

# 社区制定“居民公约” 助力全国文明城区创建

本报讯(记者 霍吕文/图)“爱国爱家爱党爱月,共建共享齐参与。初心一家聚民力,小院议事谈治理。”11月15日,在天生街道奔月路社区月华村几栋居民楼间的院坝里,居民杜奉禄手拿快板,正向几十名围坐成圈的社区居民宣讲社区“居民公约”。

杜奉禄是奔月路社区“月之语”宣传队队员,近两年来,他时常利用闲暇时间走进社区楼宇院坝,义务向居民们宣传党的方针政策等,而社区“居民公约”,也是他宣传的重点内容之一。

杜奉禄介绍,他当天向居民们宣讲的社区“居民公约”是今年刚修改完成的“最新版本”,除涵盖社会主义核心价值观外,内容还包括民主议事、基层治理、消防安全、疫情防控、垃圾分类等,这份“居民公约”共12句话168个字,相比去年制定的“第一版”,今年特别增加了创建全国文明城市等内容。

近年来,随着全区城市有机更新、老旧小区改造等工作不断推进,奔月路社区广

大居民的生活环境得到明显改善,幸福指数大提升。“硬件”提升的同时,该社区还尤为重视提升居民们的文明素养,结合正在开展的全国文明城市创建工作,于去年制定了社区“居民公约”。

杜奉禄说,他不仅是社区“居民公约”的宣传者,也参与了社区“居民公约”的制定。制定时,大家结合社区实际和生活实际,逐字逐句对公约内容进行斟酌探讨,力求上接“天线”下接“地气”。此外,整个制定过程经过民意征集、能人助力、居民审议等流程,十分民主。

“‘居民公约’内容丰富,读之朗朗上口,如今已深入人心。”杜奉禄说,近两年来,社区通过展板、墙绘、宣传册等形式,向居民们宣传社区“居民公约”,加上宣传队队员将公约改成快板书,在社区大小活动上表演宣传,引导居民们以社区“居民公约”作为自己的行为准则。如今,居民们遛狗、停车、垃圾分类等行为更文明、规范了,社区更和谐了。



社区居民通过墙绘了解“居民公约”相关内容。

## 赏香柳 观水渠 初冬旅游到柳荫

本报讯(记者 田济中)初冬时节哪里去?不妨到柳荫镇,赏数百亩黄金香柳,漫步蜿蜒在田野之上的古老水渠,探寻乡村韵味。

近日,记者在柳荫镇东升村黄金香柳基地内看到,一排排高大的黄金香柳在阳光的照射下闪闪发亮,伴随着微风,阵阵特殊的清香迎面而来,让人心旷神怡。

市民张先生说:“今天天气好,就和家人一起来这里观赏黄金香柳,林间有一股淡淡的清香味,非常好闻。”据了解,黄金香柳基地种植面积达到500余亩,已陆续进入最佳观赏时段,基地免费向市民开放,观赏期将一直持续到明年2月。

而在另一边,不少市民在

“空中水渠”漫步,远眺田园美景。柳荫镇的人工水渠修建于上世纪70年代,历时10年建成,共有14条人工水渠,总长43公里。水渠依山而建,落差最高处超过50米。在修建水渠之前,当地水源匮乏,常年干旱,村民们便修建了这项宏伟的工程,将胜天湖水送至千家万户。

随着时代的变迁,这些人工水渠渐渐退出历史的舞台,但经过疏通保护后,其中景色最为优美的五公里已被打造成乡村景点,并免费向市民开放。

“我觉得水渠地理位置特别好,从这里往下看特别漂亮,拍出来的照片也很美,适合早上来散步,让人觉得心旷神怡。”市民唐月说。

## “碳达峰碳中和”知多少

问:发展“绿色计算”,有哪些具体举措?

