关爱，从“头”开始

——一群荣昌理发师的公益日

▲唐德忠专心理发
◀理发师们在公益日为市民免费理发

近段时间，每个周一的早晨，黄葛树广场的树荫下，总会传来阵阵“嗡嗡”声，循声望去，一群理发师的身影格外引人注目，他们身背剪刀包、手拿推子，专心致志为老年人免费理发。

“老罗，你的寸头剪好了，看看满意不，还有没有需要修剪的地方？”一名年纪稍大的理发师一边说着，一边把镜子递给坐在身前的银发老人。

“剪了寸头，整个人看上去精神多了。”老人在镜子前仔细端详一番后，脸上笑开了花，“谢谢小唐，这是我第三次来理发了，既不收费手艺还棒，我非常开心。”

这位理发师名叫唐德忠，他和妻子从事美发行业已近20年，经营的理发店在荣昌城区小有名气。今年5月底，他们将每周一设立为“理发公益日”，组织店员一起外出为市民提供免费的理发服务。

“就是为了回馈社会。”面对记者“为什么设立公益日”的询问，唐德忠的答案脱口而出。

2005年，33岁的唐德忠从外地回到荣昌，从永川的商贸公司赊了一套理发剪、水盆、椅子等工具，开始经营理发店。说是理发店，其实只是路边的一个摊位，挂了一面镜子而已。

由于唐德忠手艺不错，经营路上，他得到了亲戚、邻居、朋友以及社会各界的关心支持，也正因为大家的帮助，他的理发店实现了“路边摊”到“门面”、“小门面”到“大门面”的发展壮大。如今，唐德忠买了房买了车，事业蒸蒸日上，生活美满幸福。

“我和妻子非常感激这些年来支持我们事业的人们，一直想通过某种方式回馈社会，经过商量，我们决定设立公益日，免费为大家理发。”唐德忠回忆道。

从6月5日开始，理发店的公益日服务常态化开展起来。每周一早上7:30至9:30，唐德忠都带着店里的员工，外出为市民提供免费的理发服务，并将人流量较大的黄葛树广场作为相对固定的服务场所。截至目前，公益日已开展了10余场活动。

期间，有敬老院的工作人员联系唐德忠，请他们上门为老人理发，也有社区干部请他们到安置小区，为不方便的居民理发……接到这些请求，唐德忠总是欣然答应。

8月的一个公益日中，唐德忠便应昌州街道油栎社区养老服务站工作人员的邀请，带着团队来到油栎社区便民广场。“听说社区有很多行动不便的老人，所以我们上门开展义剪。”

虽然是免费的，但理发师们剪得一点都不含糊。时间在清脆的剪刀声中溜走，围坐在便民广场的居民有序等待理发，不时给予称赞。

“我们非常支持公益日的设立。”21岁的年轻店员段杨笑着说，他已经连续9次参加义剪活动，“每次给大家剪完头发后，看到他们开心的笑容，我特别有成就感。”

记者粗略算了一下，开展义剪服务活动以来，唐德忠的团队已经服务了500多人次。每次听到大家赞扬，唐德忠夫妻都会回答：“用一技之长做义务服务，是我们为社会尽的绵薄之力。只要还从事这个行业，我们便会带着店员坚持把公益日进行下去，帮助更多有需要的人。”

融媒体中心记者　谭兴旺　张成杰

“贯彻二十大　奋进新征程　建功新时代”主题文学征文
主办单位：重庆市荣昌区文学艺术界联合会

青春心向党奋斗正当时

●杜清秀

新时代的中国青年，要怎样实现自己的人生价值呢？作为一名幼儿教育工作者，我在平凡的岗位上找到了属于自己的答案：把握时代脉搏，深入学习贯彻党的二十大精神，做好基层幼教工作，继续奋斗，青春才能亮丽。

我是玉屏幼儿园的一名老师，在这里，我见证了这所幼儿园从一个独立园到集团园的发展历程，也深刻感受到党的二十大精神对我们的启示和指引。

作为幼儿教育工作者，我们首先要深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，不断提高自己的思想政治素质、教育教学水平；秉承“爱、关、护、育”的教育理念，注重培养孩子的综合素质，以及爱国情感和社会责任感，让孩子们在温馨、和谐的环境中茁壮成长。

其次，要在推进教育现代化的过程中，不断提高教育质量，为幼儿的健康成长和全面发展提供更好的教育资源；要坚持创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，不断探索新的教育方式，不断创新教学内容，注重培养孩子的创新精神和实践能力；注重与社会各界的协调，积极开展各种形式的社会实践活动，让孩子们在实践中学习、成长；注重环保，倡导绿色教育，让孩子们从小养成环保意识；注重开放，积极与其他幼儿园、学校合作，共同推进幼儿教育事业的发展。

