

忠县200名运动员参加市第七届运动会

本报讯(通讯员 欧美洲)笔者日前从县体育中心获悉,忠县共组织200名运动员参加重庆市第七届运动会各项比赛。

重庆市第七届运动会于9月20日晚8点在合川区体育中心盛大开幕,忠县代表团40人出席开幕式。本届运动会上,我县共派出200名运动员参加田径、篮球、排球等17个项目的比赛。

目前,忠县运动员已获得3银1铜的比赛成绩。

敲响法治“上课铃”



近日,忠县法院翠屏法庭干警前往忠县民族中学,开展以“法治护航‘未’爱而来”为题的普法宣传教育活动,为全校26个班级1200余名学生敲响法治“上课铃”。

活动中,法庭干警讲授专题法治课,并利用5G“车载便民法庭”播放普法小视频,发放普法资料,教育引导同学们注意甄别和防范校园欺凌、性侵害、电信网络诈骗,不断提高自我保护意识和能力,争做知法守法懂法的新时代好少年。同学们还受邀参观了“车载便民法庭”,近距离感受司法为民便民举措。通讯员 杨伟摄



@网络问政 一周盘点

有问有答

问:公厕管护 答:提升完善

市民反映:忠县香山体育公园附近的公厕,照明灯不亮,男厕小便槽位置设置得太高,导致小便槽附近全是尿渍。希望有关部门加强管护。

重庆市通达投资有限公司回复:您所述香山体育公园新建公厕问题收悉。

我司第一时间安排相关单位进行电源搭接,提升公厕夜间照明亮度。公厕内小便槽按规范要求高度设置,且设有落地便槽方便老人、小孩。

感谢您对城市基础设施建设的支持与理解。

问:私设栏杆 答:限期拆除

市民反映:忠县法院住宿楼B栋1单元楼下有人违法占用公用区域,私设栏杆,严重影响小区其他业主的合法权益,影响小区居民生活便利性。希望有关部门及时解决。

忠县住房和城乡建设委员会回复:我委执法人员第一时间到达现场,发现忠县法院宿舍楼B栋1单元1-2业主私设栏杆,擅自圈占业主公共区域的情况属实。在与该业主取得联系后,我委执法人员责令其限期拆除安装的栏杆,并及时跟踪后续情况。若该业主未在规定期限拆除,将依法予以立案查处。

如有疑问,请与我单位进一步沟通(联系电话:023-54660117)。感谢您对城市管理工作的关心和支持。

(记者 伍云燕 整理)

遗失启事

谭仕刚遗失特种设备作业人员证,编号为500233198805250799,代号为T;杜财吉(身份证号码:500233199006269519)遗失警官证,编号为217876;忠县三汇镇中心小学校遗失事业单位法人证书副本,统一社会信用代码为12500233451812024M。声明作废。

红瑞乐邦 大药房

红瑞乐邦大药房 品牌标识

加强身体锻炼, 预防病毒传染!

红瑞乐邦 服务健康

塑造文明商贸空间 持续巩固卫生成果

——县商务委多措并举助力国家卫生县建设

本报记者 伯华

“现在,晚上汽车喇叭声少了许多,可以睡个安稳觉了。”“开车经过这段路,比以前通畅不少呢!”“农贸市场周边环境比以前整洁了许多。”……

9月18日,由县商务委牵头,多部门联合执法,对川祖庙农贸市场周边环境进行综合整治的举措,得到周边群众广泛认可。

近年来,随着城市的发展,大礼堂片区成为忠县城区人口最密集的地区,川祖庙农贸市场也成为城内最大农产品交易市场。由于公共基础设施滞后,川祖庙农贸市场周边占道经营、乱搭乱建和车辆乱停、夜间噪声扰民等问题日趋严重,给城区交通和周边居民带来较大的困扰。“每天晚上不到12点钟,装满蔬菜的大货车就

摆满路边,开始交易,喧哗声直到天亮。”说起菜市场夜间噪音扰民的事,住在该农贸市场楼上的居民张华云苦不堪言。

去年开始,我县从农贸市场周边环境整治着手,开展多部门联合执法,已拆除43处违章建筑,对不符合安全和经营要求的店铺进行查封整改,打通了市场消防应急通道,也让市场环境变得更加整洁有序。同时,引导蔬菜、水果等批发经营店以及相关冷库进行搬迁。

