中共重庆市潼南区委
重庆市潼南区人民政府 主办
潼南区传媒集团 出版

潼南日報
TONGNAN DAILY

潼南微发布 潼南手机台 看潼南新闻客户端

数字报：http://tnb.cqtn.com 潼南网：http://www.cqtn.com 2018年10月25日 星期四 农历戊戌年九月十七 总第2010期 今日4版 新闻热线：61268827

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下——新时代新作为新篇章

区委召开常委（扩大）会议

传达学习全市三季度经济形势分析会议精神 研究部署四季度经济社会发展工作

曾菁华主持会议并讲话

本报讯（全媒体记者 陈靖） 10月24日，区委书记曾菁华主持召开区委常委（扩大）会议，传达学习全市三季度经济形势分析会议精神，听取前三季度全区经济运行、信访稳定、社会治安、招商引资等工作情况汇报，研究部署四季度经济社会发展各项工作。曾菁华强调，要深学笃用习近平新时代中国特色社会主义思想，坚持稳中求进工作总基调，贯彻落实全市三季度经济形势分析会议精神，进一步凝聚共识、坚定信心、鼓足干劲，促进潼南经济社会持续健康发展，尽心竭力完成全年既定目标任务，以优异成绩向全区人民交出一份满意答卷。区委副书记、区长王志杰，区政协主席张彬，区委副书记江志斌等出席会议。

曾菁华指出，今年1—9月，我区经济社会发展稳中向实、向好，政治生态整体向好、不断向好，各项重点工作稳中有进，经受了考验，取得了一些亮点和成绩。但也需要正视不足和差距，看到面临的风险和竞争压力。全区干部必须坚定信心，增强机遇意识、忧患意识、进取意识，彻底摒弃官僚意识、特权意识，特别是彻底清除慵懒无为的意识，保持良好精神状态，多做打基础、利长远的工作，为潼南下步发展积蓄能量。

曾菁华强调，要坚定完成全年工作目标不动摇，尽心竭力完成全年既定目标任务。要深入贯彻落实习近平总书记提出的“六个稳”工作要求，按照全市三季度经济形势分析会议提出的“13个抓”和“四个铆劲用力”，对照目标找差距，增进措施抓落实。要着力保增长，抓好重点项目建设、服务企业、财政调度等工作，提升经济发展质量；着力保民生，推进市、区两级民生实事落实，确保兑现承诺；着力保脱贫攻坚，确保高质量、高水平完成脱贫攻坚目标任务；着力保护生态环境，落实发现问题整改，坚决守住生态环境保护红线；着力保乡村振兴项目执行，抓好人居环境整治、产业发展、基础设施建设等工作，增加群众福祉；着力保城市提升项目建成投用，加快推进产城景融合发展。

曾菁华要求，要提早谋划明年工作，牢牢掌握经济社会发展主动权。要科学制定目标，定位全市第一方阵，各项工作争创一流。要谋划好重点项目建设，为全区经济社会发展提供坚强支撑。要创新招商方式，加大招商力度，着力引进一批符合我区重点发展方向的产业项目。要谋划好深化改革和扩大开放各项工作，总结和深化国有企业改革，加快行政审批制度改革落地见效。要在“四上企业”培育发展上下功夫，提高经济增长的动力和基础。要谋划好资金、项目、政策的对上争取，加强与市级部门汇报沟通。要谋划好各单位、各领域具体工作，打好主动仗。

曾菁华强调，务必保持社会安全稳定和谐，为高质量发展高品质生活创造良好环境。要高举扫黑除恶大旗，全面加强基层社会治理，确保社会治安持续向好。要注意解决群众反映突出问题，加快一批重点遗留问题解决。要切实抓好安全生产各项工作，做到警钟长鸣。要坚决防范金融风险，维护良好经济秩序。要坚持不懈抓好网络治理和舆情处置，继续抓好“两乱一私设”专项整治工作，牢牢把握意识形态主动权。

曾菁华强调，要坚持全面从严治党，以巡视整改为契机，推动政治生态持续向好。要用好“四种形态”，以典型案例，加强干部警示教育。要把兴调研、转作风、促落实活动持续到底，推动一线解决具体问题。要把正风肃纪、反腐倡廉进行到底，确保全区上下风清气正。各级干部要提高政治站位，强化责任担当，确保机构改革期间全区上下思想稳定、工作稳定、社会稳定。

会上，王志杰传达学习全市三季度经济形势分析会议精神，总结分析三季度经济工作，安排部署四季度经济工作。相关区领导分别通报了全区信访稳定、社会治安、招商引资、安全生产、生态环境保护、治理“两乱一私设”、网络及意识形态、正风肃纪等工作情况。

不讲诚信将记入『失信黑名单』

五年内不准其申报职称

本报讯（全媒体记者 李扬） 近日，记者从全区事业单位暨非公企业职称评审工作培训会上获悉，对不讲诚信、弄虚作假、提供不实材料或违反有关规定的（学历学位、职称证书，获奖或成果材料造假的；论文论著抄袭、剽窃的；业绩材料严重造假的；弄虚作假挂靠其他单位申报的和其他严重违规行为），一经查实，尚未通过评审的，终止申报资格；已通过评审的，宣布评审结果无效，收回已办职称证书，记入“失信黑名单”，5年内不准其申报职称。

根据市职称改革办公室《关于组织开展2018年全市专业技术资格申报评审工作的通知》和区人民政府职称改革领导小组办公室《关于组织开展2018年全区专业技术资格申报评审工作的通知》等文件规定和要求，申报人应具备以下条件：遵守宪法和法律，具备良好的职业道德和敬业精神；符合相应专业技术资格申报条件。申报人应提交以下材料：具体材料要求参见《重庆市职称申报材料要求》，所有材料要求用档案袋封装后，并于封面上粘贴《重庆市职称申报材料清单》，包括《重庆市职称申报评审表》《重庆市职称申报综合情况（公示）表》，职称证书、获奖证书复印件，能反映本人专业技术水平、能力、业绩、贡献的材料复印件。需要提醒的是，申报人要认真履行“诚信承诺”，一个年度内通过正常申报渠道（不含各种“绿色通道”评定）只能申报一次职称，且不得违规以兼职、挂靠、假冒等形式通过其他单位申报。

我区提升窗口服务效能，不动产交易、登记和税收办理

一窗受理 只跑一次

本报讯（全媒体记者 李扬） 为进一步推进我区行政审批改革升级工作，提升窗口服务效能，提高群众和企业的获得感，近日，区行政服务管理办统筹协调区国土房管局、区税务局，共同推进不动产登记一体化办理改革，整合不动产交易、登记和税收等环节实现“一窗受理”，群众办事只跑一次。

“我们调整优化窗口设置，增设档案查询、大修基金窗口，‘一窗受理’涉及的所有窗口全部入驻行政服务中心，确保‘一窗受理’工作顺利开展。”区行政服务管理办相关负责人介绍，为进一步优化办事流程，不动产登记新增税务窗口，申请人备齐申请材料，先进行税收征缴，再由登记部门按规定流程进行受理、审核、登记；房屋测绘配图所需材料由原来的申请人提交改进为内部流转，减少群众现场待侯时间及往返跑次数，真正实现“一窗受理”，最大限度方便群众。

此外，区行政服务管理办还制作了不动产转移登记“一体化”服务指南，以房屋交易、税收、登记所需的申报材料为基础，制作统一的申报材料目录并对外公布，明确办结时限，避免企业和群众漏报或重复提交材料。

打赢脱贫攻坚战

区城投集团联合驰硕电子开展爱心灯具捐赠活动

128盏路灯照亮脱贫路

本报讯（全媒体记者 吴波） 10月23日，区城投集团联合重庆驰硕电子科技股份有限公司，在上和镇五岩村开展爱心灯具捐赠活动，现场捐赠太阳能一体智能路灯128盏，用实际行动助力脱贫攻坚。

