

忠县一案例入选“银龄行动”市级典型案例

本报讯(记者 吴建华)据重庆市老龄工作委员会办公室消息,2026年“银龄行动”市级典型案例评选活动已于日前完成,忠县白公街道长河社区申报的《以老助老传温情 守望相助暖长河》案例成功入选。

据了解,白公街道长河社区依托215名50至70岁志愿者,组建起“银龄”志愿服务队,探索“初老服务老老”的互助养老模式。社区同步建立服务需求库和志愿者人才库,通过微信群、“银龄热线”及线下结对帮扶等方式精准对接老人需求。目前,社区注册志愿者已超过300人,服务内容涵盖代办陪护、健康服务、精神慰藉、安全巡查等。

此外,长河社区构建了“订单式、分单式、结单式、评单式”智慧管理流程,从需求收集、任务分配到服务完成、质量评价,形成完整闭环。同时,社区建立志愿者积分兑换、星级评定等激励机制,让低龄老者在“老有所为”中实现自我价值,并定期邀请专业社工为志愿者开展急救、心理咨询等技能培训,确保服务质量,为社区养老注入可持续内生动力。

截至目前,该养老服务模式累计响应服务需求2000余人次,办结率与满意率均达100%,有效解决高龄老人的实际困难,并逐渐带动更多年轻人参与到志愿服务中来,在社区内营造了邻里守望、互助友爱的良好风尚。

忠县血浆捐献中心
开展爱心助学 回馈献浆家庭

本报讯(记者 严皓溢)近日,忠县血浆捐献中心相关负责人到忠州街道顺溪社区开展“金秋助学·逐梦成长”爱心助学活动,为34名献浆家庭学子送上助学金,共计41000元。

活动现场,该中心相关负责人对献浆家庭的无私奉献表示感谢,并勉励受助学子心怀感恩、勤学成才。活动还开展了公益科普宣讲,工作人员向在场家庭普及单采血浆相关知识,阐释血浆对临床救治的重要价值,传递奉献向善理念。

据悉,忠县血浆捐献中心已连续16年开展爱心助学活动,累计帮扶我县500余名献浆家庭学子。



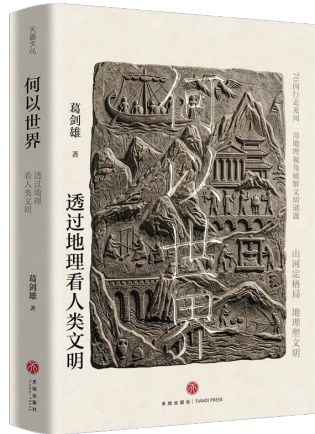
忠州四小教育共同体举行师生主持人大赛

本报讯(记者 李铁)9月15日,“声动忠州·语绽芳华”忠州四小教育共同体师生主持人大赛复赛在忠州四小举行,来自5所成员学校的17名师生参加。

比赛分学生组、教师组两个组别。活动现场,学生组模拟主持青春灵动,即兴问答反应敏捷;教师组模拟主持沉稳专业,即兴表达逻辑清晰。选手们普通话标准、语调自然,仪态大方,内容设计新颖,面对现场抽题从容应对,充分展现出扎实的语言功底和良好的临场应变能力。

评委从语言表达、形象气质、内容呈现、临场应变四个维度打分。最终,学生组、教师组分别评出一、二等奖。优秀选手将代表忠州四小教育共同体参加县级决赛。

百本好书推荐你读



推荐一百八十

书名:《何以世界:透过地理看人类文明》

作者:葛剑雄

推荐理由:如果人类起源于非洲,为何有肤色之分?这或许是因为基因不同,但显然不完全是这样。维京人和因纽特人同处北极圈,命运为何截然不同?地理环境在人类社会和人类文明发展中究竟起着什么作用?山河定格局,地理塑文明。本书作者研究30多年、行走70多国后,从地理的视角破解文明谜题,寻找地理环境影响人类社会的“必然和或然”。

(记者 钟卉 整理)

注销公告

重庆市忠县现代职业培训学校,统一社会信用代码为52500233678670833X,经学校理事会决议,拟向登记机关申请注销登记。请债权人自本公告见报之日起45日内,向本校清算组申报债权。

