



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 出版

潼南日报

TONGNAN DAILY



数字报: http://tnb.cqtn.com 潼南网: http://www.cqtn.com 2021年3月26日 星期五 农历辛丑年二月十四 总第2614期 今日4版 新闻热线: 61268827



绿色“加持”从“新”出发

潼南高质量发展开新局

全媒体记者 米照奎 付海霞

核心提示 今年以来,潼南深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神,认真落实党中央决策部署和市委工作安排,坚持把开展党史学习教育同推动潼南高质量发展、创造高品质生活结合起来,同当前正在做的工作贯通起来,切实做到“两手抓”“两不误”“两促进”,确保“十四五”发展开好局、起好步。



潼南高新区现代制造园。

阳春三月,六养潼南绿意盎然,处处生机勃勃。无论是机器轰鸣的生产车间,还是施工正酣的建筑工地,亦或科技创新的高新实验室,都能感受到这座城市开新局的跳动脉搏,一幅绿色“加持”,从“新”出发的高质量发展图景跃然而出!

绿色发展 引领行业迈向智能化

3月25日,记者走进潼南高新区三一筑工(重庆)科技有限公司绿色建筑产业园,生产线上工人们正有条不紊地扎钢筋、装模预埋、车吊组装……一派热火朝天的生产景象。各个建筑企业预订好的叠合楼板、叠合梁等各种混凝土预制构件,也正在被工人们装运上运输车,准备发往全国各地。

“我们生产线已经全部投入使用,从个性化设计到成品吊装下线的整体工序均可以在轨道传送平台上完成,形成了一条具有高水平自动化程度和高生产效率的绿色生产流水线,实现了节水、节料、节能、节时,做到了高效、生态、环保。今年1到3月,我们的产值就突破了700万,实现了一季度‘开门红’。”该产业园PC厂长崔作娇介绍,目前订单已经排到了8月,预计全年产值能够达到2亿元。

起步就要提速、开局就要争先。为

了实现智能化工业建筑绿色发展,该产业园研发了全国领先的“空腔+搭接+现浇”SPCS结构技术,不采用灌浆套筒和钢筋桁架,采用少量的预埋连接筋以及接近经典设计的配筋形态,材料与现浇几乎没有增加,构件不出筋,适合数字工厂自动化、流水线生产,让绿色化、智能化成为建筑业主流。

“我们公司通过智能建造方式,跨界创新装配式建筑的设计智能、制造智能、施工智能,开发筑享云平台、共享产业链,赋能建筑设计、生产、施工、开发、运营五环生态。”该产业园总经理孙建军说,今年将以SPCS结构技术为建筑业赋能,把潼南园区打造成为西部地区的智能化工业建筑示范基地,引领行业迈向智能化的新时代。

据悉,三一筑工(重庆)是世界500强企业,三一筑工(重庆)绿色建筑产业园总投资12亿,作为我区重点引进的绿色建筑企业,将进一步完善潼南装备制造、智能制造、智能大数据等产业集群,促进相关产业集聚,助推潼南“四个做大做

强”,实现高质量发展,创造高品质生活。

创新引领 打开动能转换之门

创新是打开动能转换之门的金钥匙,也是企业实现高质量发展的核心驱动力。在潼南高新区博昶电子科技有限公司,十多名工人正在放料、全植、翻料、整形……加紧生产笔记本电脑外壳。

景裕电子是潼南区一家专门从事笔记本、手机外壳生产的传统笔电配套企业,以往的生产主要依靠大量廉价劳动力,随着用工成本的增加、市场竞争的加剧,企业面临着订单减少、成本上升的双重压力。

为了改变这种现状,该公司以“刮骨疗伤”的决心,实施了“机器换人”工程,引入了全自动化生产机器人,大大减少了用工,节约了成本。如今,一个车间只需要十几个人,而之前则需要90名员工。

“不仅如此,我们还自主研发了抓亚定位型打标传输装置、推动型CNC加工

上料结构等创新性技术,拥有7项国家实用新型专利。”该公司总经理肖明辉自信地说道,今年,我们将为华为研发新型手机外壳,用纳米药水,实现消毒、灭菌的创新型功能,成为华为一级供应商,争取年产值达到15亿元。同时,继续加大科技创新推进工作,着重研发能力提升和科技创新实践,开创企业高质量发展新局面。

据了解,近年来,潼南已累计推动30家智能制造企业提档升级;建成5个数字化车间和10条数字化生产线;实施78个智能化升级改造项目,14个“机器换人”项目。

(紧转3版)



