

永川：乡村游带“火”农家乐

3月16日中午,200多名游客在永川区南大街街道黄瓜山村廖氏农家乐,开心地品尝农家菜,赏花赏景,尽享田园风光。目前,该村50余家农家乐的生意火爆。

据了解,南大街街道黄瓜山村为“百里优质水果长廊”核心区,全村栽种梨树4000多亩,此外还有猕猴桃园、葡萄园、草莓园等13个产业园。成片的梨园为果农带来了不俗的经济效益,更催生了黄瓜山村“春可赏花、夏可探幽、秋可采果、冬可养生”的乡村旅游发展。目前,黄瓜山村步入“现代农业+乡村旅游”快速发展时期,从单一的农家乐转向现代观光农业、休闲度假、养生养老、康体健身等多元化发展。

渝西都市报记者 陈仕川 摄



传唱儿歌童谣 喜迎“世界儿歌日”

“我去上学校,天天不迟到,爱学习爱劳动,长大要为人民立功劳……”3月18日,永川区永兴幼儿园党员老师带着孩子们唱响《上学歌》。

在“世界儿歌日”到来之际,永兴幼儿园党支部开展“传唱儿歌童谣,喜迎‘世界儿歌日’”主题活动。活动中,党员老师向孩子们介绍“世界儿歌日”的由来,并带着孩子们演唱《春天在哪里》《听我说》《祖国祖国我们爱你》等儿歌。

渝西都市报记者 陈仕川 摄



文理附中教育集团语文教师集体“充电”

本报讯(渝西都市报记者 张玲 实习记者 吕薇)“我的语文观是语文是基础性学科……”3月15日,文理附中教育集团主办的语文学科教师专题培训在文理附中汇贤楼举行,来自文理附中教育集团、北山中学、双石中学、文理学院文传学院的200余名教师参训。

培训会上,西南大学人文学部部长、二级教授、文学院院长、博士生导师王本朝以“语文教学与评价问题”为题,围绕语文的学科性质、“语文教学的教与不教,学与不学”等问题展开论述,并强调语文学习不仅要靠教师教,还要靠学生悟,教师要激发学生对语文学科的兴趣,要“精讲细读”,着重培养学生的阅读能力和写作能力。谈到语文教学评价,王教授指出学生认同与感受是语文评价的主体,考试是评价语文能力的重要方式,语文教师要积极参与教学评价,利用不同主体的多角度反馈,帮助学生更好地认识语文学习与个人发展的关系,学会自我监控和管理。只有采取多元化的评价方式,才会使得语文评价更加客观与准确,才会使高中语文教学质量得到全面的提高。

重庆市海军青少年航空学校“卓越生源基地”授牌 何埂初中开启军民融合共育人才新模式

本报讯(渝西都市报记者 张玲)近日,重庆市海军青少年航空学校“卓越生源基地”授牌仪式在永川区何埂初中举行,标志着何埂初中开启军民融合共育人才新模式。

据悉,近年来,何埂初中牢记为党育人,为国育才使命,强化国防教育,将五间镇“新建烈士陵园”作为对学生开展国防教育的重要基地,同时通过开展国防教育黑板报竞赛、国防教育书画展、开辟国防教育阅览室、组织观看“红色影视”、举办国防教育专题讲座等方式,把国防教育贯穿于教育教学活动中,努力提升学生国防意识,不断营造浓厚的国防教育氛围。与此同时,何埂初中遵循青少年成长和飞行人才培养规律,及早发现和培养更多热爱海空的学员苗子,助力海军战斗力提升,逐步建立完善以传统招飞地区为补充的海军招飞生源体系。值得一提的是,何埂初中2020级学生王秋强考入重庆市海军青少年航空学校。该生航校就读期间,表现突出,成绩优异,今年考入山东航空航天大学。



永川区摄协举办年会暨采风活动

3月16日,永川区摄影家协会八届二次会员大会暨采风活动在南大街街道黄瓜山村举行,大会总结了2023年协会工作,安排部署了2024年工作。

据悉,2023年,永川区摄协以服务区域经济社会发展为己任,召开了渝西摄影联盟党建工作联席会,举办了“送全家福进万家”、成渝川西之行摄影采风活动,编印出版《抗美援朝老兵》画册、出版王泳寅摄影作品自选集《永川百姓》等。

图为永川区摄影家协会会员在油菜花地里合影。 赵丰 摄

健康永川

永川区卫生健康委 永川区融媒体中心 联合出品

如何应对失眠?

是不是只有吃“安眠药”这一条途径呢?当然不是,在用药之前,我们也有很多应对之策。

(一)要养成良好的睡眠习惯

1. 每天按时睡觉和起床,节假日也不例外。
2. 晚上最好不要抽烟,不要喝咖啡、茶及含有酒精的饮料,也不要大量饮水,睡前不宜过饱或过度饥饿。
3. 不要躺在床上做与睡眠无关的事情,比如看电视、玩手机。
4. 尽量避免日间小睡,若午睡,时间控制在半小时以内。
5. 适当运动,但睡前两小时不建议进行剧烈运动。
6. 尽可能营造适合睡眠的环境,如适合自己的褥垫,适宜的光线、温度和湿度等。

(二)睡前可以进食一些有助于睡眠的食物

例如,喝温牛奶或洋甘菊等花草茶(也可

以将其做成香囊置于枕下或床头)。食用柑橘类以外的水果,如香蕉、菠萝、樱桃等。不包括水果制成的果脯或果干。吃坚果或玉米、燕麦片、全麦饼干等全谷物食物。但要注意的是,睡前不要食用巧克力,尤其是黑巧克力。虽然黑巧克力对身体有益,但其含有咖啡因,容易导致睡眠障碍,因此不宜睡前食用。

(三)建立一套准备就寝的程序

比如,晚上9点开始洗漱,洗漱完坐在凳子上冥想5分钟至10分钟,然后上床,关灯,把手机调至静音或关机,躺下睡觉。上床后,要注意放松身心,可以想一些愉快的事情或听一些轻柔的音乐以促进睡眠,也可以通过深慢的呼吸来放松焦虑的情绪,同时可以默念诸如“我累了,浑身都没有力气了,需要休息”“我现在完全松弛了”等话语,进一步放松心情。

(永川区卫健委供稿)