

## 新生儿出生“一件事”2.0版本上线运行 “一站式”联办10个事项

新重庆-重庆日报(记者 李琦)10月22日,记者从市卫生健康委获悉,即日起,新生儿出生“一件事”2.0版本正式上线运行。新版本对1.0版本进行了全面迭代升级,新生儿父母亲可通过“渝快办”互联网电脑端和APP端申请,“一站式”联办10个事项,办理时限5个工作日。

据了解,2023年3月,我市新生儿出生“一件事”PC端、手机端全面上线运行,并实现零材料全程网办,为全市群众带来了便利。2024年1至9月共办理5.55万件,占全市总出生人口的54.8%左右。

“2.0版本还优化了多项服务功能。”市卫生健康委有关负责人说,比如,新增《出生医学证明》(首签)线上申办功能,新生儿父母可在线申办《出生医学证明》;新增在线下载打印生育服务登记证电子证照功能,可在线下载打印生育服务登记证;新增多胞胎新生儿一表申办功能,解决了之前多胞胎需要多次申请新生儿出生“一件事”问题;完善城乡居民基本医疗保险缴费功能,申请人办理完新生儿城乡居民基本医疗保险参保登记后,可线上完成医保缴费;新生儿父母可选择10个事项中的几个或全部事项进行申办,更加灵活。

“通过推动新生儿出生‘一件事’数字改革,实现从网上‘可办’向‘好办’转变,进一步增强群众的幸福感、获得感。”该负责人说。

## 城管服务进社区 业主点赞送锦旗

本报讯(记者 杨紫娟 通讯员 徐文睿)“十几年了,我们小区门口的道路终于干净整洁又顺畅了,太感谢你们了”。10月23日上午9点半,忠县港航大厦和皇城港湾业主代表一行来到忠县城市管理综合行政执法支队,将一面印有“城管进社区 排忧解难”字样的锦旗送到执法支队二大队执法人员手中。

说起整治工作,业主代表们十分激动。此次整治的2处约25平方米的摊位位于忠县港航大厦和皇城港湾之间的通道,占道经营时间十余年,既阻碍居民正常通行,又影响城市美观,同时还存在一定的安全隐患。为进一步提升人居环境,优化城市功能品质,消除安全隐患,忠县城市管理综合行政执法大队二大队于9月19日开展宣传整治,并于10月20日全面完成。整治过程中,执法人员持续开展宣传教育工作,成功拆除2处摊位,有效改善了行人通行条件和市容市貌。

今年以来,忠县城市管理综合行政执法支队以“城管进社区”为突破口,执法人员下沉锦鸿、白公路等10个社区,提供一对一服务,着力解决群众身边的大小事,切实做到百姓有所呼、城管有所为。

## 忠县新增10处交通测速点

本报讯(记者 钟舟)10月24日,记者从县公安局交巡警大队获悉,为规范道路交通秩序,不断提升城市文明交通水平,构建良好的道路交通环境,忠县新增10处交通测速点。

这10处交通测速点分别是:G348武大路复旦瓦厂沟区间测速起点设备,G348武大路复旦瓦厂沟区间测速终点设备,G348武大路坪山马家岩区间测速起点设备,G348武大路坪山马家岩区间测速终点设备,G348武大路顺溪隧道固定测速设备,S204 109公里980米区间测速起点设备,S204 110公里区间测速终点设备,S204 117公里160米区间测速起点设备,S204 117公里210米区间测速起点设备,临州路曾井二桥东桥头固定测速设备。

# 用爱与陪伴为孩子护航

——记2024年度重庆市“新时代好家长”韩红霞

本报记者 陈博浪

“你看这道题,我们可以先算这个长方形的面积,然后再这样……”10月23日下午,记者见到韩红霞时,她正在家中耐心地辅导孩子的家庭作业。

韩红霞是忠县任家镇义兴小学校的一名音乐老师,也是一名富有责任感的家长。2024年,她获得重庆市“新时代好家长”称号。

“她始终将孩子的成长和教育放在首位,不仅在学业上给予孩子坚定

的支持,还注重孩子的品德、情感和社会技能的培养。”提起韩红霞,熟悉她的朋友、同事都会竖起大拇指点赞。

在教育孩子方面,她能够根据孩子的个性、兴趣和能力来定制教育方法,也能够耐心倾听孩子的想法,一旦发现孩子的兴趣,她便会提供相应的资源和支持,包括书籍、玩具、课程或参与相关的活动。韩红霞的小女儿兰易今年10岁,就读于忠县实验小学,文化成

