

# 西南大学启动首届国际课程周



本报讯(记者 秦廷富 文/图)7月7日,在西南大学举行的首届国际课程周启动仪式上,该校主要领导、外籍专家代表和学生代表共同点亮了标有国际课程周英文缩写的“GIP”启动球,为期两周的国际课程周正式启动。

来自剑桥大学、牛津大学、曼彻斯特大学、耶鲁大学、密苏里大学等55所世界高水平大学及科研机构的85位教授参加了启动仪式。

据悉,从今年起,西南大学将每年举办一次国际课程周,开课范围覆盖全校32个学院,设置有多个方向的全英语国际学分课程共80余

门,内容涵盖多个学科。

“‘国际课程周’将极大促进西大教师紧跟国际课程教育变化趋势,引领学生拓展国际视野,碰撞中外思想的火花。”西南大学主要领导表示,近年来,西南大学已与世界近40个国家和地区的170余所高校建立了合作关系。每年选派近2000名学生赴海外交流学习,同时招收来自世界各地90余个国家的2000余名国际学生留学西大。

剑桥大学地球科学系主任Simon Anthony Turner Redfern表示,国际课程周项目增强了国际交流与理解,促进了教学向科研的进一步深度合作。密苏里大学Jena Randolph教授表示国际课程周是一个很好的平台,希望能够启发同学们的学习兴趣,共同探索学术前沿,推动两国研究者进行更深入的合作。



西南大学首届国际课程周在光大礼堂举行启动仪式。

## 庆祝新中国70华诞 影像记录重庆精彩 “我和祖国共成长”微电影大赛启动

重庆日报(记者 黄琪)7月5日,重庆日报记者由市文明办获悉,由市委宣传部、市网信办、市文明办主办,重庆日报报业集团等单位承办的“我和祖国共成长”微电影大赛已正式启动,从即日起到8月15日,大赛组委会将面向社会公开征集优秀作品。

此次微电影大赛以“我和祖国共成长”为主题,围绕庆祝中华人民共和国成立70周年,聚焦“新时代新气象新

作为”,聚焦重庆在推进西部大开发形成新格局中展现新作为实现新突破的生动实践,聚焦重庆完善打好“三大攻坚战”、实施“八项行动计划”部署的成功案例,以此展示重庆自然风光、民俗风情、特色风物、人文风韵和城乡风貌之美,展现重庆经济社会发展成就和人民群众幸福生活,讲述干部群众履职尽责、爱国报国、追梦圆梦的动人故事,为新中国70华诞营造喜庆祥和、团

结奋进的浓厚氛围。

据了解,本次大赛征集作品体裁不限,包括剧情微电影、纪实微电影、动漫微电影、专题片和纪录片等多种题材。按照时长分为5分钟以内、15分钟以内、30分钟以内三个类别。此外,作品要求有标准的字幕、完整的唱词,且中文唱词须为简体字;需制作完整的片头和片尾,不能添加任何水印标识,不插入任何商业广告。

“本次大赛设一等奖2部、二等奖3部、三等奖5部、优秀作品奖10部,最佳男主角、最佳女主角、最佳导演各1名,组织奖10个。”组委会有关负责人表示。

有意参赛的市民朋友可登录大赛官网今日重庆网(<http://www.jrcq.cn>)了解大赛详情,并于8月15日前报送参赛作品。(原载2019年7月6日《重庆日报》2版)

## 乘客突发疾病命悬一线 公交司机援手化险为夷

北碚分公司585线路的调度室,把一面锦旗送到驾驶员唐良吉手中,感谢他救了自己老伴一命。

事情得从几天前说起。6月29日上午9点左右,74岁的刘茂兰和88岁的老伴谢应觉在医院检查完身体后,乘坐585路公交车回家。没多久,刘茂兰发现老伴浑身冒汗,意识开始模糊,她知道老伴可能发病了,于是把这一情况告诉了驾驶员唐良吉,希望能就近找到药房买药救急。

得知情况后,唐良吉当即把车开到药房门口停下,让刘茂兰去买药。帮老人服下药后,唐良吉又与其他乘客商量,把老人换到了靠窗位置。可老人的病情一直没有好转,这让唐良吉焦急万分。

“老人家吃了药好像没什么效果,我担心出什么意外,于是在征求车上乘客意见后,改变线路,将老人送到医院。”唐良吉告诉记者,他将车开到医院后,与刘茂兰一起将老人送进了抢救

