中共重庆市潼南区委
重庆市潼南区人民政府
潼南区传媒集团 主办 出版

潼南日报

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 2019年3月21日 星期四 农历己亥年二月十五 总第2111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

陈敏尔赴梁平垫江暗访随访调研时强调

不断提高发现问题解决问题能力 扎实推动各项工作部署落地见效

重庆日报消息 近日，市委书记陈敏尔赴梁平区、垫江县，针对脱贫攻坚、乡村振兴、生态环保、企业发展等方面的工作，带头开展暗访随访，深入一线、体察民情、解决问题、督导落实。

陈敏尔此次调研，不打招呼，不做方案，轻车简从，没有市直部门和区县领导陪同，随机选取路线，实地了解有关情况。

春耕备耕、脱贫攻坚推进得怎么样，陈敏尔非常关心。梁平是重庆有名的鱼米之乡，自古就有“万石耕春”之美誉。在梁平安胜镇龙印村，当地村民正在田间劳作备耕。陈敏尔来到水田边，蹲下身与大家交流。“一天在地里劳作多久？还有什么困难？”得知这里水田需抽水灌溉，加之田间除草的额外支出，增加了农户成本。陈敏尔当即表示，这两个问题我记下了，会向区里反映，帮助大家尽快解决。希望你们做好农活，用勤劳的双手创造幸福生活。听到回应，大家开心地笑了。陈敏尔强调，一年之计在于春，现在正值春耕好时节，各地要组织好春耕生产，为今年粮食丰收打下坚实基础。在村里偶遇保洁员黄帮英，陈敏尔与她攀谈起来。“老乡，在这里做工多长时间？收入多少？家里还有些什么收入来源？”黄帮英随口答道：“每月务工收入300元，加上务农等收入，日子还过得去。”聊天中，黄帮英觉得这位来访者很眼熟，她激动地说：“我在电视里见过您，您是市委陈书记！”随后，黄帮英向书记讲述了家里因病致贫的情况。陈敏尔来到她家，察看生活和住房等状况，了解帮扶政策是否落实。碰到村干部罗桂福，陈敏尔问起村里脱贫情况，他的回答很有底气：“全村原有建卡贫困户50户、104人，已脱贫46户、94人，剩余的有望今年底全部脱贫。”陈敏尔要求村里继续做好帮扶，帮助贫困户早日脱贫。

“大棚房”问题清理整治是当前一项十分重要的工作。陈敏尔离开龙印村，通过手机导航，直奔梁平合兴镇龙滩村，暗访这里“大棚房”整治情况。据资料显示，该村2016年引进的业主，违法占地0.98亩，修建“柚乡阳光餐厅”。在龙滩村综治专干秦伦清带领下，陈敏尔来到现场。目前违法建筑全部拆除并进行复绿，陈敏尔对此给予肯定。他说，看到“大棚房”整治到位，我就放心了。全市上下要认真贯彻习近平总书记重要指示精神，坚决落实中央部署要求，扎实开展“大棚房”问题专项清理整治行动，（紧转3版）

以城市功能和品质的不断提升 推动潼南高质量发展

王志杰带队开展『马路办公』时强调

本报讯（全媒体记者 李 扬）3月19日，区长王志杰带队开展“马路办公”时强调，要深入贯彻落实习近平总书记关于城市管理的重要论述，按照市委书记陈敏尔要求和全市城市综合管理工作会议精神，围绕干净整洁有序、山清水秀城美、宜业宜居宜游，打好“大会战”，持续提升城市功能和品质，推动潼南高质量发展，创造高品质生活，让人民群众在城市生活得更方便、更舒心、更美好。

“项目进展顺利吗？”“什么时候能够建成投用？”在德丰环保项目建设现场，王志杰向企业负责人详细了解项目进展情况，现场解决建设中遇到的困难和问题。王志杰要求，相关部门要加强对环保项目的监督和管理，在确保质量和安全的前提下，加快推进项目建设，做到精心组织、科学施工，确保项目建成后有效发挥生态环境保护作用。施工单位要严格按照相关规定，在安全施工、文明施工的同时，做好扬尘防护处理等工作。

在老城新桥（排污整治）现场，王志杰详细询问了污水来源、现行处理措施等情况。随行的相关单位负责人就整治工作面临的困难与不足、整治方案等进行了汇报。王志杰指出，要提高政治站位，大力推进城市污水综合治理工作，杜绝城市污水管网“脏乱差”现象。要不断加强污水处理和管网建设，满足城市不断增长的污水处理需求。要进一步加强配套设施建设，快速完成排污口涉及的沟渠清淤，切实保护水资源和水环境安全，着力提高河道水质。

