

# 退役军人罗吉江:纵身一跃勇救落水女孩

本报记者 何明燕

## 凡人微光 温暖山城

二十九年前,他,保家卫国,守护海疆;二十九年后,他,纵身跃入湖中,用5分钟挽救生命;他,用实际行动诠释了“人民子弟兵”的赤诚本色;他,就是勇救落水女孩的英雄——罗吉江。

7月16日晚上10点多,暑热未消的牡丹湖公园内,罗吉江像往常一样,沿着环湖步道散步。行至公园正大门左侧公厕旁时,罗吉江发现不远处围了10多人,并且吵嚷声不止。

“有谁会游泳?有个孩子落水了!”

“吓坏人哦,哪个会游泳快去救一下。”

停下脚步的罗吉江听见大家的呼救,赶紧挤到人群最前面,只见湖中有人影正在水中不断挣扎,只剩头部露在水面。

“有个人掉湖里了,我去救。”见状,罗吉江便脱掉鞋子,纵身一跃跳入湖中,奋力挥舞双臂,以最快的速度向落水者游去。

“小朋友,没事了,叔叔来救你了。”直至靠近落水者,罗吉江才发现落水的是一个十多岁的女孩,并且由于长时间浸泡在湖水中,女孩的体力几乎消失殆尽。

危急关头,罗吉江用手在水中猛地一探,抓住了女孩的头发,拼尽全力将她拉出水面。

随后,罗吉江迅速调整女孩

的姿势,让她口鼻保持向上,并将随身携带的救生圈戴在女孩身上,借助浮力带着女孩向岸边迅速靠近。

与此同时,岸边的热心群众也纷纷伸出双手,合力将小女孩成功救上岸。

从听见求救到救人上岸,罗吉江只用了5分钟的时间,当他看见获救小女孩意识的清醒时,便甩了甩湿透的衣服离开了。

一声呼救,是冲锋的号角;纵身一跃,是刻在骨子里的本能。

1978年出生的罗吉江,是一名退役军人。谈及此次救人事件,他表示:“当时情况紧急,我没想那么多,只觉得这是我该

做的事。”

罗吉江,1996年12月,怀揣着对军营生活的向往应征入伍,成为一名光荣的海军战士。部队中,他始终以高标准要求自己,在训练中刻苦钻研,在出任务时勇挑重担、冲锋在前,用实际行动诠释着军人的担当,是战

## ■记者手记>>>

采访罗吉江时,他说“当时情况紧急,我没想那么多,只觉得这是我该做的事。”可夜晚的天是那么黑,湖水又是那么深,不是每个人都有纵身一跃的勇气。

从听见呼救到下水救人上岸,罗吉江纵身一跃,是刻在骨

友们眼中的“排头兵”。

1999年,罗吉江结束3年的军旅生涯退伍返乡后,他始终牢记军人退伍不褪色,时刻以军人标准严格要求自己,也正是这种坚守,让他在7月16日的危急时刻、生死关头,依然奋不顾身,挽救生命。

子里的本能,是他用实际行动诠释着军人“为人民服务”的誓言从未褪色。

危急时刻,生死关头,退役老兵毅然上前,那纵身入水的果敢、帮扶他人的热忱,让“平安垫江”的基石更加坚实,让城市底色愈发温暖,让我们为罗吉江的英勇点赞!

## 编者按

7月18日,《重庆日报》2版刊登我县千亩花海带动农旅融合的报道,详情如下:

## 垫江:千亩花海带动农旅融合

7月16日,垫江县沙坪镇双塘村荷花园,游客在赏花拍照。

据了解,该荷花园是该镇今年才引进的农旅融合项目,当前正值荷花最佳观赏时节,观赏期可持续到9月底。

近年来,沙坪镇以“花”为媒,在全镇建成以菊花、荷花为主的“美丽产业”1000余亩,探索出“赏花+文旅+康养”的新业态,不断完善农家乐、民宿和露营基地等配套,让产业充分释放叠加效应,助推农文旅融合发展。



# 夏季减肥四大误区! 快来看看别踩雷

临近入伏,马上就要进入一年中最为炎热的阶段。夏季气温高,日常生活和运动中更加容易出汗,食欲也会有不同程度的下降,因此很多人都把夏季看作减肥的最佳时机。夏季真的适合减肥吗?可能存在哪些误区?如何利用夏季健康减重?记者采访了北京朝阳医院营养科主任贾凯。

