

忠县开展建军节观影活动

本报讯(记者 周小军)在八一建军节来临之际,7月31日,忠县组织现役军人、退役军人代表在万达广场电影院开展以“致敬最可爱的人”为主题的观影活动。

活动中,现役军人、退役军人代表共同观看了电影《南京照相馆》。该影片以时代背景下南京的一家小照相馆为叙事载体,再现侵华日军南京大屠杀期间普通市民在至暗时刻的觉醒与抗争。面对残暴的敌人和民族存亡的危机,这群平凡人毅然选择守护证据,誓让真相留存人间,深刻表现了危难时刻中华儿女的不屈抗争与民族的凝聚力。

观影过程中,现场气氛凝重而安静,大家的目光紧紧跟随银幕上的画面,完全沉浸在影片营造的历史氛围中,深刻感受那段历史的沉重与残酷。

活动结束后,大家纷纷表示,作为新时代现役和退役军人,必将铭记先辈功勋,永葆军人本色,以实际行动为服务社会、建设家园贡献力量。

重庆忠县“六步工作法”引导广场舞从“比音量”变“赛文明”

新华每日电讯记者 王松涛

“现在跳舞不仅分了时段和区域,连音量都变小了,这多亏了政府部门出面管理。”近日,家住忠县忠州广场附近的居民李女士说,以前广场上的舞队多,音响声音一个比一个大,整个广场闹翻天,附近居民楼的孩子在家都没办法写作业。今年年初,她通过“民呼我为”平台进行了投诉。



收到群众诉求后,忠县政务服务中心当即按照新建立的“民呼我为”民生诉求闭环办理“六步工作法”进行处置。该机制通过接件分派、综合研判、快速处置、规范反馈、质效跟踪、预警复盘六个环节闭环管理,实现群众诉求“即收即办、办结即复”。

李女士的投诉受到忠县相关部门的高度重视,“民呼我为”平台很快通过前期的“接件分派”“综合研判”环节,进入“快速处置”环节。各部门联合社区

划定广场舞“静音时段”,并明确规定广场舞活动的时段。公安部门随时携带分贝检测仪对居民举报噪音大的广场舞地段实施现场执法。文旅部门同步组织广场舞骨干培训引导文明锻炼。通过“资源整合+联合处置”,忠县110接报噪音警情同比下降73%,群众广场舞从“比音量”变为“赛文明”。

值得一提的是,在“综合研判”中,面对群众诉求事项的复杂性,系统明确办理时限:简单问题3天办结、较复杂事项5天答复、特别疑难

问题7天形成方案,确保“快速处置”有章可循。

在“质效跟踪”环节,忠县政务服务中心还建立“三级晾晒”机制,每日预警进度、每周通报典型案例、每季度发布督查通报,对重复投诉事项启动“二次办理”,推动群众满意率从68%提升至93%以上。

自2025年初实施“六步工作法”以来,忠县累计解决群众急难愁盼问题4279件,平均办理时长压缩30%以上,群众满意率再提升5%以上。

今起3天忠县临江公园实行交通管制

本报讯(记者 钟舟)为确保重庆忠县第二届临江公园啤酒音乐节期间的道路交通安全,7月31日,忠县公安局交巡警大队发布通告,8月1日至3日18:00至24:00,忠县临江公园停车场红绿灯至恒大悦珑湾转盘路段实行交通管制。

交通管制期间,临江路临江公园停车场红绿灯至恒大悦珑湾转盘路段,禁止所有车辆通行(工作车辆除外),途经临江公园的车辆需从山东路行驶。

忠县公安局交巡警大队提醒:交通管制期间,各相关经营户、居民提前做好车辆出行安排;广大车主、驾驶人及其他交通参与者,提前规划自己的出行时间和路线,并相互转告;所有交通参与者严格遵守《中华人民共和国道路交通安全法》和相关法律法规规定,注意观察路口设置的交通标志,严格按交通标志的指示通行。

忠县成功拦截一起涉老电信诈骗案件

本报讯(记者 吴建华)近日,忠县公安局新立派出所成功拦截一起针对老年群体的电信诈骗案件,避免辖区居民经济损失1万元。

7月24日,新立派出所接到诈骗预警线索:有诈骗分子诱骗辖区两位老人准备现金,并安排中间人李某前往老人家中取款。接到线索后,派出所民警迅速行动,及时拦截控制中间人李某,并令其与上线保持正常联系,避免打草惊蛇;随后,民警带领李某找到两位老人,阐明事实真相,阻止钱款交付,并向两位老人详细讲解“冒充亲友急需用钱”类诈骗的典型特征与防范要点。

