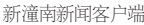


TONGNAN DAILY



新闻热线：61268827

展现新作为 实现新突破

迎祖国七十年华诞 展职教时代风采

我区第五届职业教育活动周启动



节目《文明礼仪伴我行》。

本报讯（全媒体记者 张艺凡 郑三清）5月20日，我区第五届职业教育活动周启动仪式在区职教中心恩威校区举行。区人大常委会副主任陈默、副区长刘玉梅出席。区委办公室、区教委、区人力社保局、团区委等部门相关负责人，部分区人大代表、区政协委员、区中小学教师代表，职教中心师生家长等1200余人参加

启动仪式。据了解，为期一周的职业教育活动周将围绕“迎祖国七十年华诞 展职教时代风采”主题，通过专业知识讲座、专业成果作品展示、学生才艺展演、教学公开课展示、专业技能比赛、职业体验观摩和走进社区志愿服务等形式多样的活动，全面展现我区职业教育取得的成效，奏响我区产教融合、匠心育人的新篇章。近年来，潼南区职业教育中心围绕“培养社会主义建设者和接班人”的根本任务，坚持“立足潼南、走进重庆、面向全国、涉足国外”的就业方针，采取“校企合作、产教融合、工学交替、订单培养”的办学模式，致力培养适应产业转型升级、社会发展需求的技能人才和高素质劳动者。启动仪式上，区教师进修校、区职教中心恩威校区、闇公校区各个职业教育专业的学生，各展风采、各出奇招，为到场嘉宾带来一场精彩纷呈的文艺视听盛宴。气势磅礴的《威风狮鼓》勇武帅气的《刺杀操》拉开了才艺展演的序幕。城市轨道交通运营管理专业的专业技能展示《轨道风采》、国防教育专业的情景剧《当那一天来临》、学前教育专业的讲故事《妈妈找蛋》、服装设计与工艺专业的服装秀《服装立体包裹》、护理专业的专业技能展示《护士礼仪》等节目引起阵阵掌声，同学们个个“身怀绝技”、人人“武艺高强”，将日常的学习成果凝结成一个个出色的才艺作品，体现出过硬的专业素质和扎实的学习功底，展示了我区职业教育的亮眼成绩。

跟岗实践。在此次跟岗实践期间，各新入职教师将借鉴潼南区国培送教下乡培训项目经验模式，分别从诊断示范、研课磨课、成果展示三个阶段进行跟岗实践。指导教师和学员将听取随堂课并评课，并以典型教学案例为载体，组织学员开展研课磨课活动，引导教师加深对新课标的理解，主动探究有效的课堂教学策略。最终将通过学员互动参与线上线下研修案例交流、好课展示等活动，回顾跟岗实践历程，汇总研修成果，激励研修信心。

我区347名新入职教师开展培训跟岗实践

本报讯（全媒体记者 张艺凡）日前，我区2018年新入职教师培训跟岗实践正式启动，此次培训由区教师进修校精心策划、组织开展，来自全区各中小学校的347名新入职教师分赴涪江幼儿园、实验小学、潼南小学、潼南中学等20余所基地学校参加跟岗实践。

本次培训为期两周，以提高师德修养、转变“角色”观念、熟悉教学常规为出发点，强调针对性和实效性，着力提高新入职教师教育教学实操水平。并特聘请一批市区级骨干教师、区名师工作室教师作为新教师跟岗实践的专业指导教师，统筹安排新教师到各基地学校开展

区实验幼儿园开展教职工趣味运动会
我运动 我健康 我快乐

本报讯（全媒体记者 李 扬 通讯员 全秀红）日前，区实验幼儿园开展以“我运动、我健康、我快乐”为主题的教职工趣味运动会，丰富全体教职工业余文化生活，增强教职工身体素质，提高教师队伍的凝聚力。此次教职工趣味运动会分为看谁先抢到水、一圈到底、移动的纸、“海底”捞物四个项目。本着“友谊第一，比赛第二”的原则，全体教职员工积极参与。其中，最精彩的是“一圈到底”，运动场上，呐喊声、加油声、欢呼声此起彼伏，全体教师全情投入、奋勇拼搏，赛出了风格，赛出了水平，也赛出了友谊、赛出了全园教师的凝聚力。长期以来，区实验幼儿园高度重视教职工的身心发展，密切关注教职工的精神状态。通过各种途径来增进团队的融合，使团队力量日益增强。区实验幼儿园相关负责人表示，运动会让老师们真正感受到了团队协作的力量，丰富了老师们的业余生活，增进了教职工之间的交流与沟通，体现了幼儿园教职工的精神风貌。区实验幼儿园广大教职工纷纷表示，将把运动会中的团结协作、拼搏赶超的精神转化为干事创业的不竭动力，以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志投入到学前教育事业发展中去，凭着不服输不言败的精神，继续努力前行。



