

重庆启动大学生创业扶持计划 最高可获3万元立项资金

新重庆-重庆日报讯（记者 李志峰）10月13日，记者从重庆市学生就业与创新创业服务中心获悉，由市教委主办的第九期“优创优帮”大学生创业扶持计划开始申报。该计划将遴选出30个优秀创业项目，分别给予1-3万元的立项资金支持，并匹配帮扶导师跟踪帮扶1年，促进项目成长和成果落地。

据介绍，“优创优帮”扶持计划的申报对象为：具备较高市场潜力、创新性与成长性，主要负责人（或法人）为重庆市普通高校在校生或毕业两年内的毕业生，已完成工商注册或处于实际运营阶段的创业项目。

符合条件的大学生创业项目，可在10月20日前在“重庆市高校毕业生就业创业”微信公众号上完成申报。需要注意的是，申报项目团队须由1名指导教师、1名项目负责人，以及3-5名团队成员组成。

入围市级总评审的50个项目，将通过项目路演的方式进行集中评审，最后评选出A等项目5个、B等项目10个、C等项目15个，纳入本期扶持计划，颁发立项证书，分别给予3万元、2万元和1万元的立项资金支持，并获得导师组跟踪1年，为其提供政策、资金、市场、技术、孵化等资源链接服务，以及项目推广、成果转化等帮扶。余下20个项目获得本次“优创优帮”入围奖，可根据项目团队意愿申请导师帮扶。

重庆三峡民康医院与忠县中学 签约开展医校合作

本报讯（记者 严皓溢）近日，重庆三峡民康医院与忠县中学举行医校合作签约仪式，共同签署医校合作共建协议。

据悉，重庆三峡民康医院深耕青少年心理健康服务领域，服务学生超20万人次，积累了丰富的实践经验。此次合作旨在为忠县中学师生健康保障与学校高质量发展注入新动能。医校双方将建立紧密联动机制，定期举办心理健康专题讲座，开展专业心理咨询服务等，为师生纾解心理困扰，及时化解心理风险，切实提升师生心理素养，筑牢校园心理安全防线。

路遇伤者 忠县一电信工程师挺身相助

本报讯（记者 吴建华）秋雨淅沥，道路湿滑。近日，在忠县城区，一名骑手因雨天车速过快，驾驶的电动自行车失控侧翻，导致其手指断裂并当场昏迷，情况十分危急。此时，中国电信忠县分公司智家工程师洪霜霜途经事发地，立即停车上前展开救援。

洪霜霜第一时间拨打120急救电话，清晰说明事故地点和伤者情况，同时联系同事赶来协助。在等待救援的过程中，他始终守在伤者身边，密切观察其身体状况。

救护车到达后，洪霜霜主动配合医护人员，协助将伤者平稳转移至救护车，直至确认伤者顺利送医后，才默默离开现场。

目前，该名伤者已出院。

体检需注意 各年龄段“必查项”差别很大

当前正值体检季，很多人都有这样的经历：拿到体检报告看到几个“异常”指标就慌了神，开始猜测自己是不是有什么问题。

事实上，虽然体检没有“异常”才是最好的，但有些看似异常的指标，并不代表真的有问题，比如低血压、慢心率等，看似“异常”的指标可能是健康加分项。

体检报告查出“异常”一定代表有问题吗？

低血压：通常血压低于90/60毫米汞柱称为低血压。如果血压在这个数值附近，甚至略低一些，若没有头晕、眼前一黑这些大脑供血不好的表现，或者胸闷、气短等症状，就没必要太过担心。研究显示，高压在90毫米汞柱以上，低压60毫米汞柱以上，数值越低，脑梗风险反而越低。

