

在
行动

做好“六稳”工作
落实“六保”任务

当残疾人遇见“互联网”，会擦出怎样的火花——

三位残疾人“卖卖卖”点亮生活



张永红 武隆区和顺镇海螺村

今年以来，他通过电商卖山货，销售额达到900多万元。

“起初做电商只是想减轻家庭经济负担，后来发现，电商还能让大山里的农产品卖出好价钱。”（受访者供图）

▶▶▶ 他每天帮村民卖货 100 多件

“张总，我来收快递了，今天打包哪些？”8月5日，一名快递员熟门熟路走进武隆区和顺镇海螺村电商平台。

“稍等，我马上就来！”话音刚落，张永红迅速从电脑面前转着轮椅出来，拿起手机，核对订单录入信息。在这里，他每天要帮村民代销100多件货，发往全国各地。

从利用微博吆喝叫卖，到成立电商公司，张永红说：“起初做电商只是想减轻家庭经济负担，后

来发现，电商还能让大山里的农产品卖出好价钱。以往村民卖不出去的洋芋、红苕、腊肉、白苕、沙参、羊肚菌、香肠等农特产品，都可以通过电商平台集中出售，销往大山外。”

今年以来，张永红通过电商卖山货，销售额达到900多万元，带动了周边8个乡镇2300多户家庭增收。他预计今年销售额有望达到1500万元到1600万元，比去年增加10%以上。

记者采访时，周边涪陵区的农户也给电商平台送来几十只土鸡土鸭，村民许天志感叹说：“永红厉害！坐着轮椅都能帮我们把卖不出去的农产品卖出高价钱！”

现在，张永红对周边贫困户的种植养殖业及剩余农副产品销售情况进行了摸底调查，并制作了联系一览表和采购联系卡发放到贫困户手中，建立“一对一”“一对多”的精准对接方式，帮助困难群众销售农副产品。

接下来，他打算利用大山得天独厚的环境优势，动员农户放养跑山猪，满足更多网友需求。



彭洪伟 江津区珞璜镇小岚垭村

他的微店和公众号已拥有粉丝十余万，年销售额近千万元。

“现在，手机成了‘新农具’，降低了残疾人的就业门槛。”（记者 龙帆 摄/视觉重庆）

▶▶▶ 他在小山村里开起直播间

“欢迎新老朋友来到老彭的直播间，我手上有‘九叶青’青花椒。江津是中国花椒之乡，‘九叶青’青花椒又香又麻，做菜撒几颗在锅里，香惨了！”近日，在江津区珞璜镇小岚垭村村委会背后的一间小屋里，网名为“乡村带盐人老彭”的彭洪伟正在直播带货。

他面前架设着专业的直播设备，桌上摆着鸡蛋、花椒、蜂蜜、红苕粉、农家米等农产品，几番吆喝下

来，网友纷纷下单购买。

“互联网工作的门槛并不高，我有一双健全的手，只要肯努力就会有机会。”在直播间隙，彭洪伟接受了记者采访。

2014年，彭洪伟创立的电子商务公司开始在“云端”销售重庆的农特产品。目前，他的微店和公众号已拥有粉丝十余万，年销售额近千万元。

随着“直播带货”成为中国“云端”扶贫新潮流，今年7月，39岁的

彭洪伟在政府的支持下，开设起乡村直播间，每天在抖音和腾讯平台直播带货。土鸡、青花椒、高山糯玉米一度成为“爆款”。他还打算打造一个室外的直播场地，边带货边“秀”厨艺。

“现在，手机成了‘新农具’，降低了残疾人的就业门槛。”彭洪伟告诉记者，电子商务准入门槛低、受时空限制小、商业形式灵活、资金投入少，自己正与江津区农业农村委和区残联洽谈合作，将为农户和残疾人进行直播带货孵化培训，带动更多农村残疾人“触网”自食其力。



田野 大渡口区跃进村街道

曾获得第二届“渝创新新”创业创新大赛残疾人专项赛二等奖。

“残疾人可以将自己的劣势转化为优势，展示个人热爱生活、阳光、励志一面。”（受访者供图）

▶▶▶ 他拟用短视频推广手语系列文创产品

38岁的聋人田野是大渡口区跃进村街道居民，目前，他正尝试开发手语系列文创产品，扩大电商规模。

传统的线下培训、看报纸、周围人转述等形式已无法满足聋人朋友获取新知的渴望，为打破这一局限，2017年，田野创办了重庆予尔梦科技有限公司及聋人知识分享平台“柚得网”，“触电”电商行业。

