

178青春夜校：不花钱就能“充电续航”

——“青绘178”助力青年成长成才系列报道之一

□ 记者 邓的

编者按：青年，是乡村振兴中最有活力、最有力量、最有潜力的群体。我区深入推进“春风满巴渝”社会风气提升行动，实施“青绘178”（即青年绘就文明美好蓝图，一起参与吧）文明实践工程，搭建服务青年新平台，着力提升青年就业能力、培育新型婚育文化、引导青年成长成才，培养“有志、有为、有趣、有心”的新青年。即日起，本报推出系列报道，全方位展示“青绘178”助力青年成长成才的生动实践。敬请关注。



青年人在“178青春夜校”学习茶艺。

记者 王莹 摄

6月27日晚，西城街道“178青春夜校”在区青少年宫如约而至。当天的课程是茶道课，20多名青年伙伴齐聚一堂，学茶艺、触茶道，传递青年情。

课程中，茶艺老师带大家了解茶叶的类别、工艺及保存方法，认识茶具、使用茶具，示范泡茶的手法与技艺以及茶道礼仪等，并将我区茶产业发展情况融入其中，引导青年们从茶叶鉴别、茶道礼仪、茶叶冲泡逐项进行实践操作，让大家在一道道泡茶流程中，品我区特有的金山红古树茶，体验感悟传统茶道文化。

“我之前一直很想学茶艺，但在外学习价格较高，加上礼仪和香道，学习价格就更贵了，来了夜校不但能免费学习，还能学中式茶点制作，感觉非常值。”第一次参加青春夜校的金丽琪十分兴奋。

“白天工作忙，晚上就玩手机，时间长了就会觉得无聊。”既是夜校教师也是学员的周美琳道出了不少青年人的诉求：如何让8小时之外的生活变得丰富、健康、有价值？

想学东西却苦于无平台、无老师、课程收费高——青年的诸多困惑正是我区深入实施“青绘178”文明实践工程，创办“178青春夜校”的动力。

基于此，我区依托全区文明实践所、站，设立了34个“178青春夜校”，在每周四晚上7:30开课。授课内容包括非遗制作、短视频剪辑、传统茶道、手冲咖啡、美术、烹饪等，并实时收集青年需求对课程进行完善和创新。

在夜校，青年人既能充实生活、增长技能，还能收获友谊、了解家乡。正在俄罗斯圣彼得堡国立大学就读的杨玉洁暑假刚回到南川就参加了两期青春夜校学习。“不仅学到了课本上没有的知识，还与很多同龄人进行了沟通交流，很有收获。”她告诉记者，开学后她会来自世界各地的同学泡中国茶，让他们感受中国传统文化的魅力。

不仅在城区，为了让更多青年参与其中，“178青春夜校”延伸教学点至全区各个“坝坝加油站”，创新开展院坝式、开放式夜校，探索“青年夜校”+“理论宣讲”+“文化交流”+“才艺展示”+“技能提升”等模式，开设烹饪、美术、舞蹈、创艺等课程560期，培训青年人才7000余人次，持续为青年“充电续航”。



区应急管理局：指导危化品企业开展消防应急演练



重庆恒亚铝业有限公司员工在学习消防器材使用方法。 见习记者 王婷婷 摄

本报讯（见习记者 王婷婷）大家在使用灭火器时，应站在上风口，距离火源至少2米，务必要在确保自身安全的前提下参与灭火。”7月2日，区应急管理局帮扶指导辖区危化品生产经营企业开展消防应急演练，进一步增强企业处置突发事件的应变能力和职工的消防安全意识。

在中石油青杠桶油库（已停止使用）的空地上，全区各加油站经理、安全员及员工，现场观摩并学习了加油站跑冒油模拟应急演练流程和火灾初期灭火器材的正确使用方法。讲解完毕，参训人员个个跃跃欲试，争相体验灭火过程。

重庆交运加油站员工孙锡娟告诉记者，作为加油站工作人员，掌握消防器材的正确使用方法是必备技能，只有强化日常基本训练，才能在面对突发情况时，克服对火焰的恐惧心理，更好地保护公共财产和生命安全。

