

# “作孚杯”第十届模拟导游大赛决赛落幕 12位选手诠释北碚文化旅游魅力

本报讯(记者 曾晓隆 文/图)5月11日,“作孚杯”第十届模拟导游大赛决赛在重庆自然博物馆落幕。12名优秀选手轮番登台献艺,通过精彩的讲解,诠释北碚文化旅游魅力。

模拟导游大赛是我区与西南大学开展校地合作的品牌活动,迄今已举办十届,旨在让社会各界更加了解北碚的自然风光和历史文化,传承和发扬作孚精神。本届大赛自启动以来,共吸引了近300名选手参赛。经过初赛、复赛,共12位选手入围此次决赛。决赛特别邀请了5位经验丰富的行业专家、教授及资深高级导游担任评委。

决赛现场,12名选手为观众讲解了卢作孚、老舍、梁实秋等名人在北碚的故事以及缙云山、金刀峡等北碚美景,重温了北碚抗战文化、乡建文化、巴渝农耕文化,有的让人耳目一新,有的引人思考,有的感人至深……除精彩的讲解外,大赛还向现场观众呈现

了精彩的卢作孚川剧服饰秀《贵妃醉酒》以及优美的舞蹈《竹韵》《巴山渝水》,让观众领略北碚“巴山夜雨 温泉故里”的风情与魅力。

“与往年相比,今年选手们在讲解中更加注重文化融入,很多选手不仅对北碚景点本身做了介绍,更从文化内涵上进行了凝练提升,这一点非常符合目前文化旅游发展的趋势,凸显了旅游弘扬正能量的价值导向,这也正是导游这个职业发挥作用的重要方面。”担任此次评委的西南大学副教授黄国庆在接受采访时表示。

区文化旅游委相关负责人表示,传播北碚文化,讲好北碚故事,展现北碚风采,导游和讲解员队伍功不可没。组织模拟导游大赛是提升全区导游专业技能的有效途径,也是广大导游加强业务学习、展示职业风采和精神面貌的重要平台,在比赛中有很多优秀的导游代表,希望大家不断向榜样学习,钻研业务、提高技能,传播正能量,



选手在比赛中。

为提升全区文化和旅游事业美誉度做出更大贡献。

据悉,接下来,我区还将推出“书香北碚·陪城同读一本书”“童声话陪

城走进博物馆·小小讲解员大赛”“巴山夜雨翰墨情——全国名家画北碚”等庆祝新中国成立七十周年文旅融合系列主题活动。

## 我区开展全国防灾减灾日宣传活动

本报讯(记者 齐宏)今年的5月12日是第11个全国防灾减灾日。5月10日,区应急管理局等11个部门在嘉陵风情步行街开展防灾减灾集中宣传活动。

据了解,此次活动以“提高灾害防治能力,构筑生命安全防线”为主题。活动中,工作人员通过摆放宣传展板、悬挂横幅、发放防灾减灾宣传资料、现场讲解等方式,向市民介绍各种自然灾害、事故灾害、社会安全事件等身边常见灾害事故的应对防范措施和自救

互救技巧,增强广大市民防灾减灾意识,提高市民风险防范应对能力。

区应急管理局工作人员表示,接下来,各相关部门将进一步加强宣传教育力度,普及防灾减灾知识技能。同时,各执法监督部门将加强风险防范,深入开展灾害事故隐患排查治理;继续完善应急预案,结合区域特点广泛开展防灾减灾演练,不断提高灾害防治能力,持续构筑生命安全防线。

## 校园火灾怎么办?演练教你应急招

本报讯(记者 齐宏)5月10日,在第11个全国防灾减灾日到来前夕,我区在状元小学开展2019年防灾减灾综合应急演练,提升辖区师生在校园中处理应急突发事件的能力。

“教学楼四楼发生火灾,立刻组织学生疏散,通知消防部门及时救援。”当天,状元小学模拟教学楼发生火灾,启动应急预案,全体教职工有序组织学生撤离教学楼,在学校操场的应急集合点集合待援。区消防支队“接警”后赶赴现场,进入教学楼扑灭“大火”,并架起云梯解救被困人员。不到二十

分钟,“火情”得到控制,消防应急演练圆满结束,消防专家对演练过程进行了点评。

“通过这次演练,我懂得了在发生火灾时,首先要探开门的温度,决定是否开门,再用湿毛巾捂住口鼻,减少二氧化碳的吸入量。在火场中移动时,要尽量压低身体,快速通过。”状元小学学生揭涵向记者传授了自己在本次演练中学习到的知识。

随后,学校还进行了反恐防暴情景演练,区公安分局民警向学生示范在遇到歹徒时的应急自救措施。



教课人员体验模拟灭火。

毛巾捂住口鼻、弯腰前进。十分钟的体验,学到了很多火场逃生自救知识。”