田野形容自己创建的平台类似“聋人版知乎”，目的是让更多听力障碍的人群能便捷地获得新知，获得与世界平等对话的机会。

创业第二年，田野携该项目战胜全国350名竞争者，成为汇丰中国社会企业支持计划优胜团队，并获得第二届“渝创新新”创业创新大赛残疾人专项赛二等奖。

创业前，田野曾担任我市一家

工艺品公司主力产品设计师，设计了数百款产品。采访中，田野数次提到“创意”二字，今年，他计划将源源不断的创意转化为电商创业——开发聋哑人手语系列文创产品。

“这类文创产品或由残疾人自创，或展示残疾人自强不息的精神，配合高质量的短视频推广。”田野认为，只要头脑健全且具备学习能力，残疾人可以将自己的劣势转化为优势，展示个人热爱生活、阳光、励志一面，在互联网或电商领域取得的成就不会比健全人差。

我市出台政策支持残疾人“互联网+”创业

网+”创业。

根据最新政策，残疾人利用网络就业创业的，各区县（自治县）可给予设施设备和网络资费补助。网络商户

残疾人同等享受残疾人自主创业或灵活就业扶持政策，如税收优惠和收费减免、金融扶持和资金补贴等。

在“互联网+”创业中，我市将重

点扶持残疾人自主就业创业致富带头人 and 非遗传承人。残疾人自主创业并带动其他残疾人稳定就业的、获得市级部门确认的残疾人非遗传承人自主创业的，将给予贴息贷款扶持。

本组稿件由首席记者张莎采写

重庆女牙医支援昌都认了仨徒弟

□本报记者 王亚同

“谢谢你，王医生。”

近日，在西藏昌都市人民医院口腔科，牙科医生王园园在藏族女“徒弟”达瓦的陪同下，与一位藏族患者交流，叮嘱其注意口腔卫生，为手术做准备。患者向王园园表示感谢。

今年32岁的王园园，是重医附属口腔医院一名牙医。今年5月，她被市第九批援藏工作队以柔性援藏的方式引入昌都，开展技术帮扶。

目前，她已帮100多位患者拔掉了坏牙，在当地开展了首例种植牙手术。她还带出了三名徒弟，带领大家一起下乡普及口腔卫生理念。

“患者露出笑脸我也开心”

“没有医生帮我看好嘴巴，我都不敢笑。”70多岁的藏族老阿妈卓玛拉姆的口腔黏膜炎被治好了，不停地对着王园园笑。4年来，卓玛拉姆一直饱受炎症折磨，受制于当地医疗条件不足，她的口腔问题一直得不到解决，严重时每天早上起来满嘴都是血。

不久前，卓玛拉姆到昌都市人民医院看嘴巴，正好遇到王园园。经过专业诊治，现在她的口腔问题得到缓解，吃饭喝水都不用忍痛，也能在开心的时候大笑了。“看到患者露出笑脸，我自己也很开心。”王园园说。



王园园在昌都市人民医院为患者做手术。记者 王亚同 摄/视觉重庆

三个月来，来医院找她看牙的人越来越多，王园园也逐渐成了当地的“名人”。

开展当地首例种植牙手术

牙列缺损缺失是老年人常见口腔疾病之一，种植牙是目前最好的修复方式。在我国大部分地区，该技术已充分普及；但在医疗条件和技术不发达的藏区，仅能在拉萨等地区进行。

为支援昌都医疗专业科室发展，进一步缓解群众看牙难题，王园园在市第九批援藏工作队和重医附属口腔医院的

全力支持下，决定在当地推广普及种植牙技术。进藏前，她就主动与昌都市人民医院口腔科联系，了解、制定相关计划和方案。

进藏后，她一边为患者看牙，一边积极为实施首例种植牙手术做准备。她还向科室同事全面普及相关知识，开展临床诊疗、学员带教，手把手技术培训，调试设备、准备物料……5月26日，昌都市人民医院口腔科成功开展首例种植牙手术，实现了当地口腔种植领域零的突破。

三个月来，在王园园的指导或亲自操刀下，昌都市人民医院已开展种植牙

手术近30例。

传帮带普及口腔卫生理念

作为柔性援藏的医学志愿者，王园园原来的援藏时间是三个月。时间一晃而过，在即将离开的时候，她却选择再坚守三个月。“徒弟们的技术还不成熟，计划好的事情还没开展，现在离开太可惜了。”

昌都市人民医院口腔科的藏族医生达瓦，从同济大学毕业后就进入该院工作。从校门到院门，专业知识很充分，实际操作经验却很少。为打造一批带不走的技术队伍，让先进的口腔保健技术在藏区落地开花，市第九批援藏工作队全面落实“师带徒”传帮带支援方式，短期援藏的王园园也认下了三名徒弟，25岁的达瓦就是其中之一。

