

■温度 ■热度 ■力度

你我的文明，就是这座城市的文明

——《重庆市文明行为促进条例》实施一周年特别报道

□本报记者 张莎 崔耀

核心提示

3月1日是《重庆市文明行为促进条例》正式实施一周年。一年来，每一名重庆人，都在为这座城市的美好而努力。你我的文明，就是城市的文明，人人都代表着这座城市的形象。连日来，重庆日报美好生活热线走近几位普通市民，请他们作为“文明代言人”，谈一谈一年来感受到的文明新风。

社区文明代言人

巡逻时间减半是文明新风的最好注解

3月2日上午，大渡口区跃进街街道东正社区文明志愿者周道慧正在楼栋间巡逻，“现在大家都遵守文明秩序，我们走一圈轻松多了。”

周道慧说，东正社区有18栋老旧居民楼，每栋楼龄都超过30年，过去是一副“老旧破小”形象。随着社区启动微改造，居民们有了新停车位，楼下安装了健身器材和休闲凉亭，外挂电梯带来便利生活，花园里还有玫瑰花、月季等花卉。眼看着老旧小区一步步向美蜕变，她与30多名志愿者自发组成了“社区文明”志愿者，保护家园美丽。

不违法搭建、不侵占通道和绿地等公共空间、不高空抛物、不私拉乱接水电气、不制造噪音、文明养宠物……每天，周道慧会在18栋楼间巡逻一圈，遇见这些不文明行为立即制止。“过去不文明行为时有发生，我们一路看一路念，巡逻一圈大概需要2个小时。现在这些情况越来越少，走一圈下来只需要一个小时，我们志愿者也清闲了。”她笑着说。

文明用餐代言人

让餐桌文明成校园风景

“你好，请注意文明用餐，不用书本占座哦”“同学，光盘光荣，还可以领水果”“阿姨，女生胃口小，记得饭少打点”……3月1日中午，重庆工业职业技术学院第三食堂，香喷喷的饭菜味儿扑鼻而来，大二学生程怡正在履行“光盘引导员”职责。

年龄不大、个子小小的程怡从大一一起就加入了学生伙食管理委员会，现在是副会长。她说，去年《重庆市文明行为促进条例》施行后，学校进行了集中宣传，为让“吃得文明”蔚然成风、将“光盘行动”进行到底，协会的50多个小伙伴深入到同学中收集意见，在学校支持下推出了一举推出了“小份餐”“半份餐”“光盘有奖”等特色活动。

记者见到，在食堂卖饭窗口，学生们都排队，窗口下张贴着醒目的“小份餐”“半份餐”标识。负责打菜的阿姨说：“学生们比以前更注重节约粮食了，吃多少打多少，从不浪费。”

“每天的饭菜琳琅满目，这也想吃那也好吃，一不小心就会点多，吃不完倒了特别心疼，这是大部分女生的心声。”程怡告诉记者，“小份餐”“半份餐”完美解决了这个问题，“小份餐”包括两荤一素一汤一饭拼盘，半份餐价格不贵，荤菜2.2元、2.5元，素菜1元、1.5元，多点几样负担不重，还吃得完。

在食堂一侧的光盘积分点，吃完饭的同学们向食堂阿姨展示光盘后，领取一盒切好的西瓜，被收走的餐盘几乎个个光盘。陈怡介绍，光盘的同学不仅午餐、晚餐可领水果，还能积分，积满一定次数即可领取水杯、口罩、环保垃圾袋等奖励。

“现在食堂里随处可见‘光盘’的海报标语，还有引导员提醒，谁还好吃剩饭剩菜呢？”大三学生周天宇说，节约粮食是每个学生应该养成的好习惯。



3月2日，“社区文明代言人”周道慧正在社区修理健身设施。 记者 解小溪 摄



3月1日，“文明用餐代言人”程怡在引导学生文明打饭用餐。 记者 解小溪 摄



“乡风文明代言人”高美组织村民共议乡风文明。 通讯员 邹敏 摄



3月2日，“文明旅游代言人”杨华帮助游客购票。 记者 解小溪 摄



“公共卫生代言人”王元会正在帮助居民正确分类垃圾。 记者 梅耀 摄

乡风文明代言人

让农民“唱”主角 和谐乡风悄然形成

近年来，在荣昌区农村，婚丧礼俗整治被纳入当地许多村的村规民约中。乡风文明代言人、荣昌区直镇万宝村“椒香小院”院长高美说，正是靠小院讲堂“村民议事”，才渐渐改变了当地的婚丧嫁娶旧习俗。

