

张关德：

退而不休老教师 余热生辉为社区



“中国字就是方块字，一笔一划都要写规范……”近日，在峰高街道阳光社区活动室，退休教师张关德正在为孩子们上书法课。

沾墨、起笔、收笔……课堂上，张关德从坐姿、握笔姿势、运笔方法、字体间架结构等内容细心讲解，并亲笔示范、手把手教学，与孩子们互动，学习氛围浓厚。

“以前不了解书法，去年开始跟随张老师学习，我慢慢感受到了书法的魅力。”峰高中学学生刘溪雨说。

张关德有着近40年的教书经验，自2020年从荣昌中学峰高校区退休以来，他不遗余力发挥余热，积极投身乡村文化建设，在社区开设免费书法培训班，以提升社区青少年文化素养，传承中国传统文化。

“书法作为中华优秀传统文化的重要组成部分，每一个字都蕴含着深厚的历史文化背景。学习书法不仅仅是学习如何写字，更是学习如何理解和感受这些字所代表的文化内涵。”在张关德看来，这一笔一划背后的文化内涵，是书法对孩子们的成长、为社区文化氛围的营造带来的长期影响。

除了投身乡村文化建设以外，张关德还积极参与到社区工作中，担任社区监督员，帮助协调解决居民的“烦心事”。

今年年初，该街道千禧二号楼小区的地下管道堵塞，导致整栋楼的地下管道无法正常排水，污水横流。接到居民反映后，张关德立马赶往小区查看情况。

“要赶紧查明原因，帮助大家解决问题。”张关德与社区工作人员分组走访，对楼栋内20余户居民的下水管道进行排查。经调查发现，是由于一、二号楼居民长期乱倒生活垃圾所致。

随后，张关德一方面联系工人上门清理管道，尽快恢复管道排水功能；另一方面，将垃圾分类知识宣传提上日程，集中或入户普及垃圾分类知识，进一步提升居民的环保意识。

“有事就找张老师，他能帮我们解决。”提起张关德，居民廖大爷竖起大拇指连连称赞。



为社区青少年免费讲授书法课

“社区邻里的事情总得有人来管，作为一名退休人员，能够发挥余热为大家做点事儿是应该的。”张关德希望，通过大家的共同努力，让社区越来越美丽，生活越来越幸福。

融媒体中心记者 何文杰 通讯员 胡露月

持续的高温天气，让许多市民离不开空调。但空调使用不当，一不小心“空调病”就找上门，市民朋友应如何避免？对此，记者采访了区中医院呼吸与危重症医学科副主任中医师葛星。

什么是“空调病”？

空调病，又被称为“空调综合征”，是一个社会学的病名，指长期处在空调环境中，因为空气流动性差，长时间不开窗，阳光不足，环境得不到改善，致病微生物容易滋生，从而产生的一系列让人身体不适的症状。

哪些人容易得“空调病”？

长期在办公室工作的人群；在室内室外不断“切换”的人群；体质较弱的老年人和儿童；本身患有哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病的人群。

“空调病”的常见症状有哪些？

常见症状主要表现为发热、畏冷不适、乏力、身体紧缩感、麻木感、头晕、头痛、皮肤发干发紧、皮肤过敏等。累及呼吸道可引起咳嗽、打喷嚏、流涕等类似感冒的症状，严重者合并细菌感染，可引起下呼吸道疾病，如肺炎。胃肠道受累可表现为厌食、腹痛、腹泻、恶心呕吐等。若肌肉关节受凉，则导致腰、背、关节疼，关节僵硬，曲伸不利，肌肉酸痛等。面神经炎、皮肤局部末梢神经炎也是空调病的常见症状，严重的还可引起眼睑歪斜、面瘫。女性易引起月经不调、痛经等。