在王园园的指导下，达瓦的技术逐渐成熟。现在，达瓦已能独立完成专业手术，“没有老师，我不知道什么时候才能摸到门路呢。”

口腔科来自山东大学的许康豪、嫁到昌都的山西妹子谢玉莹，也成了王园园的徒弟。“在老师的指导下，我们一边实际操作一边总结，进步比以前快多了。”谢玉莹说，受制于经验不足，以往该科室仅能进行一些简单的口腔问题处理，现在与其他省市的差距正逐渐缩小。

现在，王园园已成为全科室人心目中的老师。在她的推动下，昌都市人民医院口腔科先后多次下乡为小学生开展义诊、患癌筛查等。接下来，王园园还计划带领徒弟们深入高寒牧区，向农牧民普及口腔卫生理念、开展口腔检查。

味道、重庆工艺、重庆品位。

另外，在8月7日首场直播中，浙江卫视知名主持人华少将作为本次直播周推广大使，在直播间为重庆消费品带货助力。直播周启动当天，还将举行重庆消费品工业创新设计研究院、重庆消费品直播电商基地揭牌仪式，以及阿里飞象工业互联网公司与本地消费品工业企业合作签约仪式等。

30 名网络大 V 助力綦江“双晒”

本报讯（记者 罗芸）“红军长征过境重庆綦江时，有一支卫生队驻扎在石壕乡李汉坝李树青家里……”有781万粉丝的知名互联网资讯博主“巍岳钦禹”，在微博上讲述参观綦江“红军洞”时听到的感人故事，引来大量粉丝点赞、转发。尽管助力綦江“双晒”采风活动已结束，但网络大V们仍通过文字、图片、视频，持续不断地反映在綦江的所见所闻，目前仅微博就吸引了1.4亿人次围观。

7月24日，来自新浪微博、今日头条、抖音的30名网络大V齐聚綦江，助力“双晒”。他们的粉丝总量超过7000万，但不少人是第一次到重庆、到綦江。他们沿着綦江“双晒”的路线，用图片、文字和视频，全方位反映綦江的绿色康养、红色旅游、丰富美食。网络大V们在横山体验“山路十八弯”，在古剑山幽谷中感受夏日清凉；他们参观活捉张辉瓒的原红四军军长王良的故居，听石壕当地

群众讲述红军当年路过綦江时的感人故事，引发“胜利来之不易”的感慨；綦江农民版画、永城吹打等文化亮点，则让大V们见证了綦江丰富的民间文化。

7月24日以来，这批网络大V们以“綦江是个好地方”为主题，发布了500余条文字、组图、视频，吸引了1.4亿人次围观。其中最受欢迎的是綦江的康养之地和红色景点，有的一条转发量就超过400条。留言区网友们纷纷表示，“没想到重庆还有这么清凉的地方”“追寻红军足迹，下次一定要去綦江看一看”。

綦江之行，也让不少网络大V对重庆的“双晒”印象深刻。著名时政、影视评论人，有679万粉丝的司马平邦说：“重庆的区县长披挂上阵推介本地文旅亮点，拉动文旅消费，给人留下深刻印象。这应该成为一条中国地方旅游产业提速发展的新经验，值得推广、传播。”

医疗保险退费的那些事，你知道吗？ 市医保局解读医疗保险退费有关问题

□本报记者 李珩 实习生 王玉英

《重庆市医疗保障局、重庆市财政局、国家税务总局重庆市税务局关于医疗保险退费有关事宜的通知》于8月1日开始实施，我市参加城镇职工医疗保险（以下简称职工医保）的单位或人员以及参加城乡居民医疗保险（以下简称居民医保）的人员，因享受医疗保险缴费优惠或政府补助、死亡、重复缴费等情形造成参保单位或个人多缴医疗保险费的，可申请办理医疗保险退费。针对市民疑问，8月5日，市医保局进行了集中解答。

1、去年12月公司倒闭了，我之后申请领了失业金，因为不知道失业保险那边给我交了医保的，自己以个人身份参加了职工医保，我可以申请退税不？

答：个人参保人员在领取失业保险金期间已由失业保险经办机构为其参保并缴费，同时以个人身份参加职工医保形成重复的缴费，其本人可在次年申请退还重复期间个人参保缴纳的费用（应扣除其重复期间已划入个人账户的资金）。

2、我父亲2019年3月退休，说缴费年限不足，就趸缴了4年的医保费，结果今年6月父亲去世了，可以把多交的钱退还不？

答：对一次性按二档标准趸缴的个人参保人员在按规定享受了该笔缴费对应的医保待遇（含划入的个人账户资金）后死亡的，按其死亡当月个人账户划入标准，及一次性趸缴的剩余年限（计算到月），一次性退还个人账户剩余年限应划资金，纳入统筹基金和大额医保基金的部分不予退还。

