

“我要把家乡美景，绣在我的作品里”

人民日报记者 王欣悦

“你别看我手是这个样子，再难的花样我都能绣出来！”重庆忠县同路残疾人关爱中心的绣架前，成天蓉正用她强能动的拇指和食指捏针，每一针都得用变了形的食指关节抵住针尾，整条胳膊跟着发颤。

仔细一瞧，她的双手变形得厉害，风湿性关节炎把指关节拱成鼓包。扣纽扣要花20分钟，拎起一桶10斤的食用油都费劲——可就是这双手，每月能稳稳交出4幅大中型蜀绣。

在同路残疾人关爱中心大厅，顺着地面铺设的黄色盲道，沿着墙壁两侧设置的无障碍黄色栏杆，来到无障碍电梯内，电梯里有完善的盲文操作按键，距离地面的高度也比普通电梯低。中心二楼，就是成天蓉工作的地方。这里有近1000平方米的无障碍办公区。卫生间设置有防滑地面、应急

报警装置；墙面拐角处贴着防撞条；楼梯扶手起点、终点处的地面设有凸起的金属垫，组成盲文引导。

2005年，正在经营餐饮店的成天蓉手指关节红肿疼痛，被确诊为风湿性关节炎。为了省钱，她耽误了治疗。病情迅速恶化，关节损伤严重，最终导致肢体二级残疾。因成天蓉生活无法自理，前夫和她离婚，原先生意还算红火的餐饮店也归了前夫。成天蓉四处求职，却因残疾处处碰壁。尝试过多种工作后，2019年，忠县残疾人服务中心的一通电话给她带来了转机：“县里有个残疾人关爱中心，你愿意去上班不？”

经服务中心推荐，成天蓉来到同路残疾人关爱中心蜀绣车间工作。这里邀请非遗传承人培训残疾人土制制定制手工作品。“刚开始，别人绣一

朵花要2小时，我得花大半天。”成天蓉说，于是她每天提前到车间练习。后来，她在第二届“忠州工匠”杯职业技能竞赛“三峡刺绣”组现场竞技中脱颖而出，赢得了“忠州工匠”的称号。

同路残疾人关爱中心工作人员潘利华介绍，中心设置了蜀绣区、互联网就业区、康复区、培训区等，“中心设置的残疾人岗位，除了绣工，还有网站运营、客服、数据标注等。”目前，有50余名残疾人在此工作。

成天蓉在中心交了不少朋友，一起学习蜀绣的黄春梅便是其中之一。肢体残疾的黄春梅从小很自卑，成年后把自己封闭在家。参加蜀绣技能培训之后，她发现残疾人也能和普通人一样工作。如今，黄春梅每天乘坐公交车出行，出门逛街、购物变成稀松平常的事情。“工作对我来说不仅意味着

收入，更是和外界建立联系的桥梁。”黄春梅说。

2018年至今，同路残疾人关爱中心共举办83期残疾人职业技能培训，学员超过2700人。“忠县通过建立以同路残疾人关爱中心为代表的残疾人就业创业基地，帮助适龄残疾人开发就业岗位。”忠县残疾人服务中心副主任乐晓琴说，今年忠县已新增残疾人就业90人。

如今的成天蓉，心中有更大的梦想——把忠县各处美景都制作成精美蜀绣推向全国。“我要把家乡美景，绣在我的作品里。”她说。



一老人突发疾病 “的姐”紧急送医

本报讯(记者白娟)8月21日,市民徐某将一面写有“争分夺秒闯险途 大爱无疆护安康”字样的锦旗,送到忠县渝海汽车运输有限公司,感谢该公司出租车司机周三英在危急时刻伸出援手,及时将他的母亲送往医院治疗。

8月17日,周三英驾驶出租车途经中博鸣玉转盘处时,看见路边有人边招手边呼叫。她立即将车辆停靠在路人面前,并询问情况。经了解,路人徐某的母突发疾病,急需前往医院。眼看情况紧急,周三英没有多想,果断采取行动,在保证安全的前提下,以最快速度将二人送往忠县人民医院。

