

北碚：文旅帮扶 助力巫山文旅产业发展

本报记者 刘严馨

巫山县位于重庆市东部，处三峡库区腹心，素有“渝东北门户”之称。地跨长江巫峡两岸，东邻湖北巴东，南连湖北建始，西抵奉节，北依巫溪。作为三峡腹心的一座千年古县，巫山文化底蕴深厚，旅游资源丰富，2958平方公里的版图上，巫文化、巴楚文化、神女文化、三峡文化源远流长，驰名中外，小三峡、神女峰、当阳峡、巫山博物馆等一批国家5A、4A、3A级特色景区景点星罗棋布、交相辉映。

为进一步打造巫山旅游品牌，加速推进全域旅游战略，近年来，在北碚区文化旅游委的倾情帮扶下，巫山县文旅产业迅速发展。2019年7月，巫山县荣获2019年“中国天然氧吧”创建地区称号。2019年9月，巫山县入选首批国家全域旅游示范区。

搭建交流合作平台

文旅商领域互动帮扶

北碚区文化旅游委相关负责人介绍，自2019年起，北碚区选派区文化旅游委机关干部到巫山县文旅系统挂职，强化双方人才交流，同时与巫山驻重庆旅游宣传营销工作组建立定期联席会议机制，及时传达信息、互通资源，搭建起两地文化旅游交流合作的桥梁。

在推广宣传方面，北碚区利用北碚融媒体中心全媒体矩阵及区内各商圈、户外广告资源，全方位推介巫山红叶节等节会活动，助力巫山文旅产业发展。同

时，两地在文旅产业方面共享营销资源，开展战略合作，实现高质量共赢发展。

在文化服务方面，北碚以重庆两江艺术团为媒介，深入巫山县双龙镇白坪村等地，开展“文化扶贫”慰问演出，丰富当地群众精神文化生活。

同时，北碚、巫山两地加强文旅体大型活动互联互通，两地通过缙云森马、百馆联动、国际温泉研讨会、蜡梅节、巫山红叶节等大型节会活动，促进两地文化、旅游、体育交流，提升城市美誉度。

此外，为进一步帮扶巫山文旅产业发展，北碚区每年均会协助巫山举办巫山文旅产业招商推介会，引导区内外旅游企业投资巫山文旅产业；协调区内各旅游企业、景区推介巫山旅游项目，并结合温泉与气候养生研讨会等大型节会活动，携手巫山共同做好招商宣传工作。截至2020年底，北碚赴巫山旅游游客达1.3万人次，旅游消费约110万元。

强化校地合作

助力文旅产业发展

对口帮扶，既要扶贫更要扶智。近年来，北碚区以西南大学为龙头，采取校地合作的方式，组织“专家团”“顾问团”深度挖掘梳理巫山特色文旅资源，结合需求实际，在文旅专项规划、“十四五”规划及产业项目编制策划过程中，为巫山提供智力支持。

此外，北碚区还联合西南大学经济管理学院，利用西南大学柑桔研究所、食品学院、植保学院等专家资源，为巫山柑橘、脆李、核桃产业提供品质提升和深加

工服务；联合西南大学中国书法研究所、文化产业研究院为巫山城市品质提升及文化产业发展提供帮扶。

搭建智力支持平台

激发内生动力

在培训人才、搭建智力支持平台方面，北碚区也是不遗余力。

北碚、巫山支教团领队相关负责人告诉记者，北碚区建立“人才定期输送”机制，互相选派文化旅游专业人才及文艺骨干，加强人才干部交流锻炼。

此外，还通过搭建“知识培训”平台，帮助巫山打造一支适应新时代文旅发展需求的高素质人才队伍。

近年来，北碚以巫山文旅当前发展的重点方向和迫切需求为切入点，推进对口帮扶巫山消费扶贫工作，鼓励北碚区各基层工会通过旅行社组团的方式赴巫山开展文体活动和春秋游，发动星锐国际旅行社、北碚旅游集散中心等旅行社，大力营销巫山旅游线路，并组织北碚区专业人才赴巫山开展乡村旅游交流互进活动，持续推进两地旅游管理人才观念互通、思路互动、能力互学、本领互帮。