此外,体验馆内还设有自助消防知识抢答、消防标识认知介绍、报警模拟应答器等体验项目。通过多媒体技术手段,让广大教职工在互动体验中认识灾害,掌握自救互救本领,增强安全防范意识。

区应急管理局相关负责人表示,

接下来,将在全区教育系统深入开展防灾减灾宣传教育工作,进一步培养在校师生安全意识和自我保护能力。

## 全区教育系统开展防灾减灾体验活动

本报讯(记者 齐宏 文/图)遇到火灾该怎么逃生?6.5级地震是什么感受?加油站、危化品企业的消防安全标识是什么含义?遇到突发情况该如何正确报警求救……

5月6日至12日全国防灾减灾宣传周期间,我区组织辖区幼儿园、中小学开展了地震逃生、应急疏散等演练。5月10日,全区教育系统近200名中小学校、公办幼儿园分管校长和安保科长走进状元小学地震火灾体验馆开展体验活动,提高广大教职工的安全应变能力。

教职工代表进入地震火灾体验馆后,根据室内视频指引,站上地震体验

台,学习在地震发生时,应采取何种应对措施,如何进行安全自救。工作人员介绍,体验馆可模拟6.5级地震。“初震”发生时,室内人员应当立刻蹲伏,并尽量在角落或坚固物体下躲避,避免摔倒或被高空坠落物品砸中。“地震”结束后,室内人员应立刻从安全通道离开,到室外空旷处等待救援。

值得一提的是,体验馆内还有VR灾害逃生训练。体验者带上VR设备后如同进入真实火灾现场,需要根据提示正确逃离“火场”。中山路小学教师唐叶飞告诉记者:“火场”逃生的感觉很真实,在选择乘坐电梯时会有错误提示,遇到浓烟时会提示使用湿

毛巾捂住口鼻、弯腰前进。十分钟的体验,学到了很多火场逃生自救知识。”

此外,体验馆内还设有自助消防知识抢答、消防标识认知介绍、报警模拟应答器等体验项目。通过多媒体技术手段,让广大教职工在互动体验中认识灾害,掌握自救互救本领,增强安全防范意识。

区应急管理局相关负责人表示,

接下来,将在全区教育系统深入开展防灾减灾宣传教育工作,进一步培养在校师生安全意识和自我保护能力。

## 儿童教育专家支招 如何培养科学的家庭教育观

本报讯(记者 齐宏)每年5月第三周的星期一是我市家庭教育日。5月12日,区妇联在北碚国家大学科技园开展“陪城四季·家风徐来”主题活动。

和以往的专家讲座、专业知识介绍不同,此次家庭教育主题活动邀请家长和孩子一起观看电影。儿童教育专家介绍,观看电影时,电影中蕴涵的家庭教育观念会潜移默化地影响家长和孩子,同时,陪伴孩子观看电影本身就可以促进亲子关系。

记者在现场看到,电影开始后,家长和孩子自觉安静下来,随着电

影剧情的推进,时而欢声笑语,时而泪目温情。一个半小时的放映时间,能从中感受到亲情的温暖,陪伴的重要,也让家长有所思考。随后,在儿童教育专家的引导下,大家一起交流观影感受,孩子们聊起剧情都很兴奋,说起印象最深刻的情节也头头是道。不少孩子表示,和父母一起看电影感觉特别有意思,希望还能再看几部。

区妇联相关负责人表示,接下来,将陆续开展家庭教育日系列活动,引导广大家长形成科学的家庭教育理念,培育良好家风,助力孩子健康成长。

## 农村妇女接受卫生习惯专项培训

本报讯(记者 齐宏)5月9日,区妇联、九三学社联合东阳街道在磨心坡村开展农村妇女卫生习惯专项培训,约50余名农村妇女参加培训。

西南大学资源环境学院绿色志愿者杨旭,从国家生态文明建设战略、保护环境绿色生活理念、河道保护、垃圾分类等方面进行深入浅出的讲解,引导农村妇女实践庭院美化,参与村容

整治。工作人员还向参加活动的群众发放了绿色生活倡议书、家庭教育知识读本、妇女维权手册等宣传资料,着重提升居民的整体文明素养。

接下来,区妇联将结合“巴渝巾帼文明乡风行动”,在全区广泛开展农村妇女卫生习惯专项培训,倡导生态环境保护,传递绿色生活理念,有效促进我区“四城同创”工作。

## 200名乒乓球爱好者挥拍赛球技



本报讯(记者 霍吕 文/图)5月11日,由区林业局及区文化旅游委共同主办的2019年“森林城市·幸福家碚——创建国家森林城市杯”乒乓球赛在缙云体育中心开赛(如图)。

