



中共重庆市委
重庆市政府
重庆日报报业集团
重庆日报融媒体中心 出版

潼南日报

TONGNAN DAILY



潼南微发布



潼南手机台



新潼南客户端

数字报: http://tnb.cqtn.com

潼南网: http://www.cqtn.com

2020年5月9日

星期六

农历庚子年四月十七

总第2395期

今日4版

新闻热线: 61268827

市委财经委员会召开第九次会议

坚持稳中求进工作总基调 提高经济工作的精准性有效性

陈敏尔主持并讲话 唐良智出席

据重庆日报消息 5月7日,市委财经委员会召开第九次会议,分析当前经济形势,研究部署有关工作。市委书记、市委财经委员会主任陈敏尔主持会议并讲话。他强调,要深入贯彻习近平总书记关于统筹推进疫情防控和经济社会发展系列重要讲话精神,坚持稳中求进工作总基调,扎实做好“六稳”工作、落实“六保”任务,提高经济工作的精准性有效性,着力加快恢复性增长,全力推动高质量发展。

市委副书记、市长、市委财经委员会副主任唐良智,市委财经委员会委员出席。会议听取统计、发展改革、经济信息、财政、住房城乡建设、交通、国资、文化旅游、人社、招商、金融、农业农村等部门汇报。

会议指出,今年以来,面对新冠肺炎疫情对经济社会发展带来的前所未有的冲击、挑战和考验,我们在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,认真贯彻落实中央决策部署,因时因势调整工作着力点,统筹推进疫情防控和经济社会

发展,取得了阶段性重要成效。当前,全市经济运行出现积极变化,支柱产业稳步回升,新产业新业态强劲增长,重点领域投资有序推进,发展预期逐步向好。同时也要清醒地看到,我市经济运行中仍然存在一些困难和问题。全市上下要把大局大势,保持战略定力,着力夯实“稳”的基础,拓展“进”的态势,推动全市经济加速恢复提振。要立足当前,着眼全年,进一步增强责任感和紧迫感,像抓疫情防控一样抓紧抓实经济工作,做到以旬保月、以月保季、以季保年,为实现全年目标任务打好基础。要心中有数、手中有策,加强形势研判和问题研究,吃透上情、把握实情,拿出针对性措施办法,化解经济运行中的痛点堵点。要精准调度、有效落实,领导干部要扑下身子、靠前指挥,加强重点行业、项目、企业调度,抓具体、抓深入,确保把各项任务落细落小落实。

会议强调,做好当前经济工作,要抓住主要矛盾,注重精准施策,着力稳住经济基本盘,加快培育新的增长点。

要持续用力稳住工业经济,突出抓好汽车、电子信息、战略性新兴产业等重点行业,畅通供应链、稳定产业链、提升价值链、保障资金链;突出扶持中小企业,全力为企业提供精准服务,帮助企业渡过难关。要多措并举促进贸易发展,着力促消费,拓展有效市场需求,激活商贸、文旅、餐饮等传统消费,培育壮大新型消费;着力稳外贸,进一步畅通国际货运通道,保障各类经贸活动正常开展,积极开拓国际市场。要毫不放松扩大有效投资,加快重点项目投资进度,大力推进交通等传统基础设施和新型基础设施建设,形成更多投资实物量;加强重点产业项目招商,提升项目引进质量和效益,调动民间投资积极性,促进房地产业持续健康发展。

会议强调,要加强组织保障,强化责任落实,齐心协力抓好经济工作。针对重点项目建设、重点行业发展、重点领域招商等,成立工作专班,由分管市领导牵头、相关部门分工负责,动态化、机制化、事项化推进工作落实。要坚持底线思

维,增强忧患意识,牢牢守住风险底线。持续抓好常态化疫情防控,坚持外防输入、内防反弹,巩固疫情防控成果。树立过紧日子思想,注重开源与节流并举,把“三保”放在财政支出优先位置,确保财政平稳运行。切实兜住民生底线,解决好重点人群就业问题,抓好市场保供稳价,妥善安排困难群众基本生活。

会议听取我市能源保障工作情况汇报。会议指出,能源保障供应,事关国计民生,事关经济社会发展。要深入学习习近平总书记关于能源工作的重要论述,深刻认识加强能源保障的重大意义,着力抓重点、补短板、强弱项,为全市经济社会发展提供动力支撑。要科学编制能源发展“十四五”规划和重点专项规划,顺应能源发展趋势,立足重庆发展需要,壮大能源产业,优化能源结构,深化体制改革,维护能源安全,全力推动能源高质量发展。要进一步稳定各类能源供应,精准开展能源调度,努力满足经济恢复提振期能源需求。

市有关部门负责人列席。

本报讯(全媒体记者 陈靖) 5月8日,区委常委会召开会议,传达贯彻市委财经委员会第九次会议和全市区县统计局长会议精神,通报1—4月主要经济数据上报情况,研究做好“六保”相关工作。区委书记曾菁华主持会议并讲话,区委副书记、区长张安疆,区委副书记江志斌,区委常委、区政府负责同志列席。

会议指出,今年以来,新冠肺炎疫情对经济社会发展带来前所未有的冲击、挑战和考验,我们在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,认真贯彻落实中央、市委决策部署,统筹推进疫情防控和经济社会发展工作,取得了阶段性成效。当前,全区经济运行呈现积极向好的变化,但也存在一些困难和问题。各街镇、部门和单位要坚持问题导向、目标导向、结果导向,按照年初既定目标不动摇,以旬保月、以月保季、以季保年,着力提高经济运行调度的精准性和有效性。要着力做好经济统计的基础性工作,强化部门对企业的督促指导,提高企业对统计工作重要性的认识,加强企业统计人员的配备和培训,全面提升工作成效。相关经济部门要坚持实事求是,加强对经济运行的宏观调度,指导企业做好基础台账,落实好关联企业精准调度措施和年度重点任务,凝心聚力、奋力拼搏,努力完成全年经济发展目标任务。

