弘扬教育家精神 共筑教育强国梦！这群“好老师”上演教学技能与演讲巅峰对决

9月10日，由好老师教育集团和重庆市继续教育学会联合主办的“筑梦为舟 育见星海”好老师教育集团第十二届教学技能竞赛暨演讲比赛全国总决赛圆满收官。

据了解，本次大赛分为“教学技能竞赛”和“演讲比赛”两大部分，其中教学技能竞赛除了“讲课”“演讲”“精品教材”比拼外，还创新设置了“MG动画脚本”赛别，更加贴合当前学生的学习兴趣与学习需求。大赛共有118组来自好老师各分校、项目的一线教师参与，经分校赛、大区赛层层选拔，38组选手脱颖而出，在总决赛上同台竞技。他们通过别具一格的课程设置、引人入胜的故事讲述和充满亮点的教学设计，引领大家碰撞教学思维、回顾与好老师之间的动人故事，赢得了阵阵掌声。

好老师教育集团总裁周文礼指出，好老师始终坚持将教书与育人相结合，为广大学员和客户提供优质教学与服务。他希望老师们能够在这个平台上展示教学风采和专业技能，争做新时代“大先生”，推动行业向前发展，助力建设教育强国。

重庆市继续教育学会常务副会长兼秘书长种向东表示，老师们用满腔热血和不懈努力诠释了教育的真谛，为推动继续教育事业蓬勃发展而努力奋斗的精神值得称赞。

湖南机电职业技术学院教授、陕西师范大学教育学部博士研究生黄亚宇表示，老师们在因材施教、教学创新、选题站位、临场反应四个方面的出色表现为继续教育带来了新的教学思路。

好老师教育集团董事长徐进程指出，好老师连续12年开展大赛，不仅是在教研教学领域的持续精进与教育情怀的深厚积淀，更是大力弘扬教育家精神，助力建设教育强国的具体举措。他希望，老师们能认真学习贯彻《中共中央 国务院关于弘扬教育家精神 加强新时代高素质专业化教师队伍建设的意见》精神，奋力书写好老师教育高质量发展新篇章。

胃癌患者术后注意事项

重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心
唐喜 博士

胃癌在中国及全球均是常见的恶性肿瘤。据中国国家癌症中心最新公布的2022年癌症数据，胃癌在新发癌症病例及新增死亡病例中，分别位于第5位和第3位。流行病学数据显示，过去10年，胃癌的整体发病率在缓慢下降，但年轻胃癌患者的比例却在上升。我们在临床诊疗中也发现，很多年轻患者被确诊胃癌，他们大多存在熬夜、生活不规律、饮食不规律等问题，非常令人惋惜。

胃癌的早期症状并不明显，包括消化不良、反酸、胃痛等，很容易与慢性胃炎混淆。临床上有些年轻患者存在长期胃痛，在使用抑酸剂没有特别好效果的情况下才来就诊，最后被确诊为胃癌。如果患者能够关注身体发出的信号，在症状变化的早期积极检查，可以相对幸运的归类为早期胃癌。早期胃癌患者可以通过手术治疗，根除肿瘤，获得较好的长期生存，甚至可以逐步回归正常的生活。胃癌的手术治疗毕竟是一种有创治疗，手术后，患者可能会遇到一些生活和工作方面的困难，但通过调整和适应，很多人都能克服这些困难，过上正常的生活，甚至于恢复到正常的工作状态。而为了克服这些困难，术后的胃癌患者有哪些需要注意的呢？

1.饮食调整：胃癌患者术后的消化功能会受到一定影响，所以术后需逐渐调整饮食。开始时，可以进食容易消化、富含营养、比较清淡的食物，如糊状食物、烂熟的蔬菜等。随后可以逐渐增加食物的种类和口感。高蛋白、低脂肪、高纤维的饮食有助于康复。具体饮食调整包括细嚼慢咽，少量多餐，吃易消化、能量足够的食物，干稀分食等。

2.活动与锻炼：患者术后早期需要适当地休息，不太适合剧烈活动。随着日渐康复，可以逐渐增加活动量，以提高身体素质。适当的锻炼有助于恢复肌肉力量，改善生活质量。患者可根据个人爱好、体质、环境等因素选择进行诸如太极拳、八段锦、五禽戏、快走、慢跑等运动。运动时应循序渐进，量力而行。

3.心理调适：胃癌术后，患者可能会面临心理压力，如担忧病情、担心自己是否能找回从前的生活状态等等。鼓励胃癌病友表达自身感受，保持积极的心态，可参加心理辅导或社交活动，与亲朋好友交流。研究证明适当的倾诉有助于改善患者术后心理状态，可以得到不错的调适。若自行调适的效果未达到预期，可积极寻求医生等专业人士的帮助。