贾凯介绍,减重是一个需要长期坚持的、有计划的行为,不能局限于某一个季节。“三天打鱼两天晒网”的减重会造成反弹,而且体重下降时肌肉、脂肪同时减少,反弹时增加的几乎完全是脂肪,几次波动下来体脂率会越来越

高,对健康的威胁更大。

关于夏季减重,网络上有一些比较流行的说法,这些说法是否正确,记者也向贾凯进行了求证。

不少人认为出汗可以减重,选择夏季高温时进行运动。对此,贾凯介绍,汗液几乎都是水分,饮水后体重就会恢复原状,而且大量出汗后未及时补充水分和电解质可能导致中暑甚至热射病;大量出汗后又大量饮水,会增加胃肠道和心脏负担,对健康非常不利。贾凯认为,适当出汗是维持健康的手段之一,可以在夏季早晚气温相对低的时候在户外快走或慢跑,也可以

选择一些球类运动,同时要注意及时补充水分,必要时饮用淡盐水,身上汗未消退时不要进入温度很低的空调环境,预防感冒。

对于“吃水果减重”的说法,贾凯认为,水果富含维生素和膳食纤维,热量相对较低,确实可以辅助减重,但是不能用水果完全代替正餐。贾凯提醒,水果的蛋白质含量很少,无法满足身体需要。同时,很多水果富含果糖,大量食用会影响糖代谢甚至脂代谢,对健康造成危害。吃水果第一要注意总量控制,每天200—350克,大约就是一个中等大小的苹果;第二不能替代正餐,可放在两餐之间作加餐或餐前进食,

以减少正餐摄入量;第三要注意种类选择,有减重需求的人群可以选择低热量、高膳食纤维的水果,如莓果类或柑橘类水果,避免热量较高及含糖较多的水果。

很多人认为主食是肥胖的罪魁祸首,减肥时会减少主食摄入。对此,贾凯介绍,主食主要提供碳水化合物,碳水化合物分解后以葡萄糖的形式吸收,是我们身体所需能量的主要来源,控制主食可以减少能量摄入,有助于减重。但我们身体中有些重要器官和组织,必须靠葡萄糖来提供能量,如果摄入主食量太少或长期戒断主食,机体需要将蛋白质和脂肪转化为葡萄糖,会加

重代谢负担。减重时可以适度多进食优质高蛋白食物,比如瘦肉、脱脂奶、蛋、豆制品等,增加粗粮、蔬果等高膳食纤维食物,严格限制脂肪、精制糖,一日3—4餐,尽量做到三餐都有主食和蛋白质,主食推荐不低于150克/天(干重),其中应有一半是粗杂粮及薯类。

网络上流传一些食物是“负卡路里食物”的说法,认为这些食物消化时消耗的热量高于食物本身提供的热量,如芹菜、黄瓜等。对此,贾凯表示,目前并未发现真正的“负卡路里食物”,芹菜、黄瓜都有低热量、高膳食纤维的特点,是减重时非常好的选择,但要注意,这类食物营养不全面,不能作为单一食物来源,也不能替代正餐。

(来源:人民日报)

## 进村入企摸实情 精准服务暖民心

(上接1版)辖区营商环境口碑越来越好了,企业发展劲头也更足了。

据统计,黄沙镇已累计指导3家企业在渝快办上办理营业执照;协助盛泰精密制管公司申请用电;指导2家企业申报国家高新技术企业,并顺利通过初审;指导2家企业完成技术合同登记;指导兴宇洋科技、惠诚汽车技术服务、银润汽车服务等6家企业申报市级科技型企业。并通过广泛发布企业招聘信息,帮助辖区企业招工,解决企业用工难题。

“现在不用摸黑出门了,晚上散步踏实多了。”日前,白家镇鹤鹤村村民王永贵站在暖黄色的路灯下,眼角眉梢洋溢

着喜悦。

近日,白家镇鹤鹤村200盏路灯全部安装完成,夜间照明覆盖全村各个角落,夜晚的村庄亮堂又温馨。这份看得见的安全感得益于白家镇在深入贯彻中央八项规定精神学习教育中践行的“民有所呼,我有所应”服务理念,以务实作风和高效行动推进民生工程结出暖心硕果。

