

盲人唐孝成的“亮堂”人生



在龙集镇老店子社区,有这样一位居民,他叫唐孝成,今年77岁。命运对他并不仁慈,4岁时的一场变故让他永远失去了光明。然而,就是这样一位双目失明的特困老人,却用自己的坚韧与乐观将生活过得有模有样。

前不久,一场特别的院坝会在唐孝成家召开。龙集镇各村(社区)20余名特困人员和低保对象齐聚于此,听唐孝成讲述他的故事。

村民们沿着清幽洁净的竹林小道,远远就看到了唐孝成的家:房子外观并不起眼,可院坝却格外干净整洁,让人感到质朴温馨;屋内也是一尘不染、井井有条,没有华丽的装饰,每一件物品却都摆放得恰到好处。

很难想象,这是出自一位双目失明的老人之手。

“怎么做到的?”大家觉得不可思议。“我会脱了鞋子,用脚去感受地面的异物,一步一步、一点一点地做清洁。即使我看不见,也得让家里干干净净的。”唐孝成手拄棍子,向前来参观的村民们解释道,“只有把自己收拾好了,日子才会越过越好。”

唐孝成语气温和而坚定,仿佛在讲述一件再平常不过的事情,其中的艰难,他只是轻描淡写地带过。

“我4岁眼睛就看不见了,当时没什么感觉,可长大后才渐渐意识到,自己跟普通人是不一样的。但我知道,我必须要学会自立自强。只要肯学肯干,没有克服不了的困难。”唐孝成缓缓道来,话语朴实无华却掷地有声,触动着在场每一个人。



唐孝成(中)带村民们参观自己的家

“我们很多健全人都做不到这么好,所以镇上特意组织各村社的特困人员和低保对象都来看一看、学一学。”该镇负责人在一次走访中来到唐孝成家,被深深震撼,“唐孝成不仅能照亮自己前行的道路,还能照亮更多人前行的方向。”

参观了唐孝成的家,村民吕大爷有些感慨:“今天看了唐老师家,听了他的故事,真的很感动。一个双目失明的独居老人都能把日子过得亮堂堂的,我们有什么理由不努力?我们要向他学习,用自己的双手改变生活。”

在邻居们的眼中,唐孝成虽然双目失明,却比很多看得见的人做得更好。

每天清晨,打扫院子、整理房间、准备早餐……娴熟的动作,仿佛眼前并非黑暗,而是一片光明。唐孝成不仅能够独立完成做饭、洗衣、喂猪等日常家务,还能编藤编,家里的凳子、背篓大多都是他亲手编织的。双手布满老茧,是岁月留下的痕迹,也是他自立自强的勋章。

更令人敬佩的是,本就行动不便的唐孝成,还精心照顾瘫痪在床的母亲八年之久。八年里,他从未有过一丝抱怨,每天细心照顾母亲的饮食起居,陪母亲聊天解闷,直到母亲安详离世。

“唐老师是我们村里的榜样,他虽

然看不见,但心比谁都亮堂。他总说,生活再难,也要活得有尊严。”左邻右舍也都把他作为自立自强的榜样。

唐孝成的故事在龙集镇传开后,越来越多的人被他的精神所感染。镇里多次组织院坝会,邀请唐孝成分享他的生活经验和心路历程。他的事迹让更多人明白:无论生活多么艰难,只要心中有光,就能驱散黑暗。

如今,唐孝成的生活依然简单而充实。他说:“只要我还活着,就要把日子过好,活得有尊严,活得有希望。”

融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 明 月

春季如何有效预防花粉过敏?

有些人一到了春天就容易打喷嚏、流鼻涕,有的还有咳嗽、胸闷等症状,这可能是由花粉过敏导致的过敏性鼻炎或过敏性哮喘等引起的。春季到了,有明确花粉过敏的患者要提前做好应对措施:

预防性药物治疗:过敏性鼻炎患者提前使用鼻喷激素治疗,可以显著减少症状的发生和严重性。在花粉季节高发期前的2—4周开始使用鼻喷激素效果最佳,此法适合长期或季节性过敏

性鼻炎患者。对于过敏性鼻炎者,也推荐在花粉季节开始之前进行预防性的吸入激素治疗。

避免接触过敏原:关注天气预报部门提供的花粉浓度监测信息,在花粉浓度较高的日子,尽量减少户外活动,外出时佩戴口罩和护目镜,回到家后及时脱掉外衣,并且清洗鼻腔。

必要时及时就医:如果症状持续不缓解或加重,建议及时就医明确病因并遵医嘱进行规范治疗

如何科学饮水?