更多精彩,请扫二维码。

研究审议潼南区双江镇历史文化名镇保护规划等议题

区规委会三〇二一年第二次会议召开

曾菁华主持并讲话

本报讯(全媒体记者 陈靖)3月25日,区规委会召开2021年第二次会议,通报潼南金福坝万达广场文旅小镇地块设计方案和潼南元福里文旅综合体项目规划及建筑方案,研究审议潼南区双江镇历史文化名镇保护规划等议题。区委书记、区规委会主任曾菁华主持会议并讲话,区长、区规委会常务副主任张安福,区首席规划师马兵,市规划专家李世煜,区领导周德勋、张彬等参加或列席会议。

会议认为,金福坝万达广场文旅小镇和元福里文旅综合体项目位于潼南核心区,地理位置优越,交通便利,居住条件良好,彰显潼南未来的城市形象。在2021年第一次专委会和规委会审查、修改完善基础上,设计方案已基本成熟,容积率、建筑高度及相关配套设施等各项指标均符合预期,可以进入下一步工作。项目业主单位、建设单位和区直相关部门要强化沟通、密切配合,严格依规按照方案所列各项技术要求实施,将这两个地块建设成为潼南的城市标志,提升城市品质和人民群众居住、休闲和消费体验。

会议指出,双江古镇分别于2003年、2016年入选国家第一批历史文化名镇和第一批中国特色小镇名录,是我区红色文化、革命文化的主要承载地,是人民群众接受革命历史教育的重要场所。原规划受当时条件限制有局限性,为适应国家历史文化名镇相关保护要求,设计单位按照真实性、完整性、动态性、特色性、参与性的原则,进行了深入细致研究,提出了具体修编方案,会议原则同意。相关镇街、部门和单位要以保护建筑物、双江老街传统空间格局与风貌特色为核心,以挖掘名镇历史文化内涵、传承历史文化传统、采取积极慎重的保护措施为主要手段,在充分保护的前提下,稳妥推进保护性开发项目,满足居民生产生活需要,改善人居环境,实现历史文化名镇的健康可持续发展。

会议还审议并原则通过《潼高财富设计方案》《锦绣观澜设计方案》等议题。

区公安局执法办案管理中心建设项目进展顺利

预计10月竣工投用

本报讯(全媒体记者 罗列)日前,记者在区公安局执法办案管理中心建设工地看到,项目主体工程已完成,正在开展室外环境与污水管网基潮施工及室内装修。

“区公安局业务技术用房项目分江北地块的特警办案中心和江南地块的交巡警业务用房和警犬训练基地,施工现场建设张令介绍说,春节长假之后,工地于2月下旬全面复工,目前整个项目建设进展顺利,预计今年10月竣工投入使用。

据介绍,该项目位于梓潼街道办事处哨楼社区8组(C11-02/01)地块,占地面积约9826.67㎡,总建筑面积约5500㎡,景观道路(含内庭院)面积约7200㎡,总投资约0.5亿元。主要建设内容包括:土建工程、室内外装饰装修、室外环境、设施设备安装、家具采购、综合管网、停车位、生化池等配套附属设施工程。

“建设执法办案管理中心,不仅是硬件载体的整合改造,更是执法理念、办案模式、监督方式的创新完善,是公安机关主动适应公安工作新常态的有益探索。”区公安局相关负责人表示,区公安局执法办案管理中心建设项目建成后,将通过硬件建设统一标准、案件办理统一流程、办案环节统一管理、合成作战统一保障,实现执法运行机制集约化精细化、执法流程监督全程化实时化、执法服务管理公开化规范化,最大限度地保障执法办案活动公正、高效、权威。

周德勋在双江镇开展巡河工作时要求 以河长制为抓手 打造美丽乡村幸福河

本报讯(全媒体记者 刘锦)3月24日,区人大常委会主任、双江河河长周德勋前往双江镇双江河开展巡河工作。

周德勋一行先后前往双江河林湾村段和金龙社区四知堂段,实地察看河流水质、水污染防治、水环境治理等情况,现场听取相关部门关于双江河水生态环境治理情况汇报。周德勋指出,要以“河长制”为抓手,持续提升水环境质量,积极开展水岸共治,强化水生态修复,切实以良好的生态环境助推乡村振兴。

周德勋要求,要进一步压实基层河长制工作,扎实开展好河道日常巡查,河流域监控等工作,及时对河道河面水

生植物及漂浮物进行清理打捞,确保双江河流域水环境质量持续改善,实现水质稳定达标。要坚持污染源头防治,将河长制工作与农村人居环境整治工作相结合,加强对畜禽养殖、农业面源污染及秸秆焚烧等监管,确保治理一片,巩固一片,提升一片。要积极推进河流域

