

永川：防火“组合拳”筑牢岁末年初安全防线

本报讯(渝西都市报记者 张玲 通讯员 徐欣雨 黎磊)为切实做好冬季火灾防控工作,有效提升居民消防安全意识及火灾防御能力,坚决预防“小火亡人”及一氧化碳中毒事故发生,连日来,永川区各镇街积极行动,通过周密部署、全面排查、实战演练、广泛宣传等系列“组合拳”,全力防范化解各类火灾风险,确保全区消防安全形势持续稳定。

高位部署,压实责任链条。各镇街高度重视,及时召开冬季火灾防控专题会议,对相关工作进行细致安排。严格按照

全区统一部署,加大消防安全领域排查、整治和宣传力度,聚焦“小火亡人”、一氧化碳中毒、春节燃放烟花爆竹等重点风险,精准施策,确保冬春火灾防控措施落实到位,隐患及时消除。

全面排查,消除安全隐患。各镇街狠抓工作落实,由领导带队,分组入户深入辖区开展消防安全检查。重点对沿街商铺、老旧小区、“九小场所”等区域进行排查,检查内容包括电动车停放充电是否规范、消防设施器材是否达标完好、安全通道是否畅通、生产生活场所是否分离

等关键环节。同时,要求商铺负责人增强防火、防电、防煤气泄漏意识,定期自查消防设施,切实履行消防安全主体责任。

实战演练,提升应急效能。坚持“以演促练、以练备战”,各镇街针对校园、养老院、企业、社区等不同场景,广泛开展消防应急演练。演练涵盖疏散逃生、灭火器实操、燃气泄漏处置、地震应急避险等重点科目。专业人员现场演示消防器材正确使用方法,讲解火场逃生技巧及初期火灾扑救要点,并引导群众、师生、员工

亲身参与实操,有效提升了各类人群的应急处置和自救互救能力。与此同时,各镇街深入开展消防安全宣传教育活动,采取“敲门入户”方式,逐户向居民发放消防安全知识宣传单、张贴宣传海报和《致全市居民冬春消防安全的一封信》。特别针对社区老弱病残群体以及独居、无子女陪伴的老人等火灾高危重点人群家庭,进行重点走访宣传。

下一步,永川区将持续加大全区消防安全整治力度,深入推进冬季火灾防控工作,为全区营造安全稳定的良好环境。

“橘”力相助 爱心助农

重庆文理学院志愿者助力残疾果农解销售难题

本报讯(渝西都市报记者 陈欣薇 文/图)暖阳洒满校园,果香沁人心脾。2025年12月29日,重庆文理学院青年志愿者协会在校内开展“扶残兴农‘橘’力相助”志愿服务活动,师生们通过爱心义卖,帮助永川区黄瓜山残疾果农陈泽等销售果园中待售的橘子,以行动传递温暖,助力乡村振兴与残疾人帮扶事业。

果农陈泽等年轻时因意外失去双腿,但从未向命运低头。“就算没了双腿,也要活出个样。”在政策扶持下,他承包了200亩橘子园,凭借双手耕耘出崭新生活。如今,果园进入采摘尾声,大量橘子亟待销售。得知残疾果农的困境,重庆文理学院“芬芳助残”志愿服务项目的志愿者们第一时间行动起来,主动化身“卖橘郎”,牵线搭桥助力农产品出山入园。

据悉,重庆文理学院“芬芳助残”志愿服务项目已持续开展6年,累计吸纳2000余名师生志愿者参与。项目指导老师左雨婷介绍:“这是我们第四年针对残疾果农开展爱心义卖。截至目前,已帮助残疾



重庆文理学院志愿者正通过爱心义卖帮助残疾果农销售果园中待售的橘子。

果农销售柑橘6万余斤,实现创收近10万元。我们每年持续开展助残行动,覆盖

永川区残疾人群,包括盲障人士等,为他们提供实实在在的帮助。”

“这三年来,我真真切切地帮助到了残疾人,感觉这是一件非常有意义的事情。”作为芬芳助残项目负责人,学生郑智豪从大一便投身志愿服务,谈及参与感受,他眼神坚定,“作为即将步入社会的当代大学生,能做这些有益社会的事,是我们的责任。就算以后参加工作,我也会继续投身爱心事业,让社会多一份暖意。”