“过去，个别村社区操办红白喜事的风俗过盛，婚嫁动辄宴请一两天，丧事一办就好几天，百姓不胜其扰。”去年听说村民严世琼的儿子要结婚，高美上门动员，希望她能按政府主导的新规简化习俗。起初，严世琼说什么都不答应。

“树新风、除陋习，还是得靠大家一起站出来‘摆谈’。”见自己一个人劝不动，在“小院讲堂”活动现场，高美“曲线救国”，动员村民们来畅谈旧习俗的弊端，大伙儿你一言我一语，大倒苦水。

开了几次会，村民们的认识变了，严世琼一家也跟着松了口，最终按新规操办了婚礼，节省了一半费用，两位新人也直呼轻松。

乡村振兴、乡风文明，要让农民“唱”主角。高美说，在当地广受好评的“村民议事”制度，通过“谈、议、办、评”四个环节，让村民敞开心扉、齐心协力，共谋发展、共享红利，实现乡风文明、邻里和睦。问题谈开了，和谐乡风悄然形成。

文明旅游代言人

每个人都可以是“最美一米风景”

每到节假日，细心的市民就会在重庆动物园大门发现，几位穿着志愿服务背心的年轻志愿者在此维持秩序。24岁的九龙坡区西部计划志愿者杨华坤就是其中的一员。

“老人家，没有健康码可以在我这里登记身份信息”“请在我这里测量体温”……杨华坤的志愿服务地点在重庆动物园、华岩寺、重庆建川博物馆等景区，他认为，旅游是一个发现美、享受美的过程。“像诗书说的：你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。旅途中的每个人都应该是这个城市的‘最美一米风景’。”

随着《重庆市文明行为促进条例》实施一周年，杨华坤在志愿服务中感受到：越来越多市民自觉遵守景区规定，不仅自觉佩戴口罩，还有许多父母准备了垃圾袋，将所有垃圾都带走……杨华坤很自豪，文明旅游的理念已深入游客内心，这其中有一他一份功劳。

公共卫生代言人

垃圾分类投放点成为小区“文明风景线”

戴着口罩和“垃圾分类指导员”的红袖标，3月3日上午7点，七星岗街道华一坡社区卡萨国际小区垃圾分类指导员王元会准时出现在投放点。她旁边有6个黑色的其他垃圾箱和3个绿色的厨余垃圾箱。

7点30分左右，小区的年轻人陆陆续续出了门，路过投放点的时候把手中一袋一袋的垃圾放进对应的垃圾箱里，拿不准的就向王元会“请教”。

记者看到，一只烂掉的香蕉被塑料袋裹着，扔进了绿色的厨余垃圾箱里。“塑料袋不属于厨余垃圾，我得把它挑出来。”王元会拉了一下手环，厨余垃圾箱盖打开后，她用长长的钳子夹出了塑料袋，转投进了旁边的其他垃圾箱。“我们对居民的要求不会太苛刻，垃圾袋可以不分，只是我们后面要再分拣。”王元会说。

今年59岁的王元会也是卡萨国际小区的居民，去年自愿成了一名垃圾分类指导员。“除了每天上午7点到9点，周末节假日也要守在垃圾箱旁边。”王元会说，2个小时下来经常手臂酸胀。

“刚开始我还受不了垃圾的气味，带起口罩都觉得难受。”王元会说，后来小区物业在投放点安装了空气清新装置和灭蚊器，旁边还配备了洗手台和洗手液，成了小区里的一道“文明风景线”。

我为群众办实事
12345在行动
联动单位 重庆市12345政务服务便民热线
重庆日报



一周热点排序

事项分类	占比
1 医疗卫生	30.45%
2 住房城建	19.43%
3 劳动人社	16.16%
4 市场监管	5.42%
5 交通运输	3.36%
6 治安管理	1.93%
7 城市管理	1.34%
8 生态环境	1.29%
9 民生服务	1.24%
10 科教文旅	0.87%