综合整治,坚持生态自然修复为主,在河堤两岸栽种绿植,建设人行桥和步道供周边居民休闲,因地制宜打造文创景观,扮靓河畅、水清、岸绿的美丽乡村。

随后,周德勋一行还前往管店村联耕农业种植基地,调研村级集体经济产业发展状况。

潼南监察监督员护航“两委”换届

本报讯(全媒体记者 李扬)“这次社区党支部换届选举,有监察监督员现场监督,过程规范,现场秩序好。选的时候,我们心里有底气,选出了我们的贴心人。”这是3月19日,桂林街道村(居)监察监督员龚海兵到桂花社区现场监督桂花社区党支部换届选举工作中的一幕。

自村(居)“两委”换届工作启动以来,全区的304名村(居)监察监督员按

照区纪委监委统一安排,严格按照相关工作要求,把握时间节点,前往全区304个村(居)换届现场认真开展换届监察监督,进一步加强教育引导,严明纪律,强化监察监督,严格责任追究,努力营造风清气正的换届环境。

自2018年以来,区纪委监委以深化纪检监察体制改革和贯彻实施监察法为契机,建立村(居)监察监督员制度,推动监察工作向村(居)延伸,完善

基层治理体系,把全面从严治党的政治基础。

据介绍,村(居)监察监督员的职责定位是利用近距离、经常性的靠前监督优势,当好监督“前哨”,强化与村(居)务监督委员会联动协作,在净化基层政治生态中发挥积极作用。调查权限包括宣传国家法律法规,听取群众意见建议,搜集监察信息,报告发现

的问题和重要情况,根据安排列席有关会议、查阅有关资料、协助有关工作,对基层履行公职人员实施常态化监督。监督内容包括基层群众性自治组织中从事管理的人员行使公权力的有关情况;积极发现侵害群众利益的“蝇贪”“蚁害”“微腐败”;监督村(居)务决策和公开、惠农惠民政策落实、村(居)一级资金资产资源管理和使用等村(居)级事务落实情况。

本报讯(全媒体记者 朱 杨) 去年以来,桂林街道六举措扎实推进小舟村人居环境整治,为全面落实乡村振兴战略打下了坚实基础。

小舟村位于桂林街道办事处西北部,有横贯境内的涪江及贯穿流经的清水河,水资源丰富,交通便捷,是潼南区无公害蔬菜基地发展核心区。小舟村共7个村民小组,总户数1332户,总人口4332人,党员68名,总面积近8平方公里。

“我们多次召开人居环境整治工作会,经过反复研究,将小舟村确定为集中连片整治重点村,下决心将其打造为街道落实乡村振兴战略的‘活样板’。”桂林街道相关负责人介绍,在实际工作中,我们采取突出组织引领、突出分类整治、突出干净整洁、突出破而后立、突出因地制宜、突出因陋就简“六举措”,将小舟村农村人居环境整治工作落细落实。

在具体工作中,首先由班子成员带队,按照“一社一组”的分工,实地调研走访宣传,深入居民家中,面对面和居民沟通交流,了解居民诉求,确定整治范围、整改内容,并签订相关整治协议,为下一步旧房整治提升、公共区域打造等争取居民理解支持。然后,由街道组织干部职工80余名,调集其它村(社区)公益性岗位人员100余名进行清洁大会战,清除陈年垃圾、杂草草堆、建筑废弃物等,乡村卫生条件改善,起到了润物细无声的作用,为项目顺利实施扫清了障碍。最后将各类违章搭建、危房旧房、残垣断壁、废弃圈舍、建新未拆旧等房屋进行统计梳理,由相关部门和小舟村“两委”统一部署实施拆除,对拆旧、退出宅基地产生的土块就地平整、复垦,释放了土地资源,平整土地10余亩。

记者了解到,在人居环境整治过程中,桂林街道还采取引导农户投资、投料、投工的形式,调动农户参与积极性,同时结合现场实际边施工边设计,突出原着风情,用实用、美观的实际效果说话,用老百姓的认可度说话。实施过程中,充分利用原有房屋拆除废旧材料、树木、鹅卵石等,进行艺术加工,为村民打造景观花台;利用释放出的土地打造公共活动场所,增加了休闲空间。

“下一步,我们将对小舟村路口节点、景观绿化、外部景观、便民活动广场、陶艺体验馆、织染艺术中心、生态停车场等进行规划设计,进一步改善农村基础设施和人居环境,在保留乡村特色的基