“海底”捞物。

野生菌上市 又到尝鲜季

温馨提示：野生菌虽然美味，但一定不要误食



市民选购野生菌。

本报讯（全媒体记者 黎 昭）连日来，阴雨天连绵不断，伴随着雨季的来临，大自然馈赠给我们的美味——各种菌类破土而出。在梓潼街道轴承大厦旁的野生菌市场，记者看到部分摊位上出现了野生菌的踪影，虽然上市的菌类还不多，但是前来购买野生菌的市民仍然络绎不绝。该市场由采摘野生菌的农民自发形成，记者在现场

看到，农民们将自己采摘的野生菌摆放在竹筐、塑料盆或者袋子里，在售的仅有乔巴菌和青冈菌。一位正在卖菌的大姐介绍说，因为前一段时间比较干燥，最近几天才开始下雨，所以最近上市的野生菌还比较少，但是前来购买的市民却非常多。“这一段时间只有乔巴菌和青冈菌，可能再等几天，鸡枞、牛肝菌都有了。”“野生菌刚刚上市，价格还是有点贵，像这种乔巴菌喊价60—70元一斤。”正在选购野生菌的李阿姨告诉记者，“我们一家人都喜欢吃野生菌，每到这个时节，我都会来买点回去给家人尝尝鲜。”“有些菌类不熟悉，吃了反而害怕中毒。”市民杨先生说，“我一般在摊上就买点常见的乔巴菌，不认识的菌类我是不会购买的。”商贩陈大爷售卖野生菌有三四年的时间了，他说，由于长期售卖野生菌，让他有了不少辨识菌类的经验，但是为了以防万一，他还是会先吃一遍自己所售卖的野生菌。尽管如此，还是有因误食有毒菌而中毒的患者。每年区人民医院和区中医院都要接诊野生菌中毒的患者。区人民医院急诊科的医生表示，毒菌的种类繁多，含有的毒素也不相同。“毒菌的毒素有肝脏的毒素、有神经毒素、溶血毒素，还有胃肠毒素，比较常见的是胃肠毒

素，食用了这种有毒素的蘑菇，会出现恶心、呕吐、腹泻等症状，严重的时候可能会出现身体脱水。“误食有毒菌后，一般会在1小时内发病，症状一般为恶心、呕吐、腹痛腹泻，有的会精神萎靡，严重的会导致昏迷乃至肝功能受损、呼吸衰竭等。所以，食用野生菌一定要谨慎挑选。”医生提醒广大市民，一旦误食有毒菌，市民要先自救，喉呃咙催吐；如果腹泻严重，可先兑糖盐开水服下，最好第一时间就医。那么，哪些野生菌能够食用呢？记者上网查询后得知，鉴别有毒野生菌有各种方法，有毒的野生菌一般颜色鲜艳，常呈红、绿、黄色，菇盖中央呈突起状，菌伞常带有杂色斑点，表面有丝状物或小块残渣或鳞片；而无毒野生菌一般颜色不鲜艳，菇盖较平，伞面光滑。毒野生菌的菇盖或受伤部位，常分泌出粘稠液体，有辛辣等异味，菇盖撕裂后容易变色；无毒野生菌一般较为干燥，折断后分泌出的液体为白色，有特殊香味，菇盖撕裂后一般不变色。最后还要再说一句，野生菌虽然美味，但一定不要误食哟！