本次比赛共吸引了来自全区各单位各部门的42支队伍200余名乒乓球

爱好者参赛,比赛分为机关街镇组与社会公开组两个组别进行比拼。赛场上,运动员们团结协作,奋力拼搏,在切磋球技的同时享受运动的快乐。

经过激烈角逐,区民政局、区税务局一队和北部公交、歇马仁人队分获各小组冠军。

## 重庆北碚广播电视台拟申请注销登记公告

重庆北碚广播电视台拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2019年5月13日起90日内向本清算组申报债权。

联系人:汪吉才,电话:(023)89865827  
特此公告。

重庆北碚广播电视台  
2019年5月13日

## 北碚报社拟申请注销登记公告

北碚报社拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2019年5月13日起90日内向本清算组申报债权。

联系人:汪吉才,电话:(023)89865827  
特此公告。

北碚报社  
2019年5月13日

## 糖尿病的科学运动

一、运动的时间。患者在锻炼时应注意时机,如不要在胰岛素和口服降糖药发挥最大效应时做运动,运动时身上要准备几块糖果,以便低血糖发生时应急。时间宜在饭后1小时之后,早晨7-9点,下午4-5点。

二、运动的项目。有氧运动比较适合。如:散步、慢跑、太极拳、骑自行车、跳绳、游泳及体操等。

三、运动的度。每次持续时间以20-40分钟为宜。运动强度以运动时脉搏达到“170-年龄”左右为宜。

运动时还要注意以下几点:  
1、要注意着菜宜舒适、透气,尤其注意足部保护。  
2、要做好运动前的热身和运动后的放松。  
3、结伴锻炼,随身携带糖尿病病卡。  
4、注意补充水分,出现不适要及时处理。

运动贵在坚持,除非有急性并发症和严重的慢性并发症,否则不要中断。同时,运动必须与饮食治疗、药物治疗有机结合。

糖尿病的饮食疗法:  
1、糖尿病医学营养治疗目标:纠察、减负、防并发症、保持理想体重、满足正常的生活、学习和工作。

2、糖尿病营养治疗的原则:总量控制、营养平衡,遵循“少、杂、淡、慢”四字原则。

少——减少热量摄入,少量多餐  
杂——膳食多样化  
淡——清淡少油  
慢——细嚼慢咽。此外,糖尿病患者不宜限水,但一定要戒烟、限酒。

3、营养治疗的内容  
应做到:主食粗细粮搭配;副食荤素搭配;不挑食,不偏食。

卫生与健康专栏

——北碚区卫生健康委员会 主办——

## 高山蜂蜜收割忙

5月8日,在三圣镇青峰山深处的茅庵村,成群结队的蜜蜂在一座农家小院舞动,小院主人李享寿已穿戴好防护罩,开始收割蜂蜜。

蜂蜜收割包括驱散蜜蜂、取出蜂脾、割除蜂蜡、摇出蜂蜜、过滤去渣、装瓶销售等步骤。记者在现场看到,每一个步骤李享寿都小心翼翼,既要保证自身安全,又要确保蜂蜜产量。

李享寿是当地的养蜂大户,2004年,他从四川华蓥山下的秦家场引进2箱蜜蜂建槽养蜂,从那时起,他便和蜜蜂结下了不解之缘,到现在已有15年。但李享寿的养蜂之路并不是一帆风顺。

刚开始那几年,李享寿养蜂经历了多次挫折,他便找到附近村的养蜂大师拜师,学习养殖技术。此外,他还通过网络自学养蜂知识,并积极参加国内养蜂专家组织的培训班。随着李享寿养蜂知识的不断积累,养蜂技术的提升,蜜蜂养殖规模也逐年增加。李享寿介绍,现在每年的蜂蜜产量在1000斤左右,可实现产值约10万元。

李享寿家周边种满了梨树、桃树、李树等传统水果,加上周边漫山遍野的刺莓、野菊花、五味子、柴胡等山花,为蜜蜂提供了大量蜜源和粉源。在李享寿看来,养蜂不占

耕地,不与畜禽争饲料,也不会产生任何污染,并且投资少、见效快、效益好,特别是通过蜜蜂传花授粉还能使不少农作物、果树等在不增加额外投入的情况下实现增产。

由于中蜂只能定点饲养,在李享寿的家中,每间房都有一个阁楼,阁楼上就是一个个的蜂箱。他在墙壁上凿开一个个10厘米左右的蜂门供蜜蜂进出,漫天飞舞的蜂群,让这个大山深处的农家小院显得充满生机。

本报记者 秦廷富 文/图



李享寿从蜂箱中取出蜂脾。



李享寿清除蜂脾上的蜜蜡。



李享寿割除蜂脾上的蜂蜡。



## 北碚发布政务微信

传播北碚资讯,服务北碚百姓,希望成为又一个你喜欢北碚的理由……

碚小布热线:68210303  
邮箱:3129411569@qq.com