王志杰强调，相关部门和街道要坚持问题导向，找准薄弱环节，抓紧时间推进今年政府工作报告、民生实事中确定的城市基础设施建设项目，着力解决好老百姓最期盼的、反映最强烈的、最影响市容市貌的城市管理问题。要加快推进公园建设，加大工作力度，倒排工期，挂图作战，确保进度、质量和安全，不断完善城市功能，提升城市品质和形象。

市统计局来潼督导经济普查工作

本报讯（全媒体记者 李 扬）3月19日，市经普办副主任、市统计局副局长秦瑶带队来潼督导经济普查工作时要求，要提高政治站位，强化工作举措，明确责任分工，把工作放在心上，把责任扛在肩上，把目标抓在手上，加大工作进度，圆满完成普查各项任务，确保统计数据真实反映潼南经济社会发展情况。区长王志杰，区委常委、常务副区长曾荣参加座谈会。

秦瑶对我区第四次全国经济普查推进情况给予肯定。她说，潼南区委、区政府对第四次全国经济普查工作高度重视、宣传保障到位、组织形式多样、普查行为规范、严把数据质量、部门协作配合、督查考核逗硬，为搞好第四次全国经济普查工作提供了有力保障。

秦瑶强调，第四次全国经济普查对全面摸清我市经济社会发展状况，科学指导和推动高质量发展具有重要而深远的意义。要加快普查登记上报进度，严格按照既定时间节点，及时入户登记，加快登记上报进度，确保4月10日前基本完成普查登记工作。要强化普查数据质量审核，认真做好普查数据审核验收，强化逐级审核把关，对所有普查对象填报的每张普查表、每个调查指标逐一进行审核，做到即报即审，发现问题及时核实修改，确保数据质量。要继续做好普查查漏补缺，及时做好普查单位新增录入工作。要加强经济形势预警预判，根据月度、季度经济指标完成情况，深入分析，及时发现问题，做好预警预判。

王志杰对市统计局长期以来对我区经济社会发展的关心和支持表示感谢。他表示，潼南将进一步压紧压实责任，狠抓关键环节，确保高质量完成经济普查工作。

会上，区经普办、区发展改革委、区经济信息委等部门分别对第四次全国经济普查工作开展情况进行汇报。

区人大常委会党组召开理论中心组集中学习会

本报讯（全媒体记者 王 鹏）3月19日，区人大常委会党组理论中心组集中学习会在区人大208会议室召开，区人大常委会党组书记、主任周德勋主持会议，副主任柳成文、丁传述、陈默，区人大常委会机关党组成员、机关全体党员干部参加或列席会议。

会议集中学习了2019年全国“两会”精神、陈敏尔书记在重庆市委落实中央脱贫攻坚专项巡视反馈意见整改工作领导小组扩大会议上的讲话精神、区委常委会召开中央脱贫攻坚专项巡视反馈意见整改专题民主生活会精神等近期中央、市、区重要会议和讲话精神；集中学习了中共中央办公厅《关于解决形式主义突出问题为基层减负的通知》等近期重要文件精神。会议还集中学习了《习近平扶贫论述摘编》第一部分《决胜脱贫攻坚，共享全面小康》，部分党员同志作了交流发言。

与会人员围绕刘小林案例开展了“以案四说”警示教育。

抓实，才有成果

刘 江

全国两会结束后，市委随即召开全市领导干部会议，传达学习全国两会精神，要求抓实工作，推动发展。学习贯彻的成效如何，归根结底要拿干事创业的实绩、推动改革发展的成果来说话。

将两会精神转化为具体目标，将政策含金量转化为发展新成效，需要见诸行动。“把学问写进群众心坎里”“不获全胜、决不收兵”“实实在在、心无旁骛做实业”，习近平总书记的“两会金句”为实干家指明行动方向。城镇就业新增1100万人以上，开展农村人居环境整治，把更多救命救急的好药纳入医保报销目录，治理校外培训“线下减负，线上增负”现象……两会释放出的大量政策利好，需要相关部门加足马力落实兑现。如果口号震天响、行动挂空挡，搞形式主义、纸上谈兵，既定的目标任务就无法兑现，也让机遇白白流失。