市退役军人事务局调研组来潼调研
用心用情推动退役军人工作向纵深发展

本报讯（全媒体记者 张艺凡）近日，市退役军人事务局纪检组组长张文强、副巡视员陈军率调研组来到我区走访调研退役军人事务、烈士墓管护等相关工作推进情况，并召开座谈会，副区长、区公安局局长刘立民参加座谈会。当天上午，张文强一行先后来到塔水桥烈士墓群、杨尚昆旧居，就故居维护、烈士墓群选址以及后续管理服务等方面的情况进行详细了解。在下午召开的座谈会上，刘立民就我区现阶段全区退役军人工作开展情况、烈士墓管护情况等作了详细汇报。张文强认为，潼南退役军人相关工作取得了初步成效，认识到位、数据翔实、效果良好，各项工作起步平稳、开展有序、运转正常。他指出，退役军人相关工作光荣、重要，但极具挑战性，要带着责任和感情，扎扎实实地将工作做深、做细、做实、做好。张文强要求，要认真学习贯彻习近平总书记关于退役军人工作重要论述，以及重庆市退役军人工作电视电话会议精神，真正做到学以致用、用以促学；要进一步提高政治站位，统一思想认识，推动退役军人事务工作向纵深发展；要狠抓重点、热点、难点，切实维护退役军人合法权益正当诉求，做好新时期移交安置工作，推进信息采集和挂牌，做好烈士褒扬纪念工作；要全面推动政策落地，加强资金监管，抓好机构组织、制度、作风建设，提高工作人员拒腐防变能力。

李强在调研滨江湿地公园建设时要求
精工细做筑品质 为市民打造美丽公园

本报讯（全媒体记者 熊 激）近日，副区长李强率区城管局、施工单位主要负责人，实地调研滨江湿地公园建设，开展城市管理“马路办公”。李强一行深入滨江湿地公园现场调研，听取区城管局、施工单位主要负责人汇报前期工作、存在的问题及今后的打算。李强指出，眼下的潼南滨江湿地公园，已成为最受市民喜欢的公园，可以观光，可以亲水，可以游乐，还可以进行体育锻炼，成为了潼南一道独特、靓丽的风景线，但潼南滨江湿地公园（二期）工程开园初期还有许多地方需要完善。他要求，湿地公园建设一定要保持该湿地区域独特的自然景观特征，维持系统内部不同动植物物种的生态平衡和种群协调发展；要在不破坏湿地生态系统的基础上建设不同类型的辅助设施，将生态保护、生态旅游功能有机结合，突出主题性、自然性和生态性三大特点；要打造出集湿地生态保护、生态观光休闲、儿童娱乐等多功能于一体的生态型主题公园；要做到“路见本色、草呈绿色、景显靓色”，切实把每一处景观都作为艺术品来打磨，精益求精，精工细做筑品质，用精雕细琢呈现给市民一座环境优美、功能齐全的湿地公园。

渝北区广播电视台负责人来潼考察
加强沟通交流 推进媒体融合

本报讯（全媒体记者 印 茜）近日，渝北区广播电视台台长陈睿来潼，考察学习区传媒集团媒体融合发展先进做法与经验。陈睿一行参观考察了区传媒集团融媒体中心中央厨房、节目部、演播室及各采编办公区域，详细了解硬件设施与部门设置，以及媒体机构整合、业态创新、人员分流安置等情况，对区传媒集团在内容建设、产品创新融合发展等方面的创新探索给予高度评价。在随后召开的座谈会上，区传媒集团负责人就媒体融合发展情况作了详细介绍。双方一致认为，媒体融合发展是重新整合媒体资源、做大做强主流舆论的必由之路。融媒体中心建设是一项长期工程，需要在体制机制、人员架构、考核办法、运行机制等方面进行一系列改革和探索，只有将最新媒介技术和地方实际有机结合起来，充分利用各类传播载体，才能做强主流舆论，走好融合之路。

精准扶贫显真情 政协委员在行动

本报讯（全媒体记者 印 茜）近日，区政协寿桥委员小组开展扶贫捐赠活动，为陈顺海、陈升全等9户贫困户送去各类生活所需品和慰问金，让困难群众感受到党和政府的关心和温暖。每到一处，政协委员们都和贫困户亲切交谈，详细了解他们的家庭生活和生产情况，鼓励他们要保持积极乐观的生活态度，增强克服困难的信心和决心。同时将饱含爱心的食用油、洗洁精等生活慰问品和慰问金送到贫困户的手中，让他们充分感受到党和政府的关怀和温暖。“一次帮扶就是一次精神的洗礼，一次捐赠就是一次责任的体现。只有千千万万帮扶干部扑下身子、全情投入、细致工作，认真对付，精准扶贫工作才能取得实效，共同富裕才能如期实现。”区政协寿桥委员小组相关负责人表示。

遗失启事：兹有潼南县福康源淡水鱼养殖场（注册号5002231005513）公章遗失，现声明作废。

星火志愿服务协会与爱心企业倾力相助

付世渊实现“水井梦”