联系人:汪华英

联系电话:13212492153

联系地址:忠县忠州街道州屏环路53号

特此公告

重庆市忠县现代职业培训学校清算组

2026年9月14日

遗失启事

焦志芳遗失契税收据,票据编号为10024712,金额为39057.1元;忠县林松建材经营部(普通合伙)遗失中国银行重庆忠县支行开户许可证,核准号为J6674000567502。声明作废。

卫生健康领域“十五五”工作重点公布,让更多群众在家门口看得上病、看得好病

今年新增1000家基层机构提供儿科服务

9月14日,国务院新闻办公室举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会,介绍推动健康中国建设取得决定性进展有关情况。

就近就医 15分钟内可到达最近医疗点

国家卫生健康委副主任郭燕红介绍,当前,我国已建成世界上规模最大的医疗服务体系。全国有110余万家医疗卫生机构,90%以上的居民可以在15分钟内到达最近医疗服务点。

未来5年,要从“有”向“优”转变,我国将加快完善优质高效整合型医疗卫生服务体系,让更多群众在家门口看得上病、看得好病。

郭燕红介绍,“十五五”期间,将进一步明晰各级各类医疗机构的职责定位,合理配置医疗卫生资源。中心乡镇卫生院和社区卫生服务中心,有序拓展医疗功能,开展基层特色科室建设,提升常见病、多发病的诊疗水平和健康管理能力,更好地满足当地居民日常就医需求;二级医院和县级医院,积极发展康复、护理、精神心理、儿科、老年医学、安宁疗护等服务,补齐服务短板;二级、三级医院门诊源优先向基层医疗卫生机构开放,引导合理就医,增强医疗卫生服务的连续性。

康复护理 健全服务网络、扩大服务供给

郭燕红介绍,“十五五”期间,要实施医疗卫生强基工程。以基层为重点优化医疗卫生服务体系、服务模式,推动优质医疗资源下沉和区域均衡布局,提高基层医疗服务能力,合理增加基层医疗卫生机构药品配备。

同时,健全二级医院为主体、基层医疗卫生机构为网底、三级医院指导支持、其他医疗机构共同参与的康复护理服务网络,扩大康复护理、安宁疗护服务供给。

加强康复护理人才队伍建设,加大康复护理专业护士和康复治疗师培养力度,“十五五”时期,每万人口康复医师数、康复治疗师数分别达到0.7人、1.6人。

儿科诊疗 向基层派驻3100名儿科医生

国家卫生健康委主任雷海潮介绍,今年要在去年基础上新增1000家社区卫生服务中心和乡镇卫生院提供儿科诊疗服务。预计到年底,95%以上的乡镇卫生院、社区卫生服务中心可提供儿科诊疗服务。同时,已向基层医疗卫生机构下沉派驻3100名儿科医生。

此外,要继续推进托幼一体化发展,支持社区、用人单位举办托育服务机构,让居民能够就近、就便以相对可负担的价格获得托育服务支持。提高入托率,有效降低家庭生育养育教育成本。

(据央视新闻微信公众号)



图源:《重庆日报》

中国居民高盐高油高糖饮食比较多见,国家卫健委提倡:

少吃油炸食品 多喝白开水淡茶水

9月14日,国家卫健委主任雷海潮在回答如何保持个人身体健康以及预防慢性病相关问题时指出,慢性病防控的重要性越来越突出,在对抗和预防控制慢性病的过程中,要做好4个方面。

第一,从衣食住行、日常生活和工作中培育健康的生活方式,并长期坚持。当前中国居民高盐高油高糖饮食比较多见。糖的摄入方面,国家推荐量是每天每人25克以内,而1瓶500毫升含糖饮料的含糖量就可能达到25克,提倡大家要多喝白开水、多喝

淡茶水。除了饮食方面,还要适当增加体育运动。

第二,有责任有义务做好健康知识科普。现在网上有很多健康知识信息,有的未必科学,有的甚至还带有商业企图。要深入整顿这些乱象,加强正规科普知识传播,使国民健康知识素养能力有效提升。