会议强调,面对新冠肺炎疫情带来的不利影响,党中央审时度势,结合当前的国际国内形势,坚持稳中求进工作总基调,坚持新发展理念不动摇,提出扎实做好稳就业、稳金融、稳外贸、稳外资、稳投资、稳预期工作,作出了全面落实保居民就业、保基本民生、保市场主体、保粮食能源安全、保产业链供应链稳定、保基层运转任务的“六保”战略部署,为我们做好今年工作指明了方向。前期,区级相关部门加强了对“六保”的形势研判和问题研究,拿出了一些有针对性的措施和办法,做了大量卓有成效的工作,做到了情况清、底数明,心中有数、手中有策,稳住了全区经济工作基本盘。

会议要求,各街镇、部门和单位要提高对做好“六保”工作的认识,压实做好“六保”工作的责任,加强动态监测,对发现的新情况、新问题及时掌握,及时研究调度解决。要抓住关键环节,做实重点领域,加大财政增收节支、招商引资和对上争取力度,努力完成“六保”工作目标。要坚持问题导向,建立完善公共服务部门重要事项沟通汇报机制,加强对市场主体和市民生产生活的服务保障,着力减少疫情带来的影响。

会议还传达学习了近期中央、市委系列重要文件精神,审议通过《潼南区2020年保居民就业实施方案》《潼南区关于推动市场主体平稳健康发展工作实施方案》,研究了2020年全区意识形态工作要点、推动全区服务业高质量发展等事项。

认真落实「六保」目标任务 全力促进经济高质量发展

区委常委会召开会议
曾菁华主持并讲话

创建“最美庭院” 助力乡村振兴

日前,区妇联组织20多户最美庭院创建者开展“渝你乡遇,巾帼创美评选”暨“最美庭院”分享会,同心姐妹志愿者现场讲解了最美庭院创建标准,“2019重庆市最美庭院”获得者周萍为大家分享庭院打造的经验及心得体会,用身边典型激发更多家庭争美、创美,助力乡村振兴。

(通讯员 叶凤英)



我区第七届房交会圆满落幕

网签销售面积达14.9万平方米 销售金额突破5.8亿元

全媒体记者 夏培植

5月7日,潼南区第七届房交会在奋进广场落下帷幕。本届房交会共吸引了19家房地产开发企业、2家装饰装修企业参展,推出了购房补贴、水电气讯、物业维修基金、商业银行贷款、公积金贷款等系列优惠政策,产品涵盖洋房、高层、精装房等业态。其中,小户型、商圈房更是成为广大市民争相了解咨询的热点。

多楼盘参展 房源更丰富

“我们准备明年结婚,这次房交会推出了很多房源,准备买一套性价比高的户型。”5月7日当天,市民张先生和王女士正在恒大绿洲展区挑选户型。

“房交会上的项目很全,一两天就能了解到几乎所有楼盘项目的信息。”来自遂宁安居的赵先生告诉记者,自

己刚来潼南工作不久,打算在房交会上购买一套房产,但网络上的众多的楼盘信息,令他眼花缭乱,无从选择。通过与置业顾问面对面交流,让赵先生清晰明了了置业方向,买下了自己心仪的住房。

记者了解到,本届房交会以“六养胜地,魅力潼南”为主题,共26个楼盘供市民选择。展会现场设置了楼盘展、金融咨询区、购房政策咨询区,为市民提供政策宣传和咨询服务。各个参展企业在拿出最大优惠的同时,还通过丰富多样的展销形式吸引市民选购,让购房者轻松了解房源、享受优惠,真正让“政府搭台、企业唱戏、百姓受益”落到实处。

此外,本届房交会积极做好疫情防控工作,包括配备足量口罩、消毒液、非接触式测温设备,在完成展厅卫生死角全面消杀的同时,实行市民分时分流入

场等限流措施,确保房交会安全、有序。

“本届房交会,参展有高档住宅、花园洋房、商业门市等多种产品。展示了我区近年来房地产开发建设的优秀成果。同时,参展楼盘品质优,房源丰富,优惠力度大,能够有效提振市民的消费信心,激活市场消费潜力。”区住房城乡建委相关负责人表示。

购房补贴多 市民得实惠

“现在买房优惠政策比较多,购房补贴、公积金贷款可以让我省下不少钱。想换一套三室一厅的房子,设置一个书房。”市民陈林居住的房屋是80平方米,两室一厅。这次他和家人决定购买一套120平方米左右的住房。

据悉,市民在房交会期间购买住房,可享受每平方米补贴200元(以房屋

预测建筑面积取整计算),每套房屋补贴最高不超过20000元;购买车位每个补贴7000元。水、电、气、讯方面,房交会期间的购房者,每户优惠安装费600元(直接将优惠金额预存入购房人购房水费户头),免收电力入户费,每户补贴燃气安装费、光纤入户费各600元(直接在房屋交易时折价补贴)。

此外,房交会期间购买住房、车位的市民,物业维修基金由房地产开发企业承担;购买参展企业新建商品住房,属首房首贷的市民,可享受银行按揭贷款首付2成优惠政策,购买二套改善性住房的可享受银行按揭贷款首付3成优惠政策;符合重庆市住房公积金管理中心贷款条件的职工可申请住房公积金贷款,公积金贷款首付最低2成,贷款金额为公积金账户余额的25倍,个人最高可贷款40万元,夫妻参贷最高可贷60万元。