“路灯安装好后，我们村里就能像城里一样，走路再也不用摸黑了。”“听说这个路灯不用牵电线，全靠太阳能发电，很高级呢。”“白天充电，晚上发光，亮度也高，这路灯把我们的致富路照亮了。”路灯刚卸下车，听到消息后早早在五岩村便民服务中心等候的群众就议论开了。“听说我们的第一书记要来送太阳能路灯，我和老婆吃了午饭就到这里来等，就想早点看看这不牵电线的路灯长什么样子。”五岩村6社贫困户李云龙兴奋地说，“想想路灯安装好后，村里灯火通明的样子就觉得很幸福。”

上和镇五岩村是全区50个贫困村之一，有建卡贫困户128户，其中正常脱贫户116户，未脱贫户或返贫户12户，村民主要以传统农业为主，大部分村民通过外出务工增加收入。“自开展脱贫攻坚工作以来，我们一手抓基础设施建设，硬化村级道路23公里，新铺泥结碎石路17公里，修建人行便道14公里，一手抓产业发展，流转土地1400余亩，引进农业企业，发展蔬菜种植、小龙虾养殖和花椒、李子等经果林，带动群众增收致富。”区城投集团监事会主席、驻村工作队队长、五岩村第一书记张昌利介绍，区城投集团联合驰硕电子开展爱心捐赠活动，就是要进一步提升群众幸福感、获得感，通过基础设施的提升来增强群众脱贫致富的信心。

赠送智能路灯。

据了解，驰硕电子是一家集研发、生产、销售、服务为一体的生产型企业，产品主要应用于道路照明、太阳能发电系统及电动汽车领域，本次捐赠的太阳能一体智能路灯是该公司自主研发、生产的新一代节能照明产品。“本次我们捐赠的路灯共计128盏，价值21万多元，希望通过捐赠能让更多贫困户增强脱贫信心。”驰硕电子董事长罗浩说，“公司一直关注贫困群众的生产生活，今后还将捐赠800多盏太阳能路灯，照亮更多贫困户的心。”

据五岩村支部书记李均明介绍，本次捐赠的路灯，将让2000多名村民受益。

自掏腰包扶贫非长久计

柯利刚

笔者在基层发现，一些扶贫干部自掏腰包扶贫，导致个别农户没有生产工具找扶贫干部，没有米面也找扶贫干部。

扶贫是硬任务，各地扶贫干部重任在身，也是想尽办法找对策。但经常性自掏腰包帮扶贫困户却非长久之计。一来，扶贫干部大多是工薪阶层，个人有限的资金帮得了张三李四，帮不了千家万户；二来，这样也解决不了贫困户的真正问题，形不成持续脱贫的能力，反而可能助长贫困户“等靠要”心理。

扶贫干部自掏腰包，本是一片好心，也可解贫困户一时之急。要想延长扶贫时效性，扩大扶贫受益面，还需从体制机制上多想良策，有效扩充资金源头，强化精准投放，让扶贫资金像“一池活水”滋养贫困户脱贫，同时也要通过多想些发展产业、拓展就业的方法，给贫困户找到出路，激发他们的内生动力。

第七期“最美巴渝·感动重庆”月度人物发布

潼南何德友颜显英夫妇上榜

本报讯（全媒体记者 李云喜） 10月24日，记者从区文明办获悉，30多年里先后义务收养了两代人共4个孩子的塘坝镇罗坪村居民何德友、颜显英夫妇，继日前获评孝老爱亲“重庆好人”后，10月23日又获评第七期“最美巴渝·感动重庆”月度人物。

据介绍，日前，2018年第七期“最美巴渝·感动重庆”月度人物发布会在江北区郭家沱街道举行。义务收养两代人的爱心夫妇何德友、颜显英等获奖感动人物或家人代表来到现场，与市民分享了自己的故事。

在30多年的时间里，何德友、颜显英夫妇先后义务收养了两代人共4个孩子——两个侄子、两个侄孙。30年前，何德友大哥何德华因罹患白血病逝世后，大嫂不辞而别，他和妻子主动收养两个侄子。两年前，侄子何长明因交通事故去世后，侄媳妇也选择不辞而别，何德友老两口不忍把两个侄孙送到孤儿院，决定收养他们。如30年前照顾养子养女一样，他们依旧不离不弃地照顾着年幼的两个侄孙。

好人就在你我身边，他们的事迹或许并不轰轰烈烈，但坚持不懈的努力和真诚无私的大爱，诠释了对真善美的执着追求。

今日导读

3版刊登：

涪江大桥涂装“美容”工程开工

本报地址：重庆市潼南区桂林街道兴潼大道82号 邮编：402660 总编辑：米照奎 值班领导：蒋亮 杨红艳（值班） 邓雪梅 责编：马孝义 美编：米莲

《重庆市机构改革方案》主要内容

近日，经党中央、国务院批准，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《重庆市机构改革方案》，主要内容如下。

一、市级党政机构总体情况

机构改革后，共设置市级党政机构64个

- 党委机构17个
  - 纪检监察机关 1个
  - 工作机关 14个
  - 工作机关管理的机关 2个
- 政府机构47个
  - 市政府办公厅和组成部门 25个
  - 直属特设机构 1个
  - 直属机构 13个
  - 部门管理机构 8个

二、市政府机构基本情况

- 市政府办公厅和组成部门 25个
  - 组成部门有：
    - 市发展和改革委员会
    - 市教育委员会
    - 市科学技术局
    - 市经济和信息化委员会
    - 市民族宗教事务委员会
    - 市公安局
    - 市民政局
    - 市司法局
    - 市财政局
    - 市人力资源和社会保障局
    - 市规划和自然资源局
    - 市生态环境局
    - 市住房和城乡建设委员会
    - 市城市管理局
    - 市交通局
    - 市水利局
    - 市农业农村委员会
    - 市商务委员会
    - 市文化和旅游发展委员会
    - 市卫生健康委员会
    - 市退役军人事务局
    - 市应急管理局
    - 市审计局
    - 市政府外事办公室
- 市政府直属特设机构 1个
  - 市国有资产监督管理委员会
- 市政府直属机构 13个
  - 市市场监督管理局
  - 市体育局
  - 市统计局
  - 市扶贫开发办公室
  - 市医疗保障局
  - 市政府研究室
  - 市机关事务管理局
  - 市地方金融监督管理局
  - 市中新示范项目管理局
  - 市信访办公室
  - 市大数据应用发展管理局
  - 市政府口岸和物流办公室
  - 市人民防空办公室
- 市政府部门管理机构 8个
  - 市招商投资促进局
  - 市公共资源交易监督管理局
  - 市能源局
  - 市林业局
  - 市监狱管理局
  - 市教育矫治局
  - 市药品监督管理局
  - 市知识产权局

三、市政府主要机构设置情况

组建市科学技术局。将市科学技术委员会的职责，市人力资源和社会保障局的外国专家管理职责等整合，组建市科学技术局，作为市政府组成部门，加挂市外国专家局牌子。不再保留市科学技术委员会。

重新组建市司法局。将市司法局、市政府法制办公室（市政府行政复议办公室）的职责整合，重新组建市司法局，作为市政府组成部门。不再保留市政府法制办公室（市政府行政复议办公室）。

组建市规划和自然资源局。将市规划局的职责，以及市国土资源和房屋管理局的国土资源管理职责，市发展和改革委员会的组织编制主体功能区规划职责，市水利局的水资源调查和确权登记管理职责，市农业委员会的草原资源调查和确权登记管理职责，市林业局的森林、湿地等资源调查和确权登记管理职责等整合，组建市规划和自然资源局，作为市政府组成部门。不再保留市规划局、市国土资源和房屋管理局。

组建市生态环境局。将市环境保护局的职责，以及市发展和改革委员会的应对气候变化和减排职责，市国土资源和房屋管理局的监督防止地下水污染职责，市水利局的编制水功能区划、排污口设置管理、流域水环境保护职责，市农业委员会的监督指导农业面源污染治理职责等整合，组建市生态环境局，作为市政府组成部门。不再保留市环境保护局。