抵达医院后,周三英立即协助徐某将其母亲抬下车,送至急诊室后方离开。由于抢救及时,徐某的母已脱离生命危险。



重庆对外经贸学院社会实践团队赴忠县调研

本报讯(记者钟舟)近日,重庆对外经贸学院外语外贸学院“忠情下乡助三农,青春闪耀照基层”实践团队,来到忠县拔山镇开展暑期“三下乡”社会实践活动。

实践团队成员首先参与了阿金河广场应急演练活动,通过聆听讲解,实操灭火、疏散演练及学习急救知识等,了解基层应急工作内容。随后,在拔山镇政府基层治理综合指挥室,团队成员现场观摩了“一体化治理智治平台”的实时数据运行情况,直观感受数字化治理在精准支持产业发展和高效保障应急管理中的实际作用。

在忠县人民医院拔山分院,团队成员详细了解基层医疗卫生服务体系,并跟随医护人员开展“爱心体检进乡镇”活动,参与现场布置、村民引导、老人及儿童陪护等工作,以实际行动服务基层群众。

7座面包车载9人 “黑车”司机被抓现行

本报讯(记者吴建华)近日,在忠县三汇镇,一辆准载7人的面包车被塞进9人,行驶途中被巡逻的交通执法人员当场查获。

当天上午,交通执法人员在三汇镇场镇周边执勤时,发现一辆面包车行驶异常,便立即拦停检查。经调查,这辆核载7人的小车,加上驾驶员共乘坐了9人。该车未取得道路运输证,驾驶员也无法提供有效营运证件,且该驾驶员还与乘客约定了乘车费用。该车驾驶员因涉嫌非法营运,不仅车辆被扣押,还面临罚款5000元的行政处罚。

交通执法人员提醒,超员超载和乘坐“黑车”极其危险,市民出行请选择正规交通工具,拒绝超载车辆,确保自身安全。

郭家转盘至滄井大桥东桥头段车行道改造工程完工



办好民生实事

近日,忠县县城郭家转盘至滄井大桥东桥头段车行道改造工程完工投用。

该改造工程全长2.02公里、宽15米。工程分为两个部分:郭家转盘至县委党校段(沈阳路)长0.9公里、县委党校至滄井大桥东桥头段(山东路)长1.12公里。

据了解,该工程自8月3日开工建设以来,忠县公路事业管理中心科学组织、统筹安排,做到工程建设与通车通行两不误,仅仅用时15天就完成了建设任务。

记者 赵军 通讯员 杨丽 摄影报道

婚后用婚前财产购买的房屋是否属于夫妻共同财产?

【基本案情】

原告秦某与被告郑某已登记结婚,被告郑某将自己婚前的一套房屋出售,用所得的房款另外购买了房屋一套。后二人因性格不合,原告秦某以夫妻感情破裂为由,向法院起诉要求与郑某离婚并分割该套房屋。被告郑某表示同意离婚,但是不同意对该套房屋进行分割。

法院开庭审理后认为,根据《民法典》第一千零六十三条规定,一方的婚前财产为夫妻一方的个人财产。本案

中双方争议的房屋系被告郑某在与原告秦某结婚后,将自己婚前的房屋出售,用所得的房款另外购买的房屋,依法属于被告郑某的个人财产,遂判决驳回了原告秦某要求分割该套房屋的诉讼请求。

【律师说法】

《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉婚姻家庭编的解释(一)》第三十一条规定“民法典第一千零六十三条规定为夫妻一方的个人财产,不因婚姻关系的延续而转化为夫妻

共同财产,但当事人另有约定的除外”。

本案所讼争的房屋虽然是郑某在婚后购买所得,但由于该套房屋是郑某用出售自己婚前房屋所得的房款购买,因此仍然属于郑某的个人财产,秦某对该套房屋无权要求分割。

【法条链接】

《民法典》第一千零六十三条 下列财产为夫妻一方的个人财产:

- (一)一方的婚前财产;
- (二)一方因受到人身损害获得的赔偿或者补偿;

(三)遗嘱或者赠与合同中确定只归一方的财产;

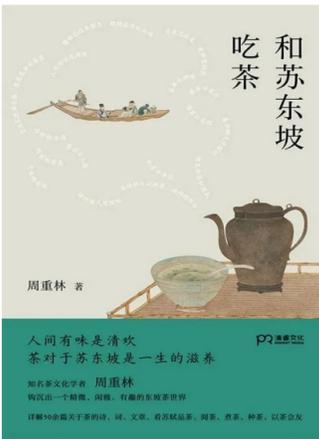
(四)一方专用的生活用品;