为进一步巩固整治成果,县商务委协同县公安局、县市场监管局、忠州街道等相关部门单位加强对川祖庙片区的巡查和值守工作。累计安排人员近400人次,在每天凌晨2点至6点对

农贸市场进行值守。值守期间,工作人员认真开展巡查,积极引导菜农到重庆智慧农商(国际)物流港开展夜间销售,制止多起占道经营、以路为市、车辆乱停乱放等行为。

“卫生城市的建设要靠大家共同努力,相信通过常态化的巩固整治,这片区域的环境将得到极大改善。”县商务委相关负责人说,卫生县城的建设是一项系统性工作,在整治川祖庙农贸市场环境的时候,该委还加大了对再生资源回收行业的监管力度,在餐饮企业大力开展文明用餐“光盘行动”,在商贸企业倡导绿色低碳消费方式。

针对再生资源回收行业,县商务委加大日常排查力度,重点排查再生资源回收点非法回收报废机动车、危

废物品、电子产品等情况。截至目前,已累计出动执法人员45人次,检查再生资源回收点位25家次,并对发现的问题进行及时整改,确保问题得到有效解决。针对餐饮行业,县商务委大力开展文明用餐“光盘行动”,指导各餐饮企业科学合理规划食材采购数量及加工烹饪菜品的份量,向就餐者推荐合适的用餐标准和菜品数量,提供半份菜、小份菜、热菜拼盘等服务项目,主动为消费者提供免费环保的打包服务,提倡“光盘”,最大限度减少浪费。同时在住宿、餐饮等行业广泛宣传“减塑”行动,禁止使用不可降解一次性塑料吸管和不可降解一次性餐具,鼓励使用可降解塑料袋或纸质包装盒。



健康送万家

近日,由县卫生健康委主办,县疾控中心承办,县人民医院、县中医医院、白公街道社区卫生服务中心等单位协办的全民健康生活方式宣传月暨全国爱牙日宣传活动在城区半月广场开展。

活动现场,工作人员向市民讲解慢性病的预防与控制、低盐少油饮食、合理膳食、口腔健康等相关知识。医务人员对过往群众进行免费义诊,积极引导群众养成良好卫生习惯和健康文明的生活方式。

据统计,活动共摆放展板12块,发放宣传资料2000份,免费为居民测量血压300余人次。 记者 李铁摄



秋分时节如何养生? 这份健康指南请收好

9月22日迎来秋分节气。秋分后气温逐渐下降,天气逐渐干燥,公众应如何调整饮食以顺应节气变化?如何预防心脑血管疾病的发生?慢阻肺病患者如何做好健康防护?国家卫生健康委22日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“秋分以后,白天越来越短,黑夜越来越长,暑气渐渐消退,凉爽的天气容易让人食欲大增,有‘贴秋膘’这一说法。‘贴秋膘’要根据时令特点和体质特点来进补,不能盲目进补,也不能过度进补,以适度为宜。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰在发布会上说。

专家表示,中医讲秋天燥气当令,要多食用一些具有滋阴润燥功效的食物,如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等。其中,梨是秋天的应季水果,可以养阴生津、化痰止咳,百合养阴润

肺、养心安神,银耳补气润肺、滋阴生津,将这三者放在一起煮水喝,十分契合秋分的时令特点。

秋分以后,昼夜温差加大,心脑血管疾病的患者开始增多,如何预防心脑血管疾病的发生?

对此,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明在发布会上表示,要注意保暖,避免长时间暴露在低温寒冷环境中;均衡膳食,提倡少盐、少油、少糖,注重饮食多样化;适当运动,如散步、打太极拳等;保持良好的心态和充足的睡眠,避免情绪波动;如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测血压、血脂、血糖等指标,如出现明显波动要及时就医。

脑血管疾病的康复治疗十分重要。吉训明举例说,脑卒中之后的康复治疗应由神经治疗专业团队进行,普通的理疗团队难以达到有效康复治疗

效果。康复治疗尽早开始,循序渐进,康复目标的制定应遵循个体化、长期性原则,患者出院后回到社区,除了自我管理外,还应定期找康复师调整康复姿势。同时,还要预防在住院期间长期卧床引起的并发症,后期要注意慢性疾病预防。若患者达不到预期康复效果,应请医生尽早对原康复计划进行重新评估。

