传承红色基因 立志不负韶华

王朴中学周茂姣获评2021年度全国“新时代好少年”

“犹记得刚接触解说时，那写满了密密麻麻小字的故事稿让我不禁犯了难，写完作业还要背这么多稿子，能完成吗？”回忆起最初成为红色宣讲员时的场景，周茂姣说，拿着稿子的手紧张得直冒汗，但一想到王朴烈士的伟大事迹与不朽精神，她便坚定了弘扬红色革命精神的决心，以实际行动践行爱党爱国之志。

周茂姣是北碚区王朴中学初2021级3班的学生，是红岩英烈王朴、“小萝卜头”等革命故事的“小小宣讲员”。近日，中央文明办、教育部、共青团中央、全国妇联、中国关工委联合举办2021年“新时代好少年”先进事迹发布活动，发布了全国各地32名优秀少年的感人事迹，周茂姣光荣上榜。如今，在学习上务实求真、在生活中自强奋进的她，正用理想和奋斗作成长之笔，以校园“三色文化”为成长之底色，绘制青春的美丽蓝图。

赓续先烈遗志 传承红色基因

“这天中午，他从高墙院坝回到牢房，见爸爸妈妈都满面喜色地看着他。他看见桌子上除了牢饭以外，还有一个盘子，里面装着七颗豆子……一闻，好香好香！他哪里吃过，连见也是第一次！‘爸爸妈妈，这豆豆是从哪里来的，可以吃吗……’”

2020年6月14日上午，贵州省遵义市播州区的泮水中学礼堂内，300多名初中生聚精会神地上着一堂特殊的思政课。讲台上，红色宣讲员周茂姣正声情并茂地讲述着红岩英烈“小萝卜头”的故事——《七颗豆子》。有着数年宣讲经验的周茂姣讲起故事来轻车熟路、生动感人。

小学六年级时，老师带着全班同学去王朴烈士陵园祭扫，聆听完讲解员深情讲诉王朴烈士的故事后，周茂姣深受感动。王朴烈士坚定的信念信仰、忠诚的政治品格、无私的奉献精神、浩然的英雄气概在她的心里擦出了火花。

“少年心中当有梦，以梦为马，驰骋远方，砥砺前行！我想把王朴烈士的事迹、精神传播给更多的人，让大家铭记英雄，牢记我们肩头的使命！”周茂姣说。

两年来，周茂姣走出校园，走进村社乡里，走进田间地头，走进学校、机关单位，甚至走出重庆市，累计宣讲110余场次，成为远近闻名的红岩精神“小小宣讲员”，以实际行动践行习近平总书记“大力发扬红色传统、传承红色基因”的重要指示精神。其中，在北碚区“讲红色故事、讲革命精神”活动中，周茂姣走进北碚区20余所中小学和10余个村（社区），用专业丰富的党史故事，声情并茂地讲述了《王朴》《小萝卜头》等红色故事，激励群众和同学们传承红岩精神。

深学笃于行 奋楫以争先

静观镇是红岩英烈王朴长眠的地方。周茂姣就出生、成长在这一片英雄的土地上。幼年的周茂姣成长在一个较为贫困的单亲家庭，受家庭影响，她比同龄人更加成熟懂事。在她成长的关键阶段，正是红色基因的浸润与革命精神的激励，让她一步一步走向自信人生。

“王朴烈士的精神深深影响着我的学习和生活，通过多次上台解说，我越来越自信、越来越有目标！”周茂姣说，王朴以优异的成绩考入复旦大学新闻系，在复旦大学接受新思想而参加革命。因此，复旦大学也成为了她的心之所往。

以身作则树榜样，品德高尚受推崇。“作为班级干部，周茂姣不仅具有较强的实践能力，还能充分发挥自己的才能，为班集体服务，为同学们树立积极榜样，学校也多次授予周茂姣同学荣誉称号。”周茂姣的老师介绍，学校田径运动会、区内演讲比赛、征文比赛中，周茂姣均取得了优异成绩。“学习上她务实求真，生活中她自强奋进，是一个德智体美劳全面发展的好少年。”

