



刘惠萍(中)在进行线上营养知识授课。 受访者供图

刘惠萍： 健康科普 膳食芳香

本报记者 刘代荣

人物名片>>>

刘惠萍,重庆沐雨健康咨询有限公司总经理。2018年创建重庆江北营养师协会并担任会长,先后举办公益健康讲座1000余场次,被群众誉为“营养健康科普达人”。

“我们都很喜欢刘会长的健康饮食科普课程,不仅增加了大家对合理膳食、健康生活的了解,还帮助居民树立了科学、健康的饮食习惯和观念!”12月20日,一场以“营养膳食与老年人健康”的科普讲座在江北一小区举行,听完讲座的居民唐勇斌赞不绝口地说。

《“健康中国2030”规划纲要》提出,全面普及膳食营养知识,引导居民形成科学的膳食习惯,推进健康饮食文化建设。“实施健康中国行动,健康科普很重要。重庆江北营养师协会就是在这一背景下成立的。”刘惠萍介绍道。

十多年来,重庆江北营养师协会会长刘惠萍无数次深入社区、老年大学、学校等作公益科普讲座。每到一处,她生动形象的语言,鲜活实用的事例,由浅入深的讲解,赢得了听课者的阵阵掌声。

“在科普营养与健康的路上,由踽踽独行到携手共进,步履不停、队伍壮大、群众认可,我感到非常欣慰和高兴。”刘惠萍说。在她的带动下,重庆江北营养师协会的队伍逐步壮大,科普志愿者人数也日益增加,健康科普公益之路芳香四溢。

事实上,早在2012年,刘惠萍已涉足科普工作。从那时起,她就肩负着江北区8个科普大学的教学任务,同时定期在全市12个科普大学进行营养知识宣讲。课程包括二十四节气养生、预防慢性疾病食疗营养餐、科学搭配营养餐等。

刘惠萍介绍,讲营养学知识,只讲理论不行,因为多数人只听课不会有这么大的收获,关键是实际操作能力的培养。因此,每一节课,刘惠萍都要进行实战演示,教大家如何

做营养餐。

课后学员会马上回家实践,多数学员还把自己做的营养菜用手机拍照或录像分享到群里,请教师给予点评、指导。为此,每学期毕业典礼上,都要举办营养餐制作比赛。这种寓教于乐的教学方式,不仅收获了学员的赞扬,还吸引了更多的市民前来听课。

学员们常说,在营养班不仅学习了营养知识,儿女们还盼着周末给他们做好吃的营养餐,家庭更和谐了。社区干部更是深有体会,自从成立了营养班,社区的凝聚力进一步增强,邻里变得友善团结了。

2017年4月14日,一次“走进果蔬基地 感受生态科技”的室外主题科普活动在江津区动物农场举行。时任重庆沐雨健康咨询有限公司营养师的刘惠萍带领学员来到动物基地,一边组织参观农场养殖的家禽,一边讲解家禽的养殖和管理方法。在该基地蔬菜大棚和果园里,刘惠萍还详细给大家介绍果蔬的栽培技术和果园生物防虫技术。这些来自江北区科普大学渝能阳光社区教学点的学员们,通过亲身感受动物农场的生态科技,开阔了眼界、增长了见识。

类似这样的科普活动,刘惠萍记不清有多少次了。“许多人对营养和健康的认识还不充分,存在一定的误区。作为一名科技服务志愿者,有责任和义务传播健康的生活理念,教会更多的人既吃得营养,更要吃得健康,建立起一个传播交流的平台,为健康事业贡献一份力量。”刘惠萍说。

多年来,从企业到社会,从社区到学校,从幼儿园到养老院,从城市到偏远农村,刘惠萍关注各个层面人群的健康科学素养,组织和带领志愿者普及营养健康知识,指导不同人群的营养健康,讲解如何选择和购买食物以及储存、制作膳食,介绍食品安全知识,把科普爱心传递给更多的老百姓。

