



最美退役军人

换装不褪色 勇当『电铁军』

国网重庆永川供电公司荣昌供电中心城东供电营业所所长张铁军



张铁军(右)日常巡检

“连绵阴雨和强降雨，要做好低洼变压器、电网线路实时监察和值班值守，确保第一时间妥善处置隐患问题。”

“暴雨后的几天极易出现电杆基础下沉、电杆倾斜、树竹压线等安全隐患，切不可思想松懈，一定要实时监测电网安全，及时解决群众反映的电力问题。”

“当前是迎峰度夏的关键期，要把巡线检修工作放在核心位置。同时，有序完成老变专变客户用电检查指导、新专变客户安装调试等工作，为民营经济发展创造良好供电条件。”

……

从国网重庆永川供电公司荣昌供电中心城东供电营业所所长张铁军的工作“台账”不难看出，今年“变幻莫测”的夏季天气，“电保姆”们面临的工作挑战，不比去年连晴高温时段少。

城东供电营业所负责的供电半径长达10余公里，电网线路辐射昌元、昌州、峰高、直升、万灵、古昌、仁义、大足等地，且500千伏洪板Ⅱ回、220千伏邮昌南北线等重要高压线路，直接影响重庆、荣昌辖区供电。

尽管工作量大、任务重，张铁军及其

团队负责的电网线路，近年来没出现一起隐患引发的供电事故。一如他在盘龙、双河、仁义担任供电所所长时一样，带领团队竭力护航所辖电网安全，成为国网重庆永川供电公司“安全先进个人”荣誉的“常客”。

“在其位、履其责、尽其事，这是军旅生活刻进我骨髓、融入我血液的坚定政治信念和强烈使命感，时时敦促我在电力岗位常怀敬业之心、做好分内之事。”张铁军道出25年如一日当好电力“安全员”的如磐初心和行动指南。

24岁那年，张铁军退伍后转业走上电力岗位。作为军旅战友和电力前辈的父亲叮嘱道，“军人要永葆本色，在工作岗位上也要闪耀招之能战、战之必胜的军人荣光。”这句话，深深烙印在张铁军的心坎上。

履新路上，曾经在西藏艰苦条件下苦练军事技术、保家卫国的铮铮男儿，明确了全新工作目标——练好技术“内功”、成为电力“铁军”。

随即，他考入电力高校，将相关理论谙熟于心；主动申请参与荣昌第一次农网改造，到一线立杆、架线、运行、维护、检

修、装表接电实操，向专家前辈请教，成为电力行家手里；到工程管理、安全管理、电网营销等岗位，全方位锤炼组织协调、统筹管理等能力……“门外汉”蜕变“行里家”的张铁军，多次用实际实效，把“先进生产者”“优秀共产党员”等荣誉收入囊中。

值得一提的是，迎峰度夏保供电关键时期，张铁军还榜样当好防火防灾宣传员，提升广大群众防风险意识；发现火情时迅速集结团队到现场配合灭火、检修电网，竭力保护群众人身、财产安全，成为市级“防火保电先进个人”。

在严于律己、恪尽职守的同时，张铁军严管所辖、带好队伍。以“安全”为核心，以身作则带领团队严格落实公司要求，雷厉风行、迎难而上，成为公司“安全先进班组”护电“铁军团”。

“虽退役多年，我从未忘记自己的军人身份。未来我将继续知责于心、担责于身、履责于行，在平凡的工作岗位上交出优异答卷、续写军人荣光。”张铁军坚定道。

融媒体中心记者 蒋坤红 通讯员 石瑛 周正

健康专栏

冬病夏治 美味羊肉汤吃起

本报讯(融媒体中心记者 张雪 实习生 向星睿)很多人认为羊肉汤只适合冬季进补，夏天食用则不合时宜。其实不然，中医专家认为，羊肉汤无冬夏之分，四季皆宜。对此，记者采访了区中医院治未病科王淑娟医生。

天气炎热能吃羊肉汤吗？

王淑娟说，天气炎热可以吃羊肉汤。根据研究表明，夏天适当吃羊肉对身体有一定好处，在中医预防和治疗疾病的方法中有一种方法叫冬病夏治，就是对于冬天因为寒气瘀滞所导致的疾病，在夏天可以通过温热的手段祛除。而从中医食疗的角度上来讲羊肉性温，具有一定的温热身体的作用，对于冬天所造成的肺寒引起的咳嗽、咯痰、咳血，胃寒所导致的胃部不适、疼痛、腹胀、腹泻，宫寒所导致的月经不调、痛经等症状，如果在夏天阳气旺盛时吃温热的羊肉，可以起到冬病夏治的作用。

羊肉汤适合哪些人吃？

王淑娟介绍，羊肉汤不是所有人都适合吃。对于阴虚体质、湿热体质的人群来说，食用羊肉汤会加重口干、烦躁、面部痤疮等症状，故慎食之；对于阳虚体质的人群，如老年人、体虚的男人和产后妇女等人群来说，食用羊肉汤则会补充营养，有固本培元的养生功效。

