文创产品展示。

綦江文创展在重庆中心城区举行

市民跟着美物云游綦江

本报讯(记者 廖静 通讯员 夏熙媛)上周末,由綦江旅游度假区管委会、南州旅投公司、新浪重庆主办的綦江文创产品展在南坪·重庆星光时代广场开展。逛展馆、看文创、赏美景……市民走进文创展区,感受綦江文旅魅力。

据介绍,綦江是目前发现世界上唯一一处保留有全部恐龙足迹类型的恐龙遗迹化石保存地。"綦龙"因在綦江发现而得名。它身长约15米,生活在大约1.6亿年前的晚侏罗纪。活动现场,綦江旅游度假区以綦龙的形象,用二十四节气的方式,将文旅目的地串联起来,形成系列的文创产品,有名家点赞的綦龙宝宝二十四节气绘本、斩获多项大奖的綦江二十四节气盲盒等。

其中,綦龙宝宝二十四节气绘本是以綦龙为故事原型,綦江为背景,二十四节气为重要元素创作。全套共有六本,讲述了綦龙宝宝不同的奇幻之旅和成长故事。绘本得到了中国科幻作家韩松、中国星云奖创始人董仁威、儿童文学作家李姗姗等多位名家的点赞推荐。

除此之外,綦迹1935系列文创产品、老瀛山系列文创、綦江山水间茶具、綦珍綦宝系列文创也备受喜欢。綦迹1935系列文创产品以綦江红色资源为背景,以长征国家文化公园为主题,精心设计打造了21款红色文创产品。老瀛山系列文创产品则将老瀛山的景点、恐龙等元素巧妙地融入到文创产品中,如笔记本、保温杯、钥匙扣、书签等,兼具艺术性和实用性。

"以前我们去旅游景区,就买那几样纪念品。现在不一样了,又洋气又有创意,很想带回家。"看展时,拿起綦迹1935手机支架的张女士感叹道。与此同时,直播中,网友们云逛展的时候也不停点赞。

本次綦江文创展持续两天。活动现场还为逛展参与活动的市民朋友们准备了綦江旅游度假区各大景区景点的门票。

值得一提的是,我区各景区距离重庆主城均在1小时左右,是适合带家人节假日近郊出游的优质目的地。此外,綦江旅游度假区位于海拔800米以上的黄金养生线,立体气候适宜四季度假养生,度假区以高山资源为依托,以历史文化内涵为载体,拥有长征国家文化公园、千年东溪古镇、巍峨古剑山、康养横山、雄奇老瀛山、清凉高庙坝等景区。

文创展一角。

綦龙宝宝儿童绘本。

綦迹1935系列文创产品。

▲可爱的綦龙宝宝展品。

◀市民在綦江文创展参观。

本组图/由綦江旅游度假区管委会提供

西南首例5G机器人超声引导下经皮肾镜手术完成

远程连线指导。区人民医院供图

本报讯(通讯员 余应巧 陈俊杰)近日,区人民医院泌尿外科在江苏省人民医院专家的指导下,共同完成3例5G远程机器人超声引导下的高难度经皮肾镜手术。

10月18日,由1500多公里外的江苏省人民医院教授叶新华、教授宋宁宏远程引导,并由教授杨杰、教授魏希夷与区人民医院泌尿外科主任吴文强现场操作,高效利用我国自主研发的5G通讯技术,创新使用远程机器人手臂操控彩超,精准定位引导肾穿刺建立肾通道,远程监控进行经皮肾镜手术。这是西南地区完成的首例5G远程机器人远程超声引导下的经皮肾镜手术。当天,两例手术顺利开展。

10月20日,由区人民医院泌尿外科主任吴文强主刀,再次与江苏省人民医院教授叶新华5G连线,术中精准定位,为患者顺利完成手术。

3例手术的圆满完成,标志着江苏省人民医院的国内知名专家资源与区人民医院无缝衔接,真正实现了让信息多跑路、患者少跑路,让辖区患者不出家门就能享受到先进的医疗技术与优质的医疗服务。

区人民医院党委书记王江介绍,随着国家区域医疗中心建设项目——"江苏省人民医院重庆医院"落户綦江,作为依托医院,区人民医院已成功开展"5G远程机器人超声引导下的高难度经皮肾镜手术""Shockwave冲击波球囊技术""复杂型儿童先心病手术"等16项在渝南黔北地区皆为首例的新技术。此外,江苏省人民医院已派出70余名专家常驻、定期、不定期来到綦江,通过"线下+线上"等多种方式指导开展医院管理、临床技术、科研教学等工作。

未来,区人民医院将继续与江苏省人民医院紧密合作,稳步推进国家区域医疗中心项目建设,不断提升医疗技术与诊疗服务水平,为辖区居民提供全方位、高质量的医疗服务。

创建全国文明城区

家庭教育课堂进社区

本报讯(特约通讯员 刘明)近日,一场"幸福密码·启慧万家"家庭教育讲座在文龙街道核桃湾社区举行,社区50余名居民到场聆听。

"家庭是人生的第一个课堂,父母是孩子的第一任老师。家庭教育的好坏直接影响孩子健康成长……"课上,"幸福密码"公益讲师陈昌云立足家风建设,结合自身教育孩子经历与教育工作中的实际案例,深入浅出地向大家讲解了家风家训的意义,引导辖区居民重视家庭教育,树立良好家风。

