



发现阅读之美 享受阅读之乐

——记『重庆最美书香家庭』毛雪梅家庭



毛雪梅一家四口亲子阅读

粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。走进毛雪梅家中，最引人注目的便是琳琅满目的书房，里面分门别类地陈列着儿童绘本、历史读物、神话故事等近千册书籍，随手可取、随处可读的布置营造出浓厚的阅读氛围。

除了书房外，两个孩子卧室的书柜有四层，摆满了诗词、神话故事等书籍。毛雪梅夫妇的卧室则有一个落地大书柜，占了一面墙的大半，里面的书籍涉及教育、政治、文学等各个方面。

今年43岁的毛雪梅是棠城小学教师，丈夫是区交通局职员。夫妻俩深知读书对人的影响之深，所以在房子装修时，特意留出了充足的阅读空间。

“与书为伴，在书中汲取知识，不断成长，是我们家最快乐的时光。”令毛雪梅欣慰的是，4岁的儿子刘勃锦和女儿刘勃雅如今不仅养成睡前半个小时看书的习惯，还有了不小的识字量，能读完包括《葫芦兄弟》在内的绘本故事至少20本。兴致来了，他们还会主动给家人讲故事，那语气、动作、表情，活脱脱两个“故事大王”。

不少人向毛雪梅“取经”，如何培养孩子的阅读兴趣？毛雪梅总会告诉他们：“让

读书‘活’起来。”

原来，毛雪梅家每月都要举行一次阅读分享会。他们会邀请朋友、同事的孩子到家里来，一起阅读书籍。

为了激发孩子们的阅读兴趣，他们每次都会准备一些小零食，让大家边吃边看，营造轻松愉悦的阅读氛围。阅读过程中，鼓励孩子们通过讲故事、唱歌、剧情表演、变装等形式自主学习，“验收”成果后再送上热烈的掌声和赞美。

“低龄阶段的孩子自主阅读比较困难，如果有家长的引导和同龄人的相伴，则能让孩子迅速进入状态，养成阅读的习惯。”毛雪梅说，通过多形式的阅读，不仅能激发孩子的好奇心、想象力，还对培养孩子的表达能力和爱的能力有极大的帮助。

毛雪梅夫妇还鼓励两个孩子制定读书计划，让孩子对阅读有一个明确的方向，并在计划的时间内，引导孩子读完相应的书籍。

俗话说，读万卷书，行万里路。今年8月，毛雪梅夫妇带着两个孩子到贵州旅行。之所以选择贵州，是因为两个孩子正在阅读绘本《神奇的天眼》。该绘本从天眼的大小、用途、科学意义等方面入手，向孩

子娓娓道来。而这“天眼”工程正位于贵州。

事实上，这次旅行也不枉此行。去之前，毛雪梅夫妇还给孩子们安排了任务，让他们熟读绘本的内容，到达目的地后，充当大家的解说员。

“这是人类最大的天文望远镜……”果然，到了目的地，两个孩子模有样地充当起小解说员。听着孩子的讲解，毛雪梅夫妇感慨道：“阅读不能仅限于书籍，身临其境能让知识更鲜活，书籍更立体，更能加深孩子对知识的理解。”

这趟旅程，一家人收获颇丰。谈及下一次旅行，毛雪梅则说，取决于孩子对书籍的选择。

正因为一家四口对书籍的热爱，今年8月，毛雪梅家庭成功入选“重庆最美书香家庭”。

“读书不一定能让人功成名就，但能让人言有尺、嬉闹有度、说话有德、做事有余。”毛雪梅表示，她计划扩大阅读分享会、亲子活动的范围，将多读书、读好书的理念不断传播出去，让更多家庭发现阅读之美、享受阅读之乐。

融媒体中心记者 张 雪

健康专栏

登革热是一种什么样的疾病？

登革热是由登革病毒经蚊虫叮咬传播引起的急性蚊媒传染病，目前没有可以预防该疾病的疫苗和特效治疗药物。

登革热如何传播？我国目前发现的登革热输入性病例都是哪里来的？

登革热的重要传播媒介是伊蚊，以埃及伊蚊和白纹伊蚊为主，埃及伊蚊在重庆没有分布，白纹伊蚊在重庆全境分布，根据重庆市疾控中心监测结果显示，其密度在夏秋季处于较高水平。我国今年发现的登革热输入性病例来自35个国家，其中主要来自东南亚的缅甸、老挝和泰国。

大众在日常生活工作中要如何预防登革热？

预防登革热，最重要的措施是消灭蚊虫，切断传染源。

如何才能有效消灭蚊虫？

首先要清除生活环境中蚊虫孳生地。

第一，清除家中或工作环境中闲置的无用积水。管理好环境卫生，清除废弃缸、罐、坛、易拉罐、矿泉水瓶、方便面盒、纸杯、塑料薄膜等的积水容器，暂时闲置不用的花瓶、花盆、水桶、水缸等容器应当逐一翻转倒放。