组建市住房和城乡建设委员会。将市城乡建设委员会的职责，市国土资源和房屋管理局的房屋管理职责等整合，组建市住房和城乡建设委员会，作为市政府组成部门。不再保留市城乡建设委员会。

组建市农业农村委员会。将市农业委员会、市农业综合开发办公室的职责，以及市发展和改革委员会的农业投资项目、市国土资源和房屋管理局的农田整治项目、市水利局的农田水利建设项目管理职责等整合，组建市农业农村委员会，作为市政府组成部门。将市农业委员会的渔船检验和监督管理职责划入市交通委员会。市委农村工作委员会更名为市委农业农村工作委员会，与市农业农村委员会合署办公。不再保留市农业委员会、市农业综合开发办公室。

组建市文化和旅游发展委员会。将市文化委员会、市旅游发展委员会的职责整合，组建市文化和旅游发展委员会，作为市政府组成部门，加挂市文物局牌子。不再保留市文化委员会、市旅游发展委员会。

组建市卫生健康委员会。将市卫生和计划生育委员会（市中医管理局）的职责，以及市民政局的老龄工作职责、市安全生产监督管理局的职业安全健康监督管理职责等整合，组建市卫生健康委员会，作为市政府组成部门，保留市中医管理局牌子。市老龄工作委员会的日常工作由市卫生健康委员会承担。不再保留市卫生和计划生育委员会。

组建市退役军人事务局。将市民政局的退役军人优抚安置职责，市人力资源和社会保障局的军官转业安置职责，以及军队有关职责等整合，组建市退役军人事务局，作为市政府组成部门，按中央有关改革部署实施。

组建市应急管理局。将市安全生产监督管理局的职责，以及市政府办公厅的应急管理职责，市公安局的消防管理职责，市民政局的救灾职责，市煤炭工业管理局的煤矿安全监管职责，市国土资源和房屋管理局的地质灾害防治、市水利局的水旱灾害防治、市农业委员会的草原防火、市林业局的森林防火相关职责，市自然灾害应急指挥部的职责，市防汛抗旱指挥部、市地质灾害抢险救援指挥部、市抗震救灾指挥部、市森林防火指挥部的职责等整合，组建市应急管理局，作为市政府组成部门，按中央有关改革部署实施。市政府安全生产委员会的日常工作由市应急管理局承担。不再保留市安全生产监督管理局。

组建市政府外事办公室。在市政府外事侨务办公室外事工作职责基础上，组建市政府外事办公室，作为市政府组成部门，保留市政府港澳事务办公室牌子。不再保留市政府外事侨务办公室。

组建市市场监督管理局。将市工商行政管理局、市质量技术监督局、市食品药品监督管理局的职责，以及市物价局的价格监督检查与反垄断执法职责，市商务委员会的有关反垄断职责等整合，组建市市场监督管理局，作为市政府直属机构。市食品安全委员会的具体工作由市市场监督管理局承担。不再保留市工商行政管理局、市质量技术监督局、市食品药品监督管理局。

组建市医疗保障局。将市人力资源和社会保障局的城镇职工和城镇居民基本医疗保险、生育保险、新型农村合作医疗职责，市物价局的药品和医疗服务价格管理职责，市民政局的医疗救助职责等整合，组建市医疗保障局，作为市政府直属机构。

组建市地方金融监督管理局。将市金融工作办公室的职责，以及市商务委员会的商业保理、租赁、典当管理职责等整合，组建市地方金融监督管理局，作为市政府直属机构，加挂市金融工作局牌子。不再保留市金融工作办公室。

组建市中新示范项目管理局，作为市政府直属机构。市中新示范项目管理局统一管理中新（重庆）战略性互联互通示范项目，承担中新（重庆）战略性互联互通示范项目管理委员会日常工作。

组建市大数据应用发展管理局。将市经济和信息化委员会的人工智能、大数据、信息化推进职责，市发展和改革委员会的社会公共信息资源整合与应用、智慧城市建设职责等整合，组建市大数据应用发展管理局，作为市政府直属机构。

组建市政府口岸和物流办公室。将市经济和信息化委员会的物流管理职责，市政府办公厅的口岸管理职责，市发展和改革委员会组织拟订现代物流业发展战略、规划和计划，协调解决现代物流业发展重大问题的职责等整合，组建市政府口岸和物流办公室，作为市政府直属机构。

组建市招商投资促进局。将市商务委员会管理全市实施国家对外援助业务工作、指导协调全市外商投资促进工作职责，市政府外事侨务办公室推动与有关地区经济交流与合作等职责，市发展和改革委员会推进实施区域经济合作和利用内资工作、协调推进重大招商项目职责等整合，组建市招商投资促进局，作为市政府办公厅的部门管理机构。

组建市公共资源交易监督管理局。将市发展和改革委员会指导协调和综合监督招投标工作的职责，市城乡建设委员会、市交通委员会、市水利局、市经济和信息化委员会、市农业委员会、市商务委员会、市国土资源和房屋管理局、市城市管理委员会、市林业局、市移民局等部门工程建设项目招投标的监督、管理、执法职责等整合，组建市公共资源交易监督管理局，作为市发展和改革委员会的部门管理机构。

组建市能源局。将市发展和改革委员会的能源管理相关职责，市煤炭工业管理局的煤炭行业管理职责整合，组建市能源局，作为市发展和改革委员会的部门管理机构。不再保留市煤炭工业管理局。

重新组建市林业局。将市林业局的职责，以及市农业委员会的草原监督管理职责，市国土资源和房屋管理局、市城市管理委员会、市城乡建设委员会、市水利局、市农业委员会等部门的自然保护区、风景名胜区、自然遗产、地质公园管理职责等整合，重新组建市林业局，作为市规划和自然资源局的部门管理机构。

组建市药品监督管理局，作为市市场监督管理局的部门管理机构。

组建市知识产权局。将相关机构的知识产权保护有关职责，市工商行政管理局的商标管理职责，市质量技术监督局的原产地地理标志管理职责等整合，组建市知识产权局，作为市市场监督管理局的部门管理机构。

优化市发展和改革委员会职责。将市物价局并入市发展和改革委员会。将市商务委员会（市粮食局）的有关粮食方面管理职责划入市发展和改革委员会，保留市粮食局牌子。不再保留市物价局。市商务委员会不再挂市粮食局牌子。

优化市经济和信息化委员会职责。将市中小企业发展指导局（市乡镇企业局）并入市经济和信息化委员会。不再保留市中小企业发展指导局（市乡镇企业局）。

优化市水利局职责。将市移民局（市三峡水库管理局）并入市水利局，保留市三峡水库管理局牌子。不再保留市移民局。

优化市审计局职责。将市发展和改革委员会的重大项目稽察职责，市财政局的市级预算执行情况和其他财政收支情况的监督检查职责，市国有资产监督管理委员会的国有企业领导干部经济责任审计和国有企业监事会的职责划入市审计局。

四、统筹推进市人大、政协机构改革和群团组织改革

深化市人大机构改革。在整合相关专门委员会职责的基础上，组建市人大社会建设委员会，作为市人大专门委员会。将市人大内务司法委员会更名为市人大监察和司法委员会，增加配合深化监察体制改革、完善国家监察制度体系、推动实现党内监督和国家机关监督有机统一等职责。

深化市政协机构改革。市政协农业委员会更名为市政协农业和农村委员会。将市政协经济委员会联系农业界和研究“三农”问题等职责调整到市政协农业和农村委员会。市政协学习及文史委员会更名为市政协文化文史和学习委员会。将市政协科教文卫体委员会承担的联系文化艺术界等相关职责调整到市政协文化文史和学习委员会。市政协科教文卫体委员会更名为市政协教科卫体委员会。

