

三峡考古最新成果亮相忠县

本报讯（记者 钟舟）近日,《妙手匠心 重现华光——三峡出土文物保护利用展》巡展在忠县展出。即日起至9月30日,市民可在忠州博物馆三楼临展厅开启一场“文物复活”的奇迹之旅,感受巴渝先民留下的智慧密码。

展览聚焦“三峡文物修复三年行动计划”的阶段性丰硕成果,依托三峡博物馆总分馆的独特优势,精心汇集并展示来自重庆三峡地区10家文博机构最新修复完成的三峡出土代表性文物。通过“三峡文物大考古”“能工巧匠修文物”“有效利用活起来”三部分内容,共展出三峡地区各区县出土文物895件(套),是重庆近年来展览文物总数量、珍贵文物数量最多的一次。

本次巡展还配套了“妙手匠心·修复课堂”社教活动,市民通过参与瓷器残片“化残为整”修复全流程工作,进一步感悟文物修复者严谨求实的科研态度、匠心独酌的专业技术以及文化遗产的使命责任。

即日起 G50 谭家寨隧道夜间封闭施工

本报讯（记者 吴建华）8月14日,记者从重庆垫忠高速公路有限公司获悉,因G50谭家寨隧道养护施工需要,即日起至8月20日每日23时至次日7时,隧道出城方向(重庆至忠县)实施全封闭施工管制,永丰镇至忠县方向所有车辆禁止通行。

交通管制时间内,从四川经新立镇往忠县方向车辆,需在拔山收费站提前下道,绕行国道G350前往忠县;从四川经拔山镇往忠县方向车辆,需在新立收费站下道,改行国道G350前往忠县;其他往忠县方向车辆,建议在太平互通或仁和互通提前绕行,选择长寿或万州方向行驶。客车及三轴以下货车也可选择G350国道绕行至忠县。

相关部门提醒,此次施工为夜间作业,请过往司机注意施工标志,服从现场交通指挥,合理选择绕行路线,避免延误行程。交通管理部门将实时发布路况信息,建议驾驶员关注导航软件或交通广播,获取最新通行提示。

石宝镇新政府原第一书记牵线搭桥困难学生获爱心捐赠

本报讯（记者 熊浩 方世林 通讯员 邓维）近日,经市纪委监委驻忠县石宝镇新政府驻村第一书记赵雄牵线搭桥,其朋友邓磊、段晓莉夫妇带着两个孩子,将孩子们积攒多年的压岁钱送到新政府家庭经济困难的学生手中。

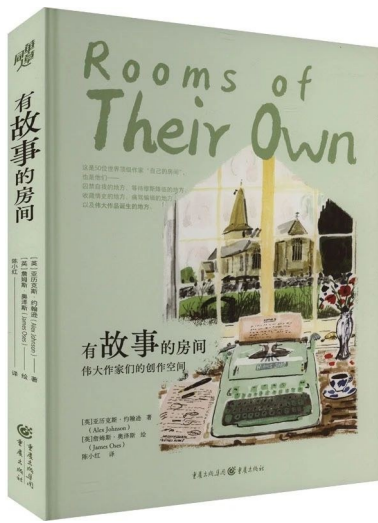
驻村时,赵雄始终情系新政府父老乡亲,一直关注着村里孩子们的成长。驻村期满返回原单位后,他时常打听新政府群众的近况。当得知部分学生因家庭遭遇困境,学业和生活面临压力时,他便想着搭把手。

在一次朋友聚会上,赵雄把新政府困难孩子的处境讲给了朋友邓磊、段晓莉听,夫妇俩深受触动。回家后,邓磊、段晓莉把新政府部分学生面临困境的故事,讲给孩子邓梓轶、邓轶涵听。孩子们听后,主动拿出多年积攒的1万余元压岁钱,打算帮助村里的学生。8月13日,邓磊、段晓莉带着两个孩子,来到石宝镇新政府,为村里的困难学生送上助学金。

收到这份特殊的捐款,新政府的受助学生及其家长既意外又感动。“没想到离开的赵书记还记挂着我们,更没想到是两个小朋友伸出援手,这份心意比钱更珍贵。”一名家长动容地说。

邓磊、段晓莉夫妇则表示,这次捐赠让孩子们懂得了“给予”的意义,将会成为她们成长中一段难忘的记忆。

百本好书荐你读



推荐一百五十书名:《有故事的房间》

作者:亚历克斯·约翰逊

推荐理由:本书以精美的插图和充满细节的讲述,为读者推开50位文学巨匠的创作密室。这里有普鲁斯特追忆人生的沉寂卧室,有杰克·伦敦记录灵感的门廊,更有伍尔夫位于后花园中的那间“只属于自己”的小屋。这场跨越时空的文学巡礼,不仅揭示了著名作家惊人的咖啡消耗量与神秘的书写仪式,更呈现了一段段创作与空间的隐秘对话:阁楼的逼仄如何让灵感爆发?浴缸的氤氲水汽怎样使诗意流淌?这部融合人文考古与文学趣味的佳作,像是一场纸上的建筑漫游,又像一场关于文学的深夜长谈。翻开精美的书页,你将跟随作者的笔尖流连于一个个创作空间,最后你会发现:每一个创作空间里发生的故事都让经典愈发浪漫,每一部经典背后的创作空间都隐藏着缪斯与作者签订的灵魂契约。

