



中共重庆市委
重庆市潼南区人民政府
重庆市潼南区融媒体中心 主办
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14日

星期四

农历庚子年四月二十二

总第2399期

今日4版

新闻热线: 61268827

习近平在山西考察时强调

全面建成小康社会 乘势而上书写新时代中国特色社会主义新篇章



5月11日至12日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在山西考察。这是5月11日下午,习近平在大同市云州区有机黄花标准化种植基地,同正在劳作的村民们亲切交谈。

新华社记者 李学仁 摄



5月11日至12日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在山西考察。这是5月12日上午,习近平在太钢不锈钢精密带钢有限公司生产车间考察时,同企业职工亲切交流。

新华社记者 谢驰驰 摄

●中国共产党把为民办事实事作为检验政绩的重要标准。易地搬迁不仅是为了解决住得好的问题,更是为了群众能致富。要加强易地搬迁后续扶持,因地制宜发展乡村产业,精心选择产业项目,确保成功率和可持续发展。要把群众受益摆在突出位置,从产业扶持、金融信贷、农业保险等方面出台政策,为农村经济发展提供有力支持。基层党组织和党员干部既要当好乡村产业项目的组织者、推动者,又要当好群众利益的维护者

●历史文化遗产是不可再生、不可替代的宝贵资源,要始终把保护放在第一位。发展旅游要以保护为前提,不能过度商业化,让旅游成为人们感悟中华文化、增强文化自信的过程

●要更加及时有效解决企业恢复生产经营面临的各种困难和问题,把扩大内需各项政策举措抓实,把实体经济特别是制造业做强做优,发挥重大投资项目带动作用,落实好能源革命综合改革试点要求,持续推动产业结构调整优化,实施一批变革性、牵引性、标志性举措,大力加强科技创新,在新基建、新技术、新材料、新装备、新产品、新业态上不断取得突破,持续在国企改革、财税金融、营商环境、民营经济、扩大内需、城乡融合等重点改革领域攻坚克难,健全对外开放体制机制,奋发有为推进高质量发展

据重庆日报消息 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日在山西考察时强调,要全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神,坚持稳中求进工作总基调,坚持新发展理念,坚持以供给侧结构性改革为主线,扎实做好“六稳”工作,全面落实“六保”任务,努力克服新冠肺炎疫情带来的不利影响,在高质量转型发展上迈出更大步伐,确保完成决战决胜脱贫攻坚目标任务,全面建成小康社会,乘势而上书写山西践行新时代中国特色社会主义思想的新篇章。

初夏时节,三晋大地山峦叠翠,万物勃发。5月11日至12日,习近平在山西省委书记楼阳生和省长林武陪同下,先后来到大同、太原等地,深入农业产业基地、移民新村、文物保护单位、改革示范区和企业等,就统筹推进常态化疫情防控和经济社会发展工作、巩固脱贫攻坚成果进行调研。

11日下午,习近平首先来到大同市云州区,考察有机黄花标准化种植基地。大同黄花种植有600多年历史,是当地主导产业。近年来,在龙头企业、合作社引领下,黄花

产品质量稳定,销路和价格也有保障,去年带动贫困户户均收入1万多元。习近平步入田间,察看黄花长势。正在劳作的村民们围拢过来,习近平向他们了解黄花的田间管理、市场价格、产品销路等。他指出,乡亲们脱贫后,我关心的是如何巩固脱贫、防止返贫,确保乡亲们持续增收致富。希望把黄花产业保护好、发展好,做成大产业,做成全国知名品牌,让黄花成为乡亲们的“致富花”。习近平强调,中国共产党把为民办事实事作为检验政绩的重要标准。离开种植基地,习近平来到邻近的云州区西坪镇坊城新村考察调研。这个村是易地搬迁村,有建档立卡贫困户77户158人,2018年开始入住以来,依靠发展黄花特色产业等实现了全部脱贫。习近平走进村技能培训服务站,了解新村易地扶贫搬迁情况,察看黄花产业相关产品展示,对大同市开展产业扶贫、就业扶贫,巩固脱贫攻坚成果的做法给予肯定。他指出,易地搬迁不仅是为了解决住得好的问题,更是为了群众能致富。要加强易地搬迁后续扶持,因地制宜发展乡村产业, (紧转2版)

潼南区党政代表团到武胜县考察学习

深化交流合作 推动成渝地区双城经济圈建设走深走实

本报讯(全媒体记者 陈 靖) 5月13日,区委书记曾菁华率潼南区党政代表团前往四川省广安市武胜县,考察学习旅游及特色产业发展、城市公园建设、乡村振兴战略实施情况,谋划两地加强交流合作,共同推动成渝地区双城经济圈建设走深走实。区人大常委会主任周德勋、副区长曾伟、区政协副主席卢秀蓉参加,武胜县委书记毛加庆陪同考察。