北碚民营企业赴巫山消费扶贫对接会。(资料图)

优质资源下沉 北碚巫山两地教育对口协同发展



2021年春季学期，48名教师江芹在巫山县骡坪初级中学支教。(资料图)

本报(记者 刘黎)百年大计，教育为本。自2006年北碚对口支援巫山以来，在10余年的时间里，北碚区教委与

巫山县教委积极对接，通过教师支教、学校结对、送教下乡和贫困学生资助等方式，锁定偏远地区，让优质师资下沉，

为解决教育资源均等化问题注入“源头活水”。

2013年以来，按照《重庆市人民政府办公厅关于优化区县对口帮扶机制的实施意见》和北碚区对口帮扶巫山县有关工作要求，北碚区教委累计选派支教教师40余人次，北碚3所优质中小学与巫山3所中小学签订结对合作协议，双方互派教师短期交流培训和送教下乡近70人次，互派教育管理干部挂职锻炼6人次，助力巫山教育发展，为想奋力走出大山的孩子创造教育改变命运的契机。

在2021年春季学期，北碚区教委按照市教委“三区支教”工作计划，选派重庆48名教师江芹、金兴小学教师蔡蓓蓓前往500多公里外的巫山县骡坪初级中学和骡坪小学支教。

“这是一所体育专业教师极度缺乏的学校，整整20多个教学班级，体育专业教师只有2名，更多的体育课由语文老师、数学老师等兼任。”作为骡坪小学的科技辅导员，面对教师资源匮乏和有限的办学条件，蔡蓓蓓感压力，最终用实际行动规范了农村小学体育课，还带

领学生们参加了人生第一次足球比赛，开设了科技模型课程，为学生讲解科技模型、人工智能、机器人等相关知识。在重庆市第36届青少年科技创新大赛中，骡坪小学申报的科技实践活动获得市级二等奖，取得了历史性“零”的突破。

记者了解到，至今年年底，北碚区教委将持续落实帮扶协议，互派5名以上教师或教学管理人员前往对方学校支教，深化北碚朝阳中学、朝阳小学、人民路小学对巫山双龙中学、钱家小学、龙泉小学结对帮扶工作，精准资助500名贫困学生，让他们享受免费教育。

北碚区教委相关负责人表示，今年4月16日，北碚和巫山签订区县对口协同发展合作协议，2025年前结对关系保持不变。接下来，北碚区教委将按照“全域参与、一体发展”要求，坚持优势互补、资源共享、互惠互利、协同联动，注重帮扶与协同并举，对巫山进行对口帮扶，努力汇聚政策资源，发动更多的优秀教师走进巫山，为农村学校注入新鲜血液，为新课程的实施带来新的理念、新的方法，以点带面振兴农村教育，真正实现教育均衡。

关于帕金森病，你要知道这些事

帕金森病主要影响中老年人，随着年龄的增长，患病率逐渐增高，男性略多于女性。对此，当前第一要务就是提高公众的识别能力。

其中动作缓慢是最关键的表现，患者可以感觉到刷牙、打鸡蛋、擀饺子皮等精细动作不灵活，走路时手臂不会自如摆动，写字变小，表情变得平淡等。很多患者会出现手的颤抖，术语称为震颤，但这并非是所有帕金森病患者必备的特点。

有些患者仅有肢体的僵硬感，没有震颤，被称为非震颤型帕金森。随着病程的进展，患者逐渐会出现走路不稳，容易摔倒，最终不能独立行走，需要依靠轮椅或卧床。

此外，帕金森病还具有很多非运动症状，包括嗅觉失灵、

情绪低落、睡眠问题、智能减退、小便频急、顽固性便秘等。

怎样预防帕金森病？帕金森病发病是多因素的，目前认为是遗传和环境共同作用的结果。携带某些基因会导致帕金森病发病的高风险，有些环境因素(例如重金属、杀虫剂等职业暴露)会让本病更容易发生，还有些患者的发病与年龄的老化不无关系。