周茂姣就读的王朴中学前身是王朴烈士1945年创办的志达中学，为传承英烈精神，后改名为王朴中学。周茂姣时常用王朴“一天不学习，就等于一天没吃东西；一天不学习，就是空虚的”名言激励自己。

“‘鲜衣怒马少年时，不负韶华行且知’，通过讲解王朴烈士的红色故事，我收获了巨大的精神财富，坚定了好好学习，报效祖国的决心。独受益不如众获益，未来的成长路上，我还会继续保持热忱，让红色基因代代赓续。”周茂姣说。

如今，周茂姣在红色宣讲中茁壮成长，从红色基因中吸取精神营养。同时，她也带动了更多的王朴学子成为红色故事宣讲员。目前，王朴中学红岩精神“小小宣讲员”队伍已经达到50余人。近年来，她先后获得重庆市新课程小学生科技小论文二等奖、全国“新时代好少年”征文比赛一等奖、“我为祖国点赞”征文比赛一等奖、“法治少年 青春远航”演讲比赛二等奖、新时代北碚好少年、热爱劳动新时代好少年、“最美北碚人”提名奖、新时代重庆好少年等荣誉。

记者 卢海浪

浓情腊八粥 温暖一线环卫工人

本报讯（记者 刘洪滔）1月10日是腊八节。当天，区环卫处联合碚城义工协会和部分爱心企业，为我区40余名一线环卫工人送去了热腾腾的腊八粥。

“您们辛苦了，感谢大家一直以来的辛勤付出。”上午11点，碚城义工协会的志愿者以及区环卫处的工作人员、爱心企业员工，先后来到碚峡路劳动者港湾、云清路劳动者港湾，通过配送的方式，将腊八粥送到了坚守在一线的环卫工人手中，并附上节日问候，感谢环卫工人为维护城市整洁的辛勤付出。

“感觉这腊八粥真甜，不仅甜在口中，更是甜在心里，心里暖暖的，感谢大家的关心和照顾。”脸上洋溢着幸福笑容的环卫工人邓成秀告诉记者，在腊八节当天，收到这份特殊的礼物，既是对环卫工人群体工作的认可和肯定，同时也感受到了大家浓浓的关爱，我会在今后的工作中再接再厉，坚守岗位，用自己的实际行动，努力营造干净整洁的城市环境来回报大家。

据了解，我区目前共有501名环卫工人，每天凌晨4点，环卫工人便开始了一天的工作，无论严寒酷暑、节假日，环卫工人都要坚守岗位，保证道路、街面等区域整洁。区环卫处相关负责人表示，希望通过送腊八粥等关爱环卫工人行动，发挥示范带动作用，进一步引导全社会关心关爱环卫工人群体，同时也呼吁群众爱护周边环境，尊重理解环卫工人工作职责，珍惜他们的劳动成果，一起携手，扮靓碚城。

市九院儿科 智能雾化室投入使用

本报讯（记者 田济申）近日，市九院儿童门诊智能雾化室正式投入使用，让家长们不再为小朋友做雾化而感到苦恼。

明亮的灯光下，智能雾化室的墙壁上贴着可爱的卡通贴纸，显得格外温馨。记者在现场看到，智能雾化一体机安装带有触摸功能的电脑显示屏，患儿在进行雾化治疗时，可以选择自己喜爱的动画片，一边观看动画，一边进行雾化治疗。此外，雾化机创新设计流量控制方式，锁定控制键盘，避免孩子或家长不小心触碰流量调节键，以提供稳定的空气流量。该智能雾化室还采用了单独卡位设计，让患儿处于相对独立的空间，减少交叉感染的风险。

一位接受雾化治疗的患儿家长说：“以前小孩一做雾化就哭闹不止，不配合治疗。现在使用这个智能雾化机，孩子看着动画片，就能轻松愉快地完成雾化治疗，我们家长也省心不少！”

据了解，智能雾化一体机采用中心电脑统一设置，大大提升了雾化吸入效果。雾化疗法是目前临床治疗呼吸类疾病非常理想的一种手段。它是将药物制成直径为几微米的小液滴或小颗粒，随着呼吸，药物会直接进入呼吸道和肺部，常用于缓解治疗哮喘、咳嗽等呼吸道疾病，相比传统的打针吃药，雾化治疗具有无损伤、不痛苦、疗效好、副作用小等优点。