在重庆恒亚铝业有限公司，同样举行了一场模拟宿舍楼起火后的应急逃生演练。现场在点燃烟雾弹，逃生通道很快被浓烟笼罩后，员工们捂住口鼻，有条不紊地疏散撤离至户外安全区域。随后，区应急管理局还将装订成册的《南川区工贸行业安全应急实用手册》发放到各企业手中，增加他们的安全生产知识储备。

平安南川

冬病夏治正当时 本月15日三伏贴开贴

本报讯（记者 陈露颖）暑热气息渐浓，一年中最热的三伏天也即将到来。“三伏天”是一年四季阳气最旺盛的时节，此时人体阳气旺盛、阳气宣发、气血趋于体表、皮肤松弛、毛孔张开。此时在穴位上贴敷药物易渗透皮肤、疏通经络、调节脏腑，提高机体的抗病能力，达到预防疾病的目的。

“三伏”指初伏、中伏和末伏，是一年中最热的时间。中医讲究“冬病夏治”，所谓“冬病”，即是因为阳气不足，冬季容易发生或加重的疾病，如果能顺应三伏天气里充盈的阳气，采取一定的方法养生保健，就会达到事半功倍的预防治疗效果，即为“夏治”。“三伏贴”就是冬病夏治的治疗方法之一。

今年的初伏时间是7月15日至24日，中伏时间是7月25日至8月13日，末伏时间是8月14日至23日。三伏贴对时间有一定要求，根据中医理论，每伏第一天为开穴的日子，此时贴敷效果最佳，贴敷时间：成人4~6小时，儿童1~2小时。一般连续贴敷三年为一个疗程，疗程结束后可继续贴敷以巩固疗效。

需要提醒的是，三伏贴又称天灸、发泡灸，贴敷后出现水泡，其提高机体免疫力的作用更强，一般对小的水泡，不必特殊处理，待其自然吸收。若出现大的水泡，应到医院就诊消毒处理以防感染。

卫生与健康

重庆市区县围棋协会会长双人联棋邀请赛在我区举行

本报讯（记者 邓的）7月6日~7日，“金佛山杯”“绿豆大曲”第二届重庆市区县围棋协会会长双人联棋邀请赛在我区天星小镇举行。

本次比赛为双人联棋公开赛，全市各区县围棋协会各组队1支队伍参赛。本次比赛全市有32支队伍参加，每支参赛队伍为两名棋手，采用中国围棋协会审定的最新《围棋竞赛规则》进行评分。最终，梁平区围棋协会拔得头筹，九龙坡区围棋协会、南岸区棋牌协会、江北区围棋协会分获二、三、四名，这四支队伍将代表所在区县参加8月在四川泸州举办的2024中国酒城第四届“绿豆大曲·蟾宫折桂杯”名人名企城市围棋邀请赛。

区棋牌协会会长杨云波表示，围棋作为一项智力运动，不但有助于提升个人智力和思维能力，也能够促进社交交流和文化传承。区棋牌协会在区体育局指导下，承办此次赛事，其目的在于以围棋为媒介，互促共进、共谋发展，为建设成渝地区双城经济圈添砖加瓦。

（上接第一版）姜国强接着又投入500万元，在大观镇中江村新建10亩无土栽培蔬菜，预计今年9月将建成投用。

如今，在姜国强的影响下，武隆、涪陵、南川等区县，累计发展大棚有土栽培蔬菜、无土栽培蔬菜面积达2000亩。“下一步，腾春蔬菜专业合作社还将联合四川种植大户，联合推广节约、集约土地效果突出的设施蔬菜种植模式。”姜国强说。



“飞防”作业田管忙 水稻防病正当时

7月3日，大观镇铁桥村水稻种植基地，农技人员抢抓天气晴好的有利时机，组织无人机飞防人员到田间地头开展病虫害防治工作，高效科学的无人机施药作业尽显“科技范”，为水稻丰产丰收保驾护航。