深化群团组织改革。贯彻落实党中央关于群团组织改革的部署要求，继续推进群团组织改革创新。

（据重庆日报）

我区召开创新开展“平安家庭”建设工作推进会

确保“平安家庭”建设工作取得实效

推进会现场。

本报讯（全媒体记者 吴鑫袁）10月23日，区妇联、区综治办在区委党校联合召开创新开展“平安家庭”建设推进工作会。区委常委、政法委书记叶世平出席，区综治办、防邪有关单位负责人，各镇街政法书记等80余人参加会议。

会议总结交流了我区创新开展“平安家庭”创建活动试点的经验，布置了下一阶段的工作任务。

会议指出，我区创新开展“平安家庭”建设工作主要内容包括“六个着力”，即着力对有吸毒人员家庭的转变，着力对有赌博人员家庭的转变，着力对有暴力行为家庭的转变，着力对有家庭成员违法犯罪的转变，着力对有成员参与邪教活动家庭的转变，着力对有重大家庭矛盾纠纷家庭的转变。

会议要求，要深化思想认识，提高政治站位，增强做好“平安家庭”建设工作的责任感；坚持问题导向，着力创新实干，不断提高“平安家庭”建设工作的针对性；强化协调联动，层层落实责任，真正确保“平安家庭”建设工作取得实效。

打赢脱贫攻坚战

群力镇：

培训育婴月嫂 助力脱贫攻坚

本报讯（全媒体记者 吴 波）为进一步提升贫困留守妇女创业就业技能，使她们掌握一技之长，拓宽就业渠道，早日实现脱贫致富。近日，群力镇举办育婴员培训班，80余名农村妇女参加培训。

本次培训为期10天，主要针对贫困户和有意愿从事月嫂服务的其他家庭人员，旨在以“授人以渔”的方式对贫困留守妇女进行精准帮扶，提升她们劳动就业致富的能力，实现早日脱贫。为提升培训效果，该镇聘请区人力社保局专业人员进行授课，采取理论知识与实践相结合的方式进行，重点围绕月嫂礼仪礼节、产妇护理、新生儿护理技能、如何科学母乳喂养等知识开展，确保每位参训学员学有所得，学有所用，真正掌握母婴护理的基本职业技能。

今年以来，群力镇积极为辖区妇女开展科技、家政等技能培训活动，培训对象向无业低收入贫困妇女倾斜，以帮助更多的留守妇女实现灵活就业。“家政育婴师就业容量大、市场前景十分广阔，是广大妇女致富奔小康的好路子，我们希望通过此次培训，帮助更多贫困户脱贫增收。”群力镇相关负责人说。

头茬豌豆尖上市 量少价高

本报讯（全媒体记者 李 扬）豌豆尖是不少市民的最爱，每年秋冬季节上市后，其受欢迎的热度会持续到春节后。近日，记者在城区部分农贸市场走访时看到，一些菜农栽种的早豌豆尖已经摆上了摊位，市场价偏高，每斤价格7到9元不等。

“豌豆尖8元一斤，今天早上才采摘的，又嫩又新鲜哦，用来烧汤安逸得很。”昨日，在滨江标准化农贸市场，菜农黄兴国正向路过的市民兜售豌豆尖。他告诉记者，他今年一共栽种了2亩地的豌豆尖，是9月上旬撒的种，现在头茬豌豆尖已经陆续开始采摘了。

当日上午，记者注意到，在农贸市场里有不少来选购食材的市民。刚买了1斤豌豆尖的市民陈孃孃告诉记者，她买的豌豆尖8块钱一斤，价格有点偏贵，但好在新鲜。不少市民表示，现在的豌豆尖才上市，他们一般不会购买早菜。相对于价格高的豌豆尖，不少市民选择购买空心菜、苕尖、小白菜以及油麦菜等叶类蔬菜，这些蔬菜的价格每斤大都在3元左右。

“现在菜市场的豌豆尖非常少，有的农民才刚刚撒豌豆种，只有部分9月上旬播种的早豌豆成熟了，一个农贸市场里只能找到零星的几家在卖。”在八角庙农贸市场常年卖蔬菜的周师傅告诉记者，头茬豌豆尖的价格与去年同期基本一致，但由于近段时间雨水多，导致豌豆尖长得慢，并且长相偏细，吃起来也不香、不脆，要等到11月底大量上市时，其口感才会更好，价格也相对偏低。

虽然豌豆尖备受市民青睐，但也不是人人都适合吃。市民胡先生说，他尿酸高，前段时间发作过一次痛风，很多嘌呤含量高的食物都不能吃，其中就包括豌豆尖。

记者了解到，每100克豌豆尖的嘌呤含量为500毫克。区中医院门诊部医生冯仁华介绍，一般蛋白质含量较高的食物，嘌呤含量就相对高一些，一些动物内脏和肉类含有动物蛋白，素食主要是植物蛋白，其中豆制品嘌呤含量是植物蛋白中含量最高的。“对于痛风患者来讲，每100克食物中嘌呤含量超过150毫克，便不宜食用了。”冯仁华提醒广大市民，豌豆尖由豌豆萌发出来，它与豆芽相似，因此痛风患者不宜食用。

逛市场

涪江大桥涂装“美容”工程开工

期间将实行双向四车道通行

本报讯（全媒体记者 李松）日前，记者从区交委获悉，涪江大桥跨线桥伸缩缝和主塔涂装两个后续工程相继开工。为避免高空坠物等原因给过往车辆和群众造成人身财产损失，施工期间，将实施双向四车道通行。

昨日上午九点多，记者在涪江大桥主塔处看到，施工人员正在有条不紊地搭建安全防护棚。安全防护棚由五排双排脚手架组成，原本通行的六车道因为防护棚的安装，只保留四车道通行。据施工方介绍，目前主塔安全防护棚搭设已完成了80%。

“现在正在施工的大桥附属设施包括涪江大桥跨线桥的伸缩缝和主塔的安全防护棚，跨线桥伸缩缝和安全防护棚的搭设、施工，计划在下周一之前完成，届时涪江大桥将实行双向四车道通行。”潼南涪江大桥改造工程项目部生产经理徐利洋告诉记者，目前我们实现了大桥左幅两车道的通行，在上下班高峰期间，大桥右幅车道实现通行。

据介绍，搭设安全防护棚主要是为了涪江大桥主桥在涂装过程中，保障行人和通车的安全。按照计划，全桥涂装将在春节前做完，届时将拆除防护棚，恢复涪江大桥双向六车道通行。

“在大桥涂装施工期间，我们建议广大市民和司机朋友，通过安全防护棚的时候，要注意警示标志，减速慢行，行人经过时要听从现场安全人员指挥，注意防止高空落物伤害。”徐利洋介绍说。

涂装效果图。

据了解，涪江大桥改造工程涂装工程主要包括主桥塔柱涂装、辅助墩、南北引桥下部结构和上部箱梁涂装。桥塔上下塔柱外立面和侧面为橘红色，桥塔内立面为白色；桥塔塔冠内外侧和侧面均为白色；桥塔横梁外立面为橘红色，桥塔横梁上下侧面为白色。

涪江大桥改造工程于2018年9月28日建成通车以来，极大的方便了群众出行，南北两城的通行时间由过去的30分钟缩短为3分钟。

区公安局通报第三季度警情

扫黑除恶专项斗争取得实效

本报讯（全媒体记者 李云喜）日前，区公安局通报了第三季度警情。据110指挥中心统计，2018年第三季度，共接有效报警8901起，其中刑事类警情556起，治安类警情2043起，交通类2642起，火灾类226起，求助类2049起，其他类1385起。

“在扫黑除恶专项斗争中，区公安局积极开展集中清查重点整治行动。”区公安局相关负责人介绍，截至9月30日，通过周密部署、重拳出击，现已打掉黑恶团伙5个。同时通过多警、多部门协同作战，对全区汽车站、火车站、广场、歌舞娱乐场所、洗浴按摩场所、电子游艺场所、旅馆、废旧金属收购站点和治安乱点地区开展集中清查。对辖区各类违法犯罪形成强大威慑，扫黑除恶专项斗争取得实效。