趣味闯关游戏 检验课堂知识

“双减”后的第一个期末考试即将到来，按照小学一二年级不进行纸笔考试的要求，状元小学创新期末质量监测方式，根据冬奥会比赛项目设计出“古风颂冬奥”“冰雪乐园”“雪花纷飞”“体感舞动”等趣味游戏，把语文、道德与法治、数学、体育、音乐、美术、科技等课程融入其中，让孩子们在闯关过程中检验自己学到的知识。

记者 秦廷富 摄

图1 1月10日，在状元小学一二年级期末质量监测现场，孩子们在进行一分钟跳绳测试。
图2 1月10日，在状元小学一二年级期末质量监测现场，孩子们展示素质报告闯关卡。
图3 1月10日，在状元小学一二年级期末质量监测现场，一名小女孩把自己的剪纸“雪花纷飞”粘贴在墙上。
图4 1月10日，在状元小学一二年级期末质量监测现场，一名小女孩通过转盘转出的数字随机背诵乘法口诀。

冬季预防口鼻干燥有讲究

由于冬季气温寒冷、空气干燥，人体内水分蒸发快，极易出现嘴唇干裂、鼻腔干燥等症状。做好下面几点，就可以轻松预防。

一、嘴唇干裂预防小妙招

1、注重补充水分。由于嘴唇表皮很薄，水分蒸发较快，天气寒冷时容易出现干裂症状。而充足饮水，能由内到外湿润唇周皮肤，起到防止嘴唇干裂的作用。

2、合理调整饮食。多吃一些富含维生素的水果和蔬菜，譬如西红柿、白萝卜、黄豆芽、苹果、梨等，少吃辛辣、油腻的食物。

3、切莫养成舔嘴唇的习惯。当嘴唇出现干裂、起皮等不适症状时，用舔嘴唇的方式保持唇部湿润，反而会损伤嘴唇周围的皮肤，另外，唾液中含有的淀粉酶等会破坏唇部的酸性保护膜，使唇部黏膜变得干燥并起褶皱，甚至引发慢性唇炎。

4、科学涂润唇膏。很多朋友在等到出现嘴唇干裂症状后，才使用润唇膏防治。其实，在嘴唇没有出现干裂症状时，就可通过涂抹润唇膏来进行唇部护理。建议选用含蜂蜡、乳木果油、椰子油、甜杏仁油等富含天然滋养成分的润唇膏。倘若对润唇膏过敏，可在嘴唇上适当涂抹一些香油或蜂蜜，也能起到保湿、润唇的作用，缓解嘴唇干裂等不适症状。

5、注意外出戴口罩。冬季气温干燥，人们外出或长时间进行户外锻炼时，莫忘佩戴口罩，以减少唇部水分蒸发，预防嘴唇干裂。尤其是在当前常态化疫情防控形势下，外出时更要佩戴好口罩。

二、冬季鼻腔干燥预防

1、用热蒸气熏鼻。在日常生活中，若出现鼻腔干燥症状时，不妨倒一杯热水，对着杯口用力吸气，利用水蒸气熏鼻腔，每天3次，每次3~5分钟即可。

2、用生理盐水清洗鼻腔。实践证明，用生理盐水冲洗鼻腔可以起到缓解鼻腔干燥、湿润鼻腔黏膜的作用。

3、增加室内空气湿度。室内湿度高时，鼻子会舒适很多。天气干燥时，可使用加湿器或者放一盆清水增加室内空气湿度。

4、注重科学调整饮食。平时注重膳食平衡，适当多吃一些富含维生素C的食物，适当多喝一些生津润燥的茶饮，譬如菊花茶、金银花茶等，这样有助于防止鼻腔干燥、流血。

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办

专家进村“问诊” 农民种植不愁

本报讯（记者 熊辉）不久前，金刀峡镇小华蓥村、柳荫镇永兴村来了几位植物专家，针对果树病虫害防治方面的需求，现场“问诊”、开出良方。

“柑桔要嫁接培优、增施有机肥，樱桃园可以用石硫合剂清园、树干涂白防治病虫，花椒树锈病需要提前预防控病……”在金刀峡小华蓥村，市植物保护学会的专家孙现超、陈国康、张永强、刘召，针对村民提出的疑惑，纷纷给出建议。与此同时，他们还手把手教樱桃种植户修枝、压条等专业技术。