4.遵医嘱：患者术后需遵医嘱，可能需要接受药物治疗或放疗等辅助治疗；需要定期复查、随访，了解身体状况及病情变化，以便及时处理。规律的随访可以帮助患者及时发现疾病的变化，积极干预，获得良好的长期生存。

5.生活作息：保持良好的作息，避免过度劳累和熬夜。戒烟限酒，减少刺激性食物的摄入，有助于身体康复。

总之，胃癌患者术后在遵循医生建议，积极调整生活和饮食，适量运动及保持良好心态的基础上，仍可以过上正常的生活。当然，每个患者的病情和康复程度不同，具体情况还需结合个人实际情况来判断。在术后康复过程中，如有任何不适，请及时就诊。

平安两江新区

有矛盾就找“老班长”

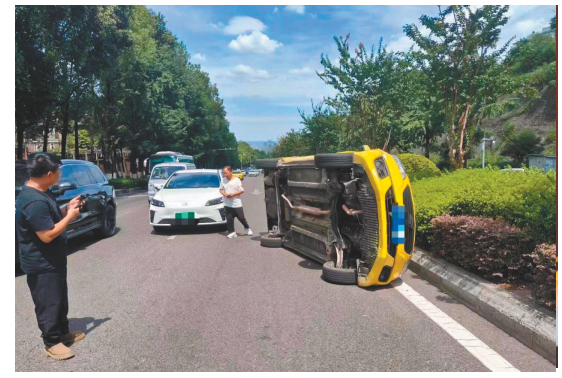
“我不和你吵了，去找‘老班长’评评理。”9月4日一大早，鸳鸯街道的租户刘霞（化名）和房东因租赁房屋受损发生争执，两人吵吵嚷嚷地走进了重庆市公安局两江新区分局鸳鸯派出所“老班长”调解室。在“老班长”陆培宝地巧妙调解下，最终，两人达成和解协议，并对“老班长”表示感谢。

“老班长”名叫陆培宝，今年已64岁，因其从军21年，转业至公安工作后，又在派出所、交巡、治安、刑侦等多个基层岗位摸爬滚打23年，有着丰富的基层工作经验，人敬称“老班长”。

2020年8月，重庆市公安局两江新区分局联合司法、街道、社区、律所等部门，全力推进辖区驻所调解室建设，鸳鸯街道人民调解委员会驻所调解室成立。陆培宝被返聘为人民调解员，成立“老班长”驻所调解工作室，负责辖区群众的矛盾纠纷调解。4年多来，“老班长”调解室调解辖区纠纷1300余宗，涉及当事人2800余人，涉及金额5500余万元，调解成功率98%。如今，“老班长调解室”已成为鸳鸯派出所化解群众矛盾纠纷的一块金字招牌。

重庆晚报通讯员 罗新/文 闫兆红/图

司机随意变道被处罚款200元



近日，两江新区泰山大道上发生惊险一幕，一网约车违规变道顶翻出租车。

当日14时许，两江新区公安分局交巡警支队接到报警后，民警迅速赶到现场处置。经调查，网约车驾驶员张某驾车沿泰山大道行驶至香锦路路口时，在未观察后方来车、未确认安全情况下随意变道，导致左侧车道李某驾驶的出租车侧翻。事故造成两车不同程度受损，所幸司乘人员都系了安全带，没有造成人员受伤。民警和热心群众合力将侧翻的出租车扶正。

驾驶员张某变更车道影响其它车道内正常行驶的车辆，导致发生事故，民警依法判定其承担该起事故的全部责任。依据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十条，张某随意变道的违法行为被处以罚款200元的处罚。

交巡警提醒：驾驶员变更车道前，必须确认目标车道内来车情况，确保有足够的安全距离再进行变道，以免发生交通意外。

重庆晚报-厢遇记者 陈丹

美心红酒小镇引领秋季旅游新风尚

近日，由重庆市文旅协会旅行社分会主办的2024年重庆旅游新线路采风踩线活动启动，来自重庆、北京、上海等全国近50名旅行商代表齐聚涪陵美心红酒小镇，共话合作与发展，探索赛博重庆的新场景、打造新的消费热点。

本次踩线活动通过实地考察，深入了解了美心红酒小镇独特的自然风光、幽默的文化底蕴以及创新的旅游项目，为即将到来的秋季旅游市场量身打造一系列精品旅游线路，满足游客多样化的旅游需求。