这些事解决了

污水横流 督促整改

市民反映：开州区丰乐街道丰乐中学对面迎湖路污水横流，异味扰民。

开州区环境卫生管理处回复：经核实情况属实，系因附近小区外门市的污水管道堵塞导致，已督促门市业主对污水管道整改，目前已整改到位。

占道收废品 专人值守

市民反映：大渡口区八桥镇双林路2号朵力品道小区大门附近，有游商在人行道上占道收购废品。

大渡口区八桥镇办事处回复：八桥镇执法大队执法人员立即到现场对游商进行驱离，后期将派专人对该区域进行值守。

机动车乱停放 规范整治

市民反映：九龙坡区二郎街道同天苑社区到同天观云邸小区之间的人行道上，长期有机动车乱停放。

九龙坡区二郎街道回复：街道工作人员已对乱停车辆进行整治，要求市民规范停车，现已整治完毕。

路灯整天亮着 核实关闭

市民反映：巴南区恒大城3期巴南大道的十字路口处路灯一整天都亮着，希望核实处理。

巴南区路灯所回复：经区路灯所核实，该处路灯是因白天故障维修而开启，现维修完毕，已关闭路灯。

焚烧垃圾树叶 灭火救援

市民反映：涪陵区太极大道85号碧桂园小区旁的空地上，有人焚烧垃圾树叶，异味严重扰民。

涪陵区城管执法局回复：执法人员前往现场，发现燃烧的废旧床垫、塑料等垃圾，正在产生较浓的烟尘，当即组织附近居民进行了灭火和清掏，同时联系环卫中心洒水车，经过一个半小时将火熄灭。

人行道搭帐篷 加强管理

市民反映：江津区学府路250号附近的人行道上，有培训机构搭建帐篷，影响市民通行。

江津区双福街道办事处回复：执法工作人员立即前往查看，对该培训机构进行劝离，同时执法大队将加强对该区域市容秩序的管理。

共享单车被乱张贴 专项整治

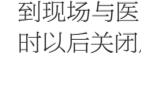
市民反映：重庆高新区曾家镇QCMC生活区附近的共享单车上，被贴上办理各种资质证书的宣传小广告，希望核实处理。

高新区曾家镇办事处回复：已安排人员第一时间前往现场巡查，清除小广告牛皮癣，同时，曾家镇将对辖区乱贴乱画的牛皮癣进行专项整治，在全镇范围内对小广告等牛皮癣进行清理整顿，提升城市环境质量。

广告灯光夜间扰民 定时关闭

市民反映：黔江区新华大道中段390号某医院楼顶的广告灯光夜间扰民严重，市民要求调低光度或者更换方向。

黔江区市政监察支队回复：支队工作人员立即到现场与医院相关负责人进行沟通，要求其夜间22时以后关闭广告灯光，避免扰民。（记者 周松 整理）



这些事还没解决

市民来电：巴南区花溪街道中建瑜和城三期附近的浣花溪生态游园内，市民破坏行道树后种菜，希望核实处理。

市民来电：潼南区上和镇后沟村4组、6组旁的G351国道有两处因排水受阻，导致国道出现滑坡、积水现象，影响市民正常出行，希望核实处理。

市民来电：南川区东城街道南桥桥下，污水管网将污水直接排入河流，影响河水水质，希望核实处理。（12345提供）

美好生活热线 ——对话名医名家②

别熬夜了，小心伤眼又伤耳

——美好生活热线独家对话重庆医科大学附属第一医院耳鼻喉科副主任钟时勋教授

嘉宾名片

钟时勋，重庆医科大学附属第一医院耳鼻喉科副主任，医学博士，主任医师，硕士生导师。曾赴香港大学、德国Wuerzburg大学深造。擅长耳聋、眩晕、耳鸣、耳肿瘤的诊治。担任6种专业杂志编委，发表文章30余篇，获省市级奖励5项。

□本报记者 周松

2021年《世界听力报告》显示，全球超15亿人听力受损。3月3日是国际爱耳日，本报美好生活热线独家对话重庆医科大学附属第一医院耳鼻喉科副主任钟时勋教授，听他讲述如何保护好听力。

发生眩晕 七成跟你耳朵有关

重庆日报：常见的耳科疾病有哪些？主要由什么引起的？

钟时勋：耳朵的常见疾病从症状来分，主要有耳聋、耳鸣和眩晕三大类。

耳聋，主要症状表现为听力下降，也就是我们老百姓平常所说的耳朵背。在临床中引起耳聋最常见的疾病是中耳炎，其症状包括耳朵流脓、疼痛、听力下降等。掏耳朵

时损伤了中耳黏膜引起感染，耳朵进水引起感染等都可能引发。

其它常见致聋疾病还有老年性耳聋和噪声性耳聋，分别是由于年龄增大和环境噪音等引起的。另外还有突发性耳聋，表现为突发性听力下降，但没有明确的致病原因。

耳鸣，则表现为耳朵里有响声。耳鸣引起的原因很多，熬夜劳累、精神心理因素等都有可能引起耳鸣。

眩晕则很好理解，就是感觉头昏眼花、恶心呕吐、行走不稳等。常见的眩晕类疾病包括梅尼埃病、耳石症等，各种感染、损伤，或身体免疫功能下降等都有可能引起眩晕。根据临床经验，有70%的眩晕是耳鼻喉科的范畴。