据李某交代,其上线通过虚假身份编造“其子生病急需钱”谎言,诱骗受害人准备现金后,安排李某前往取款并转移资金。目前,李某已被依法采取刑事强制措施,案件相关线索正在进一步深挖中。



忠州街道州屏路社区开展夏季精康服务活动

本报讯(通讯员 张卫琼)为提升社区精康服务对象身心健康水平,增强其对夏季养生的认识与实践,7月31日,忠州街道州屏路社区联合社工机构开展“养生康复乐一夏”,八段锦舞出新生活”精康服务活动。

活动中,工作人员带领社区精康服务对象学习八段锦。在悠扬的音乐声中,大家跟着示范,一招一式地练习起来。随后,工作人员为大家带来夏季养生知识讲座,内容涵盖夏季起居作息、运动锻炼、饮食调理及疾病预防等方面,帮助精康服务对象掌握科学的养生方法,度过一个健康、舒适的夏天。在知识问答环节,工作人员针对精康服务对象提出的问题给予解答,现场气氛热烈而温馨。

助力科学养殖



近日,西南大学动物医学院“禽鸣小分队”到忠县开展暑期“三下乡”社会实践活动。团队成员深入忠县洋渡镇贺鸡养殖基地,以专业所长为科学养殖注入新动能。

队员们针对土鸡常见疾病防治开展专项服务,为养殖基地负责人送上动物医学院学子制作的《鸡病识别与预防手册》,通过“症状图谱+防治口诀”,通俗解读新城疫、球虫病等高发病,并现场演示“早识别、快隔离、勤预防”实操流程。队员们还结合鸡舍温湿度调控、饲料安全等指标评估,形成《贺鸡养殖环境优化建议》,助力企业建立标准化健康管理体系。

来源:忠县共青团

关注 高温天气

重庆未来9天将持续高温晴热天气

气象干旱将快速发展,局地可达特重 各地各部门要加强森林防火、高温抗旱等工作

连日来,重庆各地持续高温。高温天气还将持续多久?市民如何防范高温天气?

重庆市气象台首席预报员胡春梅介绍,预计未来9天重庆将持续高温晴热天气,大部地区在37℃以上,局地气温将超过40℃,主要在东北部地区高温相对明显。此外,午后到傍晚,局地将出现短时强降水、雷暴大风,市民需关注强对流天气带来的不利影响,注意防暑降温,缩短户外工作时间。

7月30日,重庆市气象局发布重要气象专报,受西太平洋副热带高压北抬西伸影响,我市各地已进入阶段性晴热少雨时段,预计8月高温天气仍将持续,大部地区气象干旱将快速发展,西部、东北部地区将达中到重度气象干旱,局地可达特重。

入汛以来(5月1日-7月29日),我

市气温偏高、高温日数偏多,降水偏少、气象干旱露头。主要表现为:一是气温偏高、高温日数偏多。全市35℃以上高温日数为25天,较常年偏多12天,较去年偏多11天;全市37℃以上高温日数为13天,较常年偏多8天,较去年偏多6天;其中中心城区37℃以上高温日数为20天,较常年偏多13天,较去年偏多6天。二是降水偏少、气象干旱露头。全市平均降水量391.1毫米,较常年和去年同期分别偏少22%、15%。东北部气象干旱露头,最新监测显示:巫山、巫溪重旱,奉节、大足中旱,西部和东北部部分地区轻旱。

市气象台预计,8月,全市35℃以上高温日数大部地区6-25天;37℃以上高温日数大部地区2-22天,其中中心城区37℃以上高温日数20天左右,较常年偏多约11天,较去年偏少6

天。极端最高气温大部地区为39-40℃,坪坝、河谷地带可达43℃左右。全市平均气温为28.5℃,较常年同期偏高0.9℃,较去年同期偏低2.1℃。

降水偏少,大部地区气象干旱将快速发展,西部、东北部地区将达中到重度气象干旱,局地可达特重。预计8月全市平均降水量为120毫米。

8月上中旬以局地阵性降水为主,无明显大范围强降水天气过程,8月下旬有2次强降水过程(21-22日,我市偏北地区中到大雨;28-29日,全市各地中到大雨,局地暴雨),高温干旱将有所缓解。