慢心率：成年人正常的心率范围为60-100次/分，而心率白天在55次/分以上通常也不会有头晕、胸闷等供血不足的症状。

高密度脂蛋白高：这属于“好”胆固醇，对心脑血管有保护作用。如果体检报告对应的指标箭头向下就要注意饮食、增加运动了。

医生表示，体检结果中如果有箭头或者有符号，并不一定都表示有问题、有异常。领取体检报告时，可与医生进行面对面咨询。

不同年龄段体检“必查项”有哪些？

学龄期儿童及青少年：容易出现营养不良、贫血、近视、脊柱侧弯等问题，可以重点检查生长发育状况和视力等。

18岁至30岁人群：这个年龄段人群通常身体健康，建议每1至2年进行一次健康体检，常规检查血压、血糖、血脂及肝肾功能、尿尿便常规、心电图等。

30岁至40岁人群：“三高”是体检重点。30岁后，虽然人体各项机能处于巅峰状态，但这个年龄段的人普遍工作压力大、应酬多，饮食习惯不科学且运动量不足，容易发胖。这一时期要重点关注血压、血糖和血脂变化，若有异常需马上调整。

专家建议

每半年检查一次血压、血糖和血脂，肥胖人群则每3个月检查一次。女性重点关注妇科检查、乳腺检查项目。男性35岁以后，每1至2年增加前列腺检查。

来源：央视新闻



“小花园”蕴藏“大民生”

——忠州巷子东坡花园让居民幸福感“原地升级”

本报记者 毛世洲



东坡花园的东亭成了居民休闲好去处。

“以前完全是脏、乱、差。现在我们天天都来这里耍，太安逸了！”家住东坡路社区的李中胜道出了大家的心声。

电梯连民心，跨越百米高差轻松出行

10月的阳光里，川祖庙大桥西侧的一部垂直观光电梯，轿厢上上下下，乘客进进出出，梯身玻璃在阳光照射下格外醒目。

这台2023年投用的电梯，已成为连接忠州巷子与巴王路的重要通道。

山城忠州，坡坎众多。忠州巷子与繁华巴王路的直线距离虽不远，但百米高差却需沿梯道步行近半个小时。对于居住于此的众多老年人来说，上一趟街便格外吃力。

“微改造”中，县政府果断在东坡花园与川祖庙大桥桥头之间修建市政公用电梯，既方便居民出行，又让游客

能便捷观光。更让人欣喜的是，乘坐这部便民电梯免费。

“没想到这辈子还能坐电梯去大礼堂！”家住忠州巷子东坡路52号的89岁老人韩太祥激动地说。因腿脚不便，他多年未能到北山广场与老友相聚，如今隔三差五就乘电梯前往。

“既方便我们出行，又分文不收，政府真是给老百姓办了一件大实事、大好事！”常坐电梯上下的居民刘先伍由衷点赞。

幼儿园焕新颜，家长不再为入托忧

东坡花园东侧，崭新的县实验小学附属幼儿园即将启用。这座扩建后的幼儿园，让居民期盼多年的“家门口入好托”成为现实。

“之前的老幼儿园破烂不堪，我们以为不会修繕了，曾计划把女儿送到其他地方上幼儿园。现在新园建好了，明年孩子入园正合适，太方便了！”



居民乘坐便民电梯出行。



扩建后的县实验小学附属幼儿园。居民王光明欣喜不已。

作为重庆市一级幼儿园，这座幼儿园虽口碑良好，但因年代久远、设施陈旧、托位有限，不少家长不得不将孩子送往远处。

实施忠州巷子“微改造”时，原来仅设有4个班的县实验小学附属幼儿园扩建工程纳入改造范围。扩建后的幼儿园，室外场地有375平方米，活动用房建筑面积达1300平方米，总建筑面积2761.5平方米，按9个托育班设计，可容纳幼儿近500人。

不仅空间扩大、功能用房增多，设施标准也全面提升，这座幼儿园成为老城区居民家门口的高品质幼儿园。该园相关负责人介绍，改造前生源流失严重，改扩建后，许多家长充满了期待。