在此基础上，区公安局还围绕“渝警行动2018”，保持对各类违法犯罪高压态势。截至9月，该局查处涉黄类治安案件7起，破获刑事案件3起，行政拘留12人。查处涉赌类治安案件12起，破获刑事案件4起，行政拘留45人，起诉14人，打掉涉赌团伙2个，收缴赌博机134台。深入推进“净网2018”专项行动，截至目前共侦办电信网络新型违法犯罪案件1236起，移送起诉59人，开展现场安全检查15次，对12家网站开展安全培训，通过“网警进校园”“网络安全宣传周”等主题活动，为专项行动营造了良好的氛围。

该负责人表示，2018年第三季度，区公安局深入贯彻落实党的十九大精神，忠诚履职，打防并举，扎实推进“渝警行动2018”、扫黑除恶专项斗争、民生警务，有力维护了全区社会大局持续稳定。

扫黑除恶 进行时

潼南民间艺术品参加第五届重庆市民间艺术品展会

剪纸《风雨涪江桥》获得金奖

本报讯（全媒体记者 欧胜涛）近日，从2018重庆市民协第五届渝西片区文艺作品展暨第二届永川收藏精品展会上传来喜讯，我区民间艺术品喜获1金2银3铜及9个优秀奖。

据悉，为庆祝改革开放40周年，充分展示当代民间文艺家精益求精的工匠精神，重庆市民协第五届渝西片区文艺作品展暨第二届永川收藏精品展于10月12日至17日在重庆市永川区文曲广场举行。我区民间艺术协会组织了剪纸、石刻木雕、民俗摄影、竹编钩花等20余件民间艺术作品，参加了本次展赛，喜赢1金2银3铜及9个优秀奖。其中五桂镇小学老师王永玺的剪纸《风雨涪江桥》获得金奖，玉溪镇金堆村莫志鸿的石刻《石岩观音》、潼南渝凰雕塑公司黄东平的木雕《鱼跃涪江》获得银奖。

日前，重庆市第八届中小学艺术展演活动在渝北拉开帷幕，我区育才小学“涪之韵剪纸工作坊”代表潼南区参加本次展演。工作坊设计创作了一系列具有地域文化特色的剪纸艺术作品，得到了现场观众的高度评价。 **全媒体记者 吴鑫袁 摄**

保险产品也能被执行

区法院成功执行首例保单现金价值

本报讯（全媒体记者 欧胜涛）近日，区法院执行局提取被执行人人寿保单的现金价值11万余元，妥善保护了申请执行人的合法权益。这是该院首例执行人寿保单现金价值。

潼南某村镇银行申请执行易某等四人金融借款合同纠纷一案，区法院立案后，依法向被执行人易某发出执行通知书、报告财产令等文书。易某到院申报财产，报告在中国人寿保险股份有限公司重庆潼南支公司购买了分红型的人寿保险。

得到线索后，承办法官立即到中国人寿潼南支公司进行核实，确定易某在中国人寿潼南支公司购买了5份分红型人身保险及4份万能险，这9份保险中可提取的现金价值、待领红利共计11万余元。承办法官立即作出裁定，提取易某购买的人身保险的现金价值、待领红利。

因此次提取系区法院首例提取现金价值案件，承办法官仔细在中国裁判文书公开网上查阅了相关案例，并在提取裁定书中的说理部分进行了详细阐述。同时，此次提取也是中国人寿潼南支公司承接的首例提取人身保险现金价值的业务，保险公司的经办人员不知道具体的操作流程，并对法院能否提取存有疑虑。承办法官耐心向经办人员释明相关法律法规，经办人员最终同意接收法律文书，表示将向重庆分公司请示后再回复。经过两周多的时间，10余次的电话联系，最终，易某在中国人寿潼南支公司购买人身保险的现金价值11万余元成功提取至法院案款专户。

区农委开展农药经营许可专项检查

本报讯（全媒体记者 李云喜）近日，记者从区农委获悉，自本月起，区农委组织执法人员在全区范围内开展农药经营许可专项检查，旨在进一步规范农资市场经营秩序，强化农资监管，促进农资市场步入规范化、专业化道路，从源头上保障农产品质量安全。

“此次专项检查是为贯彻落实《农药管理条例》及农业部颁布的《农药经营许可管理办法》。”区农委相关负责人介绍，本次检查的重点是：一是检查农药经营单位是否取得《农药经营许可证》，对未取得农药经营许可证的一律不得经营农药；二是针对正在申请办理农药经营许可证的农药经营单位，农业执法人员进行登记，要求经营者暂停经营农药，待取得农药经营许可证后再进行经营；三是检查农药经营单位在经营场所内是否存在经营非农资产品行为，若发现此行为，责令立即整改；四是检查农药经营单位的农药进销台账等资料；五是检查农药标签标识，农药是否过期，以及包装是否完好。

“通过此次专项检查，有效规范了全区农药经营市场。”该负责人表示，下一步，我区还将扩大检查范围，加大执法力度，对未取得农药经营许可证仍在经营农药的将依法予以查处。

把好入口 做好培训 抓好考察

柏梓镇抓实抓细抓好党员发展

本报讯（全媒体记者 李 扬）日前，记者从柏梓镇获悉，近年来，柏梓镇严格遵守新时代发展党员“十六字”方针，多措并举把好入口、做好培训、抓好考察，控总量，提质量，认真把关，跟踪培养，切实抓好高素质党员队伍建设。

“为做好培训，我们对已确定的积极分子，线下通过‘村（社区）党支部单独培训、镇党组织专题培训、区级集中培训’三级培训机制，系统化学习。线上通过公众号、微信群、QQ群，周一党章党史、周三党纪党规、周五动态推送，定期送学确保常态化学习。”柏梓镇相关负责人介绍，对于全镇各支部党建业务骨干，由镇组织办牵头，每半年进行一次发展党员业务流程知识的系统培训，邀请组织部干部详细讲解发展党员每个环节，总结经验，查找不足，杜绝突击发展、档案不全、名单不公示、志愿书填写不规范等违规行为，边做边查，立说立改，促进工作规范化。

此外，柏梓镇还严格抓好考察，各党支部严格按照“一档双查三听”的审查程序，每个发展对象一人一档，准确记录申请、培训、考察、审批、公示全过程；不定期抽查入党材料是否完备，重点审查考察发展程序是否规范；严格政审，一对一抽调业务骨干对党员生活工作情况进行调查，每个季度听取一次入党积极分子、发展对象的思想汇报，考察思想动态；入党积极分子转预备、预备党员转正之前必须听取党小组、入党介绍人、党内外群众意见，广泛听取意见，综合评判，严格审核，做到成熟一个、发展一个。

警惕马路上皮衣兜售“老套路”！

本报讯（全媒体记者 黎昭）秋风吹，天渐凉，眨眼到了穿长衣长裤的季节。在商场或是专卖店，一件真皮衣的价格动辄上千元，如今却只需150元就可买到？去年，记者曾报道过这种街头骗局，然而昨天上午，梓潼街道大同街农商行附近，又出现了一群人在兜售“皮衣”。

一名操重庆主城区口音的男子面前的编织袋内装着一大包“皮衣”，正在向路人兜售。声称全部是真皮的，每件400元。旁边分别有三名男子和三名妇女正在现场试衣服，争相选购、交钱。

“这是我们从东北皮衣厂打工带回来的，老板没钱支付工资，就用皮衣抵押工资，我低价卖了减少自己的损失。”正在向市民推荐皮衣的一名男子手里拿着两三件皮衣，并让市民随意用手摸，以辨真假。而另一名妇女正在试穿一件皮衣，并不停地打圆场，“我刚才仔细摸了一下，确实是纯绵羊皮，里面还是驼绒，放到商场里至少卖价1000多元。”