绘就国家奋进的大图景，开创重庆发展的新局面，实现千家万户的小目标，需要每一位追梦人涂上亮丽的一笔。踏着春天的脚步再出发，让我们保持奔跑者的姿态，一步一个脚印，干出势如破竹的新气势，干出无愧于人民的新业绩。

大家谈

李花怒放 游客争春

“春国送暖百花开，迎春绽金它先来。火烧叶林红霞落，李花怒放一树白。”李白的一首《李花》让世人领略到了李花的风采。阳春三月，以“游双江古镇赏千亩李花·采百年珍果品九道农家”为主题的双江古镇首届李花文化旅游节正在双江镇九道社区如火如荼地举办，游客们身着古装，穿梭在雪白的李花丛中，成为这个春天靓丽的一道风景线。

通讯员 张明君 摄

确保两会精神入脑入心 推动潼南高质量发展

——全区各部门镇街传达学习贯彻全国两会精神

全媒体记者 石玉洁 印 茜

备受瞩目的全国“两会”落下帷幕后，全区各级各部门迅速行动、积极部署，立足部门工作实际，认真传达学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和全国两会精神，以最佳的精神状态、全新的工作作风，撸起袖子加油干，推动潼南高质量发展、创造高品质生活。

区农投集团 区农投集团组织召开全体干部职工大会，深入学习贯彻全国两会精神。会上，总经理张志传达了习近平总书记重要讲话精神和全国两会精神。

张志表示，习近平总书记六次参加全国“两会”团组会议，发表重要讲话，就文化事业发展、生态文明建设、脱贫攻坚、乡村振兴、供给侧结构性改革、国防和军队建设、永葆党的先进性和纯洁性等方面提出明确要求，区农投集团将始终以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，紧紧围绕统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局，以建设全市践行乡村振兴战略的先行区和引领区为目标，坚持围绕做大做强做绿现代农业，以“3+X”农业产业为主业，持续推动潼南农业品牌化建设进程，切实探索潼南乡村振兴新模式。

区旅投集团 全国“两会”的胜利召开，对于坚定发展信心、凝聚奋斗力量具有十分重要意义。近日，区旅投集团结合实际，认真传达学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和全国两会精神。区旅投集团相关负责人表示，集团将紧紧围绕“六养胜地”定位和做大做强做活旅游产业目标，坚定不移走产城景融合发展之路，不断整合旅游资源，升级旅游景区，拓宽营销渠道，突出旅游特色，做大节会品牌，全力打造潼南旅游升级版，带动整个潼南旅游产业的发展。

（紧转3版）

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：余艳清 杨红艳 黎昭（值班） 责编：郭伟毅 美编：郭 星

我区开展“诚信建设万里行·潼南站(进企业)”活动

信用优化营商环境 助推潼南高质量发展

会议现场。

3月19日,以“信用优化营商环境 助推潼南高质量发展”为主题的“诚信建设万里行·潼南站(进企业)”活动在区委党校举行。此次活动由区人民政府主办,全区相关单位及企业负责人共100余人参加。区委常委、常务副区长曾荣,区人大常委会副主任丁传述,区政协副主席向明参加会议。

曾荣表示,区委、区政府高度重视诚信建设,不断完善社会信用体系,建成“信用潼南”网站、公共信用信息平台;开通了网上行政审批平台及投资项目在线审批监管系统,加快实现各街镇、部门和单位信用信息的互联共享,全区信用体系更加完善。

曾荣要求,各相关单位要以这次活动为契机,进一步加大诚信建设力度,用好公共信用信息平台和“信用潼南”网站,健全行政许可和行政处罚“双公示”制度,完善守法诚信褒奖机制和违法失信惩戒机制;对见利忘义、制假售假的违法行为,加大执法力度,着力营造诚实守信的社会环境;各企业要把守法诚信作为安身立命之本,以诚信立业、以质量取胜、以品牌发展,进一步塑造企业的良好信誉,共同推动全区诚信建设。

启动会上,企业家代表现场宣读了企业信用承诺书并作了发言,相关单位及企业负责人现场签署了信用承诺书。大家纷纷表示,通过此次活动,弘扬了诚信正能量,营造了“知信、用信、守信”的浓厚氛围。

