



本报记者 刘严馨 文/图

“剪这个球形一定要控制好弧度，剪的时候要慢一点。”近日，在一处绿化带养护现场，区园林绿化管理处新成组组长谢金科正一边给几名新入职的绿化工人讲解修剪要领，一边快速挥动手里的剪刀将“冒头”的枝丫齐齐剪掉。

“像这种造型植物的修剪我们每个月都要进行一次，在修剪过程中一定要注意多看多想，手还得稳，新人的话至少要练半个月。”谢金科一边修剪植物一边介绍，“我刚开始修剪的时候大概需要两个小时，现在十多分钟就能完成。”

经过不断地学习和摸索，谢金科从什么都不懂的“菜鸟”，逐渐成长为能熟练修剪树木的一把好手。他熟记300余种树木的生长特性，为此付出了无数的心血和汗水，最终成为了园林绿化的行家里手。

重庆市先进工作者谢金科

城市“美容师”扮靓北碚

在与记者交谈时，谢金科的视线不时停留在树木上，反复丈量、比较。他说，三分种植，七分养护。为了保持绿化树原有的设计效果，必须通过修剪，才能使行道树和花草、灌木之间达到结构合理、枝条疏密分明的效果。

干好这一行，光有手上功夫还不够。谢金科在工作中发现，随着社会的发展，植物的栽培和养护知识在不断地更新，所以，他会定期到西南大学园艺园林学院旁听相关专业课，还会到图书馆查资料、做笔记，不断学习“充电”。

2007年8月，单位根据谢金科的工作能力和表现，把新组建的城北组交给了他。初到城北组，由于该组成员缺乏实际操作经验，生产技术水平不高。针对这一情况，谢金科根据每个组员的特点，在养护技术上给予专门辅导，在具体操作上手把手地教，充分发挥每个人的特长。在他的细心指导下，小组成员的业务技能和管护水平得到快速进步，并把管护区域中的缙云大道打造成了有口皆碑的“鲜花大道”。

除了擅长“从无到有”地进行绿化建设外，谢金科还是一名“植物名医”。“2015年9月，这片柳树遭遇了严重的病虫害，幸亏谢金科通过查资料、访专家，最终找到灌溉和输液的方法，成功‘治愈’了这些柳树，还将技术在全区进行推广，挽救了300多株古树名木。”谢金科的同事告诉记者。

今年44岁的谢金科从事绿化管护工作已有23年，这些年来，他一直高标准严格要求自己，工作中任劳任怨、尽职尽责、事事走在前，从不计较个人得失，用汗水默默“浇灌”着城市绿荫。他多次被北碚区城市管理局和单位评为先进个人，先后荣获北碚区首届劳模（先进工作者）和北碚区抗早救灾先进个人，去年，他还获得了重庆市先进工作者荣誉称号。

面对这些荣誉和肯定，谢金科表示：“我就是一名普普通通的绿化工作者，只希望自己多做些绿化造型，为城市增添美感，让北碚变得越来越美。”



3月23日，谢金科在一处绿化带修剪造型植物。



4月6日，在缙云幼儿园屋顶小农场，老师在指导孩子们栽种玉米苗。



4月6日，孩子们给记者展示采摘的胡豆。



4月6日，孩子们围坐在一起剥胡豆。

校园小农场 春耕劳作忙

为了让孩子们体验劳动的辛苦和丰收的喜悦，缙云幼儿园利用教学楼楼顶的空间，开辟了一个校园屋顶小农场。4月6日，老师们带着孩子种植农作物，培养他们从小保护自然、珍惜粮食的意识。

记者 秦廷富 摄

世界帕金森日：

关注帕金森 早诊早治是关键

本报讯(记者 田济中)今年4月11日是第26个世界帕金森日，如今，帕金森病已成为继肿瘤、心脑血管病之后中老年人的“第三大杀手”。市九院神经内科主任医师范文辉提醒，关注帕金森病，早诊早治早获益。

今年世界帕金森日的主题是“防疫抗帕，全程管理”，中国主题为“齐心抗帕，点亮未来”。范文辉告诉记者：“提到帕金森病，很多人印象中叫‘抖抖病’，但实际上只有约70%的患者会手抖，所有患者都会有行动迟缓、肢体僵硬、行走不稳的症状。除此之外，还会有嗅觉减退、便秘、抑郁焦虑、睡眠障碍等非运动症状，严重影响患者的生活质量。如果发现这些症状应该及时到医院就诊，早诊断、早介入、早治疗十分重要。”

