

倾心关爱“一老一小” 真情守护“朝夕美好”

——记昌州街道宝城寺社区党委书记、居委会主任谭滔



“一老一小”——“一老”连着“夕阳”，“一小”连着“朝阳”。老人和孩子，不仅是每个家庭关注的对象，也是关乎千家万户的民生大事。

这些年来，昌州街道宝城寺社区党委书记、居委会主任谭滔，始终把这句话作为自己坚守的信条，带领社区全体工作人员，紧贴居民所需所想，千方百计织牢织密“一老一小”服务保障网，用心用情守护“朝夕美好”，努力把民生底色绘就得更加温暖。

“叶老，我们来看您了。”前几天，谭滔组织几名养老服务志愿者，走进五保老人叶兆贵家中，为他提供居家上门服务。

叶兆贵身体不好，再加上行动不便，宝城寺社区便将其纳入居家养老上门服务范围。

在叶兆贵家中，志愿者为老人进行健康体检后，大家围坐在一起亲切交谈，气氛融洽。看似简单的“拉家常”，谭滔总能从中“挖掘”到想要的信息——老人的身体状况、心理状况及具体需求。

临走前，谭滔将一张便民联系卡交到老人手中，叮嘱他有任何需求可以随时向社区寻求帮助。叶兆贵露出笑容，连连称赞宝城寺社区的贴心服务。

“让老人安享晚年，既要关心老人的身体健康，也要关注老人的精神生活。”谭滔如是说。

为此，谭滔牵头创建了“昌州同馨”品牌，依托小院讲堂、青少年之家、先锋业委会、社工组织等服务载体，在便民服务中心设置服务大厅、阅览室、综调室、多功能电教室等设施；成立老体协等社会组织4个，包含门球队、太极拳、柔力球等9支老年队伍；除每周两次“同馨课堂”外，还在社区活动室常态化开展形体课、声乐课、



手工课、知识讲座等课程和活动，真正实现“老有所依、老有所乐、老有所学、老有所为”的多彩“夕阳生活”。

退休党员郭忠琼是“同馨课堂”的忠实“学生”，也是声乐班的班长。每周的声乐课她都不曾缺席，通过“同馨课堂”，她找到了许多志同道合的老年朋友，退休生活也变得丰富起来。她说：“有了社区搭建的平台，大家平常可以来唱唱歌、跳跳舞、做做手工，日子过得很充实、很快乐。”

“我们不光把老人装在心里，还把孩子捧在手心。”谭滔说。

2023年12月24日一早，昌州风情步行街传来阵阵欢声笑语，由宝城寺社区党委组织的“昌州宝贝”亲子运动会，在这里如火如荼地展开。孩子们在家长的陪伴下，一同跳操、奔跑、玩游戏，感受亲子运动的欢乐。

像这样的儿童活动，经常在宝城寺社

区上演。

在日常工作中，谭滔聚焦儿童友好发展，于去年4月在社区启动“昌州宝贝”儿童关爱项目，建立“社会慈善资源+社区+社会组织+社会工作者+社区志愿者”五社联动为基础，团委、妇联、学校、医院等多方力量协同参与的社区儿童关爱服务体系。同时，搭建起昌州宝贝“成长营、运动馆、安全屋等活动阵地，培养少年儿童兴趣爱好。

该项目启动以来，已开展公益义卖、运动训练、安全培训、非遗体验等活动43场，参与儿童1200余人次；谋划推出24小时心灵电话亭、宝贝春晚、“城市探访”夏令营等活动10余项。

“‘一老一小’事业发展得好不好，不仅事关当前，更事关长远。”近几年，谭滔带领社区党委，聚焦辖区“一老一小”民生需求，充分发挥党员干部先锋模范作用，通过服务设施和服务水平双提升，构



▲谭滔与老人们共度佳节(资料图片)
▲谭滔(中)走访社区居民

建起“老有颐养、幼有善育”的现代社区服务新格局，书写了一幅幸福宝城的和美画卷。

谭滔用心用情关心关爱辖区“一老一小”的创新举措，不仅得到了广大群众的认同和信任，也得到了组织的认可。

荣昌区优秀党员、社区教育工作优秀志愿者、荣昌区优秀共青团干部、荣昌区人民调解能手……一项项荣誉接踵而至；他所带领的社区同样收获颇丰，多次荣获优秀基层党组织、最美志愿社区、重庆书香社区、重庆市示范阵地、优秀基层党组织、社区妇女儿童维权示范社区、儿童友好社区示范社区等称号。

“下一步，我将继续带领社区班子成员，坚持党建引领，瞄准群众需求，提升基层治理效能，探索养老育幼与文旅、教育、医疗等多业态融合发展新模式，为‘一老一小’撑起‘幸福伞’。”谭滔表示。

融媒体中心记者 张 丹

一氧化碳中毒有何危害

煤气中的一氧化碳是最常见的窒息性气体，因其无色、无味、无臭、无刺激性，即使中毒也不易被察觉。

一氧化碳中毒导致死亡事件给很多家庭带来了灾难，失去家庭、失去亲人、失去幸福的伤痕给自己及家人的生活蒙上了重重的阴影。而且，部分煤气中毒患者经2天—60天的假愈期，可能会出现迟发脑病，包括痴呆、帕金森综合征表现、偏瘫、大小便失禁、失语或失明等症状，或者留下严重后遗症，影响预后及生活质量。