吃羊肉汤对人体有哪些好处？

王淑娟表示，春天是身体抵抗力较弱的时期，适量食用羊肉汤可以增强机体的抵抗力，预防感冒和其他疾病的发生；夏季阳气旺盛，食用羊肉汤对冬季易感冒、畏寒怕冷、手足冰凉的人群具有很好的益气温阳、散寒通络的作用；秋季吃羊肉有益血、补肝、明目之功效，对治疗产后贫血、肺结核、夜盲、白内障、青光眼等症有很好的效果；冬天常吃羊肉，是个一举两得的事情，一方面不仅可以促进血液循环，增加人体热量，而且还能增加消化酶，帮助胃消化；另一方面由于其营养丰富，对于治疗一些虚寒病症有很大的裨益，比如：肺结核、气管炎、哮喘等。容易手脚冰冷、脸色苍白的人群在冬季可以多吃点羊肉。

区中医院中医护理 开设午、夜间门诊

本报讯(融媒体中心记者 张雪 实习生 向星睿)即日起，区中医院中医护理门诊开设午、夜间门诊，进一步延长门诊服务时间，为患者提供优质、方便的中医特色服务，方便“上班族”“学生族”等人群就医。

据悉，该门诊周一至周五开诊时间为：8:00—20:00，周六、周日上午开诊时间为：8:00—12:00，下午开诊时间为：14:30—17:30，可提供火龙罐综合灸、刮痧、拔罐、耳穴压豆、艾灸、督灸、脐灸、中药封包等特色中医药服务项目，门诊地点为区中医院4楼。

该门诊由具有丰富中医理论知识及临床实践经验的中医专科医生、中医专科护士坐诊，为群众提供专业的中医特色护理疗法及中医膳食、生活起居、中医养生保健等知识指导，达到养生保健防病治病的目的。

下一步，区中医院将发挥“简、便、验、廉”等特色中医护理技术，为群众提供专业、适宜、优质医疗服务，进一步推动创“三级”中医医院工作。

温暖！ 华中科技大学荣昌实践队为老年朋友送健康

本报讯(融媒体中心记者 蒋坤红 通讯员 杨佳艺)连日来，华中科技大学“喻竹计划”荣昌实践队“关爱夕阳红，尊老敬老树新风”健康助老活动持续举行，实践队队员们先后走进昌州街道敬老院和万灵镇独居老人家中，用青春力量为老年朋友送去关爱与健康。

敬老院里，实践队队员根据老人普遍患有“三高”的情况，贴心准备了八段锦展演、有趣手指操、红歌一起唱等趣味互动节目，并在轻松愉悦的氛围中穿插测量血压、健康知识宣传等环节，宣传讲解医保政策、健康误区、“三高”养护小知识、慢病预防措施等内容，用行动增强老年人的健康意识，提升他们的

幸福感和获得感。

在独居老人家中，实践队队员一边与他们唠家常一边拿起袖子帮忙干农活，医学院的同学们结合专业所长将夏日养生食谱、慢性疾病预防、日常身体保健等健康知识带到老人身边，深受“老朋友”们赞赏与喜爱。

“平时学业重，少有机会参与这样的志愿服务活动。能在荣昌实践活动中力所能及地为老人朋友送去温暖与关爱，内心倍感踏实与温暖。新时代的奋进路上，我们要用新时代新青年理想担当和踏实苦干，为营造尊老敬老、爱老养老的社会风尚，释放更多青春力量。”实践队队员们表示。

放心！ 荣昌游泳场所接受专项检查

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 刘婧)近日，区文化旅游委对辖区游泳场所开展专项监督检查，提升游泳场所经营者守法和自律意识，防范遏制行业安全事故发生。

执法人员重点检查了游泳场所的资质及人员、消防设施、逃生指示标识、救生设备等配备情况，了解企业安全生产工作落实情况。

本次专项行动共检查经营单位22家次。执法人员针对检查中发现的部分游泳场所存在安全救生员配备不到位、缺

少救生浮标及消防器材、救生器材没按要求配备等安全问题，下达责令限期整改通知书，并督促企业整改到位，确保消除安全隐患。

下一步，区文化旅游委将加大对辖区游泳场所安全生产、规范经营等方面的监管力度，适时组织执法人员对存在问题的游泳场所进行“回头看”检查，督促各游泳场所严格遵守体育市场管理的法律法规，确保暑假期间游泳场所行业经营安全有序。

点赞！ 万灵应急救援队员勇救2名落水人员

本报讯(融媒体中心记者 张丹 通讯员 刘小利)“快救人啊，有人被冲到下游去了……”8月9日18时53分左右，正在大荣桥附近巡逻的万灵镇应急救援队队员周定建、曹强、谢俊三人，看到一名中年妇女被河水从堤坝上冲至白银滩。当时水流湍急，该妇女随时都有可能被冲进水势更凶险的下游沱湾，情况十分危险。

三名救援队员奋不顾身跳进水中施救，并呼叫备勤队员曹龙前来增援。在救援队员相互配合和群众的帮助下，落水

妇女被成功救上岸。

正当众人准备上岸之际，又一名年约十来岁的女童被冲下堤坝，救援队员来不及休息，又转身扎进水里开展第二次救援，并成功将女童救上岸。

据悉，两名落水人员均系随亲友前来万灵玩水，因水势太大被冲下堤坝，所幸没有造成人员伤亡。事后，为避免落水事故再次发生，应急救援队员和值班人员对其他玩水人员进行劝离。



中国公民文明旅游公约

「重安全，讲礼仪
不喧哗，杜陋习
守良俗，明事理
爱环境，护古迹
文明行，最得体」

重庆市荣昌区文化和旅游发展委员会 宣