5月气温升高雨水增多

区气象局提醒:农户要抢晴做好小麦收晒

本报讯(全媒体记者 李松) 5月5日,迎来立夏节气,立夏后日照增加,逐渐升温,雨水增多。5月8日,记者从区气象局获悉,预计5月我区平均气温为22.5~22.7℃,与去年同期相比偏高0.3~0.5℃;降水量为110~120毫米,与去年同期相比偏少1成左右。

区气象局预报员介绍,5月上旬天气总体适宜收晒,各地要充分利用晴好天气,抓紧成熟小春作物的收晒工作。中下旬我区局地可能出现暴雨、强对流等天气,各街镇需加强防范强降雨可能引发的积涝、山洪及山体滑坡等次生灾害,农民朋友需做好适龄水稻的移栽工作及水肥管理,促进根系生长。5月下旬可能有连阴雨,应加强田间巡检,关注水稻长势;玉米要及时追肥促拔节,保证健壮生长。此外,由于气温回升,温湿配合较好,利于病虫害滋生蔓延,要加强病虫害监测预警,做好防治。

今日导读

3版刊登:

我的妈妈是“超人”

古溪镇狮桥村：

“致富热情调动起来了，不脱贫都难啊！”

全媒体记者 王浪 通讯员 余文学



▲ 花椒脱粒作业。

▶ 茗尖基地采收忙。



“你挖花椒干啥子，搞破坏哦？”
“这棵有病了，不挖要传染其他的花椒树！”

“这么一大片，多找个人来挖嘛！”
“不得行，只有我认得到这个病！”
在我区古溪镇狮桥村的花椒基地里，李春华正挖着一棵花椒树，被“第一书记”黎晓春“逮了个正着”。面对半开玩笑的询问，李春华的回答显得很专业，满脸的自信和底气让黎晓春感到很欣慰。

“招用贫困户来务工，最开始还是很担心的，没有技术可以学，做事不上心就不好办”，花椒基地的管理负责人王平说到李春华竖起了大拇指，“她上手很快，做事肯用心，现在算是我们基地的管理人员了哦！”

2018年6月，区纪委监委驻狮桥村扶贫“第一书记”、驻村工作队队长黎晓春带着两名驻村队员到村上履职。放下背包行李，他们就开始了走村串户，接连几天走访下来，大家得出结论，部分贫困户思想固化不懂变通，等靠要思想依然存

在。要改变贫困现状，必须先要从心开始！思想不打开，工作就打不开！

“以前一些贫困户不愿意出远门，守着一亩三分地过日子，再穷再苦都一样过，现在我们准备把企业引进到村里来，家门口就可以上班，工作简单工钱还现结，贫困户肯定都愿意来打工。”黎晓春告诉记者，经过调研考察，一条“用土地引企业，用企业带群众”的扶贫“计划”在全村铺开。先引进企业进村，让效益“刺激”群众的“心”，化懒为勤，让贫困户思想从“要我脱贫”到“我要脱贫”。

万事开头难。农村想引进一个企业十分困难，如何让村上企业从“0”到“1”最为关键。

“我们出去招企业，但是大家听说是在村上就没了兴趣，谈了好几家都没有成功。”黎晓春说，没有条件那就自己创造条件，必须把“1”风风火火地做起来。

“种花椒吧，潼南这几年花椒产业发展势头好，我们也搞个花椒基地怎么

样？”

“我看行，我们这里的地形很适合种植。”

“那就这么定了，我们大家一起努力肯定能让贫困户脱贫。”

驻村工作队与村干部一道商议了许久，大家最终拍板把这个“1”定为村集体经济花椒基地。

接一下的时间里，引进种苗，申请资金建库房、建烘房、帮忙组织群众务工……大家都在为花椒基地的建设出力出力。

2019年花椒基地开始挂果，销售额突破100万元，这让在基地里打工和周边观望的群众们“大吃一惊”。听着群众的议论纷纷和“蠢蠢欲动”，驻村干部们看到了希望。

“我们趁热打铁，不断鼓励和发展村上的企业，目前效果已经非常明显了。”黎晓春说，现在村里的企业已经从“1”变为“9”。在花椒基地的“刺激”下，1户贫困户发展种植红苕尖，3户贫困户合伙成立又一个花椒种植企业……到

2019年底，狮桥村拥有了9个大大小小的农村企业，总共产值约200万元，群众务工等收入共计40余万元。

“以前，不是打牌就是闲聊，整天无所事事，现在你看看！”顺着村支部书记陈红平的手指方向望去，是一幅地里忙忙碌碌劳动的美丽场面。

陈红平是该村的支部书记，也是致富带头人，他告诉记者，自己在村里承包了100亩土地种植红苕尖，每年3月到10月都要采摘，用工量很大。为了不影响群众吃午饭，一般都要必须吃了午饭才能到地里来，结果这些群众就把午饭时间提前到上午10点多，吃了就匆匆赶到地里去，就想多采一点，多赚一些。

“贫困户致富热情调动起来了，不脱贫都难啊！”听着陈红平的描述和感慨，黎晓春笑着说，真的是思想转变了。



广安市武胜县委组织部来潼考察学习 推进两地人才交流 促进高水平联动发展

本报讯（全媒体记者 石玉洁 赵晨城）“潼南地处成渝地区双城经济圈中部，是川渝合作门户之城、成渝城市群枢纽之城、山水田园智慧之城。”5月7日，广安市武胜县委常委、组织部长黄海龙率队来潼考察学习，区委常委、组织部长易劲松参加。