举办诚信讲座助力活动开展

“人无信不立,业无信不兴。”3月19日,我区在区委党校102会议室举办“诚信建设万里行·潼南站(进企业)”诚信讲座,华龙强渝信用管理有限公司产品部总监王天玉围绕“认识社会信用体系、企业与信用、潼南信用建设、信用修复机制”等,通过理论与实例相结合的方式,为企业家们上了一堂生动的诚信课。我区部分部门、国有重点企业、市管在潼单位和重点企业相关负责人参加培训。

“现在,信用已成为反映个人和企业信用行为的‘经济身份证’,一处失信将处处受限。如果一个企业失信,将受到行政性、行业性、市场性、社会性的联合惩戒。比如行业严管,将从严审核行政许可审批项目,限制融资,严格限制申请财政性资金项目,限制参与基础设施和公用事业特许经营;或者是社会监督,公众利用各种传播媒介和采取多种形式,对失信行为进行传播、谴责、排斥等,让失信人无处遁行……”讲座上,主讲人重点讲解了什么是社会信用体系、社会信用体系建设的重要性、社会信用体系的要素等具体内容,并结合潼南实际和具体案例,讲解了个人、企业信用指数和评价,以及信用“红名单、黑名单”的运用等,为大家上了一堂生动的诚信课。

听完讲座后,大家纷纷表示,诚信是兴商兴业之本,而在今天这个纷繁复杂的新经济背景下,诚信的重要性尤为凸显。大家将积极参与诚信建设万里行专题活动,创造性地推动社会信用体系建设,大力推进自身企业信用法规制度建设。

关于诚信建设,企业家们有话说:

周亮

重庆凌峰橡塑制品有限公司总经理周亮:什么是诚信?诚信就是守承诺、讲信用,是守约、无欺。“政无信不威,商无信不富,人无信不立”。诚信是企业重要的无形资产,是企业赖以生存的制胜法宝,是企业的核心竞争力,企业的一切经营活动都必须依托企业的诚信。只有努力建设企业诚信,营造一个良好的市场环境,才能铸就企业成功之路。在潼南建设生产的10年中,重庆凌峰橡塑制品有限公司始终坚持以信为本、操守为重、内城于心、外信于人的企业核心文化,在未来发展的道路上,将一如既往踏实走好每一步,肩负起诚信建设的社会责任。也希望在潼的民营企业一起团结起来,共同打造诚信氛围,塑造诚信品牌。

陶福明

重庆市潼南区龙佛农业旅游开发有限公司总经理陶福明:树立诚信,应是立命之根本,诚信是企业的生命之源,是企业的生存之本。对于个人来讲,诚信就是以真诚之心,行信义之事;对于企业来讲,诚信就要讲质量,要讲安全,这是企业的生命,只有用优质安全的食品质量创造市场、拓展业务,企业才能实现持续发展。龙佛农业旅游开发有限公司始终坚持守合同、重信用,明码实价经营、实实在在干事,严管食品入口关,通过与老百姓特别是贫困群众签订种养协议,收购绿色、有机蔬菜,既保证了食品品质,也带动了周边群众增收、致富。下一步,公司还将发展1500亩冠红杨、500亩彩色金银花,深入挖掘龙多山文化,坚持诚信经营立身之本,让游客玩得开心、吃得放心,并带动周边村民持续增收。

宋和成

重庆市潼南区辰龙房地产开发有限公司董事长宋和成:在企业打拼40多年,感受最深的就是诚信才是企业的核心竞争力,诚信经营更直接决定企业的生命。辰龙房地产开发有限公司成立以来,始终坚持“以质量求生存、以信誉求发展”的方针,把安全、质量和客户利益放在第一位,打造一大批优良工程、精品工程,先后多次被重庆市、潼南区评为“守信用重合同单位”,这也是企业讲诚信的结果。去年,各级都召开了民营企业座谈会,民营企业发展迎来了春天,我们一定按照中央、市委和区委的决策部署,继续守合同、讲信誉,依法经营、照章纳税,为潼南高质量发展做出新贡献。

张金华

重庆方寸房地产开发有限公司董事长张金华:以众为魂,以诚结情,以情达义,以义获利。这是我们企业文化的精髓。以众为魂,就是天道酬勤,众志成城;以诚结情,就是诚信为本,情义至上;以情达义,就是真情待人,义薄云天;以义获利,就是取财有道,回馈社会。如果一个企业没有了信誉,就不可能立足,更谈不上发展。多年来,方寸房地产开发有限公司开发的华厦系列楼盘,通过与业主签订承诺书、合同约束建设工期和品质,通过企业诚信建设赢得了良好社会口碑,实现了发展壮大。企业将以本次诚信建设万里行为契机,继续争当诚实守信的实践者和先行者,为构建诚信社会贡献力量。