生活中许多人对帕金森病都认识不足，误以为动作慢、手发抖等是上了岁数以后的正常表现，从而没有及时就医，错过了早期干预治疗的最佳时机。目前，帕金森病尚没有治愈的方法，但只要保持积极的生活态度，通过规范、科学、合理的治疗，仍可有效改善帕金森病患者的症状，提高生活质量。

范文辉介绍：“帕金森患者除了规范的药物治疗以外，还可以通过脑深部电刺激治疗来改善运动障碍症状。同时，生活中要注意清淡饮食，多吃富含纤维素的食物，衣着宽松，坚持每天慢走或者打乒乓球、太极拳、骑单车、游泳等体育锻炼。除此之外，患者还要注意预防跌倒，以免发生严重的骨折或并发症。”

避开误区，别让健身成伤身

健身，往往是用主动追寻不适感来身体逆龄的畅快。无论是在健身房、户外还是居家健身，让心跳泵感十足的运动都是健身，让四肢舒展拉伸的也是健身，但所有运动都需要在合理的范围内进行。什么样的运动才是适合每个人的？在健身的起步阶段该如何入场？如何避免受伤呢？

对于运动方式的选择，建议以能够融入自己生活常态的方式为好，将运动融入到生活方式中，有助于长期坚持，日积月累，慢慢凸显健身养生的效果。

运动方式应尽量多样化。一种方式有一种方式的效果，多样化的运动方式可以较为全面地锻炼身体各个部位，达到全身锻炼的效果，也可以避免运动的单调乏味。

运动强度宜适度化、多次化。运动强度不是越大越好，因人而异。运动强度一般通过心率、最大耗氧量的百分比等判断。运动强度的确定与年龄、性别、身体状况、运动目的等有关。一般来说，女性运

动量比男性要小一点。青少年以增强体质为目的，运动强度建议大一些。中老年人以养生保健为主，建议运动量稍微小一点。有慢性关节炎、慢性心力衰竭、慢性阻塞性肺疾病等人群，运动量以不觉得气促、劳累为度。体质虚弱、有运动障碍，如中风后遗症等人群，建议低强度、多次运动，可促进身体恢复。

运动部位宜全身化。不要只专注于一两个部位，全身的关节和肌肉都要锻炼，方能避免运动损伤。比如，快步走、广场舞、单车骑行等大众类健身运动方式，主要运动四肢的肌肉和关节，而较少涉及到颈胸腰等部位，建议尽量选取可以锻炼更多关节和肌肉的方式。让全身尽量多的关节和肌肉都运动起来，才能促使全身的气血流通，达到舒经活络、和调脏腑的效果。

建议做好运动前的准备活动和运动后的拉伸运动，使全身的关节和肌肉都得到充分舒展和锻炼，同时也可以减少运动对肌肉和关节的损伤。

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办

春游来北碚 十条定制主题线路任你选

本报讯(记者 陈李娟)日前，市文化旅游委举行“2022年春季旅游暨第七届重庆文化旅游惠民消费季(春夏)新闻通气会”，现场公布了四十余项旅游优惠举措和上百条春季旅游线路。其中，我区推出十条定制主题线路，让游客在春游北碚的同时，感受北碚的自然美景和人文底蕴。

本次我区推出的十条定制主题线路分别是：1、“缙云有你”系列(缙云有氧：黛湖—腾龙坝—凭风看云—缙云寺—狮子峰/香炉峰；缙云有泉：温泉寺—

心景酒店竹林康养温泉/悦榕庄温泉/柏联温泉；缙云有村：金刚碑快乐村庄—嘉陵江步道)。2、穿越百年科学城：重庆自然博物馆—中国西部科学院旧址—文星湾六巷—北碚文创园—金刚碑快乐村庄—生态文明分中心。3、天伦乡村慢时光：柳荫艺库—东升村—偏岩古镇—金刀峡景区。4、探寻百年乡建路：晏阳初纪念馆—大磨滩乡村振兴示范基地—卢作孚纪念馆—北碚公园—勉仁中学旧址—苓苑苑。5、飞扬峡山山水间：天府斗鹰滑翔伞基地—天府露营地—

