爱老人的先进事迹。该年年底,李茂来到江津艾坪山,创办了耀文老年公寓,入住人数的高峰期300余人,护工达50人。

李茂还热衷于公益事业,近年来,她先后支助了4名学生,为菜市

街小学身患白血病的同学捐款1万元,每年为江津澄心小学捐款1.6万元。

李茂对每位入住老年人的情况都烂熟于心,除了每位老人的生活习惯,还对其家庭、身体等方面都了如指掌。每天上午,她都会给老人喂药、注射、盖被子,穿梭于其他房间,安抚照顾,因为她深知人老了后都像小孩,需要陪伴和亲情。

5月13日下午,李茂来到瘫痪在床且年满90岁的王婆婆床前,陪她聊起了天,王婆婆眼角流出泪痕,用吐词不清的“谢谢”二字来表达谢意。3年前,王婆婆突发脑梗住进了重症

览”入选国家文物局向社会推介100项2021年度“弘扬中华优秀传统文化、培育社会主义核心价值观”主题展览。近三年来,聂荣臻元帅陈列馆获评“2021-2025年全国科普教育基地”“全国三八红旗集体”“重庆市宣传思想文化工作先进集体”“重庆市先进基层党组织”等67项殊荣。

聂荣臻元帅陈列馆负责人表示,国家一级博物馆既是一份荣誉也是一份沉甸甸的责任,将以此作为新的起点,立足博物馆,强化思想引领,讲好党的故事,讲好聂荣臻元帅的故事,以更高标准保护好、管理好、利用好红色资源,扎实做好红色教育和文物保护利用,推动博物馆高质量发展。

我区开展节能宣传周集中宣传活动 倡导绿色低碳生活理念

本报讯(记者 袁菲)5月16日,我区组织开展节能宣传周集中宣传活动,进一步传播节能降碳和绿色发展理念,引导公共机构干部职工养成绿色低碳生活方式,充分发挥公共机构在全社会绿色低碳发展中的示范引领作用。

据了解,本次节能宣传周主题是“绿色转型,节能攻坚,齐抓‘双碳’谱新篇、共绘‘双圈’绿画卷”。活动现场,来自区机关事务管理中心、区发展改革委、区生态环境局、区水利局等单位的工作人员通过设置宣传展板、发放宣传资料、开展节能知识问答等多种方式,向来往群众仔细讲解节能降耗的重要性和做法,引导居民在日常生活中养成节能环保的良好习惯。

此外,在宣传周期间,我区还充分利用网络媒体平台,开展线上节能宣传活动,扩大宣传覆盖面,增强宣传效果。下一步,我区将持续深化节能减碳工作,通过多种形式的宣传活动,增强全区居民的节能环保意识,形成全民参与的节能减碳良好氛围,为全区绿色发展奠定坚实基础。

白沙镇便民服务中心 开通婚姻档案查询功能

本报讯(记者 吕晓 通讯员 杨小燕)5月16日,记者从白沙镇便民服务中心获悉,即日起,该中心婚姻登记2号窗口正式开通婚姻登记档案查询功能。群众补办结婚证实现档案就地查询,一窗办理,解决了群众多头跑难题。

白沙镇作为人口大镇,群众时常会出现结婚证丢失或损毁需补办的情况,而补办结婚证需要先到区档案馆查询婚姻登记档案材料。为提升群众办事便利度,江津区档案馆结合白沙实际,对白沙镇便民服务中心下放婚姻登记档案查询权限。

李先生作为第一个体验查询功能的群众表示:“真没想到这么方便,我在网上查询说要先到江津区档案馆去查档案才能补办,抱着试一试的态度来到便民服务中心,没想到工作人员告知我今天刚开通查询婚姻档案功能,白沙就可以查婚姻档案了,我就跑了这一个窗口,20分钟左右就办好了,节约了很多往返时间,为白沙速度点赞!”