扩建后的县实验小学附属幼儿园将于明年投用。每次路过幼儿园的张群英，总会驻足朝里面打量。“孙子明年就来这里，离家近、环境好，放心！”她高兴地说。

争当新时代好队员

10月13日是中国少年先锋队建队76周年纪念日。10月11日，2025年忠县少先队入队仪式示范观摩暨退役老兵专题宣讲主题队日活动在忠州二小举行。活动主题为“强国复兴有我 争当新时代好队员”，全县中小学校少先队大队辅导员现场观摩。

活动在庄严的出旗仪式中拉开序幕。伴随着激昂的中国少年先锋队队歌，老队员为新队员佩戴红领巾（左图），新队员在队旗下庄严宣誓，成为光荣的少先队员。随后，退役老兵吴统玉结合自身参战经历，讲述烽火岁月中的战斗故事。少先队员们听得聚精会神，红色基因的种子在心中悄然种下。

记者 彭群英 摄

忠县：营造清朗网络空间 深化网络文明建设

本报记者 陈博浪

近年来，忠县一方面以“清朗”系列专项行动为抓手，铁腕治理网络谣言、净化网络环境；另一方面创新推行网上民生实事“七办”机制，让网络成为连接党委政府与人民群众的“连心桥”，走出一条具有忠县特色的文明上网与网络惠民相结合的新路径。

相关负责人态度明确，“我们的目标就是最大限度压缩谣言生存空间，让网民获取真实、可靠的信息。”“清朗”系列专项行动，是忠县维护网络空间的利剑。今年以来，忠县依法约谈自媒体账号负责人12人次，处理各类有害信息300余条，加大网络辟谣和谣言打击力度，及时发布原创辟谣信息9条，转发推送其他各类辟谣信息200余条，有效遏制网络谣言的产生与传播。

共建共享 网络文明深入人心

今年网络安全宣传周期间，忠县精心组织开展了2025年忠县网络安全宣传周有奖答题活动。

“网络安全宣传送到家门口，小册子讲得明白，还有志愿者讲解，我们老年人也知道怎么防诈骗，怎么识别谣言。”参加完社区网络安全宣传活动的王大爷扬了扬手中的宣传册说。

据统计，网络安全宣传周活动期间，忠县共发放网络安全宣传小册子5万余份，海报6000余张，悬挂宣传标语150余幅，组织开展网络安全进商

圈、进社区、进农村、进企业、进机关、进校园、进军营、进家庭等“八进”宣传活动90余场，线下活动覆盖29个乡镇（街道）、30余万人，组织网络安全知识技能竞赛活动近20场，进一步普及网络安全知识，提升市民网络安全意识。

创新“七办” 民生诉求落地有声

9月19日，一网友在“忠义之州”APP上反映：忠县打靶场公租房一栋门口的人行道上，长期停放大量私家车，行人通行安全受到严重威胁，建议相关部门在此处加装护栏，从根本上阻止私家车驶上人行道，保障行人出行安全。

接到群众诉求后，忠县市政园林服务中心迅速响应，立即进行现场踏勘，发现该路段确实存在车辆停靠人行道情况。考虑到人行道较窄，人行护栏挤占行人空间，忠县市政园林服务中心决定选择更加经济实用的大理石柱安装方案，并于9月25日下午完成施工，消除了人行道安全隐患。

从问题发现到解决，仅用时不到

1周。这是忠县创新推行网上民生实事“七办”机制后，按照巡网找事办、网下审核办、回应限时办、规范反馈办、赋色管理办、质效评议办、通报激励办，各单位运用网络走深走实网上群众路线，办好民生实事的一个典型案例。

“七办”机制运行以来，忠县累计办理网民反映的小区绿化不够、电梯停运、自来水浑浊等民生实事3000余件。各部门单位涉网事项办结时限大幅缩减，民生诉求问题1日内办结率达到85.7%，3日内办结率达到99.5%，办结率和综合满意度均大幅提升，收到网民感谢信210件，群众幸福感、获得感、安全感不断提升，忠县这座文明城市的魅力进一步彰显。

未来，忠县将继续深化网络文明建设，完善工作机制，推动网络空间治理常态化、长效化，让互联网更好服务于民、造福于民，为建设更高水平文明城市提供有力支撑。