整治后的小舟村落面貌焕然一新。

桂林街道扎实推进农村人居环境整治 打造特色水韵乡愁·和美小舟

础上,打造出具有特色的水韵乡愁·和美小舟,为推进乡村振兴释放强劲持久的动力。”桂林街道相关负责人说。



扫二维码,看更多精彩



对外部环境进行绿化美化。

乡村振兴·进行时

我区两家室内游泳场所水质监测不合格

本报讯(全媒体记者 吴鑫袁 通讯员 周珍) 近日,区卫生健康综合行政执法支队对我区3家室内游泳场所水质进行了第一季度卫生监督监测。监测结果显示,潼南区青云健身俱乐部和潼南区巨森健身俱乐部铂金公馆店室内游泳池水质不合格。不合格原因主要为游泳池水游离余氯超标和浸脚池水游离余氯不

达标。游离余氯为衡量使用含氯制剂消毒的游泳池水消毒效果的重要指标。游离余氯超标是消毒剂投放过量,会对人体皮肤和呼吸道造成刺激乃至损害。游离余氯不达标则主要是消毒剂投放不足,不能有效杀灭游泳池水内的细菌,易传染皮肤病、红眼病等。

卫生执法人员按要求对游泳场所水质检测结果进行了公示。对检测不合格的单位下达了卫生监督意见书,责令限期改正,对相关经营人员进行了现场指导,要求其做好游泳场所卫生管理,严格落实消毒流程和规范,保证游泳池水质符合卫生标准。

负责人表示,下一步将对以上两家游泳场所整改落实情况及时跟进,督促整改到位,保障消费者身体健康安全。



馨同社工组织志愿者到龙多山森太农业有限公司水果基地 参加义务采摘 帮助产品销售

本报讯(全媒体记者 夏培植)“兄弟姐妹们,大家手脚麻利点,抓紧时间采摘,争取早点将水果送到客户手中。”近日,馨同社工组织志愿者来到龙多山森太农业有限公司水果基地参加采摘活动,助力柑橘销售。

据了解,龙多山森太农业有限公司建有300余亩水果基地,种植有甜橙、美国糖桔、桃子、李子等水果。目前正是上市销售的时节,为拓宽柑橘销售渠道,馨同社工组织志愿者来到基地帮助采摘、打包、装货,将采摘的柑橘销往潼南城区有需求的食堂、餐厅、门店。

“真是太感谢了,你们不仅义务帮我们采摘,还帮我们销售出去了这么多柑橘,并建立了销售渠道,今后我们的水果就不愁销了。”基地负责人肖丽感激地说。

“近期,我们组织社工对城区食堂、餐厅、门店水果的需求量进行了扫街统计,然后有计划、有针对性的对水果种植企业及大户进行帮扶,通过社工力量传递党和政府的温暖。”馨同社工负责人告诉记者,社会工作服务要做的不仅是销出去多少,而是通过传播志愿服务的正



采摘甜橙。

能量,协助果农转变思想,让现代农业技术和销售方式武装果园。下一步,馨同社工还将着力引导、支持农户发展养殖业,用社工力量助力乡村振兴。



2021年全区交通工作会议召开 构建成渝腹地综合交通枢纽 谱写交通运输发展新篇章

本报讯(全媒体记者 王浪 徐明鸣) 3月24日,2021年全区交通工作会议在区行政中心礼堂召开,会议全面总结“十三五”时期全区交通工作,安排部署2021年全区交通工作。副区长江发茂出席并讲话。

会议指出,“十三五”时期是潼南发展进程中极不平凡的五年,全区交通工作始终围绕中心、服务大局,交通运输各项工作稳步推进,特别是交通建设三年行动计划实施以来,交通发展按下“快进键”、跑出“加速度”、干出了“好成绩”。

会议强调,今年是建党100周年,也是“十四五”规划开局之年,要狠抓“交通强国”发展总图,做实交通规划;狠抓“开局起步”关键节点,加快项目建设;狠抓“乡村振兴”重大战略,加密农村路网;狠抓“服务质效”总体提升,提升出行体验;狠抓“行业安全”发展底线,助力社会稳定。

会议要求,各部门、各镇街、各企业及有关单位要把交通建设摆在更加突出的位置,切实加强交通运输事业保障,为加快融入全市交通规划战略,构建成渝腹地综合交通枢纽,如责于心、担责于身、履责于行,大力发挥“三牛”精神,顽强拼搏、苦干实干,奋力谱写潼南交通运输发展新篇章,全力服务潼南高质量发展、创造高品质生活,以优异成绩庆祝建党100周年。