据悉，此次考察踩线活动不仅加深了旅行社与景区之间的了解与合作，更为重庆秋季旅游市场的繁荣发展注入了新的动力。

重庆晚报通讯员 田忠

重庆晚报 登报热线13657624557(微信同号)

●南滨路旺铺转让13983897093
●重庆智来家具有限公司遗失中国工商银行股份有限公司重庆九龙坡区华福路支行开户许可证：核准号J6530061324001账号3100026509200090365，声明作废
●百美达智能科技（重庆）有限公司遗失2020-12-17核发营业执照正本1本，副本2本，统一社会信用代码91500108MA61AAWY2J，声明作废
●沙坪坝灿晟网络科技有限公司遗失中国联通重庆市沙坪坝分公司开具的保证金收据：编号5031536，金额10000元，声明作废
●重庆市渝北区悟优学生课后看护服务中心遗失公章（编号5001127088794）、公章（编号5001127027200）2枚、财务专用章（编号5001127027201）1枚，声明作废
●重庆市万州区超喜婚庆礼仪服务部遗失公章壹枚（编号5001014012516），声明作废
●遗失重庆市渝北区龙溪街道物业管理服务中心事业单位法人证书正副本-统一社会信用代码12500112MB1A0845X0作废
●重庆山水网吧俱乐部（个人独资）遗失公章壹枚（编号5001141500884），声明作废
●沙坪坝区捱玩门花姐餐饮店遗失食品经营许可证正副本：编号JY25001061075961，声明作废
●遗失渝中区格紫饮品店食品经营许可证正副本JY25001031079862作废
●遗失三菱重工红星美凯龙重庆渝北商场商品质量保证金票据SK210127055844 68金额3万元，声明作废
●江北区麓屿森林蛋糕店遗失日天浩法人章（编号5000990071750），声明作废
●重庆市伟田建设工程技术有限公司遗失李建勇一级消防工程师注册印章，印章号15021000201，声明作废
●张怀珊遗失锦绣执业印章12750010080002021003342作废
●重庆自安信物流有限公司（社会信用代码91500106MA5U6LMR4N）遗失印章刻制、查询、撤销证明，声明作废
●遗失重庆交科安全技术有限公司备案回执单编号：5001122407240071声明作废
●江北区果真好食品经营部遗失公章一枚，编号：5001141374915，声明作废
●重庆巍星曦气文化传媒有限公司遗失广播电视节目制作经营许可证，许可文件编号渝0140号，有效期至2025.8.15，声明作废
●遗失重庆满昌谷生物科技有限公司财务专用章一枚，编号5001087101057，声明作废
●遗失2019.5.8核发的重庆印刷家文化艺术有限公司九龙坡区分公司营业执照正副本统一社会信用代码91500107MA60CJTK37声明作废
●遗失重庆禾瑞嘉实业有限公司公章5001078219475财务专用章5001078219476声明作废
●遗失重庆兄弟装饰有限公司合同ED0：00003763作废
●彭兰姐(重庆)电子商务有限公司遗失公章壹枚（编号5002369834287），声明作废
●遗失重庆誉银供应链管理有限公司公章一枚（编号5001057200417）、财务专用章一枚（编号5001057200418）、舒丽莉法人章一枚（编号5001057200420），声明作废
●陈国建遗失重庆市渝北区人民法院（渝北法L006）工作证，声明作废

公 告
重庆巨扬建筑劳务有限公司：
贵司承揽宁夏时光月子咨询服务有限公司工程后将部分建筑材料遗留我司，长期占用我方场地影响我方运营，请贵司看到公告后尽快与我司联系协商解决方案，否则视为贵司放弃对遗留建筑材料的所有权，我方将有权自行处置，届时造成的一切损失及后果由贵司独自承担。
宁夏时光月子咨询服务有限公司清算组

注销公告：重庆市江北区佳悦星艺术培训中心有限公司（统一社会信用代码91500105MA60LXJ389，办学许可证号码：教民2500105700000899号）经股东决定将于2024年10月1日起停止办学并拟将注销，根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内，请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。

重庆港奉节港区获静作业区七星码头工程环评公示：
1.环境影响报告书征求意见稿网络链接：https://pan.baidu.com/s/1urEUfb6hu8k3945lbILmg?pwd=4fq0 提取码：4fq0。2.咨询联系报告联系电话：023-63622/561。3.公众意见表下载链接：https://pan.baidu.com/s/1urEUfb6hu8k3945lbILmg?pwd=4fq0 提取码：4fq0。4.公众意见反馈电话：023-63627561，5.征求意见起止时间：即日起至2024年9月13日截止