代表团一行先后来到龙女湖旅游景区和翰林溪山体公园,走进景区规划馆、水秀演艺广场,了解规划布局和便民设施设施建设情况,听取景区、公园运营情况

介绍。在麻辣颂·武胜火锅众创空间,代表团一行走进火锅文化展示区、文创产品展示厅、电商服务区,了解武胜县火锅特色产业发展及招商引资、品牌推广、生产销售情况。在白坪一飞龙乡村振兴示范区,代表团参观了规划馆、张家院子、来客坝子、朝门院子、吴农果园和乡村艺术部落等地,了解传统手工艺品和特色食品制作、农家院落改造和特色水果采摘基地建设情况,对该示范区规划定位、基础设施建设、农旅融合发展取得的成绩给予肯定。

考察学习中,曾菁华认为,武胜县经

济社会发展态势良好,特别是在推动农旅文旅融合、建设美丽乡村等方面取得的成效,给代表团留下深刻印象。白坪一飞龙乡村振兴示范区起点较高,乡村旅游产业建设理念和规划设计富有前瞻性,基础设施建设扎实,文化旅游、生态旅游深度融合,全域旅游特征明显,其经验做法值得潼南学习借鉴。当前,四川省、重庆市正加快推进成渝地区双城经济圈建设,互利、合作、共赢成为两地发展主旋律。潼南、武胜地缘相近、人文相亲、经贸相通,在重大交通基础设施建设、乡村振兴等方面拥有广泛合作基

础。希望双方积极抢抓成渝地区双城经济圈建设重大战略机遇,加强人员往来和经济、信息交流,在农旅融合发展、宜居城市建设、交通基础设施互联互通等方面加强合作,携手打造区域发展增长极,共同推动高质量发展、创造高品质生活。

毛加庆对潼南区党政代表团一行到来表示热烈欢迎。他说,武胜与潼南同属成渝沿线城市,迎来了成渝地区双城经济圈建设重大战略机遇。希望两地进一步加强沟通交流,推进基础设施互联互通、生态环境保护互学互鉴。

张安疆在全区高质量打赢脱贫攻坚战重点工作推进会议上强调 靠实责任抓实见效决战决胜脱贫攻坚

本报讯(全媒体记者 朱 杨) 5月13日,区长、区扶贫开发领导小组组长张安疆主持召开全区高质量打赢脱贫攻坚战重点工作推进会议,深入贯彻习近平总书记扶贫工作重要论述和在决战决胜脱贫攻坚座谈会上的重要讲话精神,传达学习中央和市、市政府近期

脱贫攻坚相关会议和文件精神,听取全区脱贫攻坚重点工作进展情况汇报,审议相关工作方案,对脱贫攻坚重点工作进行再督促、再落实,要求各镇街、各部门进一步提高政治站位,扛起政治责任,强力推进落实,确保高质量打赢脱贫攻坚战。副区长刘玉梅、江发茂,李

强、曾伟参加。

会议要求,要抓紧抓实重点工作,限期完成各类问题整改,把中央脱贫攻坚专项巡视“回头看”与国家和市级2019年脱贫攻坚成效考核反馈等问题统筹起来,按照整改方案措施,确保限期整改到位。要深入实施“百日大会战”和“十大”

专项行动,认真开展自查评估,抓紧补短板、堵漏洞、强弱项,加大消费扶贫、乡村旅游等扶贫力度,推动脱贫攻坚固本提质增效。要动态清零“两不愁三保障”突出问题,围绕住房安全、饮水安全等,及时发现问题,动态解决销号。要加快完善基础设施, (紧转3版)

本报讯(全媒体记者 李 松) 日前,记者从区经济信息委获悉,首批重庆市制造业产业链龙头企业名单出炉,我区民丰化工有限公司成功上榜。

根据相关规定和流程,重庆市经济和信息化委员会开展了重庆市制造业龙头企业认定工作,认定门槛为属于重庆市辖区内注册的独立核算制造业企业,具有较高影响力、带动力和创新力、产出率的企业。经过评选,全市共21个区县75家企业被认定为全市首批制造业产业链龙头企业。我区民丰化工有限公司上榜,成为基础化学原料制造(无机盐)产业链龙头企业。

