

# 来吧！ 做个追风少年

## 我区首个滑翔伞运动基地对外开放

本报讯(记者 向全城 文/图)近日,经区文化旅游委审批,位于天府镇青峰山的斗鹰滑翔伞运动基地正式对外开放,游客可借助滑翔伞“拥抱”蓝天,体验空中翱翔的魅力。

该基地起飞场设在海拔800米的青峰山上,有空旷的视野和稳定的上升气流,放眼望去是美丽的乡村景色,非常适合滑翔伞运动。目前基地有两个降落点,滑翔距离约3公里,飞行时长8-15分钟,市民可在此进行滑翔伞休闲运动的培训,体验载客飞行等项目。

“我们基地现在有10名载客飞行员,他们的飞行架次都在2000次以上,飞行经验都在3年以上,是技术非常成熟的带飞教练。”飞行教练高勇告诉记者,滑翔伞运动是一项遍布世界各地的户外运动,在无风时自然滑翔速度每小时27-40公里,相当于普通电动车的速度,基本不会失重感。

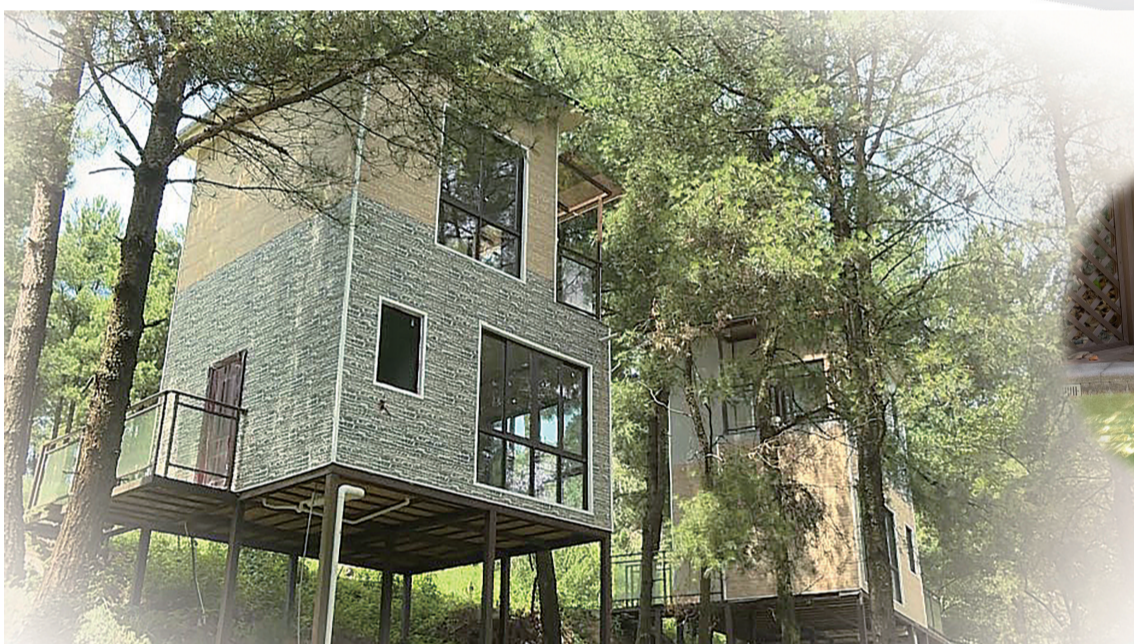
会失重感。

“我之前在其他地方体验过滑翔伞运动,听说北碚这边新开了一家,所以就跟朋友来体验一下,看看这边的风景。”滑翔伞运动爱好者朱奕燃告诉记者。

重庆斗鹰滑翔伞俱乐部有限公司董事长罗中国表示:“现在体验我们基地的载客飞行项目价格是680元1次,每天接待游客量约150人左右。接下来我们将围绕滑翔伞运动这个项目,打造一个集餐饮、住宿、休闲为一体的运动公园,并争取成为重庆地区的一个‘网红’打卡地。”



游客体验滑翔伞飞行。



帮盛农庄民宿。



海宇云水温泉推出的啤酒温泉池。

游人在偏岩古镇竹溪河体验划橡皮艇。



## 消暑避暑 “碚”享清凉

本报讯(记者 兰天 田济中 韦玉婷)连日来随着气温不断升高,不少市民选择出游避暑,在夏日享受难得的清凉。在我区,住高山民宿、摘水果、泡温泉、亲子戏水等避暑项目,成了市民们出游的首选。

高山民宿+采果 避暑采摘两不误

帮盛农庄坐落在金刀峡镇七星洞村,由于海拔高,气候宜人,平均气温较城区低3-5摄氏度,近日,不少市民来此避暑小住,每周游客量可达1000人。

据了解,帮盛农庄的民宿有20多栋林中小楼,开门见山、推窗见绿,不开空调的情况下,室内温度不超过30摄氏度,特别适合一家人避暑休闲。目前农庄有单间配套、一室一厅和两室一厅,能同时接待80人左右,周末前往需要提前预订。除了住民宿外,农庄内上百亩蓝莓