潼南区循环经济产业园 首开区征地拆迁动员会召开

本报讯(全媒体记者 徐明鸣) 3月23日,潼南区循环经济产业园首开区征地拆迁动员会在田家镇桂园村召开,副区长李强出席会议并讲话。

据介绍,首开区总面积为6.47平方千米,征地涉及梓潼街道大坪村、二郎村,田家镇桂园村、佛镇村、芭蕉村和罗汉村。

会议指出,潼南区循环经济产业园首开区征地拆迁意义重大,各镇街、责任单位要进一步提高认识,结合各自职责分工、相互配合、鼎力支持,形成推动征地拆迁工作的强大合力;要集中宣传,加强征地拆迁安置政策宣传,相关资料文件要准备充分,为群众答疑解惑;要集中资金,确保各项征地拆迁补偿资金及时到位,全力推进项目征地拆迁工作顺利开展;要集中办公,每周一次工作情况通报,每月一次工作例会调度,相关单位、相关镇街主要负责同志和基层干部群众拧成一股绳,推动工作开展;党员干部要带好头,确保“关键岗位有党员领着,关键环节有党员把着,关键时刻有党员顶着”,村社干部要耐心细致做好政策解释工作,全力争取群众理解支持;要尽快锁定范围、锁定构筑物、锁定人员,坚决杜绝征地过程中出现抢搭建、抢装修、抢种等违法违规违纪行为的发生,确保项目顺利进行。

会上,潼南高新区管委会、区规划自然资源局介绍了项目情况并讲解了征地拆迁相关政策,相关镇街作交流发言。

我区开展“中国水周”宣传活动

本报讯(全媒体记者 徐旭 通讯员 杨晴) 3月22日至28日是第三十四届“中国水周”,今年的活动主题是:深入贯彻新发展理念,推进水资源集约安全利用。

结合“中国水周”主题,近日,区水利局前往别口镇开展“中国水周”宣传活动,相关部门、用水单位、河小青志愿者、学校师生、干部群众等参加。活动现场,工作人员为群众发放“世界水日”“中国水周”宣传资料1500套、《长江保护法》《水法》《防洪法》《水土保持法》《重庆市河长制条例》等水法律法规小册子4500份以及“节水小常识”资料卡片5000余张,悬挂宣传标语15幅、张贴主题宣传画30幅。

随后,河小青志愿者在涪江河河口,开展了“守护碧水蓝天,我们在行动”巡河护河主题活动。通过捡拾河堤垃圾杂物、打捞清除水上漂浮物、向过往行人宣传水资源保护以及河长制相关政策,呼吁群众共同关注水资源保护,做到不往河道乱扔垃圾、不乱排污,不破坏水生态环境,争做爱河护河的宣传者、践行者、监督者,共同携手为涪江河增添一份碧水蓝天。

此次活动的开展,为进一步深入宣传贯彻落实“节水优先、空间均衡、系统治理、两手发力”的新时期治水方针,起到了有力的推动作用。同时,对于增强全社会水资源保护意识、水法制观念,推动水生态环境建设,起到了促进作用。

田家镇12个村(社区)完成党组织换届选举

本报讯(全媒体记者 李松)“作为新一任的党组织书记,我将不负组织和党员群众的信任。”随着六角村党组织书记的表态发言,3月22日,田家镇12个村(社区)顺利完成党组织换届选举工作。据悉,该镇12个村(社区)共产生新一届支部委员会委员60名,其中书记12名,副书记12名。

自村(社区)“两委”换届工作启动以来,田家镇高度重视,强化领导、科学谋划,落实规范每个流程,扎实走好每一步,高质量完成辖区村(社区)党组织换届选举工作。

“作为一名党员,今天我很荣幸参加选举大会,选出了我们最信任的委员,希望他们在今后的工作中,带领广大群众,把我们社区建设得更加美好。”在田家镇小桥社区参加选举的老党员王大爷表示。

下一步,田家镇各村(社区)将做好新老班子的工作交接及资料整理归档工作,加大新任村(社区)干部的集中培训力度,引导离任村(社区)干部继续发挥余热,为引领和助推村(社区)经济社会发展奠定坚实的组织保障。

健康减肥你做到了吗？

健康潼南

本报讯(全媒体记者 赵晨城 刘莉)春季不减肥,夏季徒伤悲。春天到了,许多市民在这个季节开始了励志减肥的道路。可是层出不穷的减肥方法,到底哪一个是科学健康的呢?什么才是正确的减肥打开方式呢?