如何预防“空调病”？

在使用空调的房间里不要待得时间过长，每天应定时关闭空调打开窗户，增加换气；合理地调整室内温差，室内外温差以不超过5-8℃为宜，室内温度不低于26℃；长期在空调室内者，要保证每天有一定的室外活动时间，多喝水，加速体内新陈代谢；不要让通风口的冷风直接吹在身上，大汗淋漓时最好不要直接吹冷风，注意颈椎、膝关节等部位的保暖；重视清洗滤网和空调管路，长期空置的空调内部会积压灰尘、细菌，随着空调风吹向室内，既有害人体健康，又增加空调耗能。

融媒体中心记者 张雪 通讯员 顾亚琴

小心「空调病」，注意这几点很重要

健康专栏

区人民医院

科普集市“出摊” 送出中医“良方”

本报讯(融媒体中心记者 张雪 通讯员 徐雪梅)近日，区人民医院在黄葛树广场开展“荣医·夏季中医药文化科普集市”活动，以进一步弘扬中医药传统文化，推广“夏养三伏”和中国传统二十四节气中医养生传统习俗。

该集市共设置了4个功能区。其中，中医望闻问切体验区，医师为市民把脉义诊，

并提出养生建议；中医特色技术体验区，市民可体验火龙罐、砭石刮痧、耳穴压丸、火熨术和夏养三伏贴等中医药适宜技术；中医文创产品体验区，展示各种中药制成的日常生活用品，医务人员向市民介绍各种中药材的特点和用途；中医药文化科普区，市民可通过猜谜语，赢得文创产品艾草养生锤、艾草薄荷膏等奖品。

“希望通过此次活动，为广大市民朋友提供一个近距离感受中医药文化的平台，进一步推动中医药文化的传承与发展，让中医药文化瑰宝活起来、旺起来、潮起来。”区人民医院相关负责人表示，下一步，该院将持续通过开展丰富多彩的活动，为辖区群众提供更多优质的中医药健康服务。

峰高街道

国防思政课进社区 筑牢青少年强国梦

本报讯(融媒体中心记者 蒋坤红 通讯员 胡露月)近日，峰高街道峨嵋社区党群服务中心，一面崭新的五星红旗迎风飘扬。红旗下，20余名佩戴红领巾的社区儿童在志愿教官的带领下，学习立正、稍息、跨立等队列动作，为接下来开展的系列国防思政课热身准备。

当天的课程动静结合：户外课堂上，教官以军姿比拼等竞赛游戏，锻炼孩子们的身体协调、团队协作及应变能力，让他们感受“军人”和“团队”的意义；室内课堂中，教官通过播放阅兵视频、讲述红军长征故事，细数我国国防现代化历程与成效、国防的重要性，在孩子们心中厚植爱国情、编织“从军梦”。孩子们表示，要向革命先辈学习，好好读书、练就本领，争做新时代爱国爱党、自立自强、奋发向上的好少年。

“利用暑期将国防思政课堂搬进社区，是我们将思想政治教育与全民国防教育有机结合的一个缩影。”该街道负责人表示，下一步，还将持续开展“国旗下的思政课”“国防教育进社区”等系列活动，让国防思政教育润人心，形成浓厚的爱国主义教育氛围。



近日，由空书包童书馆、河包镇社区学校和区社区学院联合推出的“童行乡村”阅读与写作公益课程在河包镇白塔公园开讲。

白塔，讲解其历史背景和知识，并通过绘画、写作、分享心得等方式，让他们在轻松愉快的氛围中增长见识、拓宽视野。

融媒体中心记者 何文杰 通讯员 李志敏 摄

近日，仁义镇开展暑假防溺水、防性侵、防诈骗、防欺凌等系列宣讲活动，邀请社区民警为辖区学生及家长带来了一场内容丰富、实用性强的安全教育讲座。

讲座中，民警通过典型案例分析，详细介绍了“四防”的基本知识和防范技巧，引导大家提高自我保护能力，学会运用法律保护自己的合法权益，树立正确的价值观和道德观，自觉抵制各种不良诱惑和违法犯罪行为。

融媒体中心记者 何文杰 通讯员 廖怡云 摄



远离溺水 安全夏日行

不在无家长和教师带领的情况下游泳