答:PUE常被用来评价数据中心的能源效率,PUE值越近1,则表示一个数据中心的绿色化程度越高。由于数据中心有相当部分电力用在芯片散热上,所以减小散热消耗,提升用能效率,成为了数据中心绿色运行的重要方向。

目前,工信部正加快布局绿色智能的数据与计算设施,其中明确,加快节能低碳技术的研发,加快先进绿色技术产品应用,鼓励应用高密度集成等高效IT设备,提升能源利用效率。

“我们要持续提升能源高效清洁利用水平,引导新型数据中心向新能源发电侧建设,全面提升用能效率。”工信部节能与综合利用司有关负责人说。

工信部明确提出,用3年时间基本形成布局合理、技术先进、绿色低碳、算力规模与数字经济增长相适应的新型数据中心发展格局。其中,到2021年底,新建大型及以上数据中心PUE要降低到1.35以下。“低碳化、高效化、集约化”成为重点,将推动数据中心布局和运行模式的优化,推动数字经济高质量发展。业内人士指出。

### 提高全民科学素质

北碚区科协 主办

## 慢阻肺防治知识

慢性阻塞性肺病(简称“慢阻肺”)是一种十分常见的呼吸系统慢性疾病。

### 未病先防,远离有害气体

积极戒烟,可以使吸烟者减少罹患包括慢阻肺、肺癌在内的多种疾病,也可以减少亲近之人由于被动吸烟所承受的危害。

### 料敌机先,早期遏止疾病

慢阻肺病的治疗效果、生活质量,与治疗干预的时机密切相关。然而,很多慢阻肺病人并不知道自己患病,进行过肺功能检查的人不足10%。

肺功能检查对于慢阻肺的早期诊断、病情评估和治疗方案制定都至关重要,而且与其他检查相比,对患者没有创伤,且结果稳定,可靠性好,对于存在慢阻肺危险因素的中老年人,或者有长期咳嗽、咳痰等症状的人,应及时进行肺功能检查。

### 吸入性的药物是核心治

疗药物。其次,坚持长期用药,对于预防慢阻肺的急性加重和控制疾病进展十分重要。

### 康复锻炼,呼吸也有讲究

慢阻肺病人的锻炼主要有两部分,全身锻炼形式多样,从简单的散步,到太极拳、游泳以及慢跑,都属于全身锻炼。而呼吸训练主要包括建立正确的呼吸模式,如腹式呼吸、缩唇呼吸,以及掌握有效的排痰方法,如自主循环呼吸技术。

### 慢阻肺注意事项

- 1、慢阻肺是可以预防的,只需要您及早戒烟!戒烟!戒烟!
- 2、如果您长期吸烟,或有慢性咳嗽、咳痰等症状,及时进行肺功能筛查。
- 3、对于慢阻肺病人,坚持用药是最重要的!不要跟随“自我感觉”而随意停药。
- 4、恰当的康复锻炼,可以改善慢阻肺的生活质量,呼吸治疗师可以给予很大帮助。

### 卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

## 公告

重庆市北碚区朗加教育培训学校、重庆市北碚区广储教育培训学校、位于重庆市北碚区天生街道,民办教育办学许可证号: 碚教民150010972015121。

重庆市北碚区益弗教育培训学校有限公司:位于重庆市北碚区天生街道,民办教育办学许可证号:碚教民150010972018141。

特此公告

重庆市北碚区教育委员会  
2021年11月10日

## 柳荫镇启动首届「德润柳荫·身边好人」评选活动

本报讯(记者 刘严馨)8月12日,柳荫镇启动首届“德润柳荫·身边好人”评选活动,目前已推选出初选候选人20名,正进入初选候选人推选阶段。

信仰道德、传承道德、践行道德,能够更好地弘扬真、善、美的主流价值观,推进社会文明更上新台阶。首届“德润柳荫·身边好人”评选活动共设置助人为乐、见义勇为、诚实守信、敬业奉献、孝老爱亲、自强不息六个类别,分为基层推荐、组织评选、总结表彰三个环节进行,活动将持续至12月。

记者了解到,本次活动旨在贯彻落实乡村振兴“五个振兴”之“文化振兴”有关精神,倡导和培育学习好人、崇尚好人、争当好人的良好风尚,营造“当好人,做好事”的良好氛围,提升人民群众文明素质,树立具有时代特色和传统美德的先进好人典型,以身边好人好事感动和引领身边人,不断提升全民道德素质。