据悉,"幸福密码·启慧万家"是区妇联、区教委联合主办的公益性家庭教育品牌,已持续开展5年,累计300期。今年秋季教育课堂邀请全区25名家庭教育指导者,分别围绕家风建设、夫妻关系、情绪管理、儿童(青少年)生理与心理健康、儿童(青少年)学习习惯与行为习惯养成、亲子关系等六个方面的知识,深入社区宣讲。

阆中古城马拉松赛

我区选手刘燕获好成绩

本报讯(特约通讯员 刘雪秋)10月22日,在2023阆中古城马拉松比赛中,我区选手刘燕获得女子全程马拉松第四名的好成绩。

阆中古城马拉松自2017年成功举办以来,被中国田径协会评定为"金牌赛事"和"特色赛事最美赛道"。本届阆中古城马拉松赛由中国田径协会技术认证,四川省田径协会、阆中市人民政府主办,以"穿山·跨江·越古城 "为主题,设置了全程马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)和欢乐跑(5公里)三个项目,吸引了国内外1.2万人参赛。

刘燕是古南街道綦齿社区一名居民组长,她热爱体育,坚持锻炼,热心公益。近几年来,参加了在北京、武汉、广州、厦门、太原、兰州、重庆等城市举行的马拉松赛。2018年获得綦江区"古剑山杯"迎新登高活动第四名;在2023太原马拉松全程比赛中获得女子31名。

"生命不息,跑步不止。"刘燕说,"自己热爱跑步,将会一直坚持下去,用脚步丈量祖国的大好河山,跑出綦江,跑出重庆,跑向全国,传承马拉松精神。"

爱心义诊进乡村

本报讯(通讯员 扈艳群)近日,石角镇中心卫生院医务人员联合区人民医院专家,来到该镇白云村开展健康讲座和义诊活动。

讲座上,区人民医院专家讲解了高血压、糖尿病等慢性疾病的预防和控制以及如何调节心情释放压力等心理健康知识,指导大家养成健康的生活方式,做到有病早治,无病早防。

义诊现场,医务人员对前来咨询的患者耐心问诊,并提出针对性的诊疗方案和保健措施。当天,累计为100余名群众提供义诊及健康咨询等服务。

琳琅满目的益生菌,如何科学选择?

康养生活

最近几年,市场上的益生菌产品琳琅满目,他们还都有着各种各样让人眼花缭乱的健康作用。我们知道益生菌能平衡肠胃菌群,增加肠内有益菌,减少有害菌,对身体具有一定的调节作用,如改善便秘和腹泻、提高免疫力、预防肠内感染、抵抗身体炎症、促进肌体代谢等。

益生菌具备的作用根本上都来自于其平衡肠道菌群的结果。由于益生菌的多种功效,市面上就有了五花八门的益生菌产品,很多人经常会疑惑:这么多的益生菌产品,到底应该挑哪个呢?

益生菌是什么?

益生菌是指摄入足够数量,对宿主健康能产生有益作用的活的微生物。这里面两个关键词需要大家注意:

第一,活的。也就是说,益生菌必须有活菌。如果是灭活、死菌型的,就不是益生菌。

第二,足够数量。必须有足够数量的活菌且对人体有益,才是益生菌。

购买益生菌产品应该注意什么?

第一,优先选择有活菌的产品

益生菌就是指足够活的、对健康有益的菌。虽然死菌的代谢产物和细胞成分,比如多糖、短链脂肪酸等物质,对健康也有一定益处,但大多数研究表明,活菌的效果还是比死菌好一些。所以,在购买时,如果发现包装标注了"杀菌型""经过灭活处理"等字样,就说明里面没有活菌。

第二,要注意看菌株编号和数量

益生菌的种类很多,不同菌株,作用也不同。购买这个益生菌产品的时候,要看一下上面有没有列出菌种,菌种的名字后面有没有菌株编号。菌株编号通常是"中文名字+英文+数字"的编码组成。比如常见的动物双歧杆菌BB12、乳双歧杆菌HN019,乳双歧杆菌Bi-07等,同时看它的数量是多少。如果没有这个菌株编号,数量低于10×6,说明它的产品不规范,数量不够。以次充好的可能性比较大。

第三,不要过度依赖益生菌的作用

目前,益生菌对人体健康有很多种影响,比如在调节免疫、预防和降低儿童腹泻风险、改善便秘、减轻肠炎症状等方面,都有一些研究结果。但是,很多研究都还处于细胞和动物实验阶段,证据并不充分。

所以,大家一定要清醒地意识到,益生菌产品并不能包治百病。千万不要过度迷信它的效果,别把它当做灵丹妙药。如果真的生病了,要及时就医,并且遵医嘱进行治疗,不要因为迷信益生菌而耽误了病情。

文/阮光锋

据《北京青年报》

綦江日报数字报 大美綦江客户端 綦江发布 綦江手机台 綦江发布视频号 文明綦江 勒是綦江 綦味无穷 红蚂蚁商城