绩十分优秀,且获得过县级多项荣誉。

“我允许孩子根据自己的兴趣做出选择,而不是强加自己的意愿或期望。”韩红霞表示,“只要是孩子喜欢的事物,我都会每天抽出时间来陪伴她一起学习、一起成长。”

韩红霞积极参与学校活动,无论是定期的家长会,还是临时的学校活动,她总是尽力参与,并积极与其他家长、老师交流,近两年代表学校参加县级亲子阅读大赛,为学校争光。每一次参加亲子阅读大赛,韩红霞都会跟女儿一起认真准备。“参加亲子阅读大赛的时候,我跟女儿晚上都在一起背诵练习,那段时间每天晚上都陪着她

练,直到两人都十分熟练为止。”韩红霞笑着说。

韩红霞的家庭氛围非常和谐,他们会经常分享家里每个人的想法和感受,共同解决问题,共同分担家务,经常安排一些家庭活动,如郊游、看电影、玩游戏、亲子阅读等。在这样的家庭氛围下,孩子不仅健康成长,而且性格开朗、乐观向上。不止小女儿优秀,韩红霞的大女儿也顺利考上了211重点大学。

韩红霞用自己的行动诠释了什么是真正的家庭教育。“父母是孩子的启蒙老师,把孩子培养成身心健康、快乐成长的有用人才,就是我最大的心愿。”韩红霞笑着说。



## 苗木“贴秋膘” 来年更繁茂



连日来,忠县市政园林服务中心抓住秋季植物生长窗口期,在城区范围内施撒秋肥,为苗木“贴秋膘”。

本次秋季施肥以观花观果植物为主,同时覆盖生长不佳的乔灌木。通过施放复合肥、添加有机肥,喷洒提前发酵完成的枯饼肥水和粪水,改善植物生长条件。施肥过程中,对不同的景观树采取不同的施肥方式:对蓝花楹等根系深的行道树,采取在树框边缘钻孔70cm深入地底施放肥料;对美人梅、红梅等小乔木,选择挖环形施肥,更均匀地被根系吸收。

此次秋季施肥将在苗木进入休眠期前完成,忠县市政园林服务中心将同步做好苗木修剪、病虫害防治等工作,为来年枝繁叶茂、繁花盛放积蓄能量。

通讯员 王长水 姚国鹏 摄影报道

## 用微改造扮靓城市

□陈栋

前不久,北京市“多彩金秋”系列活动正式启动。10个“最美赏秋园”、10条“最美赏秋路”、10个“最美赏秋游”



等,引发众多关注。城在花园里、人在绿色中,这样的花园城市是民心所盼。

城市绿化和老百姓的生产生活息息相关,是一项复杂的系统性工程,必须坚持系统思维、尊重科学规律,精细谋划,把每一处可以绿化的边角角落,变成城市生态文明画卷上的斑斓拼图。比如,可以运用微改造、微治理、

微提升的方法,对背街小巷、转角公园、口袋公园、微型绿地、社区内绿地进行改造升级。因地制宜扩大城市绿色板块,更好统筹生产、生活、生态空间,才能有效提升城市生态文明建设的水平。

城市是人民的城市,人民城市为人民。当前,人民群众对优美生态环境的需要日益提升,城市绿化也要坚持数量和质量并重、质量优先。坚持问需于民、问计于民,找准工作的发力点,持之以恒以高质量绿化改善城市人居环境,必能不断提高人民群众生活品质。

来源:《人民日报》2024年10月24日第9版

## 4个厨房里的坏习惯,看看你有没有中招?

做饭的坏习惯可能导致家庭癌?的确,日常生活中厨房里的很多坏习惯,都可能导致癌症,或影响全家人的健康。今天,我们盘点了厨房中最常见的4个坏习惯,快看看你有没有中招。改掉坏习惯,让全家人的健康向前迈进一步。