记者也从该男子手中拿起一件皮衣，发现该产品的内侧并没有产品商标和水洗标。皮衣接缝处针脚凌乱，部分地方还有线头。同时，“全身”都散发出一股塑胶味，且皮衣表面特别光亮，皮质摸起来较硬，并不像该女子所介绍的绵羊皮。

为了让围观者相信这些产品是真皮衣，一名男子掏出打火机，用火对着皮衣外层的某一处烤。此时，两名围着观看的中年妇女接过皮衣，一边用手摸着被烧处，一边说：“这件衣服火都烧不坏，看来是真皮的，才卖几百元，确实划得着。”说完，便与销售的男子进行“讨价还价”，并最终以每件150元的价格买走2件。

一阵热闹之后，围观的人群渐渐散去。记者注意到，之前的那两名女子又偷偷地回来，把刚买的那件皮衣重新放回编织袋里。

随即，记者也离开了现场。但大约半个小时左右，记者在书院街口又看见了这群兜售“皮衣”的团伙，同样采取老套路卖力的向过往的路人吆喝。

记者注意到，此时做“托儿”的两名男子摇身一变，变成了卖衣服的，而卖衣服的男子和几名妇女则“埋伏”在旁边，看见市民经过时，便重复着那场拙劣的“表演”。

记者将去年拍摄的照片翻出来进行了对比，发现这群人中大部分是熟悉的面孔，只有两名做“托儿”的女子换了人。

潼报微「调查」

友情提醒>>>>>>>>>>

街头“真”皮衣或为人造革 购买需仔细辨认

从事服装销售的知情人士黄涛向记者透露，真正的纯羊皮衣，手感摸起来细滑、较软，气味是淡淡的皮革味，而非塑胶味。真正的皮衣价格根本就不可能用150元能买到。而在街头销售的这些皮衣，差不多是山寨的，质量得不到保证，也值不到这个价格。

“真皮皮衣平时的清洁和保养都应经过专业的处理，哪里能用火烧？只有人造革才耐热。这些流动销售的商家在销售时也会有不少‘媒子’配合演戏，以取得市民信任并下手购买。”黄涛说。

记者在此提醒市民，街头商品真假难辨，市民购买最好是到正规商场、专卖店选购，并保存好购物发票以便有问题可以合法退货。而对于街头出售的临时商品，要仔细辨别、谨慎购买，以免花钱买次等货。

快 读

潼南城区夜景灯饰工程获批建设

日前，记者从区城市管理局获悉，潼南城区夜景灯饰工程已由区发展改革委批准立项建设。该工程主要对潼南核心区、各城市窗口视角，一江两岸、城市主要干道及重要节点进行夜景照明打造。项目工程费用约6320.7万元，计划工期120天。 （全媒体记者 李云喜）

川中油气矿潼南采油气作业区开展联动应急演练

日前，川中油气矿潼南采油气作业区联合大庆油田重庆分公司和油气矿轻烃厂开展联动应急演练，旨在检验应急预案和联动机制的有效性，积累应急处置实战经验，提高员工的安全意识和责任意识。

（全媒体记者 李云喜）

我区取消8项行政许可等事项

近日，区政府研究决定，取消“企业集团核准登记、台港澳人员在内地就业许可”等8项行政许可等事项，进一步转变政府职能，营造稳定公平透明的营商环境。 （全媒体记者 李云喜）

区人大常委会获评公民报刊宣传发行先进

日前，重庆市人大常委会公民报刊社发出通报，对2018年度公民报刊宣传发行先进单位、先进工作者进行表彰，区人大常委会及区人大常委会干部王莉蓉、杨兴华、蒋洪生榜上有名。（全媒体记者 李云喜）

桂林街道人大视察涪江大桥

近日，桂林街道人大组织人大代表视察通车后的新涪江大桥。代表们认为，新涪江大桥通车后，对缓解城区交通压力，疏通车流、物流、人流，提高承载能力，方便群众生产生活起到重要作用。

（全媒体记者 李 扬 通讯员 孟芳旭）

霜降到 养生忙

霜降，二十四节气之一，每年公历10月23日左右，霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思，是秋季的最后一个节气，也意味着冬天的开始，霜降时节，养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，足见这个节气对我们的影响。这个时节应该如何养生防病呢？跟小编一起看看吧！

【养生篇】

霜降保暖从脚和胃开始

“寒从脚入”，深秋御寒当从脚开始。“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍”，苏东坡曾经赞美热水泡脚的保健功效。下肢保暖做得好，全身都会觉得暖和，热水泡脚是个不错的选择。

尽管应注意保暖，但也不要过早穿上棉衣，霜降后的气候变化较大，昼夜温差悬殊，体质较好的人不必马上增厚衣，应适当受些寒凉，以逐步增强抗寒能力。抵抗力较弱的儿童及老年人，为避免旧病复发或增患新病，宜逐渐增衣，切不可忽增忽减，以防寒气侵袭，诱发新病。另外，加强锻炼以增强体质，强身健体，预防疾病，也是防秋冻之本。

此外，胃的保暖也很重要。深秋及冬天气温较低，寒冷刺激使人的胃肠调节功能发生紊乱，胃酸分泌增多，进而刺激胃、十二指肠黏膜。同时，寒冷还可造成胃肠自身缺血、缺氧。在多种因素的作用下，破坏胃肠黏膜的防御屏障，引起急性胃炎甚至消化性溃疡的发生。对于曾患或已患消化性溃疡的人来说，此时应避免生硬、油、炸、煎、炒等难消化的食物和酒类、酸性饮食、浓茶、咖啡等。此时宜吃些半流质且含蛋白质、碳水化合物、维生素稍高的食物，如大米粥、蛋花汤、蒸鸡蛋、藕粉、蜂蜜、果汁等清淡易于消化的食物。

霜降时节如何养生护肤？

23日是霜降，在这季节交替之时，空气开始变得干燥，许多人的皮肤会出现过敏、瘙痒甚至皮肤病复发。霜降时节如何养生护肤。

早晚喝杯水。早一杯、晚半杯。早上喝一杯水，可以清涤肠胃，增进消化；睡前喝半杯水，则是补充睡眠时丢失的水分，尤其是有脑梗塞或心肌梗塞病史的人，睡前喝水可以防止因缺水再次发病。

穴位常按摩。睡前经常会按一按足三里、内关等穴位，在调理脾胃、补中益气的同时，也可宁心安神、理气止痛。

清水来护肤。清水甚至自来水就是最好的护肤品。皮肤较脏时，可适当用些肥皂、洗面奶。

皮肤病患者，在常规诊疗过程中，配合食疗也非常有用。如痤疮、脂溢性皮炎中医辨证属肾阴亏虚、相火过旺者，可用女贞子、旱莲草煲泥鳅来吃；皮肤干燥中医辨证属于阴虚风燥者，可用沙参、麦冬、玉竹煲猪皮来吃。

“霜降”过后不可盲目进补

民间有“补冬不如补霜降”的说法，这一时节的养生保健尤为重要。中医提醒，此时进补仍要注意防温燥太过，应以平补为主。

霜降节气以后，预示着天气进一步变冷，尤其是早晚气温变化增大。而人体亦会顺应天地阴阳二气的变化，阳气逐渐收敛潜藏，以顺应秋收之性，为冬天的潜藏做好准备。如果调摄不当，一些常见的呼吸道疾病，如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上呼吸道感染等疾病就会复发。因此，饮食起居也要顺应自然气候的变化而调整。

首先，要注意防寒保暖，预防旧病复发。霜降过后是立冬，秋燥已去，天气渐冷。早晚温差大，冷热失常，虚邪贼风往往会乘虚而入，人易生病。尤其老年人，体质弱、基础疾病多的病人，如慢阻肺、冠心病、慢性心衰、脑血管疾病的患者，尤其需要注意防寒保暖，这也是秋冬季节呼吸系统疾病多发的原因。