黄海龙先后前往潼南高新区规划展览馆、区人社局、桂林街道东风社区、杨闇公烈士陵园等地考察，对潼南城市规划优、产业做得实、人才服务到位、发展前景良好给予高度肯定。在随后召开的座谈会上，双方围绕加强党的组织体系、健全干部工作体系、加强人才工作方面展开深入交流。

易劲松表示，两地互派干部交流学习，畅通两地党政干部人才交流渠道；推动专家人才平台共建，推动人才一体化发展；达成干部培训合作办学，整合教学资源、互设教学点，提升双方培训对象专业能力素养。并期待与潼南区委组织部建立长期稳定、全面友好的合作关系，推动双方融入成渝地区双城经济圈建设取得实效。

易劲松表示，潼南与武胜历史渊源深厚，资源禀赋相当，发展优势互补性强。他希望，两地推动干部教育培训资源互通、共建共享，协同推进人才交流合作走深走实，促进两地更深层次对接、更高层次联动发展，以实际行动唱好“双城记”，携手谱写川渝合作发展新篇章。

毛云华获评第一季度“重庆好人”

本报讯（全媒体记者 李松）5月8日，记者从区文明办获悉，2020年第一季度“重庆好人榜”出炉，上和镇后沟村村民毛云华人选孝老爱亲类“重庆好人”。

1986年，时年21岁的毛云华经人介绍认识了丈夫陈昌奎。陈家经济条件不好，家中还有个痴呆的堂弟陈西平。堂弟1岁时母亲去世，14岁时父亲去世，毛云华当时已有一女，家庭也十分拮据，但不忍堂弟孤苦无依，便将他接到身边同吃同住，这一照顾就是三十多年。

据了解，自我市开展“我推荐我评议身边好人”活动以来，受到社会各界的广泛关注。截至目前，共推出上千名“重庆好人”，有上百名荣登“中国好人榜”，展示了“重庆好人”的风采。好人们存好心、做好事、当好人，坚持“润物细无声”的日行一善，聚沙成塔，筑起了道德精神的高楼，为引领社会风尚、传递正能量做出了积极贡献。

如果潼南市民的身边有敬业奉献、诚实守信、孝老爱亲、助人为乐、见义勇为的人和事，可向区文明办推荐或提供新闻线索，同时还可以向身边好人公共邮箱(chongqhaoren@163.com)提供素材。

柏梓镇提升防汛减灾能力

周密部署上下联动 全力以赴抓防汛

本报讯（全媒体记者 石玉洁）“防汛工作需趁早，我们对沿河、低洼、易淹地带居民，制定了相应的应急避险措施，同时也落实了观测人员定时观测，一旦出现汛情，要及时预警。”柏梓镇相关负责人说。

进入汛期以来，柏梓镇严格落实防汛

救灾工作责任体系，纵向到底，不留死角；明确镇、村两级基层防汛防台体系责任人信息，强化抢险队伍建设，确保人员、经费到位；全面开展防汛隐患排查、抽查工作，发现的8处隐患现已全部整改完毕。

同时，该镇抓好保障物资、协调联动，并全面修订更新了以人员转移安置为重

点的防汛防台应急预案，对现有救灾物资进行了清点整理，发现紧缺物资则积极采购，保障应急救灾物资充足。目前，全镇防汛袋、铁锹、冲锋舟、帐篷、棉被等应急救灾物资及时充足供应，一旦出现险情，能够确保转移群众有房住、有饭吃。

“我们严格落实‘24小时在岗在位

’，严格落实领导带班、值班员住宿值班，充分发挥村（社区）网格信息员作用，及时掌握防汛动态、及时发现灾情。”柏梓镇相关负责人表示，如灾情发生，将按规定上报并立即启动防汛救灾应急预案，确保人员转移和第一时间救灾物资落实到位，保证安全度汛。

我区家电市场推出一系列优惠促销活动

消费潜力释放 家电销售升温

本报讯（全媒体记者 李松）随着生产生活秩序的加快恢复，立夏以来，我区家电消费潜力释放、销量攀升。近段时间，我区不少家电商纷纷推出一系列优惠促销活动，让消费者享受更多实惠。

日前，记者在我区的大小家电卖场看到，有不少市民前来选购家电。他们中有为新房装修购置家电盘算的，也有为老旧电器更新换代而下单的。

“这款冰箱是我们容声601升的对开门冰箱，平时原价是16999元，现在优惠力度很大，是性价比最高的，销量也比较好。”昨日，在重百电器潼南店，记者看到，有不少市民来此选购家电。“我家里面想换一台冰箱，今天专程来看一下，听导购员说折扣很低。”市民张女士家里的冰箱准备更新换代，通过多方对比后，将冰箱定了下来。

采访中，重百电器潼南店负责人告诉记者，随着生产生活秩序的恢复和消费回暖，市民购买家电的潜力也充分释放，为此，他们与电器厂家抓住商机开展让利促销活动，特别是针对冰箱、洗衣机等大件家电的促销活动，吸引了不少市民纷纷下单。

“接下来，我们还将推出一系列的惠民活动，让利顾客，欢迎广大市民朋友前来选购。”该负责人介绍。



重百电器家电卖场。

潼南区新冠肺炎疫情防控倡议书 共同抗疫 从我做起

广大市民朋友：

为有效做好新冠肺炎疫情常态化防控工作，引导群众建立正确健康观，树立个人是自己健康的第一责任人意识，养成健康文明生活方式，提升全民健康素养水平，保障人民健康，我们倡议如下。