本报讯（全媒体记者 李 扬）近日，星火志愿服务协会志愿者到崇龛镇临江村贫困户付世渊家里走访慰问时，得知他家用水困难，急需打水并解决问题，便联系上爱心企业——卓友物业，出资帮助付世渊打井。

付世渊，现年53岁，崇龛镇临江村9社。全家5人，其中子女3人，长女10岁，2个儿子8岁(双胞胎)。因病因学致贫，付世渊本人患糖尿病，一直吃药，而家里吃水、用水，全靠他到很远的地方去挑。

付世渊家用水一直比较困难。今年，崇龛镇的帮扶干部帮助付世渊争取崇龛社会爱心人士捐款，可杰创客公社、崇龛老年活动中心等向他捐款1100元，资助他打水井。但资金不够，5月5日，帮扶干部与星火志愿服务队取得联系，争取支持。

星火志愿服务队积极落实，主动联系爱心企业卓友物业到付世渊家走访慰问，卓友物业为付世渊送去了米面油、电扇等生活物资，星火志愿服务队与卓友物业共帮扶付世渊打水井捐款2200元现金。目前，付世渊家的水井正在开凿中。

脱贫攻坚进行时
 学论述抓整改促落实

本报讯（全媒体记者 熊 激）学校要发展，科研必先行。日前，潼南中学举行7项市级、区级课题开题报告会，潼南中学各课题组成员50余人参会。

本次该校4个市级立项课题分别是：何春强申报的《高中语文小说阅读教学中核心素养培养策略研究》，袁静申报的《基于学生核心素养下的高中英语写作分层教学策略研究》，韦拥军申报的《“浅谈中学生价值观教育渗透奥林匹克精神之研究”，唐向蓉申报的《新课程标准背景下高中语文贯彻因材施教方针的行动研究》。3个区级立项课题分别是唐英申报的《新课改背景下高中地理课堂教学中合作探究问题设置有效性的研究》，王川申报的《农村高中化学教学中渗透传统文化教育的策略研究——以潼南区为例》，张洪斌申报的《高中语文议论文教学中思辨能力培养研



付世渊家的水井正在开凿中。

潼南中学举行立项课题开题报告会

究》。

报告会上，7位课题组负责人首先就课题的核心理念、研究目标和内容、课题研究分工和预期研究成果等方面进行了详细的阐述，课题科研专家们结合7项开题报告，分别对课题进行了科学论证和精辟指导。

课题科研专家充分肯定了潼南中学7个课题的研究价值，同时就课题研究的方向、课题研究的目标和内容等方面提出了指导性的意见和建议。课题组负责人纷纷表示，将认真按照专家的指导意见，对课题研究方案再进行优化设计，并严格按照计划开展课题

研究和教育教学实践活动，形成高质量的研究成果。全体课题组成员表示要齐心协力，迎难而上，科研兴校、科研强校，为该校可持续发展贡献自己的力量。

据悉，潼南中学近年来高度重视教研工作，先后创建市级“课程基地”1个；在研市级“精品课程”1项，市级重点课题4项，市级一般课题11项，区级课题13项；先后有张波、米新生、徐永健、陈祖俊等4个区级“名师工作室”，带领全校乃至全区相关科目教师投入教研工作，提升了潼南中学的教科研水平，推动了我区教育教学水平的提高。

本报讯（全媒体记者 吴 波）乐声袅袅，汉服飘飘，一对新人面对面、手牵手，新郎：“娘子，执子之手，与子偕老。”新娘：“夫君，生死契阔，与子成说。”日前，一对新人在凉风埡龙马酒店举行了一场汉服传统婚礼，让现场宾客恍若穿越到了古代婚礼的现场。

据了解，本次婚礼的新娘是潼南人，而男主角新郎则是法国人，两人因同在英国留学而结缘、相爱。记者在婚礼现场看到，婚礼场景布置以“燕归”为主题，以喜庆的红色为主色调，重檐阁楼、雕花屏风，古朴素雅，一对新人以及为婚礼提供服务的司仪、服务人员均着汉服，整场婚礼庄重又充满了仪式感。“绾青丝，双环结，朱砂为君等君地！红嫁衣，身上携，待嫁闺中望群阙！”婚礼在司仪煽情的主持下开始，新娘母亲缓缓走上场，为出嫁的女儿梳妝：“一梳梳到头，富贵不用愁；二梳梳到尾，此生共富贵；三梳梳到尾，比翼共双飞；四梳梳到尾，永结同心配。”随着司仪的解说，即将离别父母的新娘子现场洒下热泪，与新郎一起向父母行礼、叩首。“新娘是从国外留学回家，而新郎是外国人，两人到新娘的老家来举行婚礼，所以我们选择了‘燕归’这个主题。”婚礼策划方相关负责人说，在充分征求新人意见的基础上，精心策划了这场传统婚礼。