健康中国,营养先行。刘惠萍说:“科普工作是一项基础性的培育工程,如同播种,也许不是每颗种子都能发芽,但只要辛勤耕耘,总会有种子长成参天大树,这就是我持续做科普宣传工作的意义所在。”

敬世红： 科技创新赋能智慧路桥

本报记者 魏星

人物名片>>>

敬世红,重庆英才·创新领军人才,重庆市首席科学传播专家,教授级高级工程师,重庆高速公路集团有限公司高级专家。长期从事科技工作和志愿者工作。

“梁式桥、拱式桥、斜拉桥……”5月23日全国科普日期间,中国科协大手拉小手科普报告希望行重庆巡讲走进各区县中小学,弘扬科技创新精神,在江津实验中学、永川兴隆湖中学、万州高级中学大讲堂等中小学内,敬世红带领师生一起领略了中国桥梁发展的历史,从历史悠久的赵州桥到举世瞩目的港珠澳大桥,感受着桥梁技术的发展变迁。她用一个个经典案例、一张张优美图片,带领师生一起走进了桥梁艺术的“能、会、美、雅”四层境界。

作为重庆高速公路集团有限公司一名长期在工地一线的科技工作者。敬世红多年来围绕科技助力高速公路建设特别是桥梁工程建设面临的任务重、技术难度大等问题,科技创新、四新技术成果转化、智慧工地建设等热点,向全国公路行业、重庆高速公路一线上万名建设者及在校大学生做了大量科普志愿工作。

在校园,她为学子开启了一扇扇“桥梁”之门,敬世红常常利用业余时间走进学校,为学子们讲上一堂生动有趣的科普课。孩子们在她的讲解中,不断地了解了除书本上“赵州桥”之外的“桥的故事”。

“孩子们对桥梁知识有更深入更全面的了解,就会增加他们对祖国桥梁事业的兴趣,这是为祖国未来的桥梁等科技创新事业培土筑基、添砖加瓦的过程。”敬世红说。

担任《重庆桥梁》《重庆交通科技》等杂志编委的敬世红曾多次在高校、工地等行业交流会上做“如何打造平安百年品质示范高速公路”“如

何创建优质工程”及“高速公路建设关键技术”等专题报告,在刚刚结束的2022世界交通运输大会上,敬世红作为大会论文作者应邀在“智慧施工与风险管控”专题论坛作学术报告,题目为《重庆渝湘复线高速公路项目PPP模式下创新质量安全管控方法探讨》,在工程技术领域为科普事业做出了突出贡献。

2020年2月中旬,渝湘复线高速公路五布河特大桥面临复工复产,但由于施工单位总部在武汉,复工存在巨大挑战。

为此,敬世红亲自带领团队人员安排统筹好整个疫情防控工作,同时,针对高风险地区的工作人员无法返渝的情况,统筹安排西南片区的工作人员加入项目建设,确保重点项目尽快复工。

经过不懈努力,五布河特大桥成为全市首批工程建设复工复产项目。正是这一恢复建设的举动,让工程顺利抢过观景口水库蓄水期,为国家节省建设资金约3亿元。

2021年4月29日,在2021年度重庆市全市公路建设安全质量工作电视电话会上,敬世红作为唯一的高速公路建设单位负责人代表作经验交流发言。她分享了渝湘复线高速公路在标准化建设、智慧工地建设方面的做法和经验。而这套标准化建设具体举措现已成为指导全市高速公路项目标准化建设和智慧化建设的行业指南。该项目也被交通运输部列为全国“平安百年品质示范工程”。

作为一名重庆市创新领军人才,多年来,敬世红释放着源源不断的创新创造活力,2022年她获得国家知识产权局授权专利5项,《一种桥梁空心墩封顶支撑装置》等专利切实解决了桥梁施工中的技术难题。作为重庆市首席科学传播专家、重庆市院士专家科普讲师团成员,在科普教育事业中,积极为学子搭建科技通往未来的“桥梁”,在高速公路领域发挥着巾帼力量!



敬世红(中)在施工一线。 受访者供图