1. 出门戴口罩，进门先洗手。
2. 喷嚏捂口鼻，咳嗽勿对人。
3. 见面不握手，改行作揖礼。
4. 房屋多开窗，保持空气新。
5. 吃饭要分餐，聚餐用公筷。
6. 拒绝食野味，共建生态圈。
7. 避免人扎堆，排队距1米。
8. 返程要报告，防护需到位。
9. 运动强体质，培育好心态。
10. 争当志愿者，文明我做起。

重庆市潼南区新冠肺炎疫情防控工作领导小组
2020年5月9日

潼南区水利局设立水利工程建设质量问题举报电话

为确保水利工程建设质量，强化社会监督，及时发现和查处水利工程质量问题，潼南区水利局特设立水利工程建设质量问题举报电话，同时聘请一批水利工程建设质量义务监督员，以进一步加强建设质量监督，杜绝质量隐患，规范水利建设市场主体行为。

水利工程质量举报电话：023-44590952
欢迎全区广大群众和社会各界给予监督

遗失启事

兹有重庆市潼南区应急管理局原职工向秀贵、原职工李明、职工江汶析、职工李小龙、执法证件编号分别为200360004、200360012、200360005、200360006的执法证遗失，现声明作废；兹有重庆市潼南区崇龛镇人民政府职工龙跃、王鹏飞办理的编号分别为202040013、202040010的重庆市行政执法证遗失，现声明作废。

母亲节与爱同行

编者按

母亲,是这个世界上最温柔的词语;母亲,是这个世界上最伟大的女性;母爱是世界上最纯洁的爱。从小到大,我们从未离开过母亲的关爱。我们的眼里是全世界,而母亲的眼里都是我们。母爱深沉、细腻、无私,取之不竭,受用不尽。失落时,母爱是希望;悲伤时,母爱是安慰。当母亲染上风霜,而母爱却仍如春雨般滋润着我们的心田。5月10日是母亲节,是感谢母亲的节日,也是最温暖的节日之一。值此母亲节

即将到来之际,本报特刊出“我的妈妈是超人”,感恩母亲,以飨读者。

超人李艳琴 超能力:生活小能手

家住春天诗意小区的李艳琴,是一个90后妈妈,在家里做饭、洗衣服、打扫卫生,给孩子换尿布、洗澡……样样得心应手。

作为一个新手妈妈,从孕期知识到小孩护理,李艳琴都广泛学习,关注微信公众号、买书、咨询医生……“孩子最需要我的就是前3年,我想多点时间陪伴他。孩子成长过程中有各种问题需要解决,我必须学习。”李艳琴说,当孩子生病的时候,恨不得自己就是儿科医生。

“生孩子之前我很幼稚,除了读书、工作,生活方面我还是个巨婴。有了孩子后,生活节奏完全失衡,几乎没有个人时间。”李艳琴说,以前她总喜欢悠闲地看看书,听听音乐,喝喝下午茶什么的,后来有了孩子,让她瞬间变成了生活小能手。

宝宝还小,睡着了不知道什么时候会醒,孩子一醒,大人就肯定得陪在身边。一天又一天的浅睡眠让她感觉心累。很少有能安然度过的夜晚,有时候等天边露出鱼肚白,才能舒一口气。“现在我都练就了一个超灵的鼻子和一对顺风耳。”她说,不管孩子在哪里,只要一有动静,就一眨眼的功夫,她就会出现在孩子的前面;要是宝宝拉便便了,可能还没拉完,她就已经寻着味道来给她换尿不湿了。

每次宝宝睡觉前,李艳琴都寻思着,等孩子睡着了,忙里偷闲耍会儿手机。可是孩子睡着后,李艳琴并没有耍手机,而是做起了家务。不到半个小时,家里就与白天大不相同:地面干干净净,一尘不染,所有的东西都放得整整齐齐;阳台上两排晾衣架被床单、被套、衣服挂满,原来安稳待在这里的大柜子也被她移到相距十几米远的厨房边。

“柜子很重啊,我一个人肯定是搬不动的,我有小妙招。因为柜子是由木板一块一块拼接起来的,我先把木板一块块拆下,再移到厨房这边,最后一块块拼接回去,才实现‘乾坤大挪移’。”李艳琴一边逗孩子一边对孩子说:“腾出地方,你的活动场地就

更宽敞了。”母女俩笑得可开心了。

母亲节到了,李艳琴最想要的礼物就是好好休息,好好睡一觉。“从孩子出生到现在都未睡过完整觉。”李艳琴说,虽然累但是看着宝贝一天天健康成长,觉得所做的一切都值得。



李艳琴和女儿

我的妈妈是『超人』

超人彭华琴 超能力:美食小厨神

家住上城华府小区的彭华琴,身上有很多优点:善良、勤快、能干,长得漂亮又会理家,最常被提起的优点是特别会做饭。“无论是家常小菜,还是饭店里的豪华大餐,只要是我喜欢吃的菜,就没有我妈妈不会做的,而且味道绝对赞。”女儿欧阳颖说。

让欧阳颖记忆最深的一道菜就是蟹黄玉米。10多年前,海鲜在我们这里还很稀有,蟹黄玉米这道带海鲜的“高级菜”也只在大饭店里有,而且一般只有去吃席的时候才能吃到。“那时候,我特别喜欢吃蟹黄玉米,经常问妈妈,我们什么时候又去吃席。”欧阳颖回忆说,没过多久,她家的餐桌上就出现了蟹黄玉米这道菜,而且味道和饭店里的一模一样。

她曾经疑惑地问过妈妈:“明明是在饭店才有的菜,为什么在家也能吃到呢?”妈妈回答说:“不管什么菜,只要我吃过一次就会做了,以后你想什么时候吃,我就什么时候给你做。”

