

让运动成为生活的一部分

——记荣昌全民健身模范家庭杨新磊家庭



杨新磊一家三口

发球、击球、截击……10月22日，区体育馆内，一场家庭网球赛正热烈举行，杨新磊和妻子梁芸在球场上你来我往，你防我攻，互不相让。

“好球，妈妈又得一分。”随着一记网球被打出界线，在一旁加油打气的儿子杨杰灵为得分的妈妈欢呼起来。

杨新磊一家三口是这里的常客，也是荣昌业余网球圈里小有名气的“网球之家”，用他的话说：“运动使我们快乐，是我们愿意一辈子坚持的事业。”

杨新磊毕业于西南大学体育学院网球专业，如今在区教委德体文艺科从事体育宣传工作。他本身就是一名网球爱好者，和妻子梁芸也是因运动而结缘，儿子杨杰灵更是从小在网球场边长大，一家人对网球、对运动发自内心的热爱，让他们彼此之间更加靠近。

“情侣约会一般都是去看电影、逛公园，我们是一有时间就到球场上打上几个回合。”梁芸说，能在球场上挥汗如雨，感觉整个人都轻松快乐了。

梁芸坦言，过去对网球这项运动所知甚少，但在杨新磊的带领下，成功“入坑”。如今每周至少三四天要“泡”在网球场上，球技也水涨船高，“由于我本身就有运动基础，打网球上手也非常快，很快就出了成绩，没多久周围的球友就很难赢我。”

今年4月，我区举办第二届运动会，

杨新磊便鼓励妻子梁芸报名参加网球女子单打比赛，自己则参加了男子双打比赛。

比赛前两个月，杨新磊为两人量身定制训练计划，从体能、战术、力量到步法，每一个项目的内容、时间、强度等，杨新磊都做了详细的规划，夫妻俩隔三差五就会去球场练习。

功夫不负有心人。在第二届运动会中，杨新磊成功获得男子双打冠军，梁芸也获得了女子单打第五名的好成绩。

“比赛的目的在于输赢，而是充实了我们一家人的生活。”杨新磊坦言，运动会让人“上瘾”。

受到家庭氛围的熏陶，杨新磊5岁的儿子杨杰灵也成了一名运动小达人。

杨新磊表示，运动场就是孩子的游乐场。夫妻俩在从小便有意识地引导儿子参与到运动当中。现在，儿子时常早起跟随妈妈跑步，每周坚持练习游泳6次，并已持续了1年多时间。

“家庭是运动习惯最好的启蒙场所。”杨新磊说，他最大的感触就是家庭对运动习惯的启蒙和养成非常重要，一家人可以一起打球，一起运动，不仅能强健身体，家庭氛围也变得和谐向上。

因为热爱，步履不停。杨新磊一家不仅在运动中获得健康和快乐，也见证着荣昌体育事业的发展变化。“这些年，我看到身边的健身器材多了，健身场所环境也变得更好了，体育氛围也越来越浓，不管是日常锻炼，还是参加各种体育活动都很合适！我们一家人会继续保持对运动的热情，也希望更多人能加入我们，体会运动带来的乐趣。”

融媒体中心记者 何文杰

“中医药文化”走进区环保局

本报讯(融媒体中心记者 张 雪)近日，区中医院到区环境保护局开展中医药文化系列活动，为职工送去中医药适宜技术体验、健康讲座等服务，推广中医药特色疗法。

活动中，区中医院针灸科、康复医学科、治未病科等科室医师，通过把脉问诊、体质辨识、针灸推拿等特色疗法，为职工进行中医诊治，改善大家因工作引起的易疲劳、易失眠、易生病、情绪波动等亚健康问题，达到脏腑平和、体质增强、精力充沛的状态。医护人员还教授职工“八段锦”，让大家“零距离”感受中医药魅力，提醒大家在日常生活中加强自我健康管理，提高疾病防控主动性。

接下来，区中医院将持续深入各部门镇街和企业，开展中医药文化宣传活动，充分发挥“简、便、验、廉”等特色中医技术，进一步提升群众获得感和幸福感，推进我区中医药事业高质量发展。

心理健康教育助青少年成长

本报讯(融媒体中心记者 吕 华)区卫生健康委近日组织心理咨询师到永荣中学，开展心理健康知识讲座，为学生普及心理健康知识，帮助青少年提升心理调适能力。

讲座上，心理咨询师围绕“为什么会产生心理健康问题”“如何进行心理调适与压力管理”等话题，对青少年学习与成长中可能遇到的人际交往、学习压力、考试焦虑等困惑进行解读，引导学生遇到情绪困扰或面对压力时，学会正确调节情绪、放松身心、轻松学习。

“教师教会我们许多缓解情绪的方法，让我们正确面对生活与学习上遇到的挫折，妥善处理好心理压力。”学生们表示。

企业捐赠呵护师生视力

本报讯(融媒体中心记者 刘佳佳)近日，区教委、区关工委携手闪亮柚近视防控公司在棠香小学，开展“关爱祖国未来，呵护心灵之窗”慈善公益捐赠活动，为青少年送去关爱与温暖。