全媒体记者 吴 波 赵晨城

“乐享运动 健康潼南”健身操比赛圆满落幕

本报讯（全媒体记者 郑三清）3月20日，由区委、区政府主办，区妇联、区总工会、团区委、区文明办、区文化旅游委承办的潼南区纪念第109个“三八”国际妇女节“乐享运动 健康潼南”健身操比赛在江北奋进广场举行，市妇联党组成员、副主席谢晓曦，区委副书记江志斌讲话，区领导陈默、黎明顺出席，来自我区各镇街、单位共45支队伍参加比赛。

江志斌指出，本次活动用健身操比赛这种积极、向上、健康、快乐的方式，向群众展示潼南妇女在各行各业努力拼搏，不断追求美好生活、幸福生活的热情和信心。他希望区妇联要进一步认真贯彻落实党的十九大精神，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，引导广大妇女坚定不移朝着正确方向和理想目标持续奋进，自觉维护党中央权威和集中统一领导，参与潼南经济社会建设，把个人理想和潼南发展大局紧密联系起来，积极参与全国文明城区、国家森林城市等创建工作；要带头践行和倡导绿色、环保、低碳、健康的生活理念，不断提升个人素质和文明素养，在实现人生理想中拥抱新时代，创造新生活。

上午8时，比赛正式开始。伴随着欢快悠扬的音乐，催人奋进的《月亮警察》、活力昂扬的《奔跑吧，教师！》、释放激情的《舞动青春》、英姿跳跃的《如火的青春》、热情奔放的《放飞青春的梦想》等节目轮番上阵，各代表队以饱满的热情、整齐的队列、优美的舞姿，展现了广大群众多姿多彩的文体生活和良好的精神面貌，给评委、观众留下了深刻的印象，充分展示了健身操、健身舞的柔美与动感。

“平时我们都是坐在银行柜台前，没有‘走出来’的机会。通过这次健身操比赛，让我们走出来、唱起来、跳起来，不但锻炼我们的身心，还对我们团队的凝聚力有很大的提升，我觉得这次活动很有意义。”来自农行潼南支行队的参赛队员李雅帆说。

经过一天如火如荼的角逐，区公安局队、潼南巴川中学队并列获得一等奖，朝阳幼儿园队、涪江幼儿园队等5支队伍获得二等奖，上和镇中心幼儿园队等8支队伍获得三等奖。

活动现场

我区召开2019年度治欠保支工作形势分析会

农民工工资支付有保障

本报讯（全媒体记者 熊 潋）3月19日，我区在区人社局召开2019年度治欠保支工作形势分析会，对当前全区治欠保支工作进行再强调、再部署、再督促，确保做好迎接人社部、市专项办对2018年度治欠保支考核交叉检查工作。

会议通报了2018年度全区各类欠薪纠纷和案件情况，分析了2019年全区治欠保支工作形势，安排部署了迎接人社部、市专项办对2018年度治欠保支考核交叉检查工作。

会议要求，要强化思想认识，提升政治站位，认真按照人社部、市委市政府的统一部署要求，全力做好治欠保支各项工作，安排专人负责，集中时间和精力，切实做好迎接人社部、市专项办考核各项准备工作。要全面排查欠薪隐患，逐一整改落实。行业主管部门要认真按照“谁主管谁负责”的原则，切实履行监管职能，督促所属单位和行业企业加强建设工程项目规范管理，落实好农民工工资专用账户等各项治欠保支工作制度。要强化劳动用工管理，严格落实各项制度。严格按照治欠保支工作的职责分工，落实好行业部门监管责任，迅速组织相关人员针对上述问题，对每一个在建工程项目进行全面摸排，采取“人盯人、人盯项目”的监管方式，发现问题，责令其务必及时整改到位。

以棋会友 各显神通

潼南第五届梨花节象棋大赛圆满落幕

象棋比赛现场。

本报讯（全媒体记者 王正森）日前，第五届花岩“梨花杯”象棋大赛圆满落下帷幕，来自全市28名象棋爱好者齐聚一堂，以棋会友，切磋技艺。

比赛中，按照预定分组，参赛选手两人一组，分庭抗礼，现场氛围紧张而平静。按照比赛规则获胜方得2分，平局比赛双方各得1分，负方不得分。经过5轮大战，杨应东以4胜1平积分9分获得本次象棋比赛的冠军，张胜、黄伟3胜2平，积8分获得并列第二名。