这道菜一举奠定了妈妈在欧阳颖心中的厨神地位,直到后来,她才发现了妈妈的厨神秘密。

“有一次,妈妈的朋友到家里来玩,她一个人准备了两张大桌子的菜,大家都夸妈妈的菜做得好,当时我就给他们讲了蟹黄玉米的神奇故事,在饭店里工作的阿姨却笑了,她告诉我,因为我喜欢吃蟹黄玉米,妈妈特意去找她帮忙,想办法到饭店的后厨里去跟着厨师傅学做这道菜。”欧阳颖说,不仅如此,她每次提出的新菜,妈妈都会想方设法地去学怎么做,有时候还趁她不在家,自己偷偷“试验”几次,但是做给她吃的时候,却总是一脸轻描淡写地说:“很简单啊,看一看就会做了!”

欧阳颖没有戳破厨神的秘密,但是厨神的改



彭华琴和女儿欧阳颖

变,却让她“苦不堪言”。

去年,欧阳颖的体检报告显示血脂偏高。从此,妈妈做菜就开始走“黑暗料理”路线。

醋泡花生、醋泡鸡蛋、醋泡木耳……众多闻所未闻的料理搭配开始出现在欧阳颖家的餐桌上,以往欧阳颖最爱的红烧排骨很难再看到踪影。“厨房里放了好几个玻璃坛子,里面全部都是‘醋泡’系列菜,黑漆漆的醋里还能够看到泡着的鸡蛋、花生和木耳,味道更是一言难尽。”看着妈妈到处收集的降血脂偏方,欧阳颖简直哭笑不得。

面对女儿对“黑暗料理”的抵抗,妈妈彭华琴却是难得的坚持。“我的年纪越来越大了,很怕自己的身体不好,以后会给欧阳颖造成负担,但是我更怕欧阳颖的身体不好,所以我现在的菜谱都以养生为主,拒绝重盐重油的菜品。”彭华琴说。

超人刘南阳 超能力:超级大力士



刘南阳和儿子

刘南阳家住在北城丽都小区,在儿子候俊宇眼里,刘南阳是一个神奇的妈妈,有时候力气很小,有时候力气又很大。

逛超市是候俊宇和妈妈每天饭后的“保留节目”,在他看来,那时候妈妈力气最小。“不管买多少东西,妈妈从来都不帮我拿零食。家里的油和米吃完了,妈妈也不去买,都是等爸爸回家的时候,让爸爸去买,爸爸一只手提着拎起一桶油,妈妈用两只手也提不动。”对于妈妈的力气小,候俊宇能一口气说出好几个例子。

刘南阳家住在6楼,而且没有电梯,于是上楼就成了母子俩的一场拉锯战。“每个周末,我都会和儿子一起出去玩,玩累了他就会撒娇耍赖,不愿意自己走路。”面对儿子的耍赖,刘南阳也有应对的办法,只抱儿子一小会儿,就摆出一副力气很小、抱不动儿子的样子,还对儿子说:“怀着宝宝的时候觉得大肚子不方便,现在天天抱着你更费力,要是你还在妈妈的肚子里就好了,妈妈

还要提其他的东,实在抱不动你了。”

其实,这么爱“偷懒”的妈妈,有时候她的力气比爸爸还要大。有一次,候俊宇在家里突然发烧了,烧到了39度,吃药也不管用,刘南阳抱着他一口气就跑下了6楼直奔医院,又抱着他挂号、看医生、输液,然后又抱着回家,寸步不离地照顾着他。在候俊宇生病的几天,90斤的刘南阳抱着他一直哄,在吃饭的时候才会把他放下来。“把孩子放下来的时候,手又酸又软,吃饭都用不上力,每次我都觉得自己肯定抱不动了,但是在儿子输液的时候,我又能一直抱着他不动,只要他能够快点好,就不觉得自己累。”刘南阳说。

“我的妈妈一定是一个‘超级大力士’,比动画片里面的超人还要厉害,在带我的时候有用不完的力气。”5岁的候俊宇说。

全媒体记者 李松

孝敬母亲,陪伴是最好的关爱

徐旭

母亲节快到了,在网上,总会看到很多人秀“孝心”;打开微信朋友圈,各种“甜言蜜语”也是如约而至。在快节奏的现代社会中,很多年轻人为了家庭、事业、前途而努力打拼,陪伴母亲的时间也越来越少。在母亲节到来之际,有的子女选择给母亲订一束鲜花,有的包上一个大红包,还有的则是打个电话问候……这些行为,在很多年轻子女看来,就

是在给母亲过节,在尽孝心。

当然,我们不可否认,母亲在收到零花钱、鲜花、礼物或者接到子女打来的电话时一定非常开心,但这样的开心难道就停留在那短暂的一刻吗?于母亲来说,物质的东西她们根本不缺,换言之,在节日里她们缺的根本不是礼物。无论是中国传统文化所鼓励的孝道,还是普世的对母亲的感恩和回报,都希望自己的子女对母亲的关怀

和陪伴成为一种生活的常态,而在朋友圈、网上大秀而特秀。

其实,每一个做子女的都清楚,与其他节日不同的是,母亲节的主题就是教人感恩,让我们重温生命的过程,回望重要的人生环节,进而再领教一回母亲的教诲。“树欲静而风不止,子欲孝而亲不待”,孝母,是涵养人品的必修课,让我们每一个子女在母亲节当天陪伴母亲过节吧。