室。经过全力抢救,老人转危为安,脱离了生命危险。

“抢救时,医生说他血压很低,已经危及生命,如果不是及时用药、及时送医的话,后果就很难想象了。”刘茂兰告诉记者。

在585线路的调度室,刘茂兰紧紧握着唐良吉的手连声道谢,而唐良吉只是说:“我是一名共产党员,以后如果再遇见这种情况,我还是义无反顾地伸出援手。”

“我们只是想领东西,为啥还要登记我们的信息,哪个能保证我们的个人信息不遭泄露?”部分居民认为这可能泄露自己的身份信息,遂与魏某和张某产生了纠纷。面对大家的质疑,魏某和张某显得非常无奈,声称这是公司规定的。

民警介入调查后,因无法确定魏某和张某推广的投资理财APP的真实性,经与双方沟通后,居民们退还了所领赠品,魏某和张某也及时删除了登记的信息,并答应不再在小区宣传此产品。

民警提醒广大群众:不要盲目去扫街头的二维码,特别是有人打着搞活动送礼品的旗号让大家填写家庭住址、手机号码等信息时应特别注意,以免泄露个人信息引发不必要的麻烦。

## 免费领礼品?小心泄露个人信息!

本报讯(记者 霍吕)7月3日,黄桷派出所接到群众报警称,东阳街道焦家沟3区发生纠纷,民警赶到事发现场了解到,该起纠纷为某投资理财APP业务员在小区以发放赠品的方式向居民推广产品所致。

“快点快点,有免费礼品领,不搞快点一会儿没得领了!”当天上午,焦家沟3区一居民楼下异常热闹,不少居民聚集在此围着一对男女领取礼品。发放礼品的是某投资理财APP业务员魏某和张某,他们一边发放礼品一边要求居民登记相关信息。

“我们只是想领东西,为啥还要登记我们的信息,哪个能保证我们的个人信息不遭泄露?”部分居民认为这可能泄露自己的身份信息,遂与魏某和张某产生了纠纷。面对大家的质疑,魏某和张某显得非常无奈,声称这是公司规定的。

民警介入调查后,因无法确定魏某和张某推广的投资理财APP的真实性,经与双方沟通后,居民们退还了所领赠品,魏某和张某也及时删除了登记的信息,并答应不再在小区宣传此产品。

民警提醒广大群众:不要盲目去扫街头的二维码,特别是有人打着搞活动送礼品的旗号让大家填写家庭住址、手机号码等信息时应特别注意,以免泄露个人信息引发不必要的麻烦。

“快点快点,有免费礼品领,不搞快点一会儿没得领了!”当天上午,焦家沟3区一居民楼下异常热闹,不少居民聚集在此围着一对男女领取礼品。发放礼品的是某投资理财APP业务员魏某和张某,他们一边发放礼品一边要求居民登记相关信息。

“我们只是想领东西,为啥还要登记我们的信息,哪个能保证我们的个人信息不遭泄露?”部分居民认为这可能泄露自己的身份信息,遂与魏某和张某产生了纠纷。面对大家的质疑,魏某和张某显得非常无奈,声称这是公司规定的。

民警介入调查后,因无法确定魏某和张某推广的投资理财APP的真实性,经与双方沟通后,居民们退还了所领赠品,魏某和张某也及时删除了登记的信息,并答应不再在小区宣传此产品。

民警提醒广大群众:不要盲目去扫街头的二维码,特别是有人打着搞活动送礼品的旗号让大家填写家庭住址、手机号码等信息时应特别注意,以免泄露个人信息引发不必要的麻烦。

## 怎么预防高血压

高血压定义和概念。非同日三次血压测量,血压 $\geq 140/90$ mmHg,诊断为高血压。高血压是最常见的慢性病之一,也是心脑血管疾病的主要危险因素。

高血压的流行情况。中国高血压患者至少有2亿人,每年有200万人的死亡与高血压有关,高血压是心脏病、脑卒中、肾脏病和糖尿病发病和死亡的最重要的危险因素,心脑血管病导致的死亡占总国民总死亡的41%。

高血压易患人群。血压测量为正常高值范围(收缩压130-139mmHg和/或舒张压85-89mmHg);超重BMI $\geq 24$ kg/m<sup>2</sup>和/或腰围男性 $\geq 90$ cm,女性 $\geq 85$ cm;高血压家族史;长期过量饮酒(每日白酒 $\geq 100$ ml且每周饮酒在4次以上);长期膳食高盐。

健康血压定义和概念。诊室血压读数 $< 120/80$ mmHg,被认为是健康血压。鼓励居民使用上臂式自动血压计进行有规律且规范的家庭测量血压。家庭血压读数 $< 115/75$ mmHg,则认为是健康血压。健康血压有助于维持健康心跳(60次/分~90次/分)。