一次坝坝会上,村民们围坐在一起,一言我一语,打开了“话匣子”,纷纷向村党支部书记陈婷反映问题。

“书记,晚上黑黢黢的,出门不方便。”“就是!尤其是冬天,孩子放学回

家天都黑了。”“装路灯小路上也要有。”……村民们争相开口,字字句句都透着对改善夜间出行环境的急切心声,说出了之前路灯亮化工程布局的不合理。

聆听了村民诉求,陈婷第一时间进行了梳理,形成详实报告层层上报,全力推动路灯亮化工程优化升级。

收到反馈后,白家镇立刻组织工作人员进村入户,实地查看情况,了解大家的需求。

为尽快落实到位,白家镇积极与县财政局沟通协调,成功将路灯亮化工程纳入“一事一议”项目,确保了工程资金

及时到位。随后,借助主题党日,组织村支两委成员、党员及村民代表召开专题会议,共同商议路灯安装方案和线路规划,经过热烈讨论,最终确定了一套兼顾各方需求的实施方案,并由村上安排专人全程跟进路灯安装,镇上定期到场指导,监督工程质量和进度,施工方案得以严格落实。

从问题反映到妥善解决,白家镇用实际行动践行了为民服务的宗旨。一盏盏亮起的路灯,不仅照亮了村民的出行路,更拉近了政府与群众的距离,让群众的获得感和幸福感在灯火中不断升温。

## 以练备战 抓早抓小 严防死守

(上接1版)

“此次演练,不仅强化了民兵应急团队协作能力与应急应战水平,更为当前高温汛期森林火灾防范工作提供了有力保障。”桂阳街道工作人员汪险峰表示,接下来,队员们将继续加入到森林防火一线,开展巡逻巡查、隐患排查等工作,共同筑牢高温时期森林“防火墙”。

7月16日,永平镇邀请县消防救援局开展消防安全知识培训,镇村干部、企业负责人及居民代表参加。

培训中,消防救援人员通过视频演示、现场演示等方式,详细讲解了火灾预防、初期火灾扑救、灭火器使用、疏散逃生等技能,重点强调了高温天气下电气设备使用、易燃易爆物品存放等注意事

项。随后,互动环节中,大家围绕日常遇到的消防疑问积极提问,消防人员逐一解答,现场学习氛围浓厚。

“高温天气,总担心家里电器出问题,今天听了课才知道,插线板超负荷、手机长时间充电都可能引发火灾。”参加培训的社区干部谭学平拿着刚领到的消防宣传手册说,回去要把学到的知识讲给社区居民,一起做做好防火措施。

“高温天气是火灾高发期,这次培训就是要让大家掌握实用的消防知识,从思想上绷紧安全弦。”永平镇副镇长徐毅表示,接下来,将结合培训内容开展隐患排查,督促整改到位,同时持续加强宣传教育,让消防安全意识深入人心。

连日来,裴兴镇从责任根基入手,以

隐患整治为重点,以宣传引导聚合力,全方位筑牢森林防火“安全网”,坚决守护好辖区森林资源和群众生命财产安全。

裴兴镇严格执行“点面联动”森林防火责任制,构建起“镇领导包村、村干部包组、村支‘两委’及护林员包片”的三级责任体系,确保防火责任层层传递、落到实处,并与辖区800余户农户签订森林防火承诺书,将火源管控、巡护检查等关键工作细化到最小单元,通过责任到人、措施到位的精细化管理,形成上下联动、齐抓共管的防火格局。

同时,把隐患排查整治作为降低火灾风险的关键举措,同步开展林区火灾隐患排查整治和违规用火行为专项行

动,对林区及林缘地带的输电线路、危化设施等重点目标,进行从严细排查,对发现的隐患立行立改,有效消除潜在风险点,为森林安全增添重要保障。

“我们深知宣传引导对于防火工作的重要性,因此也十分注重通过全方位宣传提升全民防火意识。”裴兴镇相关负责人介绍,充分借助广播、短信、微信等媒介平台,广泛宣传森林防火法律法规和野外火源管理规定,并组织护林员和防火责任单位深入各村(社区),张贴宣传标语横幅50余张,发放宣传资料700余份,形成线上线下相结合的宣传模式,让防火知识深入人心,营造出全民参与、共护森林的良好氛围。

