

浪费可耻 节约为荣

重庆开展“倡节俭 扬新风 庆国庆”主题活动

与国旗合影、与“光盘”合影请晒朋友圈

本报讯（记者 张莎）记者9月26日从市文明办获悉，为深入贯彻习近平总书记对制止餐饮浪费行为的重要指示精神，热烈庆祝中华人民共和国成立71周年，我市将开展“倡节俭 扬新风 庆国庆”主题活动，号召市民不仅晒美景美食，还要晒与国旗的合影、晒“光盘”合影、晒

吃“国庆面”。

本次活动由市委宣传部、市文明办主办，江北区委宣传部、江北区文明办、江北区商务委、江北区市场监管局承办。活动内容包括：晒与国旗的合影，在观音桥商圈大融城、北城天街、铁山坪森林公园铁山广场等打卡点，拍摄本人和国旗打卡点或国旗合影的

照片发朋友圈，为祖国庆生。晒“光盘”合影，拍摄本人参加“光盘行动”用餐前后的对比照发朋友圈，用实际行动响应“吃得文明”，践行“光盘行动”。晒吃“国庆面”，在国庆期间拍摄吃“国庆面”的照片，发朋友圈祝贺祖国生日。

9月27日至10月31日，主办方

将在“文明江北”微信公众号开设“倡节俭 扬新风 庆国庆”网络专题，市民可扫码参与。活动期间，市民可以选择与国旗的合影、晒“光盘”合影、晒吃“国庆面”中的任意一种，并配上祝福祖国、倡导文明旅游等健康向上文字发送朋友圈，并将朋友圈截图发送至“文明江北”。

“‘光盘行动’我践行”家庭行动推广活动举行 “最美家庭”代表向全市家庭发出“光盘”倡议



九月二十六日，“光盘行动”我践行”家庭行动推广活动在来福士广场举行，家庭代表在现场仔细观看展板。（市妇联供图）

本报讯（记者 杨锐紫）制止餐饮浪费，从家庭做起。9月26日，由市妇联、市文明办、重庆日报报业集团等联合主办的“‘光盘行动’我践行”家庭行动推广活动在渝中区来福士广场举行，来自全市的儿童代表、家庭代表、巾帼志愿者代表聚集一堂，在国庆、中秋前夕共话“制止餐饮浪费，崇尚勤俭节约”。

活动现场启动了“提倡光盘 拒绝浪费——家庭晒承诺、晒行动”线上活动，并在“重庆女性”微信公众号上推出小程序，在抖音上开设“‘光盘行动’我践行”话题，广大家庭可以通过拍摄短视频，发出“光盘行动”倡议、家庭宣言或勤俭持家的家训，晒出用餐后的“光盘”场景，以及使用公筷公勺、剩菜剩饭打包等与“吃得文明”、“光盘行动”有关的生活场景。

由全国妇联及重庆市妇联评选的“最美家庭”代表，还在现场向全市家庭发出《“‘光盘行动’我践行”家庭行动》倡议，号召全市家庭抵制浪费，做爱粮节粮的践行者；勤俭持家，做文明用餐的传播者；传承美德，做弘扬时代新风的推动者。同时，活动主办单位为“‘光盘行动’我践行”巾帼志愿者宣传队伍授旗。现场还开展了儿童主题绘画、绿色家庭创建趣味问答、营养膳食展示等互动活动，30名儿童在环保袋上画出了心中的“光盘行动”。

本报讯（记者 黄光红）厉行节约，制止浪费，餐饮行业再出新招。9月26日，记者从市商务委获悉，近期重庆餐饮行业推出“光盘”打折优惠、“光盘”奖励、支持顾客退菜等新举措，引导消费者合理用餐。

近日，重庆多美佳餐饮有限公司推出了“光盘”打折优惠，鼓励消费者吃不完就打包，并提供绿色环保打包服务和再加工技术指导。各门店设置制止餐饮浪费标识，推广电子点菜模式，建立节约用餐提醒制度，引导消费