高血压病的生活方式治疗

- 一、减少钠盐摄入:每人每日食

盐量逐步降至6g。

- 二、规律运动:中等强度,每周3-5次,每次持续30分钟。
- 三、合理膳食:营养均衡
- 四、控制体重: BMI  $< 24$ , 腰围: 男性  $< 90$ cm, 女性  $< 85$ cm。
- 五、戒烟:彻底戒烟,避免被动吸烟。
- 六、限制饮酒:不饮酒或少量饮酒。饮酒量:每天白酒  $< 50$ ml、葡萄酒  $< 100$ ml、啤酒  $< 300$ ml

要点:1、运动的形式可以根据自己的爱好灵活选择,步行、快走、慢跑、游泳、太极拳等。

要点:1、食用油、包括植物油每人  $< 25$ g/d

2、少吃或不吃肥肉和动物内脏

3、其他动物性食品也不要超过50-100g/d

4、多吃蔬菜、每日400-500g,水果100g

5、每人每周可吃蛋5个,蛋黄限制在2个

6、适量豆制品或鱼类。奶类每日250g

## 卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

## 遗失启事

▲张明遗失残疾证,证件号码:51022619700704831114,声明作废。

# 重庆市生活垃圾分类管理办法

王巧玲/制图



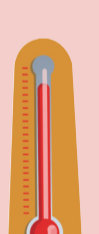
主要包括废电池、废荧光灯管、废温度计、废血压计、废药品及其包装物,废油漆、溶剂及其包装物、废杀虫剂、消毒剂及其包装物,废胶片及废相纸等。



血压计



消毒剂



温度计



节能灯



废电池



废药品



废油漆



废胶片



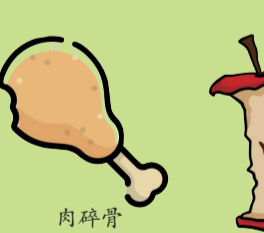
主要包括食堂、宾馆、饭店等产生的餐厨垃圾,居民日常厨余垃圾,农贸市场、农产品批发市场产生的蔬菜瓜果垃圾、腐肉、肉碎骨、蛋壳、畜禽产品内脏等。



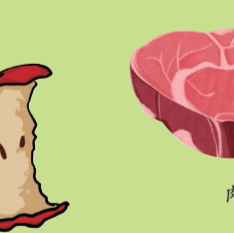
蔬菜



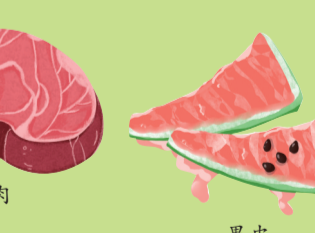
剩饭



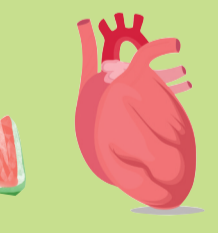
肉碎骨



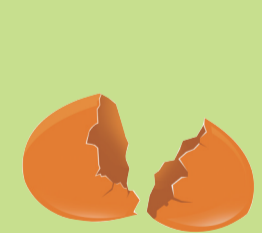
苹果核



肉



果皮



动物内脏



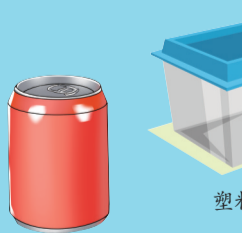
蛋壳



主要包括废纸、废塑料、废金属、废包装物、废旧纺织物、废弃电器电子产品、废玻璃、废纸铝复合包装等。



纸箱



易拉罐



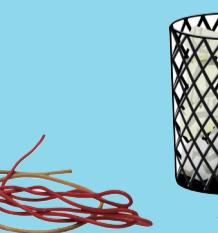
塑料盒



塑料瓶



旧衣物



旧毛巾



电线



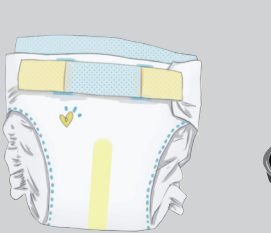
废纸



玻璃杯



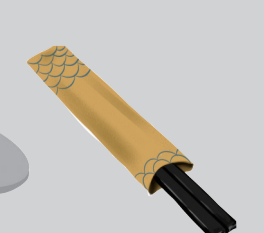
指除上述类别之外的其他生活垃圾。



纸尿裤



一次性餐盒



一次性筷子



已污染的塑料袋



烟头



陶瓷汤锅



宠物粪便



灰土