3、我叔叔一直都是个人买的职工医保，结果去年交了钱，今年5月份去世了，这种可以退税不？

答：对个人参保人员按二档标准按年缴费，并按规定享受了该笔缴费对应的医保待遇（含划入的个人账户资金）后死亡的，一次性退还个人账户当年剩余月份应划资金，纳入统筹基金和大额医保基金的部分不予退还。

4、我爷爷去年12月去世了，之前家里有给他交今年的居民医保费，

他也没用到今年的医保，可以退不？

答：参保人员完清次年缴费后，且在次年1月1日前死亡的，可由其法定继承人或指定受益人申请退还个人缴纳的医保费。

5、我之前没找到工作，一直都是个人交的职工医保，今年5月找到工作了，单位也买了五险，而且我今年也没住过院，这种可以退去年交的钱不？

答：个人参保人员按年缴纳医保费后，转为随用人单位参保形成重复的缴费，期间未享受相关待遇的，其本人可在次年申请退还重复期间个人参保缴纳的费用（应扣除其重复期间已划入个人账户的资金）。

6、我舅舅以前是工人，后来下岗了，一直没找到稳定的工作，主要是在家买医保，后来2017年退休了，当时说他医保缴费年限不够，喊他补缴了4年的钱，结果后头发现他以前有一段成都的缴费没有转回来，当时就已经缴够了，这种多缴的钱可以退不？

答：个人参保人员办理完退休手续后仍继续缴费，经审核其满足医疗保险缴费年限的，对退休后超过医疗保险规定缴费年限多缴纳的医疗保险费，可申请退还。对其个人账户按退休且满足医疗保险缴费年限后的划入标准和多缴费月数等进行清算，多计入额应在退费时抵扣。

7、我去年7月份的时候参加的居民医保，当时全额交的钱，后来认定是贫困户，听说有资助参保，可以把之前我多交的钱退给我不？

答：对参保人员已按规定缴纳居民医保费后，获得有关部门批准享受资助参保资格的，按其应享受的资助额退还本人缴费。

8、我2019年毕业，找了工作，单位给买了医保。结果家里搞定了，在买居民医保的时候把我的钱一起交了。我又用不上居民医保，可以退不？

答：对职工医保待遇正常后参加居民医保的，由于其不属于居民医保参保范围，可由参保人员提出居民医保退费申请，核符合条件的办理居民医保退费。

专家解读《重庆市民健康公约》之心理健康 学会做自己情绪的主人

在
行动

关注爱国卫生运动

□本报记者 李珩 实习生 王玉英

《重庆市民健康公约》（以下简称《公约》）从多个方面倡导文明健康、绿色环保的生活方式，助推爱国卫生运动。7月30日，重庆医科大学精神医学系主任况利在解读《公约》所涉及心理健康内容时表示，每一个人都是自己健康的第一责任人，不管是心理健康还是心理健康都需要认真对待。

况利表示，《公约》中提到“乐观豁达好心态，和睦家邻常欢笑”，就是提醒大家要保持积极乐观、宽容大度的心态。在与家人、朋友、邻居相处时，真诚友善，懂得换位思考，相互理解个体之间的不同个性，用爱去包容他人，才会收获更多的亲情、友情。《公约》中提到“健康责任在自己，幸福生活步步高”，则是提醒市民，每个人都是自己健康的第一责任人，守护好健康，才能更好地享受生活。

具体应该怎么做？看看况利这些建议。

与自己相处——

学会做自己情绪的主人。首先，需要感知自己的情绪。当遇到事情时，有意识地去感知自己情绪的变化，通过倾诉、沟通等方式适当表达自己的看法和情绪，获得来自他人的反馈和支持。其次，可以通过哭泣、倾诉、听音乐、散步等来合理宣泄负面情绪，避免喝酒等有伤害的宣泄方式。

与家人相处——

我们要学会在家庭中和他人相处，包容、善待家人，理解他们为了家庭幸福在外打拼的不容易，学会倾听他们的故事，也要学会向他们倾诉你的情感，用爱为家铸造一个坚固的堡垒。

与邻居相处——

学会以尊重为前提，互谅互让为基础，沟通为桥梁，把家的安全感外延至邻里之间、小区之间。

与同事相处——

学会发现他人的优点，相互学习，取长补短，从而增进团队凝聚力，让工作成为一件让人愉悦的事。

帮助他人——

不管是在生活中还是工作中，都需要不断学习和实践乐于助人这种品质和美德。帮助他人是一种利他行为，而利他行为本身就是一种心理正向能量，从帮助他人中感受自我价值的实现，收获内心世界的精神满足。