个人赛结束后，最令人激动的就是一对十表演赛。西南三省邀请赛个人冠军、重庆棋王赛两届冠军许文学应邀来到现场，与参赛选手们进行1对10车轮大战表演赛，吸引了大批象棋爱好者观看。

比赛中，许文学站在摆好的“棋阵内”，同时和10位象棋爱好者比赛，十个棋盘，同时进行，比赛规则和正式比赛相同，大大增加了比赛谋篇布局的难度。

最终，凭借多年的比赛经验，许文学获得了车轮赛7胜3平的优异成绩。他表示，参赛的十位爱好者象棋基础都很好，今天比赛“侥幸”赢几场，全靠大家承让了。

村容大变样 垃圾去无踪

小渡镇大力推动农村人居环境整治

村民自觉维护环境。

乡村振兴 进行时

本报讯（全媒体记者 张艺凡）小渡镇近年来积极探索改善农村人居环境新路子，把整治生活垃圾作为重要抓手，已经形成“户集、村收、镇转运”的垃圾收集、处理体系，进一步推进农村清洁工程，从根本上解决农村生活垃圾的去向问题。

日前，记者在小渡镇垃圾转运站看到，垃圾转运车将一箱箱垃圾拉到转运站，垃圾压缩箱正在忙碌地运行，工作人员将刚刚收集的垃圾倒入压缩机槽口，工人操作仪器按钮，将闸刀扳下，池中的生活垃圾被迅速压缩成结实的“垃圾砖”，再由垃圾转运车向垃圾填埋场转运填埋、处理。

“改善农村人居环境，建设乡镇垃圾中转站必不可少。之前镇上因为没有统一垃圾回收的地方，村民们为垃圾处理犯难，自从转运站建成后，每天能够集中收集10吨左右生活垃圾，有效解决了垃圾围’村’，垃圾围’镇’的情况。”小渡镇场镇管理办公室主任杨大全告诉记者。

“镇垃圾转运站建成后，每个村里多了几个‘蓝盒子’，里面集中装日常的生活垃圾，现在街道干净了，生活环境变好了，田坎上、河沟里也没有垃圾了，以前因垃圾堆积造成的臭味，现在都没有了。”刘家社区的居民林润兰高兴地说。

据了解，小渡镇现有垃圾转运车3辆，垃圾箱92个，垃圾桶260个，每个村都固定有2-3名保洁员，并且设置有垃圾清理的公益性岗位，不仅拉动贫困户就业，更让保洁员日常清运行为潜移默化影响村民，让大家养成良好的卫生习惯。

“垃圾站有2台垃圾压缩机，并配备有2名固定工人，村流动垃圾车每天装载垃圾20车、镇流动垃圾车每天装载垃圾30车，市政清运车两天要来镇上拉三次垃圾，并进行统一填埋、无害化处理。”杨大全说，下一步，小渡镇将加大宣传，让讲卫生、爱整洁的卫生习惯深入人心，并加大经费投入，完善垃圾收集体系的基础设施建设，助推乡村人居环境整治。

不断提高发现问题解决问题能力 扎实推动各项工作部署落地见效

（紧接1版）依法依规、分类处置，切实遏制农地非农化现象。

离开梁平龙滩村，陈敏尔径直赶往垫江牡丹湖水库，抽查生态环境保护和河长制落实情况。他找到正在湖库清漂的老刘、老吕，了解水文和水质等情况，并与周边居民交谈。水质怎么样？有没有污水排进去？平时有没有河长巡查？陈敏尔一一询问。大家告诉他，水库没有污水直排，水质越来越好，周边环境越来越美。陈敏尔十分高兴。企业发展如何，对一季度“开门红”至关重要。陈敏尔来到垫江工业园区，随机走进重庆捷力轮毂制造有限公司，与企业负责人和员工交流，详细了解企业生产经营和产品市场开拓情况。得知公司通过智能化改造取得积极成效，发展势头良好，陈敏尔希望企业更加注重创新创造，关心员工，做大做强。他强调，全市各级各部门要积极主动做好企业服务工作，千方百计帮助解决实际困难，精准抓好涉企政策兑现落实，不断改善营商环境。