柳荫镇相关负责人表示,本次评选活动将紧密结合我区创建全国文明城市城区工作相关要求,树立榜样的力量,发挥示范带动效应,推进该镇精神文明建设整体水平上新台阶。



## 兼善中学 做实兼善特色教育 创建精品文明校园

本报记者 刘严馨

重庆市兼善中学由中国近代著名爱国实业家、教育家和社会活动家卢作孚先生于1930年创办,校名出自《孟子·尽心上》“穷则独善其身,达则兼善天下”。九十多年的芳华岁月,赋予兼善中学得天独厚的文化内涵,“办办学理念”“育人目标”“校园精神”“一训三风”等精神文化凝聚兼善人心、助力兼善特色发展;“儒学墙”“独善园”“兼善赋”“校训石”“作孚楼”“博和楼”等物质文化春风化雨,浸润兼善莘莘学子。

九十多年来,兼善秉承“穷则独善其身,达则兼善天下”的教育思想,在推进兼善特色教育的道路上,兼善善新,尤其是近年来,学校结合争创全国文明城市工作,积极开展文明校园创建活动,以“弘扬卢作孚精神,做兼善特色教育,办兼善天下学校”为目标,改善办学条件,提升办学效益,创新兼善特色文化,铸就兼善教育经典。

### 浓郁特色校园文化 沁润师生文明行为

走进兼善中学北校区,一路上能看见很多标志性建筑,如儒

雅文化墙、兼善赋等,都十分具有代表性。据介绍,兼善中学南北校区每一栋建筑都有文化主题,每一片广场都有育人功能,一草一木皆是教育资源,到处蕴含着浓郁的特色校园文化。“我们各年级学生校服颜色同为海蓝色,象征着兼善人弘扬卢作孚精神,追求大海一样渊博的知识,追求大海一样深邃的思想,追求大海一样开阔的胸怀……”兼善中学副校长唐亮介绍。

据了解,长期以来,兼善中学始终秉承“穷则独善其身,达则兼善天下”的教育思想,贯彻“兼善教育,兼善天下”的办学理念,谨遵“智、仁、勇、恒”的校训,发扬“舍得干、在兼善”的校园精神,营造“行在独善,志在兼善”的校风,纯正“正心修身、立己达人”的教风和“上善若水、格物致知”的学风。

### 强化德育特色活动 夯实文明校园根基

在今年5月,兼善中学举行的以“百年奋斗铸辉煌 不忘初心再扬帆”为主题的五四文艺晚会上,学生们表演的《芳华》《灯火里的中国》《少年》等节目精彩纷呈,优美动听的舞姿,扣人心弦的歌声,赢得了现场观众的热烈掌声,无不展现出兼善学子活力四射的精

神风貌。

据悉,这只是兼善中学开展“仁德润人”德育教育实践活动的缩影。近年来,兼善中学不断强化特色德育教育,构建“仁德润人”兼善特色德育体系,围绕“智仁勇恒”的校训,开展“智育”“仁育”“勇育”“恒育”课程,着力打造具有兼善特色的德育品牌,通过特色课程培养人,特色文化熏陶人,特色主题活动锤炼人,特色教师引导人。兼善中学党委书记、校长潘松表示:“我们以北碚人文地理为立足点,融合兼善文化的内核,从国家、社会、公民三个层面强化学生价值追求,促进学生树立家国情怀,提高学生团结互助精神和坚韧不拔的意志,感悟阳光实干、健全人格的气韵神采。”

### 打造特色教师队伍 丰富文明校园成果

卓越的教师队伍是兼善中学向前发展的不竭动力,打造教师特色团队是兼善中学实施高质量特色教育的基础条件。近年来,兼善中学教育成绩斐然,学校获得国家级、市区级荣誉44项;教师个人获得国家级、市区级奖项共计49项,发表论文108篇;教师赛课获得国家级、市区级一二三等奖项60项,市区级教改科研成果7项,国家级、市区级研究课题30项;学生个人获得国家级、市区级奖项432项。

兼善中学负责人表示:“接下来,兼善中学将坚定贯彻党和国家的教育方针,以‘立德树人’为根本任务,以‘弘扬卢作孚精神,做兼善特色教育,办兼善天下学校’为目标,以不断提升文明学校质量为抓手,以‘办好人民满意教育’为出发点和落脚点,不忘初心、砥砺前行。”

## “找寻轮椅上的行云流水”

# 严治强:流淌在血液里的自强不息

本报记者 向金城

“你们……在找人?我……你们看……看看……我行……不?”

“可以,你先试哈嘛,我们看看你有没有当运动员的天赋,你愿意吗?”