生命的延续离不开水。水不仅是构成人体组织的主要成分,还具有参与体内新陈代谢、维持体液正常渗透压及电解质平衡、调节体温、润滑等多种生理功能。

随着生活节奏的加快,饮水量不足已成为我国居民当中的普遍现象。研究表明,饮水不足会降低机体的认知能力、身体活动能力,增加肾脏及泌尿系统感染的发生风险;增加饮水量和排尿量可能降低泌尿系统疾病的发生风险。因此,科学饮水至关重要。科学饮水需做到以下几点。

主动饮水,少量多次:感觉口渴是身体明显缺水的信号,因此,不要等到口渴了再喝水,而是应该主动喝水。喝水可以在一天的任意时间,每次1杯,每杯约200毫升,建议早晚各喝一杯水;进餐

前不要大量饮水,否则会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。

足量饮水,首选白开水:饮水不足会影响机体的正常生理功能。因此,应足量饮水。在温和气候条件下,低身体活动水平的成年人每天应喝7—8杯水。当然,处于不同环境、生理状态的人对水分的需求也会发生改变,可通过口渴、排尿次数、尿液量和尿液颜色来判断自己是否缺水,从而及时补充水分。白开水不会给机体增加能量,如果觉得没有味道,可以在水中加入柠檬片、薄荷叶等,改善口感。

饮水温度适宜,不宜过高或过低:口腔和食管表面黏膜的温度一般为36.5—37.2摄氏度,适宜的饮水温度在10—40摄氏度。过高会给口腔和食管造成损伤,过低会刺激肠胃以及血管,引起胃绞痛、头痛、呕吐等症状。

来源:重庆市疾病预防控制中心

健康专栏

免费学! 荣昌推出社区教育公益课堂85场

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 黄晓梅)区社区学院近日发布荣昌2025年社区教育公益课程计划,推出学院课程43门,将为各镇街社区学校送去各类公益课堂85场。

今年的社区教育公益课程将从3月持续至12月,在21个镇街陆续开设。

值得一提的是,此次活动除推出《养生保健操》《智能手机的日常使用》《动物疫病防控技术》《老年人健康护理》《花卉养护》《家畜家禽疾病诊断和治疗》《0—3岁婴幼儿家庭教育指导》等实用课程外,还新增了《DeepSeek应用技巧》《AI高效率办公自动化软件运用》《直播带货》等当下的热门课程,

以更好地满足社区居民多样化的学习需求。

“我们前期面向全区进行了学习需求调研,最终形成了多元化、多层次的课程体系,接下来将通过持续在各镇街社区学校开展点单公益课程,助力地方居民素质提升及经济社会发展。”区社区学院有关负责人说。



亲子马拉松欢乐开跑

3月21日,昌州幼教集团首届“星耀童程·‘吃’梦春马”亲子马拉松活动在区马拉松广场欢乐开跑,800组家庭踊跃参与。

活动现场,孩子们和爸爸妈妈一起向前奔跑,在春日中挥洒汗水,共同体验亲子运动带来的快乐。

融媒体中心记者 郑光慧 摄

关于“时光鎏金 荣昌蝶变”主题展览图片征集的通知

为全方位展现荣昌近年来在发展与建设的重大成就和主要变化,进一步调动全区人民和社会各界人士的参与热情、创新精神、建设力量,凝聚起勇毅前行、开拓进取的强大合力,开启荣昌高质量发展新征程,特举办“时光鎏金 荣昌蝶变”图片征集活动,入选作品将在“千年荣昌 历史文化周”活动期间展出。

一、组织机构
主办单位:中共重庆市荣昌区委宣传部
承办单位:中共重庆市荣昌区委党史地方志研究室
重庆市荣昌区文学艺术界联合会
协办单位:重庆市荣昌区摄影家协会

二、作品主题
时光鎏金 荣昌蝶变
三、征集时间
即日起至2025年4月25日
四、作品内容
重大政策与战略落地:如成渝地区

双城经济圈建设在荣昌的具体规划、签约仪式、开工奠基等场景,展现政策实施给荣昌带来的发展机遇。

重点项目与工程建设:记录荣昌区标志性产业项目的开工、建设、竣工时刻,以及交通基础设施(如高速公路通车、高铁站建成等)的关键节点画面。

重要会议与活动:涵盖在荣昌举办的国际级、国家级重要会议、展会、赛事、文化节庆等活动现场,突出其对区域影响力提升的瞬间。

社会民生领域突破:聚焦“三农”新变化、新成绩,教育资源扩充(新学校启用)、医疗水平提升(医院揭牌、先进医疗技术应用)、保障性住房建设等改善民生的重要时刻。

五、征集要求

1、投稿时需附上文字说明,包含拍摄时间、地点、事件背景、图片描述以及作者姓名、联系电话。

2、图片格式为JPEG,分辨率不低于300万像素,文件大小不小于2M。

3、禁止利用PS等软件篡改、伪造图片,仅可适当调色。

4、作品内容真实,主题明确,能清晰展现事件关键信息,具有较高的历史价值与视觉表现力。

六、注意事项
1、作品必须原创,不存在版权争议,如因侵权产生纠纷,作者自行承担法律责任。

2、主办方有权对入选作品用于展览、出版、宣传等用途。
3、投稿者参与活动即视为同意本征集通知所有条款。

七、投稿方式

将作品发送至邮箱505636525@qq.com。邮箱主题统一格式为“作品名称+作者姓名+联系方式”。

联系人:孔文静 胡蝶
联系电话:46323094
回首近年历史荣耀,展望未来辉煌,期待您用珍贵的影像,为荣昌的发展历程增光添彩!