金刀峡景区。6、嘉陵嘉夜色：金刚碑历史文化街区—北碚文创园—码头没有轮渡。7、红色精神之旅：中共中央西南局缙云山旧址—王朴烈士陵园—国立复旦大学旧址。8、赴一场小城沙龙之约：百馆之声文化沙龙、谷家饺子馆、缙云文化大讲堂、梧桐语书屋、陶乐森林民宿、雅舍书院、后书时代、沉世间。9、周末的生态人文徒步群：嘉陵江巡江步道、张飞古道；璧北河步道；缙云山步道。10、可阅读的城：红楼、峡防局旧址(卢作孚纪念馆)、四世同堂纪念馆、雅

舍、峡房局图书馆(北碚图书馆)、复旦大学旧址、中国西部农科院/兼善农场(苓苑苑)、勉仁书院、逊敏书院、端蒙书院、西部科学院旧址、江苏医学院旧址、生物研究所等。

眼下气温逐渐回升，正是在户外舒活筋骨、享受游乐的好时候。记者提醒市民，在旅游行程中，要充分理解并自觉遵守查验健康码、测温、规范戴口罩等防控要求，勤洗手、勤通风，养成“一米线”好习惯。出现咳嗽、发热等症状时，请停止游览并及时就医。

重庆自然博物馆获评“2021—2025年第一批全国科普教育基地”

本报讯(记者 陈李娟)日前，中国科协公布《2021—2025年第一批全国科普教育基地名单》，重庆自然博物馆上榜。

重庆自然博物馆作为国家一级博物馆、国家AAAA级旅游景区，历史悠久，前身为1930年爱国实业家卢作孚所创办的中国西部科学院。该馆占地216亩，建筑面积30842平方米，展示面积16252平

方米。基本陈列由“动物星球”“恐龙世界”“山水都市”“地球奥秘”“生命激流”“生态家园”组成，主要展示地球演变、生命进化、生物多样性以及重庆壮丽山川、重点阐述自然资源、环境与人类活动的关系，倡导人与自然和谐共处和可持续发展理念。

记者了解到，近年来，重庆自然博物馆作为全国防震减灾科普教育基地、全

国中小学生研学实践基地，充分发挥教育职能，联合市、区多部门，以“4.22地球日”“5.12全国防灾减灾日”“5.18博物馆日”“9.22科普日”等主题日契机，举办了一系列的科普进校园、进乡村、进街道、进社区、进文化场馆活动，真正扩大科普宣传面，以喜闻乐见的形式，通俗易懂、生动鲜活的活动内容，不断提升科普、科研及服务能力，切实提高社会公众科学

素养。本次评选中，我市共有19家科普基地条件良好、科普工作成效显著、示范带头作用突出的单位通过认定。未来，中国科协将在已命名的全国科普教育基地设立科普专项支持其开展特色科普活动，鼓励其进一步开发开放优质科普资源，从而为公众提供更多更好的科普公共服务。

茶园吐新绿 又到采茶时

本报讯(记者 齐宏)春暖茶山，茗茶飘香。近日，气温逐步回升，澄江镇缙云村种植的缙云山甜茶进入采茶期，当地茶农忙碌着采摘春茶，呈现出一派生机勃勃的景象。

记者在缙云村的茶山看到，漫山遍

野的茶树青翠欲滴，一枚枚新芽嫩绿芳香，微风吹来，韵味悠长。茶农们穿梭在茶树间，趁着晴好天气采摘新茶。

目前，茶场占地面积近200亩。为了发展壮大村集体经济，增加农户收入，缙云村“两委”成立合作社，将茶农们采摘

的鲜叶进行加工制成产品。同时打造自有品牌，将缙云山甜茶作为北碚特色产品推向市场。

为了推介缙云山甜茶，缙云村“两委”通过抖音、快手等新媒体，创建线上宣传平台，直播“带货”。通过直播，2021

年缙云山甜茶销售上万元，成为小有名气的“网红”产品。

缙云村党支部书记陈贞告诉记者：“接下来，我们将重点做好缙云山甜茶的宣传营销和品质提升，让更多人喜爱和接受缙云山甜茶。”

遗失启事

▲王泽福遗失重庆市优待对象抚恤补助证，证件号码：渝北碚004648，声明作废。

▲龙厚福遗失残疾证，证件号码：51021519730320571463，声明作废。

▲王刚遗失残疾证，证件号码：51021519770810661853，声明作废。

▲王国刚遗失重庆市优待对象抚恤补助证，证件号码：渝北碚002120，声明作废。