（记者 钟舟 整理）

社会民生

重庆居家适老化改造最高补贴3000元 补贴采用消费立减方式直接兑现

新重庆-重庆日报讯（记者 张莎）8月12日,记者从市民政局获悉,我市正式推出2025年居家适老化改造产品“焕新”补贴政策。该政策覆盖全市60周岁及以上常住老年人,最高可享受3000元消费补贴,补贴采用消费立减方式直接兑现。

此次补贴对象为重庆市内60周岁及以上常住老年人,年龄以身份证信息为准（自申请之日起年满60周岁）。补贴标准按照购置目录范围内

产品成交价格的20%核定,每人补贴总金额不超过3000元。值得注意的是,补贴需在购买产品时直接享受消费立减,且要求收货地址必须在重庆市辖区内。

符合条件的老年人可通过以下流程申请补贴:下载“渝快办”手机App,在App内搜索“渝悦养老”并点击进入主页面,在“2025年适老化焕新补贴”页面点击“立即申请资格”,填写本人相关信息(如需代办,点击页面“+”按钮填入老人信息),待审核通过后即可获“申购码”。

获取“申购码”后,老年人或其代理人可通过微信搜索“巴渝康养”小程序进入平台选购补贴范围内产品,结算时凭“申购码”即可享受补贴。

本次补贴产品围绕“如厕洗澡安全、室内行走便利、居家环境改善、智能监测跟进、辅助器具适配”五大核心需求,涵盖7大项39类居家适老化改造产品。具体包括:地面防滑产品、斜坡辅具等地面和门改造类;护理床、床边护栏、防压疮床垫坐垫等卧室改造类;扶手、坐便器、洗浴装置、淋浴椅等如厕洗浴设备改造类;适老可升降灶台、炉灶自动熄火保护装置等厨房设备改造类;电源插座及开关改造、防撞护角、提示标识等物理环境改造类;跌倒监测雷达、紧急呼叫器、烟雾报警器、防走失胸卡等智能监测改造类;助听器、手杖、轮椅、助视器、生活自助餐具等辅具适配改造类。

城市治理提效能 共建共治展新貌

本报通讯员 谭万军

“龙腾大道路灯不亮的问题终于解决,我们夜间出行也安全多了!”近日,家住乌杨街道的居民王先生如是感叹。原来,该路段人行道两旁路灯不亮,系电缆被盗所致,市民通过12319城管热线投诉后,县住房城乡建委多方协调,路灯恢复正常。

这是忠县城市综合治理问题有效处置的一个缩影。今年以来,我县积极探索城市综合治理新模式,依托数字化城市运行管理服务平台,通过对城市治理问题的快速发现、准确派遣、及时处置、闭环管理,让城市治理更精细、问题处置更高效、共治成效更显著。

综合巡查让城市治理更精细

县智慧城管信息中心依托公安、住建部门1500余路监控视频和城管执法、市政、园林、环卫50余人组建的专业巡查队伍,采取“技巡+人巡”的方式,多渠道

部门联动让问题处置更高效

今年以来,忠县利用数字化城市运行管理服务平台,建立高位协调督导机制,完善住建、公安、交通等30余

个职能部门的联动体系,形成临期案件、疑难案件基础台账,按照快接件、快交办、快处置、快复核、快结案“五快”工作原则,实行“日提醒、周通报、月复盘”,打破部门壁垒,从“单打独斗”转变成“组合拳”,提升协同处置效能。2025年上半年,通过平台派遣,处置占用消防通道、标志标线不清晰、车辆占道违停影响行人通行等城市综合治理问题1381件,同比增长93.5%,平均处置时长由8天缩短至3天。

此外,部分存在产权争议或安全隐患无主认领事项,县住房城乡建委制定应急处置方案“兜底办”,确保难点痛点问题动态清零。2025年上半年累计处置破损施工围挡1200余平方米,维修更换无主井盖53个。

市民参与让共治成效更显著

“今年以来,我们通过12319城管

热线、‘忠义之州’APP、抖音等多种渠道收集到200余件城市治理问题的投诉线索,通过平台交办给处置单位及时核实解决,获得群众点赞224次。”忠县智慧城管指挥大厅负责人石燕利说,针对城市垃圾暴露、占道经营、私搭违建、路灯不亮、道路破损等问题,市民还可以通过“渝城便民”微信小程序参与、监督城市治理工作,共同提升城市生活品质。