志愿服务不停步,青春担当无止境。一颗颗酸甜的橘子,串联起的不仅是助农增收的希望,更是青年一代的责任与担当。微光汇聚,照亮了助残兴农的温暖之路。

“将‘大思政’融入社会服务,是我们开展志愿活动的初衷。”重庆文理学院团委副书记孙小媛表示,未来,学校将坚持组织青年学子在乡村振兴、社区服务、残疾人帮扶等社会课堂中奉献爱心、锤炼本领,让青年志愿者们在实践中读懂民生温度,用青春力量书写新时代的雷锋故事。

“重庆健康老人”李紫薇的“长寿经”

渝西都市报记者 凌泽英文/图



李紫薇获评2024年度“重庆健康老人”。

日前,重庆市老体协、市老龄委评选2024年度“重庆健康老人”,永川市民李紫薇榜上有名,并前往重庆参加了颁奖典礼,上台领奖。

到底是一个什么样的老人,能如此高寿还生命质量丝毫不减呢?本报记者就此

进行了采访。

从小饱读诗书

李紫薇1929年出生在青峰镇凌阁堂村螺丝岭村民小组。他家是佃农,父母没读到书,大哥二哥也没什么文化,但挑起了家中农活重担。他是家里最小的儿子,父母就送他去私塾读书。那时家贫,无钱买纸和笔,但有同学给他纸还让他代写作业,这促使他练就了一手漂亮的书法。

后来参加工作,他与文秘工作打交道数十年。如今退休在家,他依然读书、看报、写字,剪辑有用的保健知识整理成册分享给其他朋友,现已积累了好多本。他让自己的头脑随时有新知识进入,保持着与时俱进,与时代同步的节奏与心态。96岁的他依然耳聪目明,头脑思路清晰,说话中气十足,行走灵活自如。

一直工作到82岁

1952年,李紫薇在村里任会计(文书),后担任过副村长、村长等职。1962年,在原永郊区任团委书记。之后在青峰、大南、石庙、大安等地政府机关工作过,直到1983年退休。

“退休回家才要了5天,青峰原乡政府办公室就返聘我回去整档案。”李紫薇说,

当时没有电脑,整理档案、目录、表册、材料,包括《青峰志》等全都靠手书。他的行书、楷书写得好,刻钢板油印文件、资料也是他拿手活儿,在他手中,用坏的钢板有5块。直到2011年,李紫薇才真正从岗位上退下来,回家颐养天年。也就是说,他一直工作到82岁。李紫薇工作数十年,总是乐观、积极向上,热心公益,与同事相处融洽,家庭也和睦温馨。

李紫薇有6个孩子,至今子孙后代开枝散叶已有58人,已是五世同堂。

生活作息有规律

多年来,李紫薇一直坚持洗冷水澡,无论春夏秋冬,天天如此。“我认不到医生,医生也认不到我。”李紫薇哈哈大笑着说。

当问及他的“长寿经”,李紫薇说主要有三点:首先是生活、作息有规律,尽量不熬夜;其次,每天生活充实,坚持健走。他每晚7点睡觉,早上6点过起床,7点过吃早饭,饭后小区内健走约7000步,然后读书看报写字;中午11:30吃饭,饭后步行300多步,有时是爬四层楼梯来回一趟,回来睡会儿午觉;下午出去练太极剑、拉拉二胡、打打扑克牌;傍晚5点过吃饭,饭后再走几百步,然后看看电视新闻联播,7

点睡觉。第三,坚持做健身操。说起自创的长寿健身操,他很自豪,立即起身示范:脚部按摩,脚按脚;按摩膝关节一健腰挺髌一腹部;按摩手部与舌顶上腭绕圈;干洗脸、手梳头、提耳按摩等。晚上7点睡觉前做第一遍,大概需要15分钟,有时躺着做,有时坐着做;凌晨1点过他会醒来,做第二遍健身操,做完继续睡觉;天亮起床时,做第三遍,然后开启一天的美好生活……

正是这样的坚持,李紫薇至今没有住过院,也很少吃药。他认为,身体健康主要在于自己保养,生命在于运动与平衡,既要有身体、精神的运动,又要有饮食的摄入与节制,到了老年,他更喜欢多吃蔬菜,肉食一顿仅吃两三块。据其75岁的大女儿介绍,老父亲的早饭,汤圆、饺子、稀饭馒头等轮换吃;中午,烧白、红烧肉、鸡肉等换起吃,从不大鱼大肉、暴饮暴食;晚上,他不吃肉食只吃蔬菜……

至今,李紫薇身体健康,牙齿全好,从无“三高”(高血压、高血糖、高血脂)的不适,却有超越普通老年人的健康“五标”(身体机能良好、认知能力正常、没有慢性病、心理状态积极、社会参与度高)。此外,他还积极参加老体协、退休协会组织开展的活动。