其次，要健运脾胃，培土生金，以助阳气潜藏。中医理论认为“两阳合明谓之阳明”“两阳合明降于土”，意思是说阳气的潜藏需要依靠脾胃的正常运转。中医认为脾胃是人体气机升降的枢轴，就好比车轮子的中轴，中轴旋转，方可实现左升右降的气机周流。在霜降节气加强健运脾胃，可以帮助阳气的潜藏。

此外，霜降虽然是秋冬进补的开端，但进补需防温燥太过，注意秋冬养阴。中医提醒，燥是秋季的主气，燥令伤肺，自霜降以后，秋燥渐去，冬寒渐至，此时饮食养生可根据个人体质的寒热不同，适当进食温热之品以防寒，但亦不可过早过多地进补温燥之品，需要温燥与凉润相结合。中医强调“秋冬养阴”，秋冬季节的天地阳气以收敛、潜藏为主，养生要顺应敛藏之性。如果过于温燥，温燥升散则会影响人体阳气的潜藏，甚者会导致“冬不藏精，春必温病”。

【饮食篇】

山药养胃、萝卜顺气 霜降时节该吃些什么？

秋梨清热

霜降时节，是咳嗽、慢性支气管炎易发或加重的时期，吃秋梨是个不错的选择。生食梨能清热解毒、生津润燥、清心降火；煎水或加蜜熬膏，能清热润肺、化痰止咳。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

鸭肉健脾

鸭肉是霜降时节必吃的食物之一。鸭肉不仅富含蛋白质，可及时补充夏季的过度消耗。性凉，滋阴养胃、健脾补虚。鸭肉的做法很多，煮食，煎汤或烧菜都可以。

柿子补VC

霜降时节吃红柿子，民间有“霜降吃丁柿，不会流鼻涕”的说法。柿子营养价值很高，所含维生素和糖分比一般水果高1-2倍左右。假如每人每天吃1个柿子，所摄取的维生素C基本上就能满足一天需要量的一半。

山药养胃

山药，又名淮山，是营养丰富的常见食材，有“神仙之食”的美名。从养生方面讲，霜降后人体容易气血两虚，正是食用滋补山药的最佳时节。另外，山药在健脾益胃、益肺止咳、降低血糖等方面有极佳的效果。

萝卜顺气

俗话说：“秋冬萝卜赛人参”。霜降之时多吃萝卜，有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀的功能。感冒时吃点爽脆可口的萝卜，不仅开胃、助消化，还能缓解喉干咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状，预防感冒。

[准印证号:渝字524号] 印 务:重庆梓中印务有限公司 44558271 中国电信急用电话:查询 114 障碍 112(44554444) 投诉 10000 (本报免费赠阅)

[准印证号:渝字524号] 印 务:重庆梓中印务有限公司 44558271 中国电信急用电话:查询 114 障碍 112(44554444) 投诉 10000 (本报免费赠阅)

母亲，这个名字

（外二首）

胡巨勇

牵痛我柔肠的，正是
母亲，这个名字
她站立在故乡的村口
茂盛着我永远守望

记忆拂动，激情于心弦飞翔
流浪中的伤痛
正沿着一条坎坷的土路
被一种亲情所裹藏

一个名字，总让我
牵肠挂肚在远方
一个名字，总使我
乡愁一夜长千丈
在望断天涯来路上
那一把如银的白发
常常染湿我的眼眶

母亲的炊烟

把念想生长成
云彩的高度
母亲的炊烟
成为唤归游子的引线

用枯裂的双手把生活酝酿
拾起的一根根柴火
是心中一份份沉甸甸的希翼
母亲佝偻的身影
打湿往事的回忆
袅袅升起的炊烟
是母亲思儿的信息
喂养儿子的明天

平凡如轻烟的母亲
您的一丝白发
总压弯我结实的脊梁
回望炊烟，您竖写的
长长诗行
总令我匍匐的文字
仰视终生

母亲和炊烟

母亲，把乡村
独有的意境
一点一点喂进灶膛
亲情，炙热成
我心灵里的炊烟

思念炊烟
思念白发苍苍的母亲
母爱是恩
故乡是根

妈妈呀妈妈

张彦英

妈妈——
家乡的槐花开了
恰好是在浓情的五月
它们洁白、芬芳、沉静
是我送给你最好的康乃馨
妈妈——
整个村子都被鸟语花香包围着
在村外不远的麦田
我是一棵即将成熟的麦子
正望着你笑
妈妈——
我就是你的影子呵
一言一语一举一动
老人们都说
活脱脱一个年轻的你
妈妈呀妈妈
可是，你竟然老了
听不清我撒娇时
悄悄地说一声：不嘛

糖醋排骨里的母爱

刘希

母亲做得一手好菜。特别是她做的糖醋排骨，色泽油润、酸甜香脆，是我最爱吃的。听父亲说，母亲也特别喜欢吃这道菜，梦里都在说：“好吃啊，糖醋排骨。”饭桌上，那一盘糖醋排骨，总会成为我和父亲狼吞虎咽的对象，那与父母亲共享美食其乐融融的味道，比糖醋排骨还要香甜。

那天下着大雨，我出差路过老家，便辗转回家看了看。我已经有两年没回家了，父母见了我，脸上的皱纹都乐开了花。

父亲把我拉进客厅，变戏法似地拿出好多零食，一边催着我吃，一边问这问那的，一向勤快的母亲忙碌地准备着中饭，洗菜、淘米，跑上跑下，路过我身边，总要问一句：“希儿，饿了没有？妈妈不多一会儿就能做好饭了啊。”

我和父亲唠叨了一些远嫁他乡、和婆婆相处的不如意，在父亲的劝慰下，心里的郁结渐渐散去。不知不觉，肚子已在敲锣打鼓了，我便起身朝厨房里走，连叫了几声：“妈妈。”没人应，父亲也出来急唤：“老婆子，老婆子。”

窗外，是瓢泼一样的大雨，母亲去哪儿了呢？正在纳闷时，母亲穿着雨衣，提了一大包东西出现在眼前。

母亲抹着额前头发上的雨水，冲我嘿嘿一笑：“希儿，妈妈去市场买了一点排骨，很新鲜的。给你做糖醋排骨吃！”“雨水从雨衣的帽檐滴落下来，她的脸上都是水。

我嗔怪道：“妈，这么大的雨，还去买什么排骨？随便吃点就好了。“

她“嗯”了一下，转身进了厨房。

这时，父亲把我拉到一边，小声对我说：“你妈啊，听你以前在电话里说，想吃她做的糖醋排骨，惦记着呢。你这次回来，没提早告诉我们，她也没做准备，又听你说明天就走，就想做糖醋排骨给你吃，”父亲接着叹气：“屈指算算，我们快有两年没吃过糖醋排骨了。”

母亲一向记性不好，怎么我不经意的一句话，她居然记得这么清楚，我也真是奇怪，这么普通的菜，而且是母亲最拿手、最爱吃的，家里怎么就两年没吃过了呢？

父亲看了看我，满心满眼全是爱怜：“你不知道，自从你不在家，这糖醋排骨，无论是自己做着吃还是在外面吃，你妈都会流泪。”

我的泪，刹那间轰然决堤。想起父亲以前说，无论我哪次离家，母亲都会有很长一段时间睡不着觉，因而，我便不再常回来，现在我才明白，母亲对我的疼爱和想念，无时无刻、无休无止。

我止住了泪，走到厨房里，母亲正在和一尾胖鱼“作战”，看来是要做剁椒鱼头，我撒娇道：“妈，好了没啊，我肚子在‘唱歌’了。”她温柔地回答：“就好，就好。”

我终于鼓起勇气，说：“谢谢妈妈，见到您，我真快乐！我爱您，我希望您永远健健康康地在家等着我。”母亲惊愕了一下，迅而转过头去，用衣角不停地擦眼睛，嘴里喋喋不休：“这辣椒真辣！哎，真辣！”