婚礼当天，除了新娘的亲朋好友，新郎还特意从法国邀请来了30余名友人来到潼南，共同见证两人这场特殊的婚礼。新郎表示，中国是一个伟大的国家，我爱我的妻子，也爱中国，今天的婚礼很有意义，我一定要把中国的优秀文化带回法国。“我从小就喜欢汉服，喜欢中国的传统文化，特别想办一场属于自己的别样的婚礼，也希望通过这样的形式，来进一步弘扬祖国的传统文化。”新娘说。

传统婚礼弘扬中华文化



婚礼场景布置。

开展防灾减灾 筑牢安全“金钟罩”

本报讯（全媒体记者 赵晨城 通讯员 胡 丹）“现在天气越来越热，空调等大功率电器的使用日益频繁，要养成良好的用电习惯，才能有效防止火灾，这是我们精心制作的宣传单页，您可以对照上面的内容学习消防知识……”近日，区消防救援支队宣传人员带领消防志愿者们走进碉楼坡社区，挨家挨户为老旧建筑家庭检查存在的火灾隐患，并为他们提供有效的解决方案，传授防灾减灾消防安全常用知识，全面建立社区安全“金钟罩”。

宣传人员一边向来往居民发放图文并茂的宣传资料，一边结合以往家庭火灾典型案例和居民生活实际，详细介绍了家庭火灾特点、日常防火措施、如何正确拨打119、火灾初期扑救技巧、火灾逃生注意事项等知识，为居民们深入分析了火灾的严重危害性和破坏性，以及做好火灾预防工作的重要性和必要性。

区消防救援支队相关负责人表示，此次活动将消防宣传的触角延伸到每个家庭，进一步扩大了消防宣传影响力，提高了社区居民应对各种突发公共事件的自救和互救能力，为辖区火灾形势的平稳奠定了扎实的基础，为“防灾减灾”周消防安全宣传工作的开展营造了良好氛围。

年轻干部须找准成长支点

（紧接1版）每一天奋斗时光，都能作为磨刀石，朝着一个方向打磨自己的亮点。

经过“理论熔炼”“实践锤炼”“岗位磨炼”，理论之刃更锐利，担当之肩更壮硕，傍身之技更纯熟。这一过程注定充满了挑战，但只要挺过这个阶段，摸到门道，就能渐入佳境。幸运的是，组织的关怀从未远离，用人导向日渐明确，新时代年轻干部成长有了越来越多的“风和日丽”，必将以灿烂绽放的青春之花，结出枝头累累的实干之果。

公路修到家 百姓乐开花

（紧接1版）接下来，村里将依托“四好农村路”，进一步发展种养殖业。

俞桥村党支部书记余绍文对记者说：“四好公路给我们村各方面的带动很大，特别是产业发展。我们的柠檬基地现有100亩，大林山果园现在已经在恢复进程中。因为村里的路通了，村里的花椒产业也发展起来了。”“四好农村路建设任重而道远，塘坝镇俞桥村只是我区农村公路建设中的缩影，但它预示着一个光明向好的未来。

区交通局相关负责人介绍，目前，我区已建成的农村公路，惠及了全区80%以上的村民，促进了村社产业发展，助力了乡村振兴，推动了部分农业企业、合作社降低物流成本约40%。我区还将进一步推进农村公路建设，2019年，将建设农村公路650公里，2020年，建设农村公路340公里，从“走得了”到“走得好”，不断延伸高品质农村公路为乡村振兴注入新的动能。