### 坏习惯1 不开或早关油烟机

厨房油烟是室内空气污染的主要原因之一,尤其在很多家庭都是封闭式厨房,油烟带来的空气污染问题更为严重。

长期处在油烟环境中,可能会导致咽喉炎、鼻炎、气管炎等疾病。一些流行病学研究证实餐饮油烟暴露与人群的肺癌发病也存在关联性,且会显著增加非吸烟人群肺癌发生风险。

**建议:**做菜的时候一定要开油烟机,同时注意开油烟机的时间。烹调之前20秒就打开油烟机,在烹调过程中要一直保持开启状态,并在烹调结束后要让油烟机继续工作3分钟。建议多采用低温烹调,比如蒸,油烟的产生会更多。

### 坏习惯2 做菜放盐多

吃盐太多不仅会诱发高血压,也会增加骨质疏松、胃炎,甚至胃癌的风险。

因为盐摄入过高会刺激胃黏膜,可能会导致胃壁细胞脱落,而胃细胞是保护胃部健康的屏障,一旦被破坏,便会增加患胃癌的风险,最终会诱发胃癌。

**建议:**个人全天盐的摄入量建议不超过1啤酒瓶盖(带胶垫);还要做到少吃腌制品以及加工食物,比如咸菜、榨菜、火腿、腊肉、培根等。也可以尝试用香料调味,多放葱姜蒜、十三香,也可以放点醋来增加咸味。

### 坏习惯3 烹调油反复使用

很多人家里煎鱼、炸丸子剩下的油都舍不得扔,经常会用来继续炒菜或者反复油炸。烹调油经过反复的高温烹调,会产生更多的致癌物和反式脂肪酸,不仅会增加患癌风险,也会增加患心血管疾病的风险。

**建议:**用过的油实在舍不得扔,更建议把油炸食物剩下的油过滤之后,用来做凉拌菜,同时注意别保存太久,否则油脂会氧化酸败。

### 坏习惯4 不刷锅就连续炒菜

炒完第一道菜之后,锅表面会附着很多上一道菜的食物残渣和剩下的油脂。这时如果不刷锅,继续用来做第二道菜,之前的食物残渣就会焦糊,进而产生致癌物,残留的油脂也会因为二次加热产生有害成分。

**建议:**如果需要炒多道菜,还是建议每道菜做好之后及时刷锅,再去做第二道菜。来源:科普中国



## 5级梯步变7级 居民出行不再急

本报记者 田华平

“这件事社区办得真及时,咱楼里的老人出门再也不怕摔倒了。”这几天,家住忠州街道州屏路社区的82岁老人刘成英,总喜欢向周围的住户谈起社区干部维修梯步的事。

北门街2号是老旧小区,一条巷子连接内外,中间有七级石梯,石头已磨得光滑。听说最近因为下雨,石梯处

连续摔了好几个人,住在附3号居民楼2—1的刘成英老人坐不住了:自己和老伴儿也不经常从那里上下吗?10月18日上午,刘成英老人向社区干部反映了这一情况。

社区党委副书记胡灵急忙赶到现场。由于上面第二级石梯出现塌陷,与最上面一级石梯加高了距离,且最

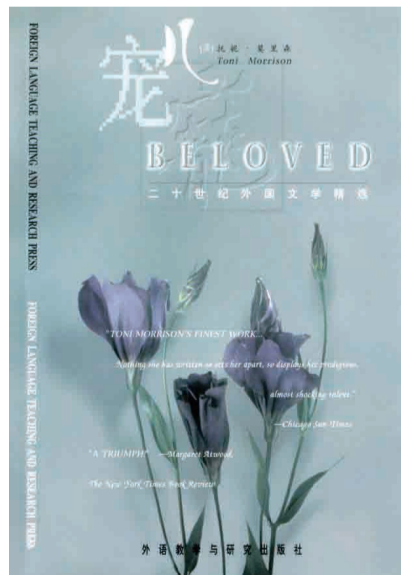
上面一级台梯是斜坡,下面的梯道还有缺损现象。居民楼里大部分都是老人,上下梯子肯定不方便。

当天下午,胡灵带着几名工人运来砖、沙和水泥。虽然下着小雨,但不影响施工。很快,原来算得上只有5级的梯道变成了7级,缺损部位修补完善。两天后,修好的梯步全面投入使用。

“前不久,社区还在老旧小区内增设了几处梯道不锈钢扶手。小梯道,大安全,居民的小事就是社区的大事。”州屏路社区党委书记吴咏梅说。



## 百本好书荐你读



推荐一百二十二  
书名:《宠儿》  
作者:[美]托妮·莫里森

**推荐理由:**《宠儿》通过逃亡女黑奴塞丝的经历,深刻揭露了奴隶制及对人心理的影响,它甚至超过了他们所受的苦难本身,本书意义深刻,是现代文学的经典之作。本书堪称美国黑人历史的一座纪念碑。主要情节取材于一个真实的历史故事。小说中的主人公——女黑奴塞丝怀着身孕只身从肯塔基的奴隶庄园逃到俄亥俄的辛辛那提,奴隶主循踪追至,为了使儿女不再重复自己做奴隶的悲惨命运,她毅然杀死了自己的一个女儿。虽然这已是18年前的往事,但往事的梦魇一刻也不曾停止过对塞丝的纠缠。(记者 周小军 整理)

红瑞乐邦 大药房  
红瑞乐邦大药房 温馨提示  
加强身体锻炼,预防病毒传染!