“下一步,中心将持续优化服务模式,积极探索更多民生事项,不断优化办事流程、提升办事效率,努力让便民‘小窗口’彰显服务‘大效能’。”白沙镇便民服务中心相关负责人表示。

江津区2024年中小学 艺术展演活动周举行

本报讯(记者 钟尧)5月15日,江津区2024年中小学艺术展演活动周校园集体舞比赛在区体育馆举行,我区各中小学33支队伍参加比赛,带来了一场精彩的视觉盛宴。

本次活动由区教委主办、区关工委承办,以“美育润童心 筑梦向未来”为主题,项目分为校园集体舞、班级合唱两类比赛,全面提升学生文化理解、审美感知、艺术表现、创意实践等核心素养,丰富学生的精神文化生活,让学生身心更加愉悦,活力更加彰显,人格更加健全。

比赛中,规定每支队伍分别完成规定作品和自选作品。活动当天,选手们迈着自信的步伐,带着满腔的热情走上舞台,身体随着音乐的节拍而舞动,纷纷展现出卓越的舞姿。活力十足的校园集体舞迅速点燃了现场气氛,令观众沉浸其中。

“此次活动充分展现了我区青少年蓬勃向上的精神面貌,不仅锻炼了同学们的身体协调性,还培养了大家的集体意识、团队合作意识,进一步推进校园文化建设。”区教委相关负责人表示,17日还将在四牌坊尚融小学开展全区中小学的班级合唱比赛,欢迎大家前往观看。

隔药饼灸 对付疼痛,中医“手艺人”再出妙招

江津区中医院新推出的别样艾灸疗法——隔药饼灸,近期大受患者欢迎。它是将艾柱放置在药物制成的薄饼上施灸,以起到预防保健、治疗疾病的功效。对脊柱类相关疾病、亚健康状态、慢性疲劳综合征、痛经等妇科寒湿型疾病以及因体质下降引起的过敏性疾病都有显著疗效。

此次以川牛膝、盐杜仲、红花、川芎、伸筋草等中药通过模具制作药饼,中药成分随着治疗过程中的升温而散发药性,有温通散寒、行气活血的作用,对治疗肩颈、腰腿疼痛,临床疗效显著,可避免患者对针刺的恐惧感,深受患者喜爱。

高血压相关知识

1. 如何进行正确的家庭血压测量?

在家测量血压请记住“一二三”原则。对新发现的高血压患者和血压控制不好的高血压患者,在家至少要进行一周的连续测量,每天至少测量2次(早、晚),每次要测量3遍血压。家庭测量血压最好选用袖带式血压计。

家庭测量血压的方法:在空腹及未服药的情况下,一般起床30分钟后,上完厕所,坐位,测量手臂平放于桌面,与心脏呈水平位,袖带应绑在肘窝上方。测量时一般测量3遍,取平均值。如果在测量中2个数值相差大于10mmHg以上,建议再测一次。

2. 如何预防高血压?

高血压由遗传因素和环境因素共同作用所致,遗传因素不可控,但环境因素对血压的影响是可防可控的。预防高血压应积极控制危险因素,具体的预防措施:

减少钠盐的摄入,控盐是盐敏感者防治高血压最重要和最有效的措施。控制体重,可有效减缓胰岛素抵抗的发生和发展,最终改善高血压。戒烟限酒,戒烟可以有效预防高血压的发生,限制饮酒或戒酒后血压会随之下降。

体力活动:高血压患者可通过运动锻炼,达到减轻体重、降低血压、改善胰岛素抵抗并最最终协助降压治疗的目的。(由区疾控中心提供)

健康江津

遗失启事

●兹有江津区艾坪镇镇祥副食店食品经营许可证副本遗失,许可证编号:JY15001160164711,社会信用代码:92500116MA5UJYQK91,声明作废。
●兹有江津区浣溪超市食品经营许可证副本遗失,许可证编号:JY5001160160850,社会信用代码:92500116MA60A6CR6Y,声明作废。
●兹有江津区双福镇双福新区幼儿园遗失中国农业银行股份有限公司重庆江津双福支行开户许可证,核准号:J6530109893101,账号:31142201040010319,声明作废。