图①：区植保植检站的农技人员在大观镇铁桥村稻田里进行病虫害防治调查。

图②：区植保植检站的农技人员在给植保无人机装填农药。

图③：区植保植检站的农技人员在大观镇铁桥村稻田里进行无人机植保作业。

履职责任肩上扛 暖进群众心坎上 ——记区人大代表夏瑀



夏瑀在办公室处理日常工作。

见习记者 雷子欣 摄。

□ 见习记者 雷子欣

“叔叔阿姨们，我们游戏就正式开始咯！”

“要得！”

近日，兴隆镇永福村里格外热闹，村里的老人正聚在一起开展趣味运动会。

“投掷的时候要双腿站定，身体略微前倾，一定要注意瞄准了再投。”在运动会现场，金佛山社工服务中心主任夏瑀身穿粉色T恤，正耐心地给参赛选手进行赛前“辅导”，周围穿着同样T恤的年轻人也在一旁加油打气，只见他们背上都印有相同的字样：“金佛山下一群人，温暖这座城。”

这是金佛山社工服务中心的宗旨，也是夏瑀作为区人大代表的初心。自2012年她与另外四名爱心人士共同成立金佛山志愿服务队以来，便开始了有计划、有组织的志愿服务活动。“我是留守儿童，深知爱和关心重要性，这促使我很早就走上了志愿服务的道路。”夏瑀说，幼时的成长环境让她拥有了较强的同理心和感受力，她非常乐意去帮助别人。

在这期间，他们走访困难家庭，提供物资帮助、情感帮扶；捐资助学，帮助家庭困难的孩子完成学业……在一件件、一桩桩小事中不断地扩大志愿服务队的影响力，很快，这支队伍从5个人，发展成了拥有500多名注册志愿者的专业化志愿服务队伍。2017年，随着政府对社会公益组织的规划，金佛山志愿服务队改建为金佛山社工服务中心，夏瑀带领着这支队伍逐渐成长为我区参与社会治理、维护社区稳定的重要力量。

今年27岁的康淋淋是金佛山社工服务中心的年轻面孔。她坦言，刚从事社会工作并不清楚这份工作意味着什么，是夏瑀的一举一动影响了她。“每次看到夏姐在跟老人小孩打交道时耐心和用心的样子，我都心生敬佩，直到我多次看到困难群众在接受帮助后眼眶里的泪水和感动，我想那就是这份工作的价值。”康淋淋说。

2021年，夏瑀当选为区人大代表，面

对全新的身份和更重的责任，夏瑀起初会有迷茫，但很快又意识到人大代表和社会工作者其实是殊途同归的。“人大代表是群众的代言人，社工能更全方位地接触到不同的人群，在与他们交往的过程中，能够更好地了解他们的需求。”夏瑀说。

带着这样的使命，夏瑀更坚定了自己的目标。她带领社工服务中心，从对困难群体的贴身关怀到逐渐关注到社会治理、乡风文明提升、农村人居环境整治等方面，她努力用自己社会工作者的身份，不定期开展送法、送政策进社区活动，弘扬社会新风尚；关注社会弱势群体，为精神障碍患者及其家庭提供专业康复服务，帮助他们更好地融入社会。

随着社工服务中心的发展壮大，供需对接不畅、服务项目单一等问题也接踵而至，这些都阻碍着志愿服务的高质量发展。为了让我区社会工作走得更远，惠及更多群众，夏瑀多方走访调研，在区十八届人大一次会议上，提出了关于鼓励支持志愿服务社会组织健康发展的建议，围绕组织化、社会化和制度化三个方面为志愿服务社会组织发展建言献策。之后，承办部门积极与她沟通，逐一作出答复，这让夏瑀感到欣慰。

“志愿服务是不求回报的真心付出，希望全社会关心社会工作者健康成长，共同推动全区社会工作健康发展。”夏瑀表示，在今后的的工作中，她将继续当好群众和政府之间的桥梁纽带，用实际行动践行社会工作者和人大代表的使命和担当，帮助更多的困境人群。

代表风采