●重庆市江津区稳造农业专业合作社遗失交通银行股份有限公司重庆江津支行开户许可证：核准号J6530079613001账号500000027001800001953 83，声明作废

招租启事
渝北区金石大道303号，渝中区上肖湾1号第1层3#，渝中区民族路96号，九龙坡区石小路175号，南岸区南湖路17号，联系电话：13883889776，13594613675

招聘启事
重庆市沙坪坝区新沙贸易有限公司因工作需要，现面向社会招聘工作人员1名，主要从事车辆驾驶，薪资及福利待遇面议。报名截止时间：2024年9月20日17点30分。咨询电话：65406461，报名地址：重庆市沙坪坝区渝碚路街道世源大厦A栋8楼 2024年9月13日

遗失声明：何佳雯于2024年8月31日遗失身份证（证号500382199512039348）（有效期2022.07.04-2042.07.04）声明作废。自遗失之日起不承担任何他人冒用后果。

公告：西南计算机有限责任公司(以下简称“西计公司”)需购买一批直流稳压电源，有授权资质的代理商请到西计公司领取询价书，该公告有效期截止2024年9月20日下午5:00，联系人刘老师 17708345150

重庆市江津区先锋食品特色产业园规划环境影响评价（修编）公众参与征求意见稿公示
根据《环境影响评价公众参与办法》，对规划环评征求意见稿进行公示。信息公示如下：1. 环评报告书征求意见稿电子版全文和公众意见表下载链接：征求意见稿与链接：https://pan.baidu.com/s/1siisMd3UEldwdGCBPqVmyg 提取码：y8i1；公众意见表链接：https://pan.baidu.com/s/1VUtMX212JbasiB9KvWUKO 提取码：rwht。2. 公众还可通过电话、电子邮箱等方式向建设单位或环评单位索取纸质报告书。建设单位：重庆市江津区华信资产经营（集团）有限公司，联系人：商工，邮箱：124468918@qq.com 电话：023-47569100；环评单位：重庆风之雅环保科技有限公司，联系人：倪工，邮箱：1597503443@qq.com，电话：17300242941。3. 征求意见的公众范围：可能受影响的所有公众，及对本规划实施或环境影响评价结论有意见和建议的所有公众。4. 公众提出意见的方式和途径：可通过网络链接下载公众意见表并按要求填写后发送至建设单位或环评单位联系人邮箱，或电话向建设单位或环评单位联系人实名反馈相关意见。5. 公众提出意见的起止时间：自本公告发布之日起10个工作日内

声 明
重庆明林建筑工程有限公司承建的双河中心幼儿园新建园舍及附属设施项目于2023年12月20日验收，其材料均已送达完毕，2023年12月20日后解除对张俊在双河中心幼儿园新建园舍及附属设施项目作为我司造价员的授权、解除对张强作为我司材料员的权限，同时解除项目班组所有人员权限，前述人员均无权代表我司，更无权以我司名义对外签订合同、签证、借款、结算等办理经济事项的权利。该项目上所涉合同签订、结算等经济事项必须经我司法定代表人王湖棋本人签字并加盖我司在江津公安局备案的公章方有效。
重庆明林建筑工程有限公司

招聘启事
渝北区金石大道303号，渝中区上肖湾1号第1层3#，渝中区民族路96号，九龙坡区石小路175号，南岸区南湖路17号，联系电话：13883889776，13594613675

声明：本人杨燕嶶（身份证522232020011014****）于2024年9月10日帮任漾百货和李萍骏进行实名认证企业微信，后本人要求认证的企业微信注销未果。在此声明，这些微信公众号非本人使用，声明以后此公众号出现任何问题与我无关，特此声明。 杨燕嶶

遗失声明
重庆渝良食品有限公司工会委员会遗失中国工商银行重庆黄泥洗支行开户许可证，核准号J6530019616801，编号6530001086911账号3100086809026400438，声明作废。

拟申请注销登记公告
重庆市渝中区两路口街道党群服务中心（统一社会信用代码12500103MB1D89643G）；重庆市渝中区两路口街道社区事务服务中心（统一社会信用代码12500103MB1D89627G）；重庆市渝中区两路口街道社区文化服务中心（统一社会信用代码12500103MB1D89619M）；重庆市渝中区两路口街道劳动就业和社会保障服务所（统一社会信用代码12500103MB0X0970XD）；重庆市渝中区两路口街道退役军人服务站（统一社会信用代码12500103MB1D89635B）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年9月11日起90天内向本清算组申请债权。 特此公告。