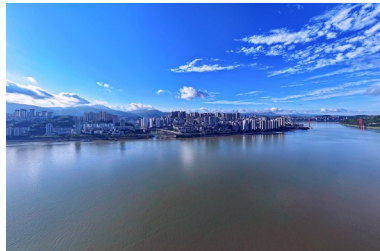
“我们将紧盯城市脏、乱、差等重点问题,持续推动城市综合治理问题精准发现、高效处置,牢牢兜住民生底线,让群众在城市生活得更方便、更舒心。”县住房城乡建委相关负责人表示。



历经一场强降雨后,8月12日下午,忠县天空放晴,县城呈现一幅碧水蓝天的生态画卷。

放眼望去,县城上空蓝天如洗,朵朵白云悠然飘浮,宽阔的江面水波潋滟,倒映着蓝天、白云与林立的高楼。远处的山峦若隐若现,城市里高楼错落有致,忠县长江大桥如长虹卧波,整个画面既有都市的繁华气象,又透着一份开阔与清明。

记者 余鸿 摄



缺觉导致炎症水平升高,缓解方法来了

很多人都有过类似体验:当睡眠不足时,脑子会慢半拍,反应能力和判断能力也跟着直线下降……研究提示,缺觉会激活身体“炎症反应”。如何降低此类伤害?一起来看。

睡眠不足,让身体发炎并伤脑

研究人员分析了2641名参与者睡眠不足炎症生物标志物和认知功能之间的关联,并探索了小鼠模型的细胞机制。结果显示,睡眠不足(少于6小时)会引发全身炎症,增加认知障碍风险。

研究指出,缺觉可引起脑内一系列炎症连续反应,激活促炎因子释放,这些炎症因子会对神经元和认知功能产生不利影响,损害神经递质平衡,影响



神经元通讯,进而导致认知缺陷。

此外,炎症还可能影响血脑屏障,使其更具渗透性,并允许炎症分子进入大脑,这会进一步加剧神经炎症和神经退行性过程。

而长期睡眠不足导致的慢性炎症,会导致氧化应激和细胞损伤,进一步加剧认知能力下降。

缺觉+炎症,伤害遍及全身

睡眠不足和慢性炎症,是多种疾病的幕后推手。英国萨里大学曾在《美国国家科学院院刊》上刊文指出,每晚睡眠不足6小时,持续一周,就会对人体产生不利影响,涉及到新陈代谢、炎症、免疫力和抗压等功能。

2023年一项刊登在《细胞》上的研究也提醒:睡眠不足会引发“全身炎症风暴”,增加脑内前列腺素D2产生和经血脑屏障的外流,并在外周引发细胞因子风暴。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示,缺觉最主要的危

害是会使人长期处于应激状态,导致机体免疫力下降,增加代谢性疾病、癌症、精神疾病等的发病风险。

如何降低此类伤害?

日常生活中,要想减少此类伤害,保证睡眠充足是基础,一些方法也有助控制炎症水平。

1.睡多久才算充足?

通常,成年人每晚需要睡7~8小时;老年人脑代谢变慢,一般需要睡5~7小时。好睡眠最直观的检验标准是:起床后身体舒服,精神饱满,注意力集中、记忆力好,做事有效率,能胜任一天的工作和生活。

6小时睡眠是健康底线。熬夜前先想清楚,是否值得你付出变丑、早衰等种种代价。

对于“被动失眠”导致的睡眠不足,需要生活方式调整和医学干预并行,比如:

增加日晒,积累天然“褪黑素”;白天适当运动,达到1小时的最量

好;

不在床上做与睡眠无关的事,睡前可在沙发或客厅活动,培养“见床就困”的条件反射;

每天坚持同样的上、下床时间,周末也不例外,培养睡眠生物钟;

如果一周有3天以上睡不好,且持续3个月以上,可以去睡眠医学中心或精神心理科就诊。

2.膳食合理,有效抗炎

多摄入富含抗炎成分的食物,如藜麦、糙米、荞麦等全谷物,深海鱼和贝类,西兰花、菜花、甘蓝、芥蓝等十字花科蔬菜,以及草莓、蓝莓、黑莓、覆盆子等莓类水果,都有助对抗机体炎症。

同时,注意少吃高糖、高油、高脂食物,减少红肉、加工肉、动物内脏、精制谷物摄入。

3.保持心情舒畅很重要

长时间的心理压力,可能破坏机体调节炎症活动的的能力。尽量避免负面情绪持续累积,运动、听音乐、旅行、画画、约会等都有助减压。

来源:央视新闻