记者手记

一条公路，能为发展挺起骨架，也可为百姓播撒阳光。广阔农村的绿水青山，若想变成金山银山，离不开通达的农村公路。“要想富，先修路”的朴素道理仍牢记在百姓心中。塘坝镇俞桥村一条条“四好农村路”的建设，改善了农村居住与出行环境，助力当地的产业发展，给村里带来人气与财气，成了村民们致富奔小康的幸福之路。不单是俞桥村，当下，我区各级、各部门认真贯彻落实区委区政府部署要求，如火如荼推进“四好农村路”建设，取得了实实在在的成效，特别是改善贫困村的面貌，赢得了百姓的点赞，为党在基层聚集了民心。而面对未来，不论是助力乡村振兴战略，还是打赢脱贫攻坚战，都需要立起“交通”发展“先行官”。只有路修通了，让广大农民的“钱袋子”真正鼓起来，日子好起来，才是加快实现乡村振兴的源动力。目前，我区部分贫困乡村仍存在交通运输短板，进一步加强贫困村交通基础设施建设，切实建好、管好、护好、运营好“四好农村路”，根据各镇街不同的资源禀赋，因地制宜地加快推进旅游路、产业路、资源路建设，进一步提升农村公路引领贫困乡村致富的能力，才能让更多的老百姓走上幸福路，获得幸福感。

新闻 集装箱

区发改委深入塘坝镇小仑村开展扶贫宣讲工作 近日，区发改委相关负责人深入塘坝镇小仑村，开展习近平总书记关于扶贫工作重要论述宣讲活动，并传达了习近平总书记视察重庆重要讲话精神。鼓励小仑村群众自力更生，积极发展生产，争取早日步入小康。（全媒体记者 赵晨城 通讯员 涂晓红）

区水利局扎实开展取水工程（设施）核查登记工作 近日，区水利局深入开展全区取水工程（设施）核查登记工作，全面掌握取水工程（设施）和水资源开发利用管理现状，促进全区水资源有序开发、高效配置和合理利用，提高水资源管理能力和水平。（全媒体记者 李 扬 通讯员 杨 聃）

区委编办2018年度信息工作成绩斐然 近日，记者获悉，区委编办在2018年度全市区县编办信息报送工作中成绩突出，累计有11篇信息被中央编办采用，荣获全市区县第二名。（全媒体记者 王正森 通讯员 梁童蕾）

区住房城乡建委启动“建安”2号集中执法行动 近日，区住房城乡建委启动了为期一个月的全区建

设施工领域“建安2号”集中执法行动，重点查处易引发的高处坠落、物体打击、坍塌、触电、机械伤害和车辆伤害事故等“六类事故”突出违法行为。（全媒体记者 吴 波 通讯员 陈国林）

潼南市场监管局开展家电维修服务行业行业行政约谈会 近日，潼南市场监管局会同消费者权益保护委员会和区家电行业协会，组织召开了全区家电维修售后服务行业行政约谈会。就家电维修售后服务行业存在的无证经营、不明码标价、乱收维修服务费等违法行为，进行了逐一解读和法条学习。（全媒体记者 李 松 通讯员 翼建国）

2019年度社会工作者职业水平考前公益综合培训班开班 近日，潼南区2019年度社会工作者职业水平考前公益综合培训班在区委党校正式开班。综合培训班全面覆盖了助理社会工作者和社会工作者的全部专业知识点，包括社会工作政策法规、社会工作实务、社会工作综合能力。（全媒体记者 李 扬）

区职教中心开展安全隐患排查工作 近日，区职教中心组织安全检查组对校区的安全隐患进行了全面大排查，旨在防范化解安全管理和自然灾害风险，确保师生的生命财产安全。（全媒体记者 张艺凡）

我区禁止在露天焚烧落叶等产生烟尘物品 初夏到来，又到我区油菜、小麦等农作物收割时节，记者从

区农业农村委获悉，根据《中华人民共和国大气污染防治法》《重庆市大气污染防治条例》等有关规定，禁止在我区露天焚烧秸秆、落叶等产生烟尘的物品，一经发现，将被我区有关部门依法查处。（全媒体记者 熊 激）

区中医院开展六人制足球友谊赛 日前，区中医院邀请区委办公室足球队在涪江小学开展“青春心向党·建功新时代”六人制足球友谊赛，进一步加强沟通交流，营造健康向上的社会风尚。（全媒体记者 李 扬）

梓潼街道开展2019年以案“四说”警示教育大会 近日，梓潼街道召开“以案说纪、以案说法、以案说德、以案说责”警示教育大会，用身边违纪违法典型案例当“活教材”，警示党员干部筑牢防腐变思想道德防线。（全媒体记者 周 杭）