当天，闪亮柚科技有限公司相关负责人向学校捐赠价值5000余元的体育用品，播放预防近视图画宣传片，生动讲解近视的成因、怎么预防近视、近视后应如何应对等内容，提醒学生们注意用眼健康，养成良好的学习生活习惯。

接下来，该公司还将为学生提供全年免费视力检测及咨询服务、250张爱心训练卡、12个全年视力提升训练名额，为该校老师提供200副舒缓眼贴及全年免费午休视保。

荣昌首个反诈宣传长廊启用

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 罗丁一兰)“客服来电要退款，就是骗你把钱赚；飞来大奖莫惊喜，让你掏钱洞无底。”近日，区公安局和直升镇联合打造的首个反诈宣传长廊，在该镇道观村启用，当地群众在民警的带领下学习电信诈骗防范技巧，了解反诈常识。

反诈长廊建在直升镇道观村三角梅产业基地附近，依山傍水，风景秀丽，是居民休闲游玩的好去处。反诈主题以图文并茂的形式展现，包括诈骗常见套路、诈骗典型案例、诈骗预防等方面内容，让居民在休憩、运动休闲的同时，沉

浸式体验、学习反诈知识，增强体验度和感受度，提升反诈意识，保护自身权益，遏制电信网络诈骗等违法活动的蔓延。

“将反诈宣传与乡村景观相融合，让我们在‘家门口’就能轻轻松松学习反诈知识，这样的宣传方式有新意、接地气！”群众们表示。

“下一步，我们将汇聚更多社会力量，继续拓宽反诈宣传阵地，不断提升群众识骗防骗意识，让大家一起携手共同构筑‘全民反诈’屏障。”区公安局相关负责人介绍。

“戏曲下乡”让村民乐享文化大餐

本报讯(融媒体中心记者 何文杰)区川剧协会近日在双河街道鱼苗产业社区和排山坳社区，开展“送戏下乡”文化活动，为当地群众送上精彩的戏曲剧目。

活动中，演员们个个精神饱满，倾情演绎《武家坡》《花田写扇》等经典剧目，朗朗上口的唱段、流畅明快的曲调、惟妙惟肖的角色，牢牢吸引了村民们的眼球，大家不时发出阵阵掌声和叫好声。



“‘送戏下乡’年年都有，大家都期待得很。”村民们表示。

开展“送戏下乡”文化活动旨在让文化惠民政策进一步深入基层，丰富群众文化精神生活，同时营造良好的乡村文化氛围。下一步，区川剧协会将继续从群众需求出发，创新活动形式，丰富活动内容，开展丰富多样、接地气、暖民心的文化活动，推动农村精神文明建设，助力乡村振兴。

10月21日，由区城市管理局、高洁集团联合举办的荣昌首届环卫工人趣味运动会，在尔雅小学举办，全区300余名环卫工人代表参加。此次运动会主题为“大美荣昌，放飞梦想”，设有下象棋、乒乓球、羽毛球、绑腿跑等10余个项目。运动场上，环卫工人以饱满的精气神与热情完成比拼，展现出团结、协作、奋进的良好精神风貌，现场助威声、呐喊声、欢呼声不断。

融媒体中心记者 向虹霖 摄

重庆市荣昌区融媒体中心申领记者证人员名单公示

根据《新闻记者证管理办法》《国家新闻出版署关于2019年全国统一换发新闻记者证的通知》(国新出发【2019】39号)要求，我中心将对申领记者证的人员情况进行仔细审查，现按要求向社会进行公示，接受社会监督。

凡公众发现以下公示人员存在“党政机关工作人员、广告公司人员、企事业单位人员等新闻单位以外的人员；新闻单位中的党务、行政、广告、发行等非采编岗位工作的人员；离岗、离职、离退休(不包含返聘)的人员；有新闻采编不良从业行为

记录的人员；新闻记者存在违法违规行为”等情形的，可向重庆市新闻记者证核发办公室举报，举报电话：023-63899149，地址：重庆市渝中区中山四路36号，邮编：400010。

附：重庆市荣昌区融媒体中心申领2023年第二批新闻记者证人员名单：胡高彬 薛晓霞 张荣川 张泽美 罗羽 张家超 李先进 包季程 夏远洋

重庆市荣昌区融媒体中心
2023年10月23日

法润千里·治汇广大

2020年5月28日
第十三届全国人民代表大会第三次会议通过

新中国第一部以法典命名的法律

2021年1月1日起施行
NEW CHINA'S FIRST LAW NAMED
AFTER THE CODE

翻字典，翻词典
更要翻翻民法典

重庆市司法局/重庆市普法办 宣

重庆掌上12348 12348重庆法网客户端
微信公众号 ios android