记者在调查中发现,有些市民为了减肥一天只用一餐,或者突击训练、运动过量,前者伤胃后者伤身,为了减肥或多或少影响了身体健康。

节食真的会瘦吗? 对身体会造成什么危害?

市民黄女士热衷于节食减肥,在长达三个月的时间里,一天只用一餐,且严格控制自己的碳水摄入。“我每天吃了什么都严格记录下来,基本上已经可以看着食材说出它的碳水含量了。”

“我喜欢骨感美,因为自己骨架大,所以想要瘦成一道闪电必须要付出很大的努力,我觉得自己得再瘦10斤才能每天增加一顿的摄入。”黄女士身高1米65,体重不过百,但是对于自己的身材,她有近乎偏执的喜好,为此,她异常自律,严格要求自己。

记者在调查中发现,像黄女士这样对身材管理十分严格的人还不在于少数,其中女性选择节食、辟谷的人较多。带着节食真的能减肥的疑问,记者走访了



市民在健身房练瑜伽。

专家,让我们听听他们怎么说。

“严格的节食减肥是指节制富含脂肪和碳水化合物的食物摄入,不是指不吃主食、不摄入碳水,如果采取的是不当的节食减肥方式,会使我们的皮肤变得暗沉、干燥,还会使皱纹快速滋生,导致新陈代谢减慢,不仅无法正常燃烧脂肪,还会形成易胖体质,使身体肥胖更加严重。”区中医院门诊部主任唐丹告诉记者。

为了减肥突击锻炼可行吗?

“我觉得瘦下来挺容易的,管住嘴迈开腿,所以我在每天晚上都要快上3万步再回家,效果还不错,这一个月我瘦了6斤。”市民吕先生向记者介绍着自己的减肥方式。

一个月瘦6斤,对于许多减肥的人而言,这个数字足以令人惊喜,那么是不是所有的人选择这样强度的锻炼都可行呢,记者走进健身房,向专业的健身教练进行求证。

“一天3万步,长期坚持确实可以减肥,但不赞成这样的方式,因为行走过多

或者行走方法不对,都会对关节造成不良影响,比如关节痛、四肢无力、肌肉痛、头痛发慌等后遗症。”健身教练杨率说,长时间不运动,一锻炼就运动过量不可取,从运动层面讲,建议市民选择适合自己强度的运动进行锻炼,尽可能在专业人士的指导下进行,避免因运动影响身体健康。

记者了解到,健身减脂一般需要有氧和无氧的结合训练,有氧训练包括跑步、游泳、跳绳、快走、瑜伽等,建议锻炼时间为40分钟为宜;要想更好的塑性还需结合无氧训练,配合器械进行深蹲、俯卧撑、平板支撑等达到肌肉的塑形收紧,建议锻炼时间为60-90分钟为宜。

“我们科学减肥的方法主要有两个方面。第一个主要是管住嘴,日常食用低脂、低碳水、低糖的食物,减少油脂含量高和内脏等食物的摄入,多食用蔬菜和糖分较低的水果,可以在一定程度上促进肠道蠕动,加速新陈代谢的速度。第二个主要是迈开腿,选择适合自己身体状况的运动,坚持日常锻炼,有氧运动和无氧训练相结合,才能达到科学有效的减肥。”区中医院门诊部主任唐丹说。

在调查中记者了解到,减肥瘦身是一个长期过程,不能寄希望于快速瘦身和极端的减肥方法,更多的是需要养成良好的饮食习惯,培养多元化的运动方式。一切的减肥都应基于保证身体健康的前提下进行,盲目轻信药物减肥、快速瘦身法、节食等都是不可取的,希望大家选择科学的减肥方式,以健康自然为美。

部门镇街动态

潼南市场监管局: 农资抽检助力春耕春播

本报讯(全媒体记者 夏培植 通讯员 苟刚) 近段时间,潼南市场监管局开展农资产品专项执法检查,确保群众春耕生产买到放心农资产品,切实维护农民合法权益。

此次专项执法重点检查化肥、农膜、农具等农资产品经营店的经营资质、经营范围、进货渠道、销售台账是否规范,是否存在销售过期、失效、标签不全的农资产品的行为,是否存在违反产品标准、侵权假冒,质量不合格和计量不准等违法行为;是否有农用物资经营者在经销农药、化肥、农膜、种子等生产资料过程中哄抬价格、串通涨价、价格欺诈、不按照规定明码标价等违法行为,擅自使用他人有一定影响的企业名称、包装、装潢等相同或者近似的标识的违法行为。