已知的环境致病因素提醒我们在职业和环境接触中，要尽可能避免或减少有害因素的暴露。此外，我们还发现了一些具有保护性的因素，例如体育锻炼、咖啡因等。太极、瑜伽、探戈等活动也被证实可以延缓帕金森病患者的病情进展。因此，健康的生活方式和体育锻炼仍然是普适的健康法则，对于帕金森病也不例外。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

老年人要养成哪些饮食习惯？注意这些生活细节

俗话说“病从口入”，健康的饮食习惯对养生来说至关重要。许多中老年疾病，都是由于长期饮食不当造成的。老年人要保持健康，必须在日常生活中养成健康的饮食习惯。

早上一杯温白开

老年人调节功能较差，饮食方面跟一般的青年人不同。对于一般人而言，早上起来喝一杯凉白开，有助于排便。但对老年人来说，本身脾胃虚寒的话，不适合喝凉白开，建议喝温白开。补水原则一般是尿量加1000毫升。中老年人的尿量大概1000毫升以上比较正常，至少700毫升以上，才能保持身体的健康，因此喝水量在2500-3000毫升左右。

清淡饮食，多吃软食

老年人通常胃肠的消化功能比较弱，因此饮食要清淡一些、软和一些。油炸、火烤的食物最好不要吃，同时注意吃饭要定时定量，吃到七分饱就可以了。有胃病的话，建议老年人

喝一些养胃的粥，比如莲子粥、山药粥等，如果患者平时感到乏力，可以加一些黄芪熬水，再用黄芪水熬粥。如果血压偏高，菜不能太咸，食盐量要控制在6克以内。

饮食要荤素搭配

饮食上建议荤素搭配，一般情况下肉食一天2-3两即可，青菜一天1-1.5斤，主食根据每个人的食量和体力活动，一般在4-6两之间。心功能和肾功能不好的病人，要严格控制饮水量。

饭后休息半小时

老年人吃完饭最好休息半小时，再进行其他活动，这样有利于消化。如果吃完饭后立即活动，血液流动到四肢，胃肠功能、消化功能都会变差。

总而言之，老年人吃东西要缓慢、荤素搭配、定时定量、七分饱，饭后休息半小时再进行其他活动。日常生活中坚持这些饮食习惯，有利于老年人保持身体健康。

提高全民科学素质

北碚区科协 主办

我区举行第六届中小生长跑月活动

本报(记者 齐宏)11月1日，北碚区第六届“缙云杯”中小生长跑月活动启动仪式在重庆市朝阳中学南校区举行，两千余名师生在运动场上挥洒汗水，活力开跑。

据了解，此次活动由区教委、区体育发展中心主办，重庆市朝阳中学、北碚区人民路小学承办。活动主题是“强健体魄，强国有我”，旨在通过跑步健身，营造良好的学校体育运动氛围，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

在启动仪式上，学生代表慷慨献词，表达了“强健体魄，责任在我，请党放心，强国有我”的信心和决心。随着长跑月活动的正式启动，全体师生以饱满的激情投入到长跑活动中。同学们在操场上尽情奔跑，展示青春活力，追求强健体魄，为冬季校园注入活力与生机。

当天，朝阳小学、状元小学等全区70余所中小学同步开展长跑月启动仪式。在接下来的一个月里，各所中小学将根据学生年龄和学校实际情况，利用早操、大课间、体育课等时段，以多种方式组织学生开展跑步活动，通过长跑锻炼身体，感受运动带来的快乐。



状元小学等全区70余所中小学同步开展长跑月启动仪式。 记者 彭浩杰 摄



朝阳小学的学生参加长跑月活动。 记者 彭浩杰 摄



北碚区第六届“缙云杯”中小生长跑月启动仪式在朝阳中学南校区举行。 记者 秦廷富 摄



朝阳中学南校区的学生们在操场奔跑。 记者 秦廷富 摄