第二，有用的积水要经常换洗。花盆托盘、泡菜坛沿水、水培植物、盛水容器等小型积水3—5天换洗一次。

第三，储水缸、蓄水池、饮用水容器或功能性容器积水建议严密加盖，或每3—5天换水1次。

第四，阴阳沟、下水道系统应定期维护，使之畅通，不能积水，否则就是蚊虫的重要孳生地。下水道的积水可投放灭蚊幼剂灭蚊。

第五，单位院落周边的树林、灌木丛、卫生死角、停车坪容易有积水被忽略，应及时检查并清除积水，避免蚊虫孳生。

第六，工作和生活环境蚊虫较多影响正常工作时，可采用卫生杀虫剂空间喷雾或滞留喷洒灭蚊，也可聘请专业的有害生物防治机构灭蚊，迅速降低成蚊密度。蚊虫密度不高时，可使用正规途径购买的杀虫气雾剂灭蚊，食堂等人流密集的场所可根据需要安装纱门纱窗防蚊。

第七，家庭环境中推荐房间安装纱门、纱窗，晚上睡觉使用蚊帐，或使用蚊香、电热蚊香片（液）驱蚊，防止蚊虫叮咬。

第八，外环境中伊蚊的活动高峰在日出前后（约8:00—10:00）和日落前后（约16:00—18:00），户外活动尽量穿着浅色长袖长裤，暴露的皮肤可涂抹蚊虫驱避剂进行防蚊，避免在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处长时间逗留。

国庆中秋将至，出游时，人们应该怎样做好防护？

市民在出游之前应备好防蚊用品，选择具备农药登记证号的正规蚊虫驱避剂，野外活动时涂抹在裸露的皮肤上，以防蚊虫叮咬。

选择前往东南亚、南美洲等这些蚊传疾病高发地区，建议要做好个人防护，可选用10%—30%避蚊胺驱蚊液。

外出活动时，建议穿着浅色长袖长裤，住宿尽量选择有纱窗蚊帐、电蚊香等防蚊设施完备的酒店。

当出现登革热相关症状时，个人应该怎么做？

典型的登革热临床表现为起病急骤，高热，头痛，肌肉、骨关节剧烈酸痛、部分患者出现皮疹、出血倾向、淋巴结肿大、白细胞计数减少、血小板减少等。如果出现发热、头痛、乏力、肌肉关节痛、皮疹等症状，一定要及时就医，并告知医生旅行史，同时做好防蚊灭蚊工作。如果是从国外归来，一定要及时向入境海关部门及时申报自身情况。

重庆疾控专家带来『登革热预防手册』

我区儿童长篇小说首次入选市作协扶持项目名单

本报讯（融媒体中心记者 何文杰）日前，2023年度市作协重点作品扶持项目名单出炉，河包镇本土作家刘小伊儿童长篇小说《转身听见》成功入选，这也是我区儿童长篇小说首次入选市作协扶持项目名单。

《转身听见》是一部儿童长篇奇幻小

说，共九万余字。该书主要讲述了因意外和药物而失聪的娅娅喝了邻居梅伯伯家的水，变成了一只咕咕兔，从而踏上找回自我的历险故事。

“《转身听见》从创作到诞生经历了7年，此次入选对我既是肯定也是鼓励。”刘小伊表示，今后将努力创作出更多满足人

民文化需求和增强人民精神力量的优秀作品。

刘小伊，荣昌空书包童书馆创办人。因痴迷儿童文学，于2016年放弃城市工作回到乡村，全职创作并加入区作协。目前已经发表《东郭先生睡不着》《闪耀的时刻》《三颗鸡蛋》三篇短篇小说。

区人民医院吴永昌获评“基层中青年呼吸精英”

本报讯（融媒体中心记者 张 雪）日前，由《医师报》主办的第三届“中青年呼吸学者精英榜”“基层中青年呼吸医生精英榜”评选活动结果出炉。区人民医院呼吸与危重症医学科副主任吴永昌榜上有名。

此次评选活动旨在鼓励更多青年医师投入到推动呼吸疾病防治工作中来，弘扬医务人员正能量。经过组委会初筛和

权威专家线上评审，共在全国范围内评选出“中青年呼吸精英—学术成绩”“中青年呼吸精英—临床创新”“中青年呼吸精英—优秀带教”“中青年呼吸精英—爱心公益”“基层中青年呼吸精英”各10名。其中，吴永昌获评“基层中青年呼吸精英”。

吴永昌曾参与发表SCI等科学论文10余篇，参与国家级、省部级课题多项，获国家发明、实用新型专利多项，参编

《实用休克诊疗手册》《肺血管介入专著》专著两部，是中国研究型医院学会出血专业委员会委员，中华医学会结核病学分会呼吸内镜介入专业委员会委员、中国康复医学会呼吸康复专业委员会基层康复学组委员，中国罕见病联盟呼吸分会重庆工作组第一届委员，重庆市医师协会呼吸医师分会第一届委员会间质性肺病学组委员。

“游”出精彩 “泳”向未来



我区近日举办2023年第一届中小学生游泳比赛，来自全区各中小学25支代表队共430名运动员参赛。

比赛现场，游泳健儿们在泳道中奋勇争先，展现出积极向上的精神面貌和顽强拼搏的进取精神。

本次比赛分为高中组、初中组、小学直属组、小学学区组四个组别，包括50米蛙泳、100米蛙泳、50米自由泳、100米自由泳、4×50米自由泳接力等9个项目。

经过激烈角逐，玉屏小学获直属小学第一名，盘龙第二中心小学获小学学区组第一名，西南大学附属中学荣昌实验学校获初中组第一名，荣昌中学获高中组第一名。

融媒体中心记者 郑光慧 摄