(五)其他应当归一方的财产。

来源:忠县司法局



百本好书推荐你读



推荐一百五十一

书名:《和苏东坡吃茶》

作者:周重林

推荐理由:一代文豪苏东坡,是个琴棋书画诗酒茶俱全的生活家。后世论起东坡的生活趣味,多谈起他的美食与酒,而对东坡在饮茶上的品位与情趣,少有谈及。其实苏东坡爱茶爱得紧,对茶叶、用水、茶器、同饮之人都很讲究。知名茶文化学者周重林,细细梳理了苏东坡与茶相关的50余篇诗、词、文章,辅以权威注释、白话翻译,细细钩沉出一个精细、闲雅、清欢、充满人情味的东坡茶世界。以茶喻人,最重要的是“清白”;以茶喻生活,最佳的滋味是“清欢”。《和苏东坡吃茶》这本书将带你走进东坡的茶世界,看他如何在茶汤里品出清欢,于茶器间藏着闲情。读罢如饮一盏宋代的凉茶,燥热顿消,只剩文人雅士的通透与淡然。

(记者 钟舟 整理)



田桂先遗失医疗机构执业许可证副本,证号为PDY72218X50023312D6001;周小琼,身份证号为512223196507020022,遗失重庆胖子天骄食品有限公司收据一张,收据编号为0060133,金额:贰万元整。声明作废。

科学减重:“碳水”选对了,吃得饱还不长胖

碳水化合物简称“碳水”,是人体三大产能营养素之一。很多控制体重的人将其视为“大敌”,认为它是“长胖元凶”“血糖杀手”。但是,碳水化合物其实分“好”与“坏”,吃对了并不容易让人发胖。

吃对碳水有助于体重管理

研究发现,低碳水饮食有助于体重管理,但关键在于碳水的“质”而非“量”——较少精制碳水、较多植物蛋白和健康脂肪的“高质量”低碳水饮食,与体重减少相关;而依赖精制碳水、更多动物蛋白和不健康脂肪的“低质量”低碳水饮食,可能加速体重增加。

1.好碳水:减重帮手好碳水主要来源于加工程度低、营养保留完整的天然植物性食物,具备低升糖指数(GI)、高膳食纤维、高营养密度的特点。其消化吸收速度较慢,能持久稳定地供能,避免血糖快速大幅波动,有助于降低糖尿病和心血管疾病的发生风险。以下几类食物属于此类。

- ①全谷物 如糙米、燕麦、藜麦、全麦粉等,保留了完整谷物的胚乳、胚芽和麸皮,富含B族维生素和膳食纤维。
- ②薯类 如土豆、红薯、紫薯、山药等,高钾高纤维,饱腹感强。
- ③杂豆类 如红豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆等,兼有优质碳水与植物蛋白。
- ④淀粉类蔬菜 如南瓜、莲藕、百合等,升糖较慢,可部分代替主食。
- ⑤低GI水果 如苹果、梨、桃、蓝莓、橙子等,富含抗氧化物质,糖尿病患者也可适量吃。

物属于此类。

- ①精制谷物 如白米饭、白面包、白面条等,加工过程中损失了绝大部分的膳食纤维、维生素。
- ②甜食与饮料 如糕点、糖果、奶茶、汽水等,几乎只提供“空热量”

如何科学吃碳水

- 1.优化结构。多选择全谷物、薯类、杂豆等好碳水,减少精制谷物和含糖饮料的摄入。例如,将1/3精白米替换为糙米、燕麦米、杂豆等,或者用红薯、玉米作为部分主食。儿童、老人及胃肠消化功能较弱的人群避免全吃粗粮。
- 2.控制总量。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天碳水提供的能量应占总能量的50%~65%。对于一般人群,推荐每天摄入谷类200~300克,其中,全谷物和杂豆50~150克,薯类50~100克。需要减重的人群应根据能量比例适当减少。

碳水摄入过多,身体可能被迫分解蛋白质供能,导致肌肉丢失、脱发、烦躁易怒、月经紊乱等问题。碳水摄入过多,多余的碳水会转化为脂肪储存起来,尤其是造成腹部脂肪堆积。

3.巧妙搭配。好碳水还得搭配优质蛋白(如豆制品、鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉)和健康脂肪(如植物油、坚果),尤其是增加植物性食物的摄入,有助于进一步稳定血糖,增强饱腹感。

4.食物多样。每天摄入3种谷薯杂豆,搭配4种新鲜蔬菜和水果,让身体得到全面的营养。碳水并不是洪水猛兽,关键在于选择好碳水,控制总量,搭配合理。明天早上不妨把白面包换成全麦面包,让健康和美味同行,开启活力满满的一天!

来源:健康中国