也已进入最佳采摘期,伴随着阵阵凉风,市民在果园采果也不会感觉热。

编辑提示:夏季出门在外,应随身携带驱蚊驱虫物品,做好防晒工作。

夏日泡温泉 排毒又消暑

据了解,夏日泡温泉是市民喜爱的消暑方式之一。近日,海宇云水温泉每周大约接待泡温泉的游客800余人。

针对重庆夏季的天气特点,海宇云水温泉特地推出两大功能类泡池:一种是红酒、啤酒等酒类泡池,另一种是薄荷、艾草和桑叶等中草药泡池。

海宇云水温泉管理人员叶正权介绍,天气炎热正是排毒祛湿的好时机,所以夏天非常适合泡温泉。

编辑提示:夏泡温泉时,要注意科学补水。体质比较虚弱,肝、肾、心脏等脏器有器质性病变者不宜泡

温泉。

亲子戏水 玩水玩出新花样

今年,金刀峡镇偏岩古镇经合理规划,在竹溪河内增设皮划艇、安装充气娱乐设施,解锁了“亲子戏水”新项目,成为孩子们戏水游玩的乐园。

附近商家告诉记者,大人可以选择租借一艘皮划艇,沿着竹溪河顺流而下,孩子可以在充气娱乐设施内玩耍,各得其乐。

一位游客说:“每年夏天我都要带孩子来偏岩古镇避暑游玩,每年都有新的惊喜,玩法也越来越多,小朋友们很高兴。”

编辑提示:选择体验皮划艇项目的市民要做好安全防护,孩子应该在成人的看护带领下进行项目体验,避免意外发生。

“马上进行心肺复苏,不要移动身体,立即通知120救护车赶来……”8月6日傍晚,正在休假的渝中区公安分局治安支队民警李焱,在北碚三溪口附近一江边码头突遇一名40多岁男子溺水,命悬一线。就在岸边群众惊慌失措之际,李焱挺身而出,运用所学的救援技巧,将心脏已停止跳动的溺水男子救了回来。

警民合力救起溺水父子

当天傍晚,李焱和朋友们吃过晚饭,来到江岸上乘凉,观看朋友玩摩托艇。突然,一阵急促的呼救声从不远处传来。李焱寻声望去,只见距其约200多米的江中似乎有人溺水,李焱火速跑过去。经简单了解,溺水的是一对父子,事发时6岁的儿子在江边玩水枪,不小心踩滑掉入水中,岸上的父亲见状,毅然扑入江中营救,不料水流湍急,孩子没救上来,自己也被水流冲远了。

“我赶到时已经看不到大人的身影,只能看到距离岸边七八米远的江面上,有一只手臂在扑腾……”由于身边没有任何救援设备,李焱急中生智,赶紧挥舞双手高呼,让附近骑摩托艇的朋友去救人。

摩托艇循声而来,先救起了小男孩,上岸后经观察,孩子并无大碍。同时,两辆摩托艇又在远处救起了溺水男子,并快速送到岸边。

李焱发现男子脸色铁青,瞳孔涣散,身体僵硬,心脏已停止跳动……看着这一幕,一边的家属惊慌失措。“请暂时不要搬动他,我学过专业的心肺复苏,我是警察!”李焱镇定地说。

## 男子溺水心脏骤停 民警18组心肺复苏将其救回

18组心肺复苏救回溺水男子

“溺水后应立即急救,争取黄金时间!”在救护车到来前,李焱一边做好现场指挥,一边对溺水男子实施心肺复苏。

做完5组心肺复苏后,李焱将男子头部侧向右边,打开口腔,发现里面有异物,很可能是晚餐未消化的食物。于是,他快速用手将异物抠出,继续心肺复苏。在李焱的指导下,溺水男子的妻子也配合施救,为丈夫做人工呼吸。

当做到第6组心肺复苏时,李焱感觉溺水男子心脏微微跳动,并有了微弱呼吸。李焱没有丝毫松懈,坚持按压。时间一分一秒过去,溺水男子脸色渐渐好转,开始自主呼吸。“放心,他救回来了。”李焱喘着粗气对溺水男子的妻子说。