市经济信息委要求,要加强对接帮扶、加大要素倾斜,强化政策落实和运行调度,合力助推全市制造业产业链龙头企业做大做强做优。认定的龙头企业要继续围绕市场开拓、研发创新、品牌建设和本地配套采购等,持续提高自身影响力、带动力、创新力、产出率,在自身做大做强做优同时,发挥引领作用,带动全市制造业产业链上下游企业融通发展。

民丰化工上榜首批制造业产业链龙头企业名单

今日导读

2版刊登:

件件贴心事让群众点赞

健康潼南

送你一份『野餐攻略』

五月户外活动如何做好健康防护

又到五月踏青季,在这个阳光明媚,花香四溢的日子里,人们纷纷出游踏青,参加户外活动。虽然疫情防控向好,但我们也不能放松警惕,如何做好健康防护?野餐应该怎么吃?今天,小编就和大家好好聊一聊。

一、适当的户外锻炼可以改善健康状况,提高生活质量。合理适宜的户外锻炼还有助于儿童骨骼的健康发育,免疫力的增强和心肺功能的健康。

二、广大市民可以根据气候条件,适当地参加一些户外体育锻炼。市民在户外活动过程中,原则上不用佩戴口罩,但应避免与同伴以外的人近距离接触,如需佩戴口罩可参照《新型冠状病毒肺炎流行期间公众佩戴口罩指引》。

三、目前北京市仍处于防控新冠肺炎的Ⅱ级响应,市民前往体育场所仍应遵守相关部门的规定使用“北京健康宝”等手段确认自己的行动轨迹、健康状况,获得许可后方可进入体育场所。

四、儿童应在监护人的陪同下外出活动,监护人应注意儿童的个人卫生,如果使用公用玩具和设施应尤其注意手卫生,敦促儿童在游戏过程中不要用手触碰口、眼、鼻。

五、在户外活动时,不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好,弃置于垃圾箱内。

六、户外活动回到家后,要及时清洗双手。

七、外出活动需要乘坐公共交通工具时,请参照《新型冠状病毒感染的肺炎流行期间市内公共交通防控指引》。

上班族如何做好健康防护

送你一份“带饭攻略”

目前疫情防控逐渐向好,但也不能放松警惕。对于上班族来说,如何做好健康防护?午餐应该怎么吃呢?

1、在单人办公室可以不佩戴口罩。在多人办公环境下,如办公室宽松、通风良好,彼此间能保持一定距离且确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩。办公时避免与他人密切接触。

2、如工作环境和条件许可,应在上、下午进行工间活动,避免长时间久坐或保持固定工作姿态。

3、要保持环境卫生清洁,做到勤洗手,及时清理垃圾,公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。

4、集体用餐时,尽量避开就餐高峰,就餐期间不扎堆,不聊天。鼓励打包带走就餐。尽量使用自备餐具。等候时、就餐后要全程佩戴口罩。取餐、就餐时人员间距应保持1米以上。不与他人分享餐食。

5、点外卖就餐时,尽量选择无接触配送。取餐后洗手,保持卫生。

6、用餐后,将废弃口罩、废弃饭盒弃置于指定位置,避免二次污染。

7、在疫情防控期间,按照“非必须,

不举办”的原则,尽量减少或避免举办大型会议及群体性活动。如必须开会建议召开视频或电话会议,或将大的聚集会议拆分成小型会议,减少每个会场的聚集人数,避免不同会场之间的人员流动。进入会场要佩戴口罩,注意不要同时摘掉口罩喝水。会议时间最好要控制在1小时以内。传阅文件前后,都需要洗手。尽量使用无纸化办公。

8、避免与他人近距离接触。接待外来人员时,双方正确佩戴口罩。需要外出时,应按对方单位要求,实名登记相关身份和车辆信息,配合做好体温检测。外出返回后,应及时洗手,有需要的情况下可以做局部消毒。有条件的单位建议应用智能化设备和技术,提高工作效率,尽可能减少人员接触。

9、同事之间沟通不握手、不拥抱,注意佩戴口罩。尽量采取电话或者网络沟通。

10、不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住口鼻,不要用手接触口鼻眼。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。

11、返岗复工后,任何时候出现发热、干咳等症状,要第一时间主动向单位和社区报告,并做好防护,立即就近就医。

来源:人民网-人民健康网

小贴士:

郊游户外就餐,该吃和不该吃的要记好

郊游在外可以吃什么?