双江镇召开以“传承闾公魂 做好双江人”为主题的青年人才座谈会 近日，双江镇召开以“传承闾公魂 做好双江人”为主题的青年人才座谈会，会议要求，全镇广大青年自觉把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来，做有理想、爱祖国、担责任、勤奋斗、强本领、修品德的新时代青年。（全媒体记者 郑三清）

宝龙镇落实环保整治 近日，宝龙镇党委、政府有关负责人率该镇环保办、水务站、各村级河长、库长，对辖区内的5条河流和2座水库进行了汛前安全巡查，落实环保

整治，助推河长制。（全媒体记者 熊 激）

花岩镇着力解决8户建卡贫困户住房安全隐患 近日，花岩镇党委、政府组织人员，对各村排查出的住房存在安全隐患的8户贫困户，开展了走访调研，着力解决他们的住房安全。（全媒体记者 熊 激）

职业技能培训拓宽农民就业路 近日，潼南职教中心2019年美容师免费培训（小渡镇第一期）开班，此次培训邀请高级美容师进行现场授课、实操演示，主要从职业道德行为规范、皮肤基础理论知识、美容院操作流程、化妆品分类、生活美容知识、修饰美容等方面对学员进行授课。（全媒体记者 张艺凡）

潼南一中思政课教学研讨会召开 近日，潼南一中思政课教师甘燕玲在潼南一中第一阶梯教室上了一堂内容翔实、内涵深刻、形式生动的思政公开课。课程由浅入深了解我们为什么需要情感、情感的分类是什么、情感和情绪的关系是什么、情感的作用是什么以及如何合理地管控自己情绪。（全媒体记者 张艺凡）

涪江幼儿园开展消防疏散演练 近日，涪江幼儿园开展消防疏散演练，随着警报声与紧急火情报告，该国全体教师按照幼儿园疏散演练方案的要求，带领孩子们有序地撤离到操场上。整个疏散活动只用了2分41秒，真正做到了快速、安全、有序。（全媒体记者 唐萑涵）

身体早衰的10个信号

睡眠不足、体能下降、记忆力下降、头发稀疏、腰弯了、背驼了、牙掉了……这些提前到来的“衰老”信号,对照有3个以上就要小心了!

1: 头发稀疏

每一次洗头,淋浴室的地上遗留下许多头发,而照镜子的时候,发现头发开始变薄,其实这是早衰的一个兆头。头发有生命,也是需要新陈代谢的,所以一般来讲,每天掉100根左右是正常的,如果超过这个界限就要引起注意了。

另外,按照中医的观点,脱发与血虚、肾虚有关。如果30出头就开始出现“虚”的迹象,估计这也不得不说的确是早衰了。

2: 体形发胖

到了三四十岁,逐渐发现自己体形发胖、体重激增。内分泌专家指出,这是缺乏运动的结果,随着年龄的增长,人体的基础代谢率变慢,你不增加活动量,就容易体形发胖,身体发福。

其实这也是一个早衰的先兆,即人的基础代谢率降低。也就是说,新陈代谢慢,基本消耗的热量较少。因此,即使你不贪吃,身体因为消耗少,自然会长肉。

3: 性欲下降

结婚还没几年,就发现夫妻双方没了激情,这个时候要警惕身体是不是出现了健康报警。

一般来说,男性多在青春期之后性欲达到高峰期,30-40岁时开始减弱,自50岁左右起,减弱明显。女性的性欲到30-40岁时才达到高峰,绝经后逐渐减退,60岁左右开始显著减弱。虽然男性在30多岁的时候,的确会一年不如一年,性欲逐渐下降,过于稀少的性生活也是提前衰老现象之一。

4: 慢病早发

高血压、高血脂、高尿酸、糖尿病等慢性病原本可能是五六十岁人的高发病,但是年纪轻轻30多岁就已经惹病上身,把这些“慢病”早早得揽入怀中。这说明,你真的老了,提前踏入老年队伍。

你在饮食上会不会吃得咸、爱吃宵夜?你是不是经常上网、夜生活到深夜?你是不是觉得压力大脾气大……假如你有以上不良的生活方式,某些慢性病又没有遗传史,那就要多注意自己每年一次的体检了。

5: 眼睛变黄

俗话说“人老珠黄”,没错眼睛变黄也是一个早衰的重要信号。如果你细心观察就会发现婴儿的眼睛又黑又亮,而老人的眼睛却逐渐变黄无光。另外,眼睛是反应疾病的窗口,如果发觉眼睛变黄则说明身体正在逐渐衰老。