爱在母亲节

Mother's Day

母亲

心雨

紧锁的岁月
层层凋落
飘进母亲的额
汇成条条弯弯的小河
洗刷着我
征程上的泥垢

淡香融进着风华岁月
沉沉散落如雨
纵使被蛀虫细吞细蚀
风干乳血
剩下佝偻皱缩的躯体
也要扯一缕云
拧成一张强劲的弓
射破我
浑浊的血凝

松涛拍天长吟
撑破涌浪
撑白母亲丝丝秀发
绣成风帆
照亮母亲疲乏的眸
揽一缕风
抖落荒
吹燃那盏久违的明灯
踏碎黑暗的寂寞
惊醒我
迷惘的眼

拽紧灯 涨满帆
犁开浪 撑满弓
射出
我明天的故事

我早已想写一些文字，来讲讲我们的故事。这并非为了别的，只因一直以来，我深深感受到您对我的爱，至今没有停止，每当想起你，就会新添感激与温暖。想对你说起那从未对你说过的话，珍藏那些时光带走的回忆。

她住在青瓦土墙的院落里，房前有一块块碧翠的菜园，有弥漫着清香的麦田。屋后有一个不大的水库，两岸的枣树林里还有童年的皮筋。她穿素色的棉布衣裳，挎着竹篮从田野阡陌走过，篮子里装满喂猪的野菜。她安静沉默，从容向前。

她不爱打扮，却分明喜欢穿上连衣裙，在阳光洒满的教室，静座于窗前轻轻翻动着书页。在澄净的天空下，捡起一片树叶藏进写给他书信里，日记本轻轻说话。明亮亮的午后，湖岸旁有可爱的鱼群浮出水面，向一处靠拢。是的，是口琴声。她仰起头颅，表情幸福。

慢慢的，田野渐渐成为马路和各种各样的工厂。她梳着时尚的头发，学着时髦女郎的模样。她们尝试着

我们的故事

润叶

一切的新鲜，穿上格子衬衫，喇叭裤。寻找属于年轻的热闹。

毕业了，有人给她介绍对象，有单位，有工厂的。她嫌他们不踏实，都一一回绝。她认识了他，他黝黑的皮肤，没有工作，更不懂音乐，他抽烟喝酒，他仿佛一无是处。她却是正义善良，一脸真诚和自信。他们相爱了，没什么波澜，又领了结婚证，她成了他的妻子，那是在一个温暖的五月。

她住进他的院子，院子里满是泥泞，三间青瓦房，在屋里吃饭可以抬头看见星星。简单得有些粗陋，却丰美得令人感激。她在明亮的日子里种菜，雨天里织毛衣，清新的颜色，在我身上比划。

九月，她去到学校，同样是青瓦土墙。门窗在冬的号角声里吱吱呀

呀地呻吟，两个班的孩子和两个老师在操场上踢着毽子，黄桷树上的铁快发出了声音，她用娟秀的字迹在黑板上写着，第5课……

她为我买回好看的头花、彩色的夹子，她为我梳妆，她为我剪发，不怎么好看，她却露出得意的笑。她看着我戴了红领巾，戴了校卡，住了校。她的担心是那么的细密，叮嘱提醒显得有些繁复且温馨。

日子惯常地过去，他们的生活又回去到最初的模样，两个人，一张桌。他们坚定而质朴地相爱，用尽所有的认真。平实的幸福，却是真实。

她不再年轻，在突然的一个背影里，无可挽回地告别了曾经的光华。

她把门前的菜和家禽照顾的很好，她在黄昏时摘下青菜回家。她在

这样的细枝末节里快乐。

因为她和他的相爱，我有了家。我渐渐恋上钥匙扭开门锁的声音和家特有的气味。在这里，我收获幸福，拥有安宁。珍爱着这一切的一切。

我是母亲的赠予，无限的赠予。是她不断地包容着我，毫无条件。是她让我美丽的生命，在美丽的年纪，自由自在地美丽，没有烦恼和恐惧，没有疼痛和悲伤。然而这一世的恩情，我将怎样报偿。

我爱她，我不曾亲口说出。这所有，我却只能在文字里轻轻说出。她却明白一切，正如她也一样无言里爱着我。

请让我就这样讲起我们的故事，在这二十几年中，我多么幸福，只因有你，我爱着这个世界。想对你说的太多太多，只能用这样的笔墨，写下质朴的文字，待你古稀，坐在屋檐下，将轻轻翻开扉页，慢慢读起我们的故事。你会对什么人讲起，说半生献给三尺讲台，从未后悔过，也说起有一个可爱任性，爱文字的女儿。此生足矣。

红薯饭

徐旭

“牙祭”。时间在一天天过去，岁月在悄悄流逝，正当我暗自庆幸自己的选择时，一天，母亲把我叫到她的跟前，对我说：“孩子，当妈的也没有什么好说的，虽然家里穷，但我还是希望你多读一点书……”母亲偷偷地拭了一下她的眼角，语音有些哽咽，听着母亲的话，我的眼眶湿润了，赶紧跑到自己的房间，关上门，蒙头大哭。

“孩子，吃饭了。”没有多久，母亲在门外喊着。我慢慢掀开被子，拭去自己眼角的泪痕，打开门，来到饭桌前。“吃吧，孩子，今天中午煮的是你最喜欢的红薯饭。”听了母亲的话，我拿起筷子开始吃起来。然而，不争气的泪水却在我一口一口地吃饭时，一滴一滴地从眼眶中流了出来，那顿饭，我也在一言不发中吃了足足半个小时。

周末，我带上儿子老婆，天刚蒙蒙亮，就踏着泥泞的小路，冒着绵绵细雨回到老家，刚坐下，母亲就问我吃什么，我就问母亲，有什么可以吃的，母亲说：“麦粉饼、玉米凉粉、烤红薯、红薯饭……”听了母亲如数家珍的话语，我忙对母亲说：“红薯饭！”