20分钟,连续18组心肺复苏后,李焱累得瘫坐在地上。“让他平躺,没有太大问题了。”直到看见救护车

抵达现场,李焱才放松下来。

休班不休岗 实用技能护平安

不一会儿,溺水男子被抬上救护车,送往市九院救治。

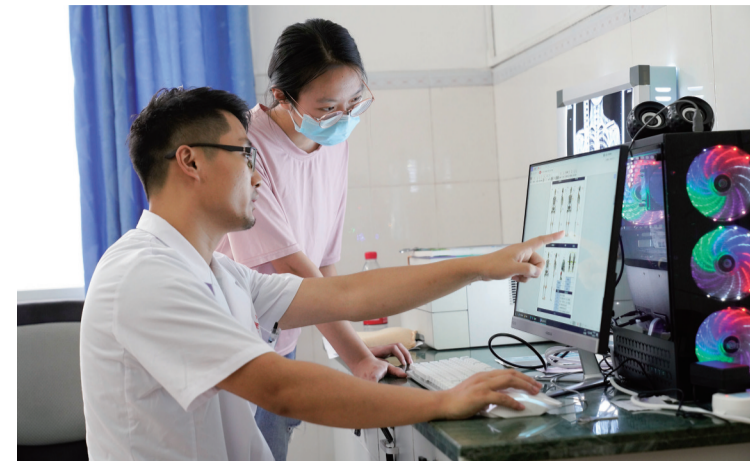
让人意想不到的,就在溺水男子的妻子准备跟救护车离开之际,她突然向李焱跪了下来。“谢谢你!谢谢人民警察!真的太感谢了,你救了我们全家呀!”女子哭着说。李焱赶紧将她扶起来说:“这是我们的人民警察应尽的职责,我当然要尽最大努力去营救。”

“我当时在休假,并没有穿警服,大家都不知道我是警察,但当我表明身份时,大家给了我极大的信任。”回想起当时的情景,李焱感触颇深。

据了解,溺水男子正在市九院呼吸内科接受救治,目前生命体征稳定,已脱离生命危险。

记者 陈李娟

## 青少年存在体态问题 早诊早治是关键



治疗师正在给一名女孩分析检查结果。记者 秦廷富 摄

本报讯(记者 秦廷富 见习记者 钟尧)近日,西南大学医院康复医学中心联合西南大学运动康复研究所为青少年进行义务体态评估和矫正,帮助青少年发现自身体态问题,能够尽早接受治疗。

据了解,青少年脊柱侧弯已成为青少年时期的第五大常见病,发病率有逐年增加的趋势。儿童青少年正处于生长发育的快速阶段,脊柱的生理弯曲尚未完全定型,骨骼较软且容易变形,肌肉力量弱,易疲劳,关节柔韧性较好,但稳定性不足。如果不注意良好习惯的养成,容易出现驼背、脊柱侧弯、高低肩等身体姿态问题。通过早期进行体态评估、脊柱侧弯筛查,早期干预治疗,能够降低发病率及病残率。

西南大学医院康复医学中心治疗组组长郑兵告诉记者:“家长平时可以在家对孩子做一些简单的评估。第一个是看肩膀,让孩子靠墙站,看一下两边的肩膀是否一样高、是否一样对称;第二个是看脊柱,从孩子背部看,脊柱是否呈一条直线;第三个是看姿势,观察孩子走路、坐姿和站姿是否正常。”

同时,郑兵表示,如果怀疑孩子可能存在脊柱畸形的情况,建议及

时到一些专业机构进行筛查,这样可以早发现早治疗。

目前,西南大学医院康复医学中心每个月收治存在体态问题的患者50多人,涉及到各个年龄段,大多数患者经过一定时间的康复治疗、训练后,身体健康状态均得到一定改善。

那青少年如何预防脊柱侧弯呢?

“日常生活中应注意养成良好的坐站、行走姿势,多做护脊运动。”郑兵说,首先,家长要注意孩子的姿势,因为孩子长时间学习或玩电子产品,都会出现一些奇怪的姿势,这些姿势会导致孩子脊柱畸形,一定要纠正和预防;其次就是让孩子多运动,少玩电子产品,体育运动能够预防孩子脊柱畸形。

另外,桌椅高度和灯光的选择对于儿童正确学习姿势的养成十分重要。如果课桌过低,学生上半身会向前倾斜,经常性弯腰低头,会使脊柱变形,造成驼背。如果课桌过高,则容易形成耸肩,造成颈部和肩部肌肉疲劳。同时,学习时灯光的选择也会影响儿童的学习姿态,如果光线较暗,眼睛容易疲劳,影响视力,还容易造成驼背。

## 简讯

■近期,缙云山北温泉旅游度假区官方网站经优化升级后正式投入使用,广大游客可通过各大搜索引擎输入“缙云山北温泉旅游度假区官网”进入。据了解,此次官网利用云计算、物联网等新技术,设置旅游咨询、导览、导航、分享评价和实时信息推送等智能化服务系统和功能。

(记者 韦玉婷)

■8月9日,北部公交公司陆续投放12台中车纯电动客车至583路公交运行。583线路为光亮天润城至北碚新重站,是北碚城区客流量较大的环城路线之一。此次更换新车将有助于降低车辆能耗,让乘客有更加舒适的乘车体验。(本报记者)

## 遗失启事

▲刘静:身份证号:510215197208250429,遗失北碚区房屋管理所管辖公房文星湾巷39栋8-3租约证,编号:920934。

你不是美人鱼,没有尾巴需要放,  
请把座位留给需要的人!

## 座位



#文明北碚人画像#

您总是坚持不躺卧在公共座椅上,因为您知道,  
一言一行树形象,一举一动见文明。

北碚区融媒体中心