第三,要高度重视学校尤其是中小学在培养健康生活方式、预防慢性病中的作用。现在,中小学学生出现超重、近视的情况不少,经过共同努力,已经遏制了较快的上升态势,但发生率仍然

较高。希望广大中小学在老师、校医和专业机构的带动下,更好贯彻“健康第一”的教育理念。

第四,充分发挥社区和单位的作用。如果企业雇主、党政机关、企事业单位能在饮食、体育锻炼、工作环境方面创造更多良好条件,能很大程度上降低慢性病发生的风险。还可以面向员工开展定期健康体检,避免慢性病演变为比较严重的疾病,导致较多的医疗费用支出。

(据央视新闻微信公众号)

主动健康 自我管理



9月14日,县疾控中心联合多家医疗机构,在县城半月广场开展2026年全民健康文明生活方式宣传月活动。

今年宣传月主题为“主动健康 自我管理”,同步宣传“全国爱牙日”,主题为“健康口腔 健康生活”。活动现场,医务人员为居民免费测血压、血糖,开展口腔检查、健康咨询,发放科普资料,围绕合理膳食、科学运动、控烟限酒、心理平衡、优质睡眠等内容,重点普及“饮食好、运动好、睡眠好”“915减盐周”“三减三健”等知识,引导大家主动监测体重、血压、血糖,提升自我健康管理能力。

宣传月期间,全县各医疗机构还将深入社区、学校、单位等开展系列科普活动。

记者 李铁 摄

员工减重1公斤最高奖400元

忠县一企业推行体重管理激励机制

两年来四分之三员工体重保持标准范围

本报讯(记者 毛世洲)9月10日,位于重庆市忠县的重庆聚融实业(集团)股份有限公司本部例行开展月度集中称重活动。结果显示,该公司自2024年9月推行的体重管理激励机制以来,员工体重管理情况明显向好,目前四分之三员工保持在标准体重范围内。

本次称重对比8月数据:28人体重维持不变,不奖不惩;7人超出标准体重0.5至1.5公斤,分别缴纳50元至600元不等罚款,罚款总额1350元;8人体重向标准体重靠近,获得相应奖励,奖励总额2050元。

这项体重管理激励机制,由该公司工会下设“总幸福委”注资5万元成立

“健身俱乐部”并推出。评判标准不单纯看员工体重的“涨”或“跌”,而是看是否向其对应的标准体重靠近。

员工参加活动之初,可自主选择每公斤100元至400元的激励档位。次月称重时,体重向标准体重靠近且变化0.5公斤以上,可按激励档位获50元及以上对应奖金;远离标准体重且变化0.5公斤以上,则需缴纳同等金额进入“健身俱乐部”专项资金池。例如,初始体重49公斤、标准体重应为50公斤的员工,次月称重结果为50公斤,增重的这1公斤可获奖;若下月称重结果为51公斤,增重的这1公斤则需缴罚金。

为避免出现过度节食、药物减肥等

伤害身体的减重行为,该公司工会专设健身监督小组,组建多个2至3人的互助健身小组,并开展健康科普宣讲,配齐健身房硬件,组建职工跑团。

该公司工会主席刘卫敬表示,活动不是简单比拼体重数字,也不是一味鼓励减重,核心是推动大家动起来,帮助职工养成长期运动习惯。活动开展以来,许多员工主动走进健身房、参与户外跑步等,摆脱久坐惰性,身体素质与精神面貌大幅提升,工作状态得到明显改善。

数据显示,活动初期,三分之二的员工体重远超标准体重;最新数据表明,四分之三的员工保持在标准体重范围内。有员工曾在1个月内减重4

公斤,获1600元奖励;10余名体重严重超标员工曾分别缴纳600元罚金。从专项资金池的资金收支情况来看,前期罚金较多,中期奖金较多,目前收支基本平衡。

这项管理激励机制坚持自愿参与原则。两年来,除患病、受伤等特殊情况下,从集团董事长到门卫,全体人员均每月按时参与集中称重,遵守规则、兑现奖惩。

“我们想通过建立体重管理激励机制,把员工关怀落到细微之处。”聚融集团董事长梁华国表示,希望以这项机制厚植健康企业文化,实现员工身心健康与企业发展双向赋能。