## 问政垫江

### 一周热点排序 >>>>>>

TOP	事项分类	占比
1	交通运输	28.49%
2	住房城建	22.94%
3	市政规划	11.7%
4	市场监督	7.8%
5	教育教学	5.53%
6	生态环境	5.23%
7	劳动保障	5.14%
8	乡村建设	4.94%
9	其他	2.72%
10	社会安全	2.57%

数据来源:重庆垫江APP

### 这些事解决了 >>>>>>

#### ◎小区车库下雨天总被淹望排除隐患。

>>> 已解决 <<<

◇网友询问:垫江鸿亨九棠府二期9栋地下车库总是被淹(卫校对面这个小区),前面两次虽然有人来处理,但是没有解决根本问题。麻烦相关部门跟进处理,一定要监督这个二期下面的车库处理情况,要从根本上来解决。

☆桂溪街道办事处:经核查,九棠府小区因16栋建设施工问题,工地位置遇暴雨而无法完成雨量排出,导致水流通过车库顶部地面断层直接流入车库。为解决这一问题,建设单位前期修筑了阻水设施,但是阻水效果有限。经街道与物业公司沟通,物业方同意维修前述阻水设施,避免雨水灌入9栋等已交付区域的车库。

#### ◎垫江高安污水处理厂周边有臭味。

>>> 已解决 <<<

◇网友询问:高安污水处理厂周边住宅楼上能闻到高安污水处理厂方向有臭气。是污水处理厂和污泥处理厂的气味处理不到位?还是设施损坏?或是有其他什么原因?

☆县生态环境局:根据群众提供的图片线索和文字描述,县生态环境保护综合行政执法支队进行了现场排查。检查当日,该中心正在进行密闭发酵作业。根据企业提供的自行监测数据,该中心每季度对厂区有组织废气、无组织废气进行了采样检测,监测结果符合《恶臭污染物排放标准》要求。

鉴于投诉人反映的异味问题,执法人员责令该中心:1.严格执行环保法律法规,落实企业环保主体责任;2.做好污染防治设施的运行维护工作,确保其正常运行,避免臭气扰民;3.严格按照排污许可管理要求开展自行监测并按时发布自行监测数据,且保证数据真实。

#### ◎盛世中央小区消防安全通道堵塞存在安全隐患。

>>> 已规范 <<<

◇网友询问:盛世中央小区新华街路口的消防通道堵塞问题极为严重,当前高温季节已然来临,存在消防隐患。

☆桂阳街道办事处:经现场查看,该小区存在杂物乱堆乱放、车辆随意停放等现象。

街道责成小区业委会排查小区杂物乱堆问题,并告知相关业主限期清理堆放的杂物。街道责成小区业委会安排聘请保安人员要监督指导业主规范停车,营造规范有序的小区停车环境。记者 周华容 整理

#### ◎更多问政反馈方式:

1、扫描下方二维码,下载安装“重庆垫江”客户端,点击“问政”栏目→点击“我要问政”板块,进行问题反馈编写。2、拨打电话咨询:74617091



## 奋发有为,推动城市高质量发展

(上接1版)

城市的人口、资源、经济社会活动高度密集,安全风险也相对集中。不论是消除城市基础设施老化带来的安全隐患,还是做好地震、洪水等城市自然灾害防治和应急处置,都需要坚持底线思维,强化风险意识,做到居安思危、未雨绸缪,把安全发展理念贯穿到城市规划、建设、发展、治理全过程。

近年来,广东、重庆等地推动地下综合管廊建设,增强防灾抗灾能力,破解“马路拉链”“空中蜘蛛网”等治理难题,让城市安全更有保障。实践深刻启示,推动城市安全发展,要有防范风险的先手,也要有化解疑难的高招,才能不断提高安全韧性水平。

城市工作有其系统性和复杂性,落实各项任务部署,必须加强城市工作队伍素质和能力建设,增强工作的创造性。坚持实事求是、求真务实,勇于担当、奋发有为,一定能推动城市高质量发展不断取得新成效,建设好创新、宜居、美丽、韧性、文明、智慧的现代化人民城市。(来源:人民日报)