保护耳朵 生活规律很重要

重庆日报：这些常见的耳科疾病有什么防范方法吗？

钟时勋：健康的生活状态，对耳朵的保护非常重要。首先就是要保持良好的生活规律，不要长期熬夜，要有充足的睡眠休息时间。

其次就是要保持良好的精神状态，根据研究发现，长期处于焦虑、抑郁等不良精神状态的人，容易引起耳朵方面的疾病发生。

再则就是要保持耳朵干净，避免耳朵感染。

给孙子掏耳朵 可得注意了

重庆日报：现在很多人都喜欢掏耳朵，这是坏习惯吗？

钟时勋：耳朵里有腺体会分泌液体，沾

染上灰尘就会形成耳垢，也就是我们俗称的耳屎，长期不清理就会逐渐堵塞耳朵，影响听力，引起不舒服，因此掏耳朵很有必要。

但是掏耳朵时一定要注意，不要用力过大，以免戳破耳膜甚至鼓膜引起感染，同时掏耳朵时要避免旁人不小心触碰。

同时，要保证器具的干净，最好是用消毒过的器具掏耳朵。

在临床中我们发现，有不少爷爷奶奶喜欢给孙子掏耳朵，结果一不小心就引起了耳朵感染。

总之，就是要以不损伤耳朵为原则，如果市民自己掏耳朵有困难，可以到院由专业的医生来处理。

市场上有很多掏耳朵的门店，但是有的门店连掏耳朵的器具都没有消毒，容易引起疾病传播，因此市民尽可能选择专业的医院掏耳朵为好。

如果市民发现自己出现耳痒、耳痛或者眩晕等症，这些都是身体在对耳朵问题发出警报，一定要及时到医院进行诊断。

“准妈妈”们 慎用药物

重庆日报：除了常见的耳疾，还有哪些新型的耳疾值得注意？

钟时勋：随着医学发展，疾病谱也在不断变化，除了以上提到的这些常见疾病，近年来我们临床发现，耳肿瘤、遗传性耳聋等疾病正在增加。

这些疾病的增加，一方面是与环境的变化有关，另一方面，也与医学进步，能够更早、更多地发现疾病有关。

至于遗传性疾病，这里我想提醒广大

“准妈妈”们，在孕期一定要注意药物的使用，特别是一些对听力有影响的药物，尽量不要使用。

同时，在孕期要注意避免感染，感染也可能引起胎儿听力发育障碍，感染后用药同样也可能对胎儿造成影响。

此外，“准妈妈”们一定要注意休息、避免劳累，有条件的可以进行基因筛查，看看有没有相关遗传性的疾病，这样可以防范后代出现遗传性耳聋的风险。

同时，不同年龄段的人群，发生耳疾的风险也是不一样的，例如老年性耳聋，则主要是随着年龄增加而增大患病风险，这方面就需要老年人加强营养补充、注意休息、保持良好心态等来防范。

戴耳机听歌睡觉 小心耳聋

重庆日报：现在年轻人患上耳疾的人数也在增加，对于年轻人您有什么建议吗？

钟时勋：的确，现在有不少年轻人也患上了耳疾，这其中有很大一部分是噪声性耳聋。

噪声性耳聋主要是由于不良的生活习惯或者环境噪音引起的。临床中就接触过有的患者，喜欢整夜戴着耳机听着歌睡觉，这样长时间戴着耳机必然会影响耳朵健康。

噪声性耳聋也分为两类，急性噪声性耳聋和慢性噪声性耳聋。

急性噪声性耳聋多数由突然噪音引起，例如连续的鞭炮、卡拉OK厅的巨大噪音。

而慢性噪声性耳聋则多数是由于工作引起的。有的年轻人工作需要长时间戴耳机，或者在工厂工作时环境噪音很大，需要注意防范。

建议连续使用耳机最好不要超过一个小时，使用一个小时后最好能休息半个小时，同时耳机音量也不要开太大。

同时，不管是急性噪声性耳聋还是慢性噪声性耳聋，一定要尽早就医，早诊断早治疗，大部分情况下听力都是可以恢复的。