

电影《731》上映 忠县掀起观影热潮

本报讯 (记者 彭群英 张耀升) 9月18日,在这个承载民族伤痛记忆的特殊日子,爱国教育题材电影《731》在全国影院同步上映,引发我县市民广泛关注,掀起观影热潮。

作为一部以真实历史为背景的影片,《731》通过平民视角,深刻揭露抗战胜利前夕,侵华日军第七三部队实施活体实验、发动细菌战等反人类罪行,细腻展现受害者在绝境中的抗争,具有极强的教育意义。

电影上映后,我县不少市民自发走进影院,多家单位也组织党员、职工集体观影。观众纷纷表示,《731》的上映不仅让更多人了解这段不该被尘封的历史,更激发了市民的爱国热情 and 责任感。

据了解,为了让观众更深刻地铭记历史,我县多家影院已及时调整排片计划。影片上映首日,影院排片占比已超65%。预计本周末至国庆节期间将迎来观影高峰,届时影院会持续增加场次,全力保障观众观影需求。

忠县举行“强国复兴有我”
中小学生主题观影演讲比赛(初赛)

本报讯 (记者 周晶) 9月18日,由县委宣传部、县教委等部门主办的“强国复兴有我”忠县中小学生主题观影演讲比赛(初赛)举行,来自全县各中小学100余名学生踊跃参与。

参赛选手按学段分为小学低年级组、高年级组、初中组和高中组四个组别。各校在组织学生观看优秀抗战主题影片、深入理解历史的基础上,积极推荐优秀学生参赛。

比赛现场,选手们结合观影感受和个人思考,讲述中华民族不屈不挠的抗战历程,阐释中国共产党在抗日战争中的中流砥柱作用,抒发对革命先烈的深切缅怀和崇高敬意,并铿锵有力地表达新时代青少年铭记历史、珍爱和平、努力学习、强国复兴的坚定决心。

经过激烈角逐,本次初赛最终选拔出16名优秀选手晋级县级决赛。

基本公共卫生服务进万家



9月18日上午,县卫生健康委在半月广场开展“基本公共卫生服务宣传月”活动。

此次活动主题为“回顾、传承、展望:基本公共卫生服务,我服务你健康”,内容包括专家义诊、健康知识宣教及政策宣传等。县疾控中心、县中医医院、县妇幼保健院等医疗机构派出专业人员参与现场服务,为居民提供高血压防治等健康咨询,并通过发放资料、悬挂标语等形式普及公共卫生服务内容。

各乡镇(街道)卫生院同步开展线上线下宣传,推广健康知识,并结合家庭医生签约服务扩大宣传覆盖面。

记者 李铁 摄

百本好书荐你读



推荐一百五十三
书名:《抗日战争》
作者:王树增
推荐理由:《抗日战争》(全三卷)是军旅作家王树增所著的“王树增战争系列”收官之作,该书以重大历史事件及相关人物为经纬,通过180万字的宏大体量,站在全民族抗战立场,结合世界反法西斯战争背景,全景式记叙了1937-1945年抗日战争中的主要战役、战斗。作者历时多年,查阅海量史料、踏勘战场,既详述正面战场战役,也展现敌后抗战贡献。书中真实刻画了战争的残酷和中国军民同仇敌忾、顽强不屈的抗争,客观呈现全民族的抗战历程,字里行间充满对先烈的敬仰和对历史的深思,是一部兼具史料价值与文学性的抗战史诗。(记者 钟舟 整理)

遗失启事

重庆市忠县乌杨中学遗失中国建设银行开户许可证,核准号为Z667400060701,账号为50001213600050202796;忠县甘井小学校(忠县忠州镇甘井小学校)遗失中国建设银行忠县支行营业部开户许可证,核准号为Z6674000123902,账号为50001213600059000085。声明作废。

从语文教坛到建筑课堂

——忠县职教中心教师陈世文的跨界之路

本报记者 严皓溢

“建筑按使用功能分为农业建筑、民用建筑和工业建筑……”近日,在忠县职教中心工程造价专业教室,陈世文正绘声绘色给同学们讲解知识要点。

陈世文今年51岁,现为忠县职教中心高级讲师、高级“双师型”教师、世界职业院校技能大赛裁判。他手执粉笔三十载,在教育之路上两次“起跑”:前12年,他在语文课堂上为学生构筑起充满诗意的文学殿堂;后18年,他手持图纸,带领学生叩开建筑工程的大门。三十载时光流转,他始终以热忱与坚守照亮学生的成长路。

“从语文到建筑,中间确实隔着一座难以撼动的大山。”回顾“转型”之初,陈世文笑着感慨。为弥补专业知识的不足,他把家变成了“学习室”;为探索快速、适宜学生操作的坐标转换操作步骤,他先后自费购买十余款不同型号的计算器,反复演练,直至达到满意效果。

付出终有回报。2012年,陈世文一次性通过全国二级建造师资格和施工员资格考试,并成功注册;2017年4月,他取得砌筑工高级考评员资格;2021年10月,他又取得测绘地理信息数据获取