最后也是最重要的一点，始终把党的建设摆在首位，注重加强党员教育和管理，落实“两学一做”学习教育常态化制度化，强化党员的责任意识和使命感；同时注重规范教育行为，加强师德师风建设，做到言行一致、以身作则。

党的二十大精神是我们前进的动力，是我们奋斗的方向。在新的征程中，我将继续发挥自己的专业优势，为玉屏幼儿园的发展贡献自己的力量，为幼儿教育事业的健康发展贡献自己的力量，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量！

回望百年，青春向党，每一次搏击风浪的天空下，都激荡着青春的旋律，每一个勇毅前行的足迹中都饱含着奋斗的艰辛，穿越世纪风云，新时代青年将继续笃行不怠、奋发向上，在新时代征程中不忘初心、牢记使命，留下属于我们的青春印记。

无障碍改造让410户残疾人家庭生活“无忧”

荣昌区残疾人事业发展

本报讯（融媒体中心记者　吴　梦）今年以来，我区共投入资金60多万元，对410户困难重度残疾人家庭实施无障碍改造，目前改造项目已完成95%。

在直升镇道观村村民周洪家中，大门出入口已经坡化，蹲便器改造为坐便器，并增设抓杆扶手和花洒升降杆。“我2020年因摔伤导致不能独立行走，出行需要轮椅，区残联了解情况后，今年3月组织工作人员到家中进行了无障碍改造，现在我出行方便多了。”周洪说。

“今年无障碍改造以工程类改造为主、适当配发生活类辅具的方式进行，目前工程类改造全部完成，辅具配发将于9月15日左右完成。”区残联工作人员介绍。

下一步，区残联将严格按照相关技术质量标准，对今年实施的无障碍改造项目进行验收，将好事办好、实事办实；继续推进和完善无障碍改造实施项目，争取扩标扩面，让更多有改造需求的残疾人家庭享受政策红利。

青年干部显担当　关爱儿童赠书香

近日，来自市委老干局、市发展改革委、市教委等9个市直机关的12名青年干部，到铜鼓镇万福桥社区，将100余本书籍送到留守儿童手上。

青年干部们表示，将持续关心关爱各类弱势群体，以实际行动将爱心与温暖送到群众心坎上。

融媒体中心记者　杨丽丹　通讯员　李　杨　摄

夜间跑步，这些事情你需要注意

夜跑，是如今许多人偏爱的运动方式。夜间凉爽、舒适，氧气含量较多，进行适度的有氧运动，可以放松一天紧张工作、学习的精神。夜跑好处多多，但同样也会带来风险，这些事项不可忽视：

合理安排时间

夜跑的最佳时间段是晚饭后1小时、睡前2小时。跑步的时间太晚，容易造成大脑兴奋，可能影响睡眠。

不要空腹跑步

可以在下午时吃点容易消化、吸收的食物，如面包、香蕉等碳水化合物补充体能，尽量在跑步前1小时吃完，同时补充200—300毫升的水分。吃吃喝喝有个原则，那就是离运动时间越近就越要少吃。避免吃高纤维素、高脂肪食物，以免在运动中出现胃肠不适。

穿戴专用装备

专用的跑鞋具有缓冲避震设计，能有效减缓脚着地时的冲击力，从而保护你的双脚及膝盖。脚是跑步时出汗、摩擦最多的部位，专用的跑步袜可以改善脚的运动环境，避免水泡、真菌感染和擦伤。晚上光线暗，运动装最好颜色鲜艳并带有反光条，让路上的行人和司机能看到，增加夜跑的安全性。

不跑陌生路线

规划夜跑线路时，住所周边自己熟悉的路线为首选，切忌跑从来没有跑过的路线或人迹罕至的道路。务必选择有路灯的路段，最好选择有摄像头监控的区域。道路要选择路面平整、车流量较少的路段，可以白天骑自行车熟悉一下路况，或事先在地图上规划一下路线。学校操场、公园、绿道、小区内部步道都是较好的夜跑线路。

遵守交通规则

不要因为夜晚人少，存在侥幸心理就去闯红灯。要遵守交通规则，根据交通信号灯指示通过，如果遇到红灯，要提前减速，不要突然停下，对膝盖不好。

不要佩戴耳机

夜跑时不建议戴耳机，因为夜间人的视觉能力已经减弱，如果听不到外界的声音，将会增加不安全因素。同时，音乐会分散注意力，一旦遇到突发情况，无法在第一时间作出应对。既然选择了夜跑，就不妨全身心地投入，全心全意享受夜跑的快乐。

（健康中国）

健康专栏