秋季空气湿度降低,对慢阻肺病患者有何影响?中日友好医院主任医师陈文慧在发布会上表示,慢阻肺病在早期没有明显症状,主要表现为每年秋冬季反复发作的咳嗽、咳痰,容易和其他呼吸系统疾病的症状相混淆,但特别需要注意的是,在咳嗽、咳痰基础上,逐年加重的呼吸困难、气短、胸闷是慢阻肺病的重要表现。

专家表示,慢阻肺病可防可治,最主要的预防措施是严格戒烟。早期筛

查、规范诊治和长期健康管理,可以帮助患者改善症状、延缓疾病进展、提高生活质量。此外,慢阻肺病患者需要长期吸入药物,不能随意增减药物。在严格防护的情况下若还出现明显症状,如咳嗽、咳痰、呼吸症状加重,要及时就医。

秋冬进入流感高发季,接种疫苗是预防传染病的有效措施。中国疾病预防控制中心主任医师余文周在发布会上提示,在同一个流感流行季节,已经完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。适龄人群尽量在10月底之前完成接种,若因各种原因没有来得及,后续也要尽早完成接种。来源:新华网



“不是自己的不能要,用着心里也不踏实”

——记2024年二季度诚实守信“忠州好人”杨淑兰

本报记者 周小军

“不是自己的钱,就应该还给人家。能帮到别人,我就很高兴。”忠县一名普通又平凡的环卫工人杨淑兰,在废弃家具中发现1.2万元现金后,毫不犹豫交到附近派出所,在忠县传为佳话。今年4月,她还荣获了2024年二季度诚实守信“忠州好人”的称号。

今年65岁的杨淑兰是忠县桑德环境工程有限公司的一名环卫工人。她负责的清扫保洁范围为鸣玉溪大桥桥下以北石板路、人行天桥等区域。

2023年12月26日傍晚,杨淑兰在进行清扫作业时,发现鸣玉溪大桥桥墩下方有几件废弃的柜子和箱子,以及一些旧衣服、鞋子等。为方便收运,杨淑兰便将这些废弃家具搬到了附近

的垃圾收集点。搬运过程中,一个塑料袋从一口烂纸箱里掉在地上,杨淑兰打开塑料袋一看,发现里面有6沓百元钞票。

“谁丢了塑料袋?”她举着塑料袋在原地喊了几声没人回应。她赶紧上前,去追扔废家具的几名搬运工,但未得到失主的任何线索。

为将钱及时归还给失主,杨淑兰便叫上在附近路段作业的同事,让她陪同自己将钱交到了忠县公安局忠州派出所。

经现场清点,一共1.2万元。几天后,这笔钱被失主领回。杨淑兰老家在黄金镇黄土村十组,经济条件拮据。目前,租住在忠州

街道十字街社区一间月租金80元的单间里。其丈夫汪家茂,患肺气肿、支气管炎等疾病多年,需要长期服用各类药品。但是在面对相当于自己半年收入的无主钱财时,杨淑兰没有将钱财据为己有。

杨淑兰每天在户外工作,经常会捡到钱包、身份证、银行卡、驾驶证等物品,每次她都会直接上交,甚至不会打开来看一眼。不少当事人拿到遗失的东西后都会向她表示感谢,为她的拾金不昧举动点赞。她却笑着说:“没啥好谢的,不是自己的不能要,用着心里也不踏实。”

杨淑兰表示,虽然自己文化程度不高,但知道做人要诚实守信,不是自己的东西贪不得。

谈起杨淑兰,同事杨家芬对她赞不绝口:“杨淑兰人很好,是个老实人,有什么事情找她,她都是尽力帮忙,从不讲条件,也不要钱,为人又勤快,干活从不怕脏怕累。”

在平凡的工作岗位上,杨淑兰不仅用双手美化着我们的城市,更是用行动向大家传递着正能量。在面对不属于自己的财物丝毫不为所动,她以实际行动践行着“诚实守信”这一中华民族的传统美德。