这是三十年来，嘴笨的我第一次跟母亲说“谢谢”，也是我第一次对母亲说爱她的，而听到这话时，母亲真的是很快乐、很幸福的，因为我听到她盛饭时还哼出了好听的歌曲。

母爱默默

廖华玲

“春归幽谷始成丛，地面芬敷浅浅红。车马不临谁见赏，可怜亦解度春风”，这首诗是宋朝王安石对一种叫石竹花的普通植物不被人赏识的叹息感慨。其实，平凡的，或许就是伟大的，石竹花默默散发着沁人心脾的清香，犹如默默的母爱，因而“康乃馨”的别称更适合其品质。

五月的康乃馨，是属于母亲的。母亲节，对于我来说，无论是一束康乃馨，或是一句祝福的话语，还是一段饱含深情的文字，在母爱面前都显得有点单薄。可是，如若不这样做，又叫我心安何处？母亲的身体已不再健朗，然而我漂泊在外，“陪母亲过个母亲节”的愿望也一次次落空。于是，每到母亲节，反而是母亲来安慰我：“少寄礼物，心到，爱就到。”

品味母爱，就是一个人默默回忆那种默默的爱，直到眼角挂上几滴泪水为止……

童年，家境清贫。那年月，给孩子过生日，除了一桌较为丰盛的菜肴之外，拍张生日留影就算是有点“奢侈”的了。母亲为了给我过好六岁的生日，天不亮就催促着父亲带我们进城照相。拍完我单人的生日照后，摄影师劝我们拍张全家福，母亲说什么也不肯，我只好和父亲合了个影。后来，我才明白，母亲的衣裤上有几处缝补，她怕那“刺眼”的补丁影响照片的美感。现在我想告诉母亲，或许正是因为没有你衣服上大大小小补丁的点缀，才使这张照片不完美，但你隐藏的母爱永远定格在快门按下的那一瞬间。

母亲是个下乡的知识青年，有文化。因此，对于我的学业，即使是初中课程，辅导起来也游刃有余。春夏秋冬，母亲都默默地陪伴着我写作业，为我纠正坐姿，听我背诵课文，助我解析难题。寒窗，但不苦读，因为有“琴棋书画”给我调节：母亲用竹叶教我吹出美妙的音乐，用石子与我对垒五子棋，用树枝传沙地书法，用粉笔授石板绘画。正是这些优雅的母爱，默默地陶冶着情操，让我明白“月圆是诗，月缺是画；日上灿烂，日落浪漫。”

成长是烦恼的，自认为学过、见过的比母亲要多、要广，母亲的万般叮嘱在我眼里都不以为然，刚开始还口头应允，后来简直是“耳边风”。听到母亲长长短短的叹息声，我更是心烦，认为母亲的心操得太宽。融入社会，经历多了，才明白那声声叹息中的内涵，那种爱是多么厚重，而母亲只是默默地传递着。

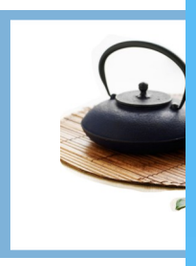
在母亲的眼中，儿女永远是长不大的孩子，因而默默的母爱就像“润无声”的春雨恩泽心田。年轻气盛的我，走得再久，走得再远，但从来没有走出母亲的爱。飘荡在异乡的灵魂感到疲倦时，能停泊的只有你的港湾；事业遇到挫折时，你一句“谁的青春不轻狂”便会给我无穷的动力；给我拭去或喜悦或伤心泪水的人一定是你，扭过头，你任凭心疼的眼泪夺眶而出，转回脸，你带着泪痕的面容露出微笑，温暖的眼神透射着母爱的光辉。母爱默默，滋润心灵，没有尽头。

母爱，默默的，一个眼神，一个手势，一个细节，就可以温暖儿女一生。

[准印证号:渝字524号] 印 务:重庆梓中印务有限公司 44558271 中国电信急用电话:查询 114 障碍 112(44554444) 投诉 10000 （本报免费赠阅）

艰涩具有强大凝聚力和引领力的社会主义核心价值观

健康养生



第一关:2岁

数据显示,儿童贫血一般高发于6~18月龄间,尤其是12月龄时呈最高峰。改善儿童贫血,2岁前最关键。此时若营养不足,包括发育滞后和微量营养素缺乏,可能导致一生的损伤。

健康建议:补好铁,别贫血

孩子六个月后,辅食添加应考虑摄入充足的铁营养。一般而言,动物性食物中铁的吸收率要高于植物性食物。补铁食物切忌单一,最好五花八门、样样均沾。

第二关:8岁

调查发现,胖孩子无论男女,大都是从8岁开始发胖,到了10~12岁,就超重或肥胖了。这与孩子的生长发育特征有关,8岁开始孩子的身高、体重、智力等进入快速生长发育期,家长也格外注重营养补充,稍有不慎就超标了。

健康建议:控好体重,别胖起来

8岁孩子的标准体重为25公斤左右,体重超标10%算超重,超过20%就是肥胖了。正常的一日三餐,满足营养和热量就足够了。不需要额外补充太多营养。

第三关:12岁

12岁左右是矫正牙齿最佳时机,因为这时孩子整个牙弓基本发育完全,乳牙基本替换完成,恒牙基本长全了,恒牙牙根逐渐发育完成,上下牙齿间的咬合关系也调整完成,牙医可对错颌畸形的类型做出明确诊断,并采取合适的矫治方法。

健康建议:看看牙齿,保持颜值

1、有一些牙颌畸形如"地包天"、咬唇等需在3~5岁进行治疗;

2、在做矫正治疗的1~2年间,不能吃过硬、过黏的食物,比如核桃等坚果类、啃骨头等。

第四关:25岁

很多生理上已经成熟的人,其实心理上仍然是个孩子,他们或许智商很高,但情商却很差。虽然18岁是法定成年的标准线,但多项研究和调查显示,综合大脑发育、激素分泌、社会影响等因素衡量,现代人也许25岁左右才真正长大成人。

健康建议:长大成人,心智成熟

在大学期间多参加一些社会实践,多跟同学们相处。家长在这一阶段对孩子多多鼓励,帮助他们分析遇到的事情,给出好的经验指导。放手让孩子自己处理,而不是全部代劳。

第五关:30岁

女性的生育能力与年龄有很大关系。女性在胚胎期时体内就已经形成了一生中的卵子,大约400~600个。30岁以后,优质卵子数量开始减少;等到35岁,优质卵子减少的趋势开始明显加剧,怀孕几率也相应急剧降低。

健康建议:该生娃,就生娃

女性的最佳生育年龄在25~28岁。如需辅助生殖技术帮助怀孕也最好赶在35岁以前。

三

随着逐渐升高的气温,相信已经有不少小伙伴接受过高温的的洗礼,暑湿也随之而来。

中医认为,"暑"是夏天火热之气所化,"湿"是水湿停聚体内所致,同属于中医的"六邪"。它们在夏季通常一起出现,成为最常困扰我们的问题。"湿"通常分为外湿和内湿。外湿是由于气候潮湿多雨,受暑热蒸腾成水蒸气,空气中湿气增加引起;内湿是因为脾失健运,人体运化、输布功能失常,水湿停留体内所致。二者还会互相影响,伤于外湿,湿邪困脾,健运失职,则易形成湿浊内盛;脾阳虚损,水湿不化,容易招致外湿侵袭。

炎炎夏日,抵挡

1.饮食调理祛暑

爱,但寒凉的食物会

湿气内生,不宜贪食。

材:冬瓜、绿豆、丝瓜、

肿满,皆属于脾",夏

阳,可以食用一些健

果、白扁豆、淮山药、

味清热去火,可以适

[准印证号:渝字524号]　　印　务:重庆梓中印务有限公司　44558