“我……愿意。”

……

17年前,严治强是一个有身体缺陷和语言障碍的青年,当年,他找到区残联的工作人员推荐自己,开始了漫长的残疾人硬地滚球运动员生涯。而这一声“我愿意”,也彻底改变了他的生活。

如今,严治强已是残疾人硬地滚球项目国家队队长,在该项目上取得了非凡的成绩,他以他自强不息的精神,书写了自己的传奇人生。

### 抓住改变命运的“稻草”

硬地滚球是一项适合严重痉挛、脑瘫或严重肢体残疾人参加的运动。最近,记者在北碚缙云体育中心见到了正在训练的严治强。因为严治强参训最久,也最厉害,所以大家叫他“强哥”。

“强哥,这个球你看怎么打?”

“嘛……红球……呀……左……”相比17年前,强哥说话更加困难,但朝夕相处的同伴还是能够大致明白他表达的意思。“虽然强哥说话不太清楚,但他比我们厉害。”硬地滚球队队友余海告诉记者,由于强哥说话不清楚,他经常会给严治强当翻译。

严治强是北碚泉街道人,小时候,由于先天性脑瘫他无法进入学校和同龄人一起学习。2004年,区残联发布招收残疾人参加硬地滚球项目的消息,

也曾到严治强家附近宣传。但事不凑巧,严治强收到消息的时候,工作人员已经离开了北温泉街道。

“追!”这是严治强当时的想法。严治强说,这对于当时的自己,就像是黑暗中的一丝曙光,他想去抓住那一根可以改变自己命运的“稻草”。一再坚持之下,家人带着他找到了区残联的工作人员,由此揭开了强哥17年的硬地滚球生涯。

队员们总调侃严治强,说他“说最不清楚的话,打最硬气实力的球”,是硬地滚球界的“霍金”。

对于大家的调侃,严治强总是笑笑,“一个专注的人,他只把心思放在了‘球’上……”

### “找寻”和“洗礼”相辅相成

动与静,是对严治强17年生活和职业生涯最好的归纳总结。

硬地滚球运动类似于冰壶运动,残疾人运动员比赛时坐在轮椅上进行投球,得分以投出的球距目标球的距离计算,累积分最高者获胜。一开始进入训练队,严治强经常每天超过8小时泡在训练场,普通人尚且难以坚持,对于一个身体有缺陷的人更加困难。

“这种比赛,虽然是坐着运动,但是相当考验运动员的综合能力。”严治强的教练冉俊介绍,硬地滚球涉及到运动员的球感、控制能力,以及对全局的把控、战术上的分析和运用。

在当年招收的队员中,严治强通过多年努力,凭借精准的投掷和巧妙的思维战术,慢慢脱颖而出。冉俊也惊叹:“很难想象,话说不清楚,只有手灵活的严治强,打起球来,可以说是如鱼得水。”



严治强(图中)比赛现场。(资料图)

### 如何让自己从普通到精通?

“我找寻轮椅上的行云流水,也洗礼我自己……”严治强说,为了训练自己的精准度,他常常把自己泡在训练室,用一个球去撞击另一个球,再自己捡回来,反反复复;为了训练力量,他就用软球去撞击哑铃,直到球把哑铃撞开。

### 专注地走属于自己的路

通过刻苦的训练,2006年,严治强凭借自己的技术,担任了这个项目的国家队队长。2006年、2007年,先后在全国硬地滚球锦标赛和第七届全国残疾人运动会上,两次独揽硬地滚球项目个人

赛和团体赛两枚金牌,在2012年伦敦残奥会,他获得了中国代表团硬地滚球团体和个人项目两枚银牌。

冉俊说:“严治强为重庆和中国争了光,他创造了中国硬地滚球队历史最好成绩,是在残奥会这种公认的国际顶级赛事中唯一获得两枚银牌的选手。”

区残联工作人员告诉记者:“严治强在身体严重残疾、完全符合最低生活保障政策的情况下,主动放弃应该享受的权利,理由是想坚持做一个对社会有用的人。”

今年10月,严治强还获得了全国残疾人运动会硬地滚球的冠军,不断刷新自己的获奖记录,专注地走着属于自己的那条路。



### 缙享北碚

指尖上的智慧生活  
让你更加喜欢北碚