餐饮行业厉行节约制止浪费出新招 消费者“光盘”有打折优惠或奖品鼓励

者适量点餐。

重庆刘一手旗下1000余家火锅店，新推出2人、4人、8人套餐，以及“小份菜、拼盘菜、支持退菜、打包免费”等节约惠民举措，鼓励消费者文明消费，不浪费食材。

涪陵区部分餐饮企业推行“光盘

行动”奖励机制。客人到店用餐，如果将所点菜品全部吃完，将会获得奖励，奖品包括火锅底料、杯子、果盘、盐、酱油、醋等。

市商务委相关负责人表示，市商务委已于近日下发《关于在全市餐饮行业开展“厉行节约制止浪费”工作的

通知》，重点规范大型宴席，提倡节俭办席；倡导文明用餐，引导餐饮企业推出“光盘”打折优惠活动，鼓励消费者吃不完打包；推行分餐自助、公筷公勺等文明就餐方式，引导社会公众从节约一粒米、一把面、一滴油做起，争当“光盘族”。

“当代雷锋”郭明义 出差重庆学雷锋

□本报记者 张莎 实习生 张天杰

“他说帮我背包，我真的怕是骗子，当时手心全是汗。但是转念一想，我们也没什么好骗的。”9月25日，78岁的王泽菊老人回忆起两天前的情景，笑着对记者说。

原来，9月23日，在辽宁沈阳生活了两年的李秀生、王泽菊老两口，踏上了回重庆开州农村老家的路。两位老人在重庆机场碰上了受邀赴天津出席

活动的“当代雷锋”郭明义，热心的郭明义一路帮助，让两位老人的这段回家路变得温暖起来。

“我公公80岁，婆婆78岁，因为马上到冬天了，沈阳越来越冷，公公婆婆就想着回重庆老家。他们不让我们陪同，我们就给他们订了沈阳飞重庆的机票。公公婆婆已经两年没回去了，加上

年纪又大，我们担心他们一路上出什么状况，幸好遇到了‘当代雷锋’郭明义！”王泽菊老人的儿媳徐小芳激动地告诉记者。

王泽菊老人回忆，当天下了飞机后，她和老伴都背着塞得满满的背包，在偌大的机场里艰难地寻找出口。正当他们焦虑时，一名热心的中年男子

上前帮忙，还帮他们提行李。交谈中，这名男子告诉他们，他叫郭明义，到江津参加活动。

出机场后，考虑到两位老人不熟悉路，郭明义又主动联系车辆，让司机把两位老人送到重庆北站乘坐回家的动车。当晚7时许，两位老人平安到家。

金融知识惠民生 普惠温暖传万家

交行重庆市分行深入开展2020年“金融知识普及月”活动

“我从来没去过烟台，也没有在那里办过银行卡，更不可能用过这张卡。”9月1日上午，客户傅先生来到交行重庆鱼嘴支行支取公积金卡的钱，意外发现自己还有一张在山东烟台办理的借记卡。

鱼嘴支行大堂客服经理在注意到该情况后，立即向会计主管作了汇报。通过查询交易明细，支行发现这张卡还有余额8000多元，且2017年有超过百万元的进出交易，交易非常可疑。在征得客户的同意后，支行按交行冒名账户的处置办法，成功对涉嫌冒名的借记卡进行了处理。“多亏交行帮我处理了这个冒名账户，为我解决了后顾之忧。”傅先生赞叹道。

事实上，鱼嘴支行工作人员高效专业的服务，得益于交行重庆市分行一直以来对金融消费者权益保护工作的重视。特别是9月开展2020年“金融知识普及月·金融知识进万家·争做理性投资者·争做金融好网民”活动以来，该行积极创新宣传形式，全方位、多渠道持续推进普惠金融发展，将金融知识送入了千家万户。

“线下+线上”立体发声见实效

“普及金融知识，防范金融风险，

共建小康社会”“净化网上金融生态，共建清朗网络空间”“高利高息莫动心，丢了本金真闹心”……一条条醒目的宣传标语在交行重庆市分行各营业网点LED屏上滚动播放，烘托出浓厚的金融知识宣传氛围。

据交行重庆市分行相关负责人介绍，该行将营业网点作为此次宣传的主阵地，充分利用金融教育专区多渠道开展线下集中宣传。如厅堂内悬挂“天上不会掉馅饼 一夜暴富是陷阱”等活动口号，用通俗易懂的标语吸引到店客户眼球；厅堂电视机持续播放保护个人信息、拒绝账户买卖、反欺诈等宣传视频，并引导老年人、青少年等易受骗群体观看；公众教育区摆放保护个人信息、防范非法集资、防范跨境赌博、反假币、金融网络安全的宣传小册子，厅堂醒目位置张贴金融知识普及月、非法集资宣传月、贴拒绝赌博宣传海报，安排厅堂工作人员对客户发户发放宣传资料并一对一耐心讲解。