在柳荫镇永兴村，专家们走进核桃种植基地，发现园内核桃树存在树干腐烂、落果的情况。对此，专家告诉村民：“把磷化铝倒入虫洞，并在上面覆盖塑料薄膜，便可解决核桃树干天牛危害的问题。”此外，专家还建议，明年4月可在树上挂糖醋液，诱杀尖尾蝇成虫，解决核桃树落果的问题。

“此次活动，切实解决了村里产业发展中遇到的困难和问题，以科技之力促农民增收，发挥了高层次人才在乡村振兴中的重要作用。”区科协相关负责人说，今后还将根据农民的困惑难题、产业发展需求，在栽培管理的关键时期，不定期组织专家进村，深入生产第一线，开展技术咨询、技术指导。

据了解，本次活动由区委组织部主办，市植物保护学会、区高层次人才促进会、区科协联合承办。

我区3名艺术家被评为重庆市德艺双馨文艺工作者

本报讯（记者 陈李娟）1月10日，区文联发布消息，第九届重庆文学和艺术奖（含少数民族文学奖）名单正式出炉，我区3名艺术家被评为重庆市德艺双馨文艺工作者，2件作品获得第九届重庆文学奖（含少数民族文学奖），10件作品获得第九届重庆艺术奖。

据了解，此次重庆文学和艺术奖（含少数民族文学奖）评选由市人力社保局、市文联、市作协、市民宗委共同发起，由德艺双馨工作者、重庆文学奖、重庆艺术奖三个部分组成。

重庆市德艺双馨文艺工作者是第二次进行评选，共有15位获奖者。北碚区美术家协会顾问、西南师范大学美术学院原副院长戴政生，重庆市作家协会副主席、北碚区作协主席、西南大学出版社副社长蒋登科，北碚区影视艺术家协会顾问、西南大学文学院原戏剧影视系主任余纪等3名艺术家被评为重庆市德艺双馨文艺工作者。

重庆文学奖（含少数民族文学奖）是重庆市文学类最高奖项，设有小说（短、中、长篇）、散文、报告文学、诗歌、文学理论评论、儿童文学、文学翻译等奖项。本次共评出获奖作品17件，北碚区作家周鹏程的报告文学《藏地心迹》、魏巍的文学理论评论《沈从文与老舍比较研究——以民族文学为视角》获奖。

重庆艺术奖是重庆市最高艺术类奖项，每两年在全市范围内评选一次。第九届重庆艺术奖获奖作品总共60件，涵盖了美术、音乐、书法、摄影、戏剧、舞蹈、曲艺、电视艺术、电影等12个艺术门类。我区艺术家创作的版画《大兴调查之风》，歌曲《阿妹嫁进吊脚楼》《鬼妹仔》，当代舞《跟着你走》《请带她回家》，民族民间舞《礼赞甲谐》，论文《西南大学新藏石刻拓本汇释》《中国现代文学的中国话语建构》，电影《白云·苍狗》，微电影《老朱的饭盒》等10件作品获重庆艺术奖。

近年来，区委、区政府高度重视文艺事业，出台优惠政策，专门设立文艺精品扶持专项资金，加大对文艺工作的支持，大大激发了文艺工作者创作激情，有力地促进北碚文艺大发展、大繁荣。

遗失启事

▲刘文海遗失残疾证，证件号码：102151960110110166 2，声明作废。

▲黄惠芬遗失残疾证，证件号码：51021519640105392462声明作废。

▲刘凡遗失残疾证，证件号码：510215197408281035，声明作废。

▲林立森遗失残疾证，证件号码：51021519280828391821，声明作废。

▲张敬遗失残疾证，证件号码：5102151969031913154 4B1，声明作废。

▲张正数遗失残疾证，证件号码：51021519730825101544，声明作废。

▲唐怀兵遗失残疾证，证件号码：50010919890306231511，声明作废。