调研中，陈敏尔指出，当前，全市脱贫攻坚正处在攻坚拔寨的关键阶段。要保持决战决胜的姿态，坚持高标准、严要求，把工作抓到实处，对已脱贫的要着力巩固成果，对未脱贫的要加强精准帮扶，确保高质量完成脱贫攻坚任务。要大力实施乡村振兴战略，重视抓好粮食生产，深化农业供给侧结构性改革，推动农业“接二连三”，推进农村人居环境整治，加快建设美丽宜居乡村。要学好用好绿水青山就是金山银山“两山论”，走深走实产业生态化、生态产业化“两化路”，探索走出一条以生态优先、绿色发展为导向的高质量发展新路子。要切实加强基层党组织建设，选优配强领导班子，充分发挥基层党支部战斗堡垒作用和党员先锋模范作用。

陈敏尔强调，党的十八大以来，习近平总书记就加强党的作风建设，力戒形式主义、官僚主义作出一系列重要指示。今年是“基层减负年”，中央下发了《关于解决形式主义突出问题为基层减负的通知》。一个地方的发展，干部是决定性力量，作风是关键性因素。全市上下要采取切实有效措施，持续推动作风转变，引导激励广大干部崇尚实干、担当作为。要严格控制层层发文、层层开会，做到少开会、开短会、开管用的会。暗访随访是转变工作作风、推动工作落实的重要手段。下基层暗访随访，不是不信任基层干部，是为了更好地了解掌握真实情况。各级领导干部要带头开展暗访随访，用自己的眼睛发现问题，由点及面解决问题，推动工作部署落地生根、开花结果。

市领导王赋、李明清参加调研。

确保两会精神入脑入心 推动潼南高质量发展

（紧接1版）农行潼南支行 农行作为国有大型商业银行，服务“三农”是历史使命，也是责任担当。农行潼南支行相关负责人表示，将以实际行动认真贯彻落实习近平总书记重要讲话精神和全国两会精神，要继续高举服务“三农”大旗，立足地方、服务地方，在支持基础设施建设、特色产业发展、民生工程等方面给予大力支持，为区域经济发展注入能量；将继续加大金融精准扶贫力度，以实际行动助力脱贫攻坚；将继续加强渠道建设，持续做好惠农服务点工作，切实改善农村支付环境；将更加积极地对接乡村振兴工作方案，积极支持新型农业经营主体、支持“三变”改革，服务人民日益增长的美好生活需要；将更加严格地防范和控制金融风险，自觉维护金融稳定。

寿桥镇 寿桥镇召开全体干部职工大会，就传达学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和全国两会精神作出安排部署。会议要求，全镇干部要加强自学，深刻领会精神实质，各村（社区）要在自身领会的基础上，通过党员大会、入户走访等形式，将习近平总书记的重要讲话精神传达到千家万户；要以习近平总书记重要讲话精神和全国两会精神为指引，聚焦重点、精准施策，持续发力、久久为功，努力推动寿桥各项工作迈上新台阶。

养生防病好时机

今年的3月21日是二十四节气中的春分。“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。这时太阳黄经为0度，太阳的位置在赤道上方。农历书中记载“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为春分。”

春分日是春季九十天的中分点，南北半球昼夜相等。从这一天起，太阳直射位置渐向北移，南北半球昼夜长短也随之而变，北半球昼长夜短，南半球与之相反。春分一到，雨水明显增多，我国平均地温已稳定通过10度，这是气候学上所定义的春季温度。欧阳修对春分也曾有过一段精彩的描述：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”无论南方北方，春分节气都是春意融融的大好时节。

饮食篇 平和为贵

春分时节，饮食方面的原则是忌大热大寒，力求中和。食物分寒、热、温、凉、平五种属性，在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，添加葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止菜肴性寒偏凉；食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴，配上蛋类等滋阴食材，达到阴阳互补之目的。

黄豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效。春天是维生素B2缺乏症的多发季节，春天多吃些黄豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症。豆芽中所含的维生素E能保护皮肤和毛细血管，防止动脉硬化，防治老年高血压。另外因为黄豆芽含维C，是美容食品。常吃黄豆芽能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化效果。

葱、姜、蒜不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，可增进食欲、助春阳，还具有杀菌防病的功效。春季是葱在一年中营养最丰富，也是最嫩、最香、最好吃的时候，此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。北方人春天爱吃的小葱炒鸡蛋或小葱蘸酱，都是很有营养和顺应节气的最佳吃法。