与处理职业技能考评员资格。在他的影响下,越来越多的学生爱上了建筑工程专业。他指导学生参加市级及以上的职业技能大赛获奖20余次,其中国家级二等奖2次、三等奖3次。

2023年下半年,得知“一带一路”暨金砖国家技能发展与技术创新大赛建筑工程施工测量赛项决赛(中职组)的消息后,陈世文立即向学校汇报,主动请缨担任指导老师。他亲自从众多报名学生中选拔出4名潜力选手,分成两组进行对抗性训练。训练开始后,他几乎每天下午课余时间都陪着学生,对学生进行技能指导训练,每一个动作、每一个数据都严格要求,追求极致,从不满足。

“在训练中我们一度遇到工程坐标转换的难题,反复计算始终未果,手边草稿本都攒了十几本。后来,我专门向大学的专业老师和教授测量学科的同事请教,经过不断推演,最终成功解决。”回顾备赛过程,陈世文依旧十分激动。

专业问题虽然得以解决,但长时间机械、枯燥的训练让学生产生惰性。加上临近春节,学生因想家、备

赛压力大而训练懈怠,甚至有两名学生提出放弃。陈世文看在眼里,急在心里。他没有批评学生,而是挨个找他们谈心。在陈世文的鼓励下,学生们最终重振精神,更加刻苦投入训练。近半年的辛勤付出终获回报,陈世文带领的两支队伍分获大赛二、三等奖,忠县职教中心也荣获“优秀组织奖”。

2025年,陈世文凭借扎实的专业知识积累和丰富的大赛经验,受到世界职业院校技能大赛组委会的邀请,成为2025年世界职业院校技能大赛总决赛争夺赛(地质勘察与地理测绘赛道)裁判,于8月27日至29日在江西交通职业技术学院顺利完成执裁任务。

除了干好本职工作,陈世文还积极投身职业教育“三教改革”探索。2023年,他参加重庆市职业院校

技能大赛教学能力比赛,获得二等奖。他主研或主持市级课题6项,主编职业教育教材4本,其中《建筑工程测量》为“十四五”职业教育国家规划教材。他撰写的多篇论文和案例获市级奖,其中《“八链协同”打造铸魂育人体系 培养“忠·信”工匠人才》获重庆市教育评估研究会2022年度典型案例特等奖,并入选中国职业技术教育学会典型案例集;《中职“一核两驱”忠·信文化育人模式探索与实践》被重庆市教委评选为中职德育特色案例。

“只要学生能学到真技能、走稳人生路,我的一切付出都是值得的。”谈及未来,陈世文干劲十足。从语文教师到建筑专业教师,从俯身陪伴学生刻苦备赛的教练到严谨执裁大赛的裁判,陈世文用坚守和付出,在职业教育的沃土上写下了动人的育人篇章。



网络安全 人人有责



9月15日至21日是2025年国家网络安全宣传周。9月18日,中国电信忠县分公司联合县公安局开展网络安全宣传活动。

在城区东坡商城,电信网络安全专家和民警向市民发放网络安全知识手册,并结合近期高发的网络诈骗、个人信息泄露、网络谣言等典型案例,讲解网络安全风险及防范措施,提供面对面的安全指导。

中国电信忠县分公司还在部分营业厅设置网络安全互动体验区,通过模拟网络攻击场景,让市民直观感受恶意软件、诈骗链接等带来的危害,增强市民识别和应对网络威胁的能力。

记者 吴建华 摄



秋季脱发多? 内调外养能防治

秋季,有些人容易出现脱发情况,中医有哪些方法能防治脱发? 9月16日,在国家中医药管理局召开的“秋季中医养生”主题发布会上,浙江省中医院主任医师汤军给出了建议。

汤军介绍,秋季燥气当令,人体气血内收,头皮毛孔收缩,加之燥邪耗伤阴血,故而易出现脱发增多的情况。中医认为发为血之余,肾其华在发,肝藏血、肾藏精,精血同源,秋季脱发多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。因此强调内外调养、里应外合综合施策。

内调方面,饮食上应多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养

血的食物,可将其与粳米一同熬煮成粥,每日早晨温热食用,能生养精血;同时应保证适量优质蛋白的摄入,如瘦肉和鱼类。但需严格避免辣椒、花椒、羊肉等辛辣温燥食物,以免助火伤阴,加重燥象。

汤军推荐了两款简便易行的药膳:第一款是桑椹黑豆黄精汤,取适量桑椹、黑豆、制黄精、红枣,与瘦肉同炖,此汤能滋补肝肾、乌发生发,尤其适于毛发干枯、早白者;第二款是核桃芝麻糊,取适量的核桃仁、黑芝麻炒熟以后磨粉,然后跟炒熟的糯米粉混合

均匀,装罐备用,每次取适量,按喜好加一些冰糖或者其他的糖类,用开水冲调成糊状,每日食用1次,连服1个月,具有补肾益精、润燥养发的功效。

外养方面,可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮,从前额发际线开始缓慢按至后枕部,重点刺激百会穴、风池穴等关键穴位,每穴按揉3至5分钟,以局部微微发热为度,能有效疏通头部气血;梳头时,宜选用木梳或牛角梳,自发根向发梢方向梳理,每日坚持百余下,以此刺激头部的经络;洗发时,水温不宜过烫,以接近体温为宜。可以选择含有何首乌、侧柏叶等成分的

温和滋养型洗发产品;洗发后尽量避免使用高温电吹风,以减少对发质的损伤。

汤军建议要尽量保持心态平和,避免过度忧思焦虑,防止情志内耗进一步损伤气血。如果按照上述方法调理后脱发情况仍较为严重,建议及时就医。

来源:《人民日报》