在做好线下宣传工作的同时，该行还结合当前疫情防控形式，充分发挥线上媒体的辐射作用，大力开展非接触式金融知识宣教活动。

“姣姣说消保”“防赌反赌”“警示：公安部公布打击跨境赌博犯罪十



交行重庆市分行进社区普及金融知识

起典型案例”……近期，一条条消保知识宣传链接在许多人的朋友圈被“疯狂刷屏”。原来，这是交行重庆市分行积极动员员工和客户转发等宣传链接，邀请客户观看并积极转发，形成了良好的线上宣传态势。除此之外，该行还围绕活动主题，结合总行分发的相关宣传资料，设计制作通俗易懂的图文、漫画、短视频等作品，增强宣教趣味性。

日前，交行重庆巴南支行就通过制作抖音短视频作品，进一步扩大了线上宣传的影响力。据悉，巴南支行按照人民银行巴南中心支行的要求，在抖音上制作并发布金融知识普及宣传小视频，宣讲基础金融知识，获得了大量用户点赞评论。“新形式的宣传方式，对于加强公众金融知识宣传教育，提高社会公众风险防范意识起到了积极作用，也切实满足了人民群众日益

长寿区人民医院护理部主任付显芬：

“用细致入微的护理，守护好每位患者的健康”



□本报记者 左黎韵

9月10日，长寿区人民医院护理部，全国抗击新冠肺炎疫情先进个人、护理部主任付显芬正忙碌着：临床查房、与病人沟通、教年轻护士如何护理病人……“荣誉是鼓励也是鞭策，我将始终用细致入微的护理，守护好每一位患者的健康。”付显芬说。

今年2月，付显芬随第十四批援鄂医疗队进驻武汉市中心医院后湖院区。在此之前，她参加过汶川抗震救灾，也做过援藏医护人员，挽救过许多危重症病人的生命。援鄂途中，她反复给自己鼓劲：“过去的成绩说明我还行，这次我一定能做得更好。”

年迈的父母听说女儿奔赴抗疫一线，颇为担心，一连打好几个视频电话，付显芬眼眶湿润了。她说，自己最对不起的就是家人，可疫情当前，有国才有家。

当得知该院唯一的ICU病区急需护理人员时，付显芬主动请缨。因经验

丰富，她被任命为重症监护室护士长。进入ICU病区的，都是病情最严重的病人，治疗难度、工作强度最大，医护人员的感染风险也最高。“你若问我怕不怕，我只能说病毒的蔓延让我来不及害怕，我必须跑得更快，才能赢得救治的时间。”说这话时，付显芬眼中透着医护人员特有的沉着、冷静。

付显芬还记得，当时有一名病人病情严重，需要立即实行气管切开手术。当气管打开时，病人身体内的痰液完全暴露于空气中，医护人员感染风险极高。付显芬没有退缩，带头进病房，和年轻护士一起辅助医生对这位病人开展救助。3个多小时的紧张操作，病人手术很成功。当付显芬脱下防护服时，浑身都被汗水湿透了。

ICU病区的病人生活基本不能自理，付显芬不怕脏、不嫌臭，像亲人一样护理病人的日常起居，“看着日夜守护的病人一点点好起来，一个个由重症病房转入普通病房，我们再苦、再累也值得。”在驰援武汉的34天里，付显芬带领手下117名护士用生命守护生命，累计护理患者146人，治愈出院86人、ICU转出12人。不少治愈患者给她们送来锦旗、感谢信，向她们表达敬意。

重庆老年高等教育工作者协会社会服务专委会副主任林德清：

80岁高龄退而不休 指导村民科学种菜

重庆市最美科技工作者故事

□本报记者 王丽

“林嬢嬢，我今年想种点生姜，你有什么建议没得……”近日，重庆老年高等教育工作者协会社会服务专委会副主任林德清又接到了石柱县龙沙镇大沙村村民马泽贞的咨询电话。80岁的林德清听完马泽贞的问题，立即给出了相应的建议。

不仅仅是马泽贞，近20年来，林德清基本上每个月都会接到来自石柱县的有关蔬菜种植的咨询电话。这一缘分的建立，来自一次偶然的推荐。

2000年，年满60岁的林德清从西南农业大学（现西南大学）退休。就在这时，石柱县想找一位蔬菜种植专家为当地辣椒种植出主意，通过有关推荐，石柱县找到了林德清。

回想起第一次在石柱县授课的场景，林德清记忆犹新。她说，那是2001年1月，石柱县三益乡还下着雪，偌大的院坝里，寒风吹得人发抖，村民特意在授课台上放了烤火盆。台下，100多位村民用渴求的眼神望着林德清，期待这位来自城里的专家带给他们新知识、新变化。正是村民们这样纯朴而真挚的求学态度感动了林德清，她下决心留下来帮助他们。