6: 走路腿疼

“人老腿先老”,人在生活和劳作中使用最多的就是腰腿,也就最容易出现病变。最开始可能会感觉到四肢酸胀,疼痛不适增多。因为肢体最容易受损害的是骨关节,滑膜骨关节受损伤后,会分泌出更多的滑液来避免关节软骨的磨损,关节液多了,关节就会感觉到酸胀。这就提示大家,此时关节已经受到损伤,也是衰老的表现。

7: 头发变黄

我们都听说过“少白头”,但是头发由黑转向黄也是存在的。头发变白是衰老的症状,同样的,头发变黄也是身体早衰的信号之一。部分人头发变黄的原因是生活压力过大,导致神经紧张,夜晚睡眠质量下降。此外,还有可能是饮食习惯的不正确所致。

8: 身高下降

身高下降是人体衰老最明显的现象。研究发现40岁时的男性身高会比20岁时下降2%-3%,女性则会下降2.5%。其实人身高的下降说到底还是人体内钙代谢紊乱造成的。随着人年龄的增加,体内的钙会流失,致使骨骼收缩,从而导致身高下降。所以,当我们出现身高下降症状时,应当引起重视,这也是一种早衰的信号。

9: 经常健忘

人尚未进入老年,但记忆力却出现问题。往往近期发生的事情很容易遗忘,而以前的很多事情却记忆犹新。这种现象是衰老在记忆中的突出表现,一旦出现此种现象要格外重视才行。

10: 肌肉减少

人在年轻的时候的肌肉比重最多,可以达到40%多,而到了七八十岁时,人体的肌肉就只占体重的25%了。由此可见,肌肉的减少是人体衰老的一个重要表现。



最佳的补钙时机是睡前

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现,一天中最佳的补钙时机,就是每天晚上临睡前。

在白天的一日三餐饮食中,人体可以摄入400毫克~500毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。

但是到了夜间,尿钙仍旧会排出,可食物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平,人体必须从钙库中提取一部分库存,即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

另一方面,人体内各种调节

钙代谢的激素,昼夜间分泌各有不同。一般说来,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌,使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂,就能够为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨钙的进程。

因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

五个改变,两周让人重焕活力

不健康的生活方式是现代人的通病。近期,英国利物浦大学一项新研究证实,这种“沙发土豆”生活方式只要持续两周,就会对健康带来负面影响,长期下去可能导致Ⅱ型糖尿病、心脏病和中风等。

研究人员表示,只要做出五个小改变,并坚持两周以上,就可帮助身心重焕活力。

- 1.爬楼梯代替乘电梯。
- 2.走路去上班,或者坐公交时早一站下车,开车时停远些,制造步行的机会。
- 3.将打印机、饮水机等搬离办公桌,这样一天可以起身活动数次。
- 4.亲自去超市选购一周的食物,避免网购。
- 5.周末不要一整天躺在沙发上,可穿插做一些轻松的运动,如打扫房间、去散步、购物等。



智齿非得拔除吗?

很多人都受到过智齿的折磨,因此人们害怕长智齿。智齿,俗称立事牙,在口腔临床上被称为第三磨牙,是最后萌出的牙齿,通常有上下左右对称的四颗,少数人少于四颗甚至没有,萌出年龄在16~30岁。

如果智齿可以正常萌出,同时与对颌的智齿建立了正常的咬合关系,且能够起到咀嚼的作用,又没有造成其他损害,就不需要拔除,但这种情况临床上较少见。由于人类在进化过程中,颌骨体积变小,往往无足够的空间让智齿正位萌出,从而造成萌出后的位置和方向异常,引发一系列的病变和危害。临床上常见智齿萌出不全,其后侧的牙

龈覆盖部分牙冠,形成盲袋,在袋内积存食物和细菌,造成局部软组织肿痛、发炎,严重者面部肿胀、张口受限,影响进食和生活质量。智齿萌出的位置处于牙列的最远端,经常刷牙不到位,使其受细菌侵蚀变黑,形成龋坏,疼痛不适。智齿与前面邻牙之间形成食物嵌塞,从而造成邻牙的龋坏,发展成牙髓炎、根尖炎;周围的牙槽骨也容易吸收,导致邻牙松动。以上情况的智齿,均应予以治疗性拔除。

由此可见,为了避免受到智齿的折磨,最好的选择就是定期去看牙医,尽早拔除有潜在危害的智齿。