市气象局建议做好蓄水抗旱工作。加强能源保供、高温中暑等防范应对工作。目前,森林火险气象等级相对较高,建议加强森林防火工作。

此外,少雨时段内分散性和局地性强对流天气仍有可能发生,建议加强监测预警和强化交通、建筑、危化、农业、旅游等重点领域安全生产工作。

7月16日,市防汛抗旱指挥部办公室已发布通知,要求各地各部门及时采取针对性措施,确保高温应对及抗旱准备工作开展有力有序。例如,气象部门要加强高温、干旱监测预报,细化风险区域、风险等级,及时发布高温预警、气象干旱预警。水利部门要加强河流来水量、水利工程蓄水量和农村人饮状况监测预报,重点关注河流、水库水位是否达到旱(警)水位,农村人饮困难等情况,及时发布河道、水库旱警信息。

来源:综合重庆市气象局、重庆发布消息

百本好书推荐



推荐一百四十八书名:《人间百草》
作者:田炳信

推荐理由:《人间百草》是一部文学经典和药典典籍诠释性作品,描述劳动人民在生产实践中积累的自然知识、技术知识、历史地理知识和人生智慧。本文以《本草纲目》中大量草药名称、结合神农尝百草,从《尔雅》《诗经》《黄帝内经》中的文哲和训诂学的角度,描绘当时人们生产生活的场景及人们对生老病死、饮食、社会的认识和生命体悟,辅以大量人文科普知识,笔法诗意活泼。本书不仅对古代药典进行了深入浅出的现代诠释,也对中华民族千百年来积累下来的智慧结晶进行了一次深情回望。作者将古老的草药历史娓娓道来,不仅仅讲花草,更将花草与人生联系起来,生发出无尽的哲思,让读者在认识花草中体味人生百态,遍尝人间冷暖。

(记者 周小军 整理)

炎炎夏日,别让空调吹出“空调病”!

意力不集中。

二、如何避免“空调病”?

1. 吹空调准备工作——清洗空调
夏天开启空调之前,建议大家要对空调进行清洗。在运行过程中,空调的滤网和散热片上会积累大量的灰尘和微生物,如果是中央空调,风道里也会有这些脏东西积累。一方面,它们会影响空气和散热片之间进行热量交换,影响制冷效果,更加耗电;另一方面,滤网、散热片、风道里的尘螨、细菌、真菌等微生物也可能随着气流被吹到室内,引起身体不适,严重的还会造成皮炎、呼吸道感染。如果你已经在用空调了,现在清理也不晚。

2. 加湿器+多喝水
在空调房中待久了会觉得眼睛干涩、口干,这并不是幻觉。空调在制冷的时候,需要让空气不断经过冰冷的散热器,实现制冷效果。而空气中的水蒸气在与散热器接触的时候,会

凝结成小水滴。这个过程不断循环,空气里的水蒸气越来越少,也就变得越来越干燥了。所以如果长时间待在空调房里,要多喝水补充水分。如果有条件,也可以在家里或者工位放一台加湿器,缓解眼睛干涩和皮肤干燥。

3. 适时开窗通风
在使用空调的时候,开窗通风很有必要。很多家庭里的空调是传统空调,并不具备新风系统,一些老写字楼里的中央空调同样没有配备新风系统。这样的空调在工作时只是不断让室内的空气循环流动,并不引入新鲜空气,所以会造成空气里的氧气浓度下降,二氧化碳浓度上升,让人昏昏欲睡。这种情况下,建议开空调一段时间之后,开窗通风一段时间,更换一下室内的空气,或者在更换空调的时候直接换成带有新风功能的空调。可以在开了2-3小时空调后,大开窗户通风换气10-15分钟(期间不用关闭空调),也可以长时间给窗户开个缝儿随时换气。不可否认,这样做确实会稍微

费一些电,因为室外空气的温度比空调房要高,空调需要重新让温度降下来,但从健康角度来说是很有必要的。

三、已经中招了怎么办?

如果出现“空调病”症状,可以试试这些方法:

1. 头痛欲裂:热毛巾敷后颈,促进血液循环;
2. 鼻子罢工:生理盐水洗鼻,保持湿润;
3. 皮肤起皮:保湿喷雾狂喷,涂保湿霜,多喝水;
4. 关节僵硬:适当活动,避免久坐冷风下。

如果出现发烧、咳嗽痰,速速去医院!
来源:忠县疾控

