

军训砺志 青春逐梦



10月28日,重庆城市职业学院举行2024级军训结训暨巩固军训成果推进会,该校为期15天的军事训练圆满结束。

军训结训现场,6000余名新生迈着整齐的步伐、喊着响亮的口号,进行了匍匐刀方阵、内务方阵、战术方队、军体拳方阵等科目展示。参训新生们用整齐划一的动作、饱满的精神状态结束了他们步入大学后的第一课。

渝西都市报记者 陈仕川 摄



治理院落有成效 美丽乡村展风采

今年,永川区陈食街道积极开展示范院落创建工作,将巴渝和美乡村建设作为乡村振兴工作的重要抓手,提升村民生活质量和院落环境。

该街道通过召开党员大会、院坝会等形式,广泛听取村民意见,制定详细的院落改造计划。重点对院落环境进行整治,清理垃圾及卫生死角、规范堆放杂物,增设绿化设施,完善公共休闲区域。同时,加强院落自治管理,建立院落自治规章制度,确保院落干净安全和谐。

下一步,陈食街道将继续巩固创建成果,推动示范院落建设向纵深发展,为村民打造更加宜居宜业的美好环境。

图为干净整洁的陈青桥村青桥大院。

渝西都市报记者 刘灿 摄



华彩二胡奏响永川



10月27日,永川区二胡学会12周年庆音乐会在永川五洲小学举行。永川区二胡学会会员与重庆二胡学会、梁平二胡中心、武隆二胡中心的二胡演奏家们齐聚一堂,共享二胡民乐的动人旋律。

据了解,永川区二胡学会于2012年7月成立,目前有会员100余人。为充分展示学会形象,传播民族器乐,学会积极参与区级、镇街等公益演出50余次。此外,永川区二胡学会在红旗小学、五洲小学建立了民乐传承基地,指导学校建立起民乐团,培训学生500余名。

渝西都市报记者 刘家河 摄

健康永川

挥拍运动对人体健康 有哪些好处?

好处1:提升心肺功能。挥拍运动做得久了,可以增加心脏输出量,提高心血管系统的运行效率。挥拍类运动还能促进血液流动,改善血液循环。

好处2:增强身体机能。在挥拍过程中,上肢肌肉特别是肩部肌肉能够得到充分锻炼。频繁的脚步移动,有助于下肢肌肉肌力的增强。挥拍类运动要求快速反应和准确的手眼协调能力,能提高身体的灵活性。通过不断练习,运动者的神经反射速度和空间感知能力都会得到显著提升。此外,挥拍类运动还能通过机械压力刺激骨骼生长,增加骨密度。

好处3:有健脑功能。挥拍类运动还具有健脑功能,这是因为在击球前,人的眼睛要判断球路,大脑要快速对球速、角度和挥拍力量等作出判断。随后,神经系统将综合分析结果快速传递给运动系统,调动相应肌肉群完成一系列动作。