在三益乡，林德清手把手教大家育

苗、选种、栽培、地膜覆盖。仅一年时间，三益乡辣椒种植就从过去的零星种植发展到3000多亩，亩产6000多斤，亩收入从过去的七八百元提高到2000多元。

2002年，石柱县决定将辣椒产业作为重点支柱产业，林德清被石柱县正式聘为发展辣椒产业的技术顾问。此后，林德清经常深入石柱县的田间地头，开展辣椒优良品种引种示范，建立良种繁育基地，进行品种提纯复壮，还在石柱县16个乡镇举办辣椒技术巡回培训、指导。经过多方努力，石柱县辣椒由2001年的分散种植3000亩左右，发展到2004年的10万亩，亩产值较粮食作物产值增收1000元左右，促进了农民脱贫致富，为石柱县辣椒产业的发展奠定了基础。

2010年，为提高培训质量和效果，70岁的林德清还学习制作幻灯片。她为重庆市扶贫开发创业培训班制作的5套多媒体课件受到学员好评，来自石柱县的50多位农民和返乡农民工参加了学习，现在大多已成为石柱县蔬菜种植大户。

2013年，林德清结合石柱县生态气候条件，编写了9万字的《石柱蔬菜栽培实用技术》一书，由石柱县农委印1万余册用于指导生产，受到农民欢迎。

2019年以后，因为年龄关系，西南大学建议林德清不再亲自前往石柱等区县，避免旅途奔波。林德清表示，她会继续通过线上答疑等方式，帮助更多村民解决蔬菜种植方面的难题。



主办：中国银行保险监督管理委员会重庆监管局 重庆日报

增长的金融需求。”据交行重庆市分行相关负责人介绍，该行还于近期参加了2020年重庆市银行业金融知识公益宣传素材设计大赛，将进一步推动金融消保宣教工作深入开展。

“城市+农村”深入群众接地气

“各位老师，咱们在日常生活中多思考，要提高警惕，避免盲目、冲动地进行金融交易。”近日，交行重庆西永支行网点3名工作人员来到对公开户单位——重庆开山教育信息咨询有限公司，开展上门服务。该行作为教育培训机构，主要开展教育咨询服务和为18—25岁的人群提供因私出入境中介服务，而此类人群最容易遭遇网络陷阱。针对此情况，工作人员对大家着重普及了“如何识别非法集资广告、抵制非法集资、防范电信网络诈骗、个人信息保护”等金融知识。经过工作人员的详细讲解，单位及受训人员纷纷表示受益良多。

该案例只是交行重庆市分行积极开展金融知识普及月“企业行”活动的一个缩影。9月以来，该行辖内各网点积极联系周边社区、单位进行上门服务，切实打通了金融知识普及“最后一公里”。如，渝洲新城支行面向包含上千家个体、小微商户的重庆渝洲交易城，积极开展走出去宣传。针对交易城经营范围广、人员杂，多是个体商贩

或进城务工人员、文化程度不高，极易发生金融消费风险等情况，该行工作人员着重进行“如何识别非法集资广告、抵制非法集资、防范电信网络诈骗、个人信息保护”的宣传，获得了广泛的社区认可。

除了进企业、进社区，交行重庆市分行还将践行普惠金融、宣传金融知识的足迹延伸至田间地头，为广大农民送去一堂堂生动的金融知识课堂。

在璧山区丁家街道新民村，交行重庆璧山支行将防赌海报张贴到村委宣传栏，同时面向中老年客户，主要宣传保护个人信息和如何识别电信诈骗，避免造成资金损失。工作人员面向村里来往老年群体进行宣讲，希望大家保护好个人信息安全，不要出租、出借、出售银行卡账户，不要出借自己的个人证件为别人注册公司，并用通俗易懂的语言向大家普及了一些常见案例及防骗小妙招。此外，工作人员还帮助大家了解跨境赌博的套路，牢记8大防赌信条，提高防范意识与能力。活动中，客户们积极参与，支行工作人员也热情耐心地解答，现场气氛十分热烈。

值得一提的是，在不断以创新驱动实践的同时，交行重庆市分行尤其注重提升员工消费者权益保护意识，从而全面提升消保工作水平。

梁芳芳 李海霞

图片由交行重庆市分行提供