我喜欢吃红薯饭，尤其喜欢吃母亲做的红薯饭，并不是现在才喜欢的。十五岁那年，正值改革开放第一轮高潮，再加受当时“读书无用论”思想的“洗礼”，也为了减轻家里的经济负担，在初三的最后学期，我放弃了读书。无论是亲朋好友的好言相劝，还是父亲的“武力”相加，我都选择了不读书，回家养兔、卖冰棍。母亲见我如此，也没有说些什么，每天和以往一样做着她的农活。

那时候家里穷，全家四口人，哥哥在念书，父母都是老实巴交的农民，家里每日三餐几乎都是那完全可以当镜子照的稀饭。然而，在我没有读书之后，我每天的生活却有了改观：不但饭稍稍干了，而且饭里免不了多了诸如玉米粒、红薯、胡豆、花生粒之类的东西，而且隔上十天半月还能打上一顿

菜、海椒酱下饭。母亲心疼我，每次回家也不管是不是吃饭的时间，总是变着法地给我改善伙食。在那时，由于家里穷，所谓改善生活最多就是割上一斤肉，炖上一锅山芋汤之类的，当然母亲也照样会给我作上香喷喷的红薯饭，现在想来，还回味无穷。



健康潼南

出入体育健身场地仍需做好防护 不可麻痹大意

目前，境外疫情仍在持续蔓延，境内个别省份也有零星病例和聚集性疫情发生，外防输入、内防反弹是当前疫情防控的重要任务。在积极有序复工复产复商复市的同时，要防松劲、防漏洞、防反弹，北京疾控中心提醒您：仍不可麻痹大意。

适当的体育运动有利于身心健康，增强身体素质，但参加体育运动锻炼的朋友，在出入体育健身场地时一定要做好防护，将各项防控措施融入日常生活，重点要做好以下几个方面：

一、如乘坐地铁、公交车前往运动场地

时应遵循交通管理部门的防控管理要求，特别是乘坐地铁、公交车时要佩戴口罩。

二、前往体育场地应遵守相关部门规定，使用健康宝等方式进行状态验证后进入体育场地。

三、户外运动原则上不用戴口罩，但应

避免与他人近距离接触。

四、开放的体育健身场地，应以田径和乒乓球、羽毛球、网球等隔网运动为主，暂不宜组织足球、排球、篮球等团体性身体对抗类的体育运动项目。

五、使用或接触公共体育器材后应保持

手卫生，清洗之前不要用手接触口、鼻、眼睛。

六、运动休息间歇时避免扎堆聊天，应保持安全社交距离，遇有多人场景时，应佩戴口罩。

七、活动结束后回家后要及时冲澡，更换衣服，保持手卫生。

小贴士：

健身教练国家职业资格认证培训教材主编、国家职业资格指导师健身教练刘东智介绍在家健身小妙招，让你足不出户也能强身健体，增强免疫力：

在看电视的同时做以下有氧运动，既可锻炼心肺耐力，又会消除运动时的枯燥感。

- 1、原地小跑，前脚掌着地，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。
- 2、原地后踢小腿跑，前脚掌着地，小腿后踢，脚跟靠近臀部，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

3、双腿像跳绳一样小跳，双臂像摇绳一样摆动。

4、双腿像跳绳一样小跳，双臂经体侧上举，再下放。

5、双腿像跳绳一样小跳，双臂直臂向前肩绕环。

6、双腿像跳绳一样小跳，双臂直臂向后肩绕环。

利用椅子、沙发和床做抗阻运动，锻炼肌肉力量和耐力。

1、借助椅子或沙发做下蹲运动：先坐在

椅子或沙发上，然后站起来至膝关节伸直或微屈，再坐低至臀部靠近椅子或沙发，不要完全坐下。站起时呼气，用2至4秒；坐下时吸气，用2至4秒。

2、在床上做俯卧撑或跪姿俯卧撑：两手间距比肩略宽，两脚或两个膝关节支撑。向上撑起至肘关节伸直或微屈，不要过伸，向下还原至胸部靠近床面。向上时呼气，用2至4秒；向下时吸气，用2至4秒。

3、在椅子或沙发上举腿：先坐在椅子或沙发上，双手在臀部两侧撑住椅子或沙发。

屈膝屈腕向上抬起双腿靠近胸部，再放下，双脚不要完全落地。向上抬起时呼气，用2至4秒；放下时吸气，用2至4秒。

4、在床上做俯卧挺身：俯卧在床上，上体向上抬起，肘部以上离开床面，然后还原。向上抬起时呼气，用2至4秒；向下还原时吸气，用2至4秒。

利用椅子做拉伸运动，锻炼身体的柔韧性。
1、屈髋90度体前屈，双臂伸直，双手抓住椅背上沿，背部挺直，向下挺胸拉伸背阔肌、胸大肌。

2、坐在椅子上，左腿伸直，脚跟着地；右腿屈膝，全脚掌着地。体前屈，拉伸直腿的后部腓肠肌，再换另一侧拉伸。

3、直立，右手扶住椅背，右腿支撑，左腿屈膝，左手抓住左脚踝，将脚跟触地或靠近臀部，拉伸大腿前部股四头肌，再换另一侧拉伸。

4、双手扶住椅背，上体略前倾，右腿屈膝在前，左腿在后伸直，脚尖向前，全脚掌着地，弓步拉伸左腿小腿三头肌，再换另一侧拉伸。

来源：人民网-人民健康网

足不出户也能强身健体 跟着健身教练做运动