

永川阿姨舞动垃圾分类“最炫文明风”

本报讯(渝西都市报记者 陈欣薇)为提升全区垃圾分类治理水平,用市民喜闻乐见形式宣传普及垃圾分类知识,近日,永川区创新打造了“垃圾分类·永川阿姨在行动”广场舞宣传品牌,通过创建一个品牌、编排一些宣传作品、组建多支队伍、覆盖23个镇街等举措,对垃圾分类工作持续宣传,激发市民的参与热情,拓宽垃圾分类的知晓度、参与度和接受度。

3月19日,在永川区2024年“3.19”城市管理服务主题周活动现场,原创歌舞《垃圾分类·永川阿姨在行动》节目首次亮相。表演舞台上,阿姨们着统一服装,挥动手臂、舞动身姿,每个人都热情洋溢,为垃圾分类宣传注入了新的活力,表演也获得众多市民点赞。另外,为了使垃圾分类宣传效果最大化,其服装设计还将垃圾分类宣传与“永川阿姨在行动”品牌主题巧妙结合,同时节目动作也简单易学,能带动更多市民朋友参与进来。

接下来,永川区将大力推广“垃圾分类·永川阿姨在行动”品牌,在城区10个人流量较大的广场舞点位设置宣传阵地,在日常跳广场舞的过程中进行常态化宣传,以市民耳濡目染的形式提升垃圾分类的宣传效果。



永川区域管局供图



重庆城市科技学院 走进血液中心开展主题活动

3月19日,重庆城市科技学院建筑与土木工程学院学生走进重庆市血液中心永川分中心开展“初心不渝,热血青春”主题活动。

活动中,学生们在血站工作人员的带领下,参观了筛查室、献血室、成分制备室、待检库及成品库,了解血液采集、制备、检测、储存等全过程。参观结束后,学生们在血站工作人员的引导下,有序登记、体检、初筛、采血,以实际行动为健康助力、为生命加油。

图为学生在重庆市血液中心永川分中心参观。

渝西都市报记者 陈仕川 摄



咳嗽最怕的10种食物,建议收藏

1. 罗汉果

罗汉果对热咳情况很适用,生津养阴,适当喝罗汉果水,还有助于稀释痰液,帮助咳嗽时痰液的排出。

2. 化橘红

《本草纲目拾遗》:“化橘红,治痰症如神……”有止咳化痰的作用。热咳时可搭配菊花、金银花一起饮用;寒咳时直接泡水饮用,对缓解咳嗽很有帮助。

3. 陈皮

陈皮具有理气健脾,燥湿化痰的功效,多煎汁服用也可泡水、煮粥或煲汤使用。

4. 百合

《纲目拾遗》:“清痰火、补虚损。”秋冬寒冷干燥,百合有利于补益心肺,很适合阴虚肺燥、干咳无痰的咳嗽情况。

5. 杏仁

《滇南本草》:“止咳嗽,消痰润肺,润肠胃,下气。”杏仁可以润肺止咳,对干咳无痰有一定的帮助。

6. 白萝卜

白萝卜含有丰富维生素C和水分,有助于促进新陈代谢,加速气道炎症的消退,从而改善咳嗽。

7. 丝瓜

咳嗽时吃丝瓜很好,丝瓜中含有皂苷类物质,有清热化痰的作用,对咳嗽痰多、热咳的人尤为合适,能够起到辅助缓解的效果。

8. 豆腐

咳嗽可以吃豆腐,《医林纂要》:“豆腐清肺热,止咳,消痰。”有清热润燥的作用,肺热咳嗽可以适当多吃。

9. 金桔

金桔性温,有化痰、平喘的好处,可以起到缓解咳嗽的作用,在咳嗽时可以适当吃一些。

10. 雪梨

雪梨对热性咳嗽有一定的辅助作用,含丰富的水分,能生津止渴。如果咳嗽厉害时,可以与冰糖一块来熬水,起到润肺、化痰的作用。

(永川区卫健委供稿)



关怀特殊儿童

3月18日,永川中学师生走进永川区特殊教育学校开展“学雷锋榜样,做追锋少年”关怀特殊儿童志愿服务活动。活动中,永川中学师生为特殊儿童送去了蛋糕和祝福,并一同参与了跳长绳、吹乒乓球等10余项趣味游戏。

图为永川中学师生为特殊儿童送上蛋糕。

渝西都市报记者 刘 灿 摄