第一,水是必备。纯净水和矿泉水建议作为首选。若是自驾游或是准备进行登山等消耗体力的活动,建议携带能量型饮料或者富含蛋白的奶制品,补充水分的同时也可以维持血糖。

第二,水果助营养。出游时因条件限制,许多人饮食中的蔬菜摄入量都会大大减少,而水果中富含的维生素c、钾等微量元素可以帮助弥补蔬菜摄入减少而造成的营养缺失。

第三,富含蛋白的食物以充饥。鸡蛋、牛肉干、鱼片等富含蛋白质的食品,既可以提高饱腹感而且可以满足人体所需的营养。因此,建议每餐都应备有一种高蛋白的食品。

第四,主食巧搭配。玩得尽兴时,

身体的消耗也会大大增加。为了保持身体的机能,主食不仅应吃饱,也应选择松软易消化的食物,如馒头、面条等。

在外就餐应该注意什么?

首先,目前仍处于疫情期间,安全防护一定要做好。除了戴口罩、避开人员密集地区等,开餐之前,一定要做好手部清洁。如果有条件,可以使用洗手液或肥皂,在流动水下按照七步洗手法彻底洗净双手。如果没有条件,可以随身携带手部消毒液,就餐之前使用。

第二,野外的野果子千万不要随意品尝。例如野芋头、毒蘑菇、桐油果等。一旦误食,轻则住院,重则有性命安危。

第三,易变质的食物尽量少带,例如熟肉、奶油、汉堡等。五月天气已经

逐渐转热,旅行途中,食物封闭在密闭空间中容易发生变质,如果肠胃敏感,极易引起胃肠道消化不良甚至呕吐、腹泻。

第四,外出就餐需“讲究”。一要看餐馆卫生清洁程度、证照是否齐全;二要看食材是否新鲜,尤其是海鲜、豆类这些“高风险”食材,一旦产生异味,千万不要食用。在特殊时期,建议尽量保持一定的社交距离进餐或者避免堂食。

最后,避免暴饮暴食与过量饮酒。饮食上过度放纵不仅会加重肠胃的负担,引起消化不良以及便秘等问题。而暴饮暴食及酗酒极易引起胰液大量分泌致使的急性胰腺炎,表现为突发腹痛、发热、恶心、剧烈呕吐等症状。尤其一些特殊患者人群,为了防止疾病复发,更应保持规律饮食,保证自身安全。

上班族的“带饭攻略”

不少上班族加入了“带饭大军”,毕竟除了为健康着想外,疫情期间在家“苦练”的厨艺也不能浪费。

准备午餐要带的饭,并不是头一天简单将剩菜装进盒子里就好。考虑到存放时间和加热方法的局限性,准备盒饭要比平时做菜更加用心。

营养专家推荐5个带饭技巧,让你的饭盒里兼备健康和美味。

1、营养搭配均衡

膳食指南要求一餐里营养均衡:蛋白质10%~15%、脂肪20%~30%、碳水化合物60%~70%。

也就是说,一份盒饭应该由至少一份肉类、一份蔬菜、一份主食组成。

自己准备盒饭,可以学习下面几个技巧:蛋白质类可优先选择蛋、无刺鱼类、牛肉、鸡肉、豆制品等操作简单的食材。

蔬菜尽量选适合再加热的根茎类蔬菜,如西兰花、土豆、胡萝卜等。

主食可在米饭中加入豆类、藜麦、玉米、紫薯等一些粗粮,或是加入南瓜、豌豆丁、胡萝卜、香肠来做一锅出焖饭。煮好的土豆也可以压成泥,作为午餐的主食。

还可以准备一些好清洗的应季水果,饭后食用。

2、晾凉后再存放

热食物突然进入低温环境,食物的热气会引起水蒸气凝结,促使霉菌生长,从而导致冰箱里的食物霉变。

食物做好后,应该先用干净的餐具装进饭盒里,在室温下放凉后再放进冰箱保存。

3、不同菜分开放

不同食物放在一起不仅会串味,影响再吃时的口感,还可能造成细菌交叉污染。建议使用分格式的饭盒,将不同的菜分开放置。

4、食物存放有期限

上班中午带的饭,最好当天早上起来做。如果时间实在来不及,也要注意保存期限。

世界卫生组织建议,熟食在室温下不得存放2小时以上;冷藏(5℃以下)不要超过3天;剩饭菜加热的次数不应该超过1次。

5、吃前要热透

除了合理储存,加热也是保障食物卫生的关键。低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。吃的时候要把菜整体加热到100℃,保持3分钟以上。

用微波炉加热时,应当搅拌,以避免食物灭菌不彻底,增加食物中毒风险。

众志成城
决战决胜
全面小康
牢记嘱托
书写新篇

中共重庆市潼南区委宣传部 制