截至目前,共出动执法人员80余人次,对肥料生产企业抽样1批次,肥料批发企业抽样7批次,肥料零售企业抽样8批次,对农膜零售企业抽样1批次,对涉嫌违法的农资产品扣押4批次,有效防止了农资市场的行业乱象抬头。同时,在执法行动中开展相关法律法规宣传教育,提高了农资经营者和农户的法治意识和农产品质量安全意识。

“我们将进一步强化措施,加强市场监管,为农业生产做好安全保障。同时也提醒广大农户朋友,购买农资产品时,要到证照齐全且有固定经营场所的农资经营点购买产品并索要票据,一旦发现不合格农资产品请及时拨打12315进行举报。”潼南市场监管局相关负责人表示。

田家镇: 扎实做好电动车登记上牌工作

本报讯(全媒体记者 李松) 连日来,田家镇综合执法大队联合塘坝交巡警大队,田家派出所,在田家镇文化广场、兴隆场镇和王家场镇开展电动车登记上牌工作,进一步做好二轮摩托车、电三轮车和电四轮车登记上牌工作,预防和减少道路交通事故的发生。

据了解,此次工作秉持“就近办、少跑路”的原则,让群众出门就能享受到镇政府的“一站式”便民服务。现场,工作人员引导驾驶员自觉排队办理上牌和购买保险,并向群众宣传交通安全知识,使广大电动车驾驶员自觉遵守道路交通法律法规。

同时,工作人员还向驾驶员讲解驾乘摩托车和电动车不戴安全头盔的危害性和严重后果,提醒他们要自觉遵守道路交通法律法规,增强自我保护意识,杜绝酒驾、逆行、闯红灯等交通违法行为,做一名文明守法的交通参与者,共同营造良好的道路交通环境。

“电动三轮车挂牌工作是全面提升电动车信息化管理水平的良好契机,这也标志着田家镇电动三轮车管理工作将迈向信息化、规范化、智能化建设方向。”该镇相关负责人介绍,此次共为400余辆电动车上牌,发放交通安全知识宣传页500余份。下一步,该镇将全力做好摩托车、电动车交通安全问题整治工作,积极倡导文明出行,共建美好田家。

我区开展「世界防治结核病日」宣传活动

本报讯(全媒体记者 吴鑫袁 徐青) 3月23日,是第26个“世界防治结核病日”,区疾控中心组织工作人员到东风社区开展结核病防治宣传活动。

今年的活动主题是“终结结核流行,自由健康呼吸”。现场通过悬挂宣传横幅、设置展板、发放宣传资料、免费咨询等方式,向群众普及结核病防治知识、宣传结核病的危害,营造全社会共同参与结核病防治的浓厚氛围。

据了解,结核病是由结核杆菌侵入人体后引起的一种具有强烈传染性的慢性消耗性疾病。它不受年龄、性别、种族、职业、地区的影响,人体许多器官、系统均可患结核病,其中以肺结核最为常见。

“通过进学校、社区、小区等一系列宣传活动,普及结核病防治知识,让更多群众了解结核病,认识结核病,从而更好的预防结核病,控制结核病疫情,消除结核病的社会危害。”区疾控中心相关负责人表示。

此次宣传活动,共发放宣传资料400余份,咨询服务200余人次、义诊150余人,对做好我区结核病防治工作起到了推动作用。



举行升旗仪式,凝聚爱国情怀。

感党恩 爱祖国 朝阳小学校会课堂这样上

本报讯(全媒体记者 关羽) 近日,在朝阳小学全体师生的注目礼下,伴随着庄严的《中华人民共和国国歌》,五星红旗冉冉升起,迎风飘扬。在场的每个人向国旗行注目礼,深怀对祖国无限的热爱和崇高的敬意,这是该校每周一校会课堂的一幕。

“100年的风风雨雨,100年的励精图治,今天我们回顾历史,不仅是缅怀党的光辉业绩,更重要的是着眼新时代,作为社会主义接班人的我们要肩负

起党和祖国人民的重托……”朝阳小学五年四班学生田欣雨在国旗下演讲中说,同学们要学党史、铭党恩,坚定理想信念,弘扬优良学风,脚踏实地,刻苦学习,以优异的成绩向中国共产党百年华诞献礼。