出现这些症状要警惕

轻度中毒：表现为中毒的早期症状，头痛眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力，甚至出现短暂的昏厥。这时如能及时开窗通风，吸入新鲜空气，症状会很快减轻、消失。

中度中毒：在轻型症状的基础上，可出现多汗、烦躁、心律失常、虚脱或昏迷。

重度中毒：在中度中毒的基础上，出现深度昏迷，各种反射消失、大小便失禁、四肢厥冷、血压下降、呼吸急促，甚至死亡。

有人一氧化碳中毒了怎么办

应尽快让中毒者离开中毒环境，并立即打开门窗，流通空气，注意保暖。在未保证空气流通时禁止使用电灯、电话、手机、蜡烛等，防止一氧化碳浓度过高，引起爆炸。

解开中毒者衣扣，清除口鼻分泌物，使其呼吸畅通，应安静休息，避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量。

若中毒者出现意识模糊，施救者应在最短的时间内，检查病人呼吸、脉搏、血压情况，根据这些情况进行紧急处理。

若发现中毒者呼吸心跳停止时，立即进行人工呼吸和心脏按压，并呼叫120急救，等待急救医生到现场救治病人。

生活中这些细节要注意

不使用淘汰的燃气热水器，如直排式热水器和烟道式热水器，这两种燃气热水器都是国家明文规定禁止生产和销售的；不使用超期服役燃气热水器；热水器最好请专业人士安装，不得自行安装、拆除、改装燃具；冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭，洗浴时间不要过长。

开车时，不要让发动机长时间空转；车在停驶时，不要过久地开空调；即使是在行驶中，也应经常打开车窗，让车内外空气产生对流。感觉不适立即停车休息；驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气。

载自(健康中国)

健康专栏

培训无人机“飞手” 为农业生产“添翼”

本报讯(融媒体中心记者 张泽美)1月5日，区农业农村委在清流镇兆宏农业柑橘基地开展无人机病虫害防治培训会，为全区40余名种植大户讲授“飞手”知识，以提高无人机在果园管理方面的应用，助推农业三新技术推广。

“植保无人机低空作业是一项智慧农机新型技术，相对于传统农药喷洒方式，具有操作简单、效率高、喷洒均匀、雾化效果好、可规模化作业等特点。传统人工喷

药日作业面积约10亩，而使用植保无人机日作业面积可达300—500亩。”当天，培训老师通过理论讲解、现场演示、实际操作等方式，为参训学员讲解植保无人机的构造、性能、组装、调试、操作、维护保养等专业知识。学员们认真观看、虚心求教，现场学习气氛浓厚。

学员们表示，此次培训会帮助他们提高了对无人机的操作能力，掌握了相应的农业、农药和植保知识，今后会将学到的

知识和技能运用到实际工作中去，为促进农业机械化生产献力。

近年来，我区聚焦三新技术(新技术、新品种、新机具)，围绕植保无人机开展农业社会化服务，推动高效、绿色植保机械化技术在全区大面积推广使用。目前，我区有植保无人机近60台，将结合群众需求，持续开设植保无人机培训班，帮助更多人掌握“飞手”技术，促进农业增效、农民增收。

荣昌城区9个点位免费熏腊肉香肠



工作人员在熏制点位忙碌

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 先晓琴)春节临近，又到了熏制腊肉香肠的时候。近日，荣昌在城区设9个熏制点位，为市民免费熏制腊肉和香肠等腌腊制品，做到便民环保两不误。

记者一大早到其中一个点位探访，看见市民们有序排队。熏制完成后，工作人员陆续将一根杆腊味从熏制机箱体内取出放到铁架上晾干，熏制完的腊肉香肠色泽鲜亮、口味鲜美。

工作人员介绍，各熏制点均采用无烟环保熏制设备，使用原生木材、柏树枝、糠壳等传统熏制材料，以助力我区大气污染防治工作，在有效遏制违法露天熏制行为产生烟尘污染的同时，让年味更加“绿色”。

此次免费熏制活动将持续至1月30日，每天早上7:30开始，节假日不休息。市民朋友可就近到熏制点位排队熏制。

免费熏制服务点位

镇街	熏制点地址	公交线路	附近公交站名
昌元	海棠广场熏制点	101、602、601	海棠广场南站、海棠广场南
昌元	小滩桥头旁(滨河花园侧)	202、204	滨河花园后门站、滨河花园站
昌元	海棠新城钟鼓楼旁熏制点	105、203、401	香国大道铜梁路口站
昌州	昌隆广场(原邦德太平洋广场)熏制点	201、301、403	昌龙转盘站
昌州	仁和小区广场熏制点	102、206、303	仁和二支路站
昌州	棠香北街(黎家花园外)道路旁熏制点	301、302	棠香北街站
昌州	油栎小区内熏制点	103、105、303	交警队北站
昌州	妇幼保健院旁(玉带河公园出入口处)	201、203、204、303	荣昌大道1号站
昌州	朱家桥三号安置点靠近迎宾大道南段道路旁	302、206	朱家桥小区站