芹菜特别适合高血压、动脉硬化、高血糖、缺铁性贫血、经期妇女食用。芹菜有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌的功效。芹菜含铁量较高，能补充妇女经血的损失，是缺铁性贫血患者的佳蔬。但芹菜性凉质滑，脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食，芹菜有降血压作用，故血压偏低者少食。

莴笋含钾量较高，对高血压和心脏病患者有益。莴笋具有镇静作用，经常食用有助于消除紧张、帮助睡眠。莴笋不同于一般蔬菜的是它含有非常丰富的氟元素，可参与牙和骨骼的生长，改善消化系统和肝脏功能，刺激消化液的分泌，促进食欲，有助于抵御风湿性疾病和痛风。

防病篇 春困不是病多管齐下来预防

俗话说，“春困、秋乏、夏打盹”。春分期间，春光明媚，气候回暖，人们容易感到困倦、疲乏，无精打采、昏昏欲睡，民间称之为“春困”。

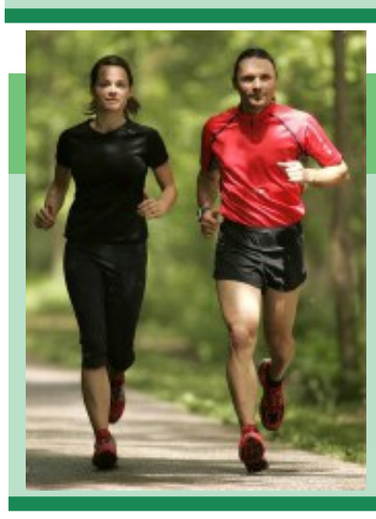
专家表示：

保证充足睡眠，作息规律和多食含维生素B族食物可驱“春困”。

“春困”不是病。

专家介绍：

冬季气温低，人体血液循环慢，大脑的血液和氧气供应相对增多，而春季则正好相反，气温回升，血液循环加快，大脑的血液和氧气供应相对减少，因而人们就会产生懒洋洋的感觉，无精打采，昏昏欲睡。另外，春季人体的新陈代谢增强，耗氧量增多，而植物在此时光合作用所产生的氧气很少，也是导致人困倦的因素之一。此外，缺乏维生素B族与饮食过量也是诱发“春困”的重要原因。



“春困”虽然不是病，但也会影响人们日常的学习和工作。

专家解释：

“春困”不能单纯依靠多睡觉来解决，过度睡眠反而会使大脑皮层处于抑制状态，从而“越睡越困”。要积极参加锻炼和户外活动，促进或改善机体血液循环，舒展肢体，使淤积在体内的物质循行，阳气生发。在饮食调理上要多吃含有维生素B族的食品，如大豆、花生、火腿、黑米、鸡肝、坚果类、菠菜、奶酪等，同时，饭量不宜过饱。

保健篇 疏肝理气 生发阳气操

春季阳气生发、大地回春、万象更新、生机盎然，是一年中最好的季节。春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，重点体现“生、升”的自然规律。按自然界属性，春季属木，与肝相应，肝主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达，调畅肝气是春季养生的核心目的。春季按摩养生以胆经为主，因为肝胆相表里，肝经为阴，胆经为阳，取“生发阳气之意”，故取胆经为主，自下而上，循经按摩，达到疏肝理气的作用。

自我保健按摩手法

取自然站立位：

1. 弯腰，双手分别拍打两小腿外侧，自外脚踝至膝关节外侧，以阳陵泉、阳交、绝谷为主，拍打5-10遍，2分钟/遍，以局部微感疼痛为宜，频率100次/分钟；

2. 半弯腰，拍打大腿外侧，自膝关节外侧至臀部，以梁丘、风市、居髎、环跳为主，拍打5-10遍，2分钟/遍，以局部为感疼痛为宜，频率100次/分钟；

3. 伸直腰部直立位，拍打腹部两侧、胸廓两侧，直至两乳房水平，以带脉、章门为主，拍打5-10遍，2分钟/遍，以局部微感疼痛为宜，频率100次/分钟。

4. 弯腰，双手握拳，以上拳眼敲打腰部，以腰眼、命门、肾俞为主，拍打5-10分钟，2分钟/遍，以局部微感疼痛为宜，频率100次/分钟；每日自我按摩两遍为宜。

[准印证号:渝字524号] 印 务:重庆文宇印刷厂 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)