随后,在老师的指引下,同学们登台吟唱诵读经典爱国主义诗词,用新颖的节目形式表演班级里发生的感人趣事。

据悉,新学期以来,该校每周都会开展校会课堂,课堂设置了升旗仪式

及国旗下讲话、经典咏流传、班级风采展示,对学生们进行党史、国史教育提供展示平台。

该校相关负责人表示,每周一校会课堂是学校锻炼学生、展示教学成果的舞台,也是学校“学党史,做时代新人”系列活动之一,是对学生进行爱国主义教育的重要载体。通过这样的活动来激励同学们勤奋学习、勇于展示,爱党爱国、坚定理想信念,争做优秀少先队员,为实现中华民族伟大复兴而努力读书。

(紧接1版)全区规模以上智能产业企业达到79家,年产值规模达175.6亿元以上。

“十四五”开局之年,我们将全力推动企业智能化改造升级,加快新旧动能转换,加大智能工厂和智能化改造项目培育建设力度。引导工业企业全面实施生产换线、机器换人、设备换芯,切实提高工业企业发展质量和核心竞争力。同时引进一批智能制造企业,进一步壮大我区工业经济发展实力。”区工投集团负责人表示。

改革破局 打造高质量营商环境

经济发展的活力来自市场主体,市场主体发展离不开良好的营商环境。“网上申请遂宁的营业执照,在潼南就可以打印领取,太方便了……”日前,身在潼

南区的遂宁市民唐群,在潼南政务中心市场主体注册和许可服务窗口,拿到了登记机关为“四川省遂宁市市场监督管理局”的营业执照。

这是潼南颁发的首张“跨省通办”川渝互打互发营业执照,标志着遂潼两地市场监管一体化合作迈出新步伐,节约了企业往返奔波的时间成本,提升了群众满意度和获得感,共同优化了两地营商环境,实现了川渝营业执照办理“互办互发、立等可取。”

改革“一子落”,发展“满盘活”。目前,潼南正在持续深化“放管服”改革,优化政务服务,进一步激发市场活力,大力推进“跨省通办”“川渝通办”,着力解决企业“多地跑”“折返跑”的问题,不断提升政务服务便捷度和群众获得感,全力打造一流营商环境。

潼南高质量营商环境,让企业享受

到了“保姆式”+“店小二”服务理念,这已然成为潼南吸引企业入驻的一张名片。

3月18日,潼南区战略性新兴产业重点项目签约仪式举行,泰盛实业集团公司、湖北振华化学股份有限公司、上海爱朵实业集团等与我区签订了投资合同,涉及智能制造、特种新材料、家居用品、企业孵化等领域,签约投资额208亿元,全部建成投产后,预计可实现年产值约270亿元,为潼南区战略性新兴产业培育、绿色制造业高质量发展增添新动能。

“潼南先后获批国家知识产权试点城市、国家火炬重庆潼南节能环保特色产业基地、国家智能终端高新技术产业化基地,地处成渝双城经济圈腹地,是重庆主城区都市区桥头堡城市,营商环境也十分优秀,完全是创新创业的沃土……”在考察了潼南的区位条件、投资环

境之后,上海爱朵实业集团负责人便决定在潼南投资兴业。

近年来,潼南改革破局,优化高质量营商环境,让每一个到潼南的企业初次“一见钟情”,再次“来了不想走,走了还想投”,让投资企业对在潼发展充满了信心。据了解,2020年,新签约项目148个,正式合同额527.17亿元,到位资金285.55亿元,亿元以上项目45个。

当前,潼南区委、区政府着力做大做强以工业为主体的实体经济,全区上下正全力推动“十四五”发展开好局、起好步,大力实施工业强区战略,加快培育壮大智能制造、化工新材料、特色消费品、节能环保、绿色建筑建材5大主导产业,力争到2025年工业总产值达到1000亿元,战略性新兴产业占比达到35%以上,以优异的成绩向中国共产党成立100周年献礼!

聚焦三农:春耕春播进行时

“春种一粒粟,秋收万颗子”,眼下又是春播时节。春耕生产不仅关系到夏粮目标任务的完成,更是直接影响全年农业生产和农民增收。只有抓好春耕备耕生产,夯实产业发展基础,才能实现农业农村经济平稳发展。立春以来,我区抢抓时节,积极作为,大力推进春耕春播各项工作,全区上下正掀起春耕生产的热潮。更多精彩视频请扫二维码。



党史天天读



扫一扫,一起读党史



回望革命历程 铭记初心使命

刘发科

今年是中国共产党成立100周年，也是潼南人民解放翻身的第72个年头。回顾共产党的辉煌历程，展开潼南革命斗争的历史画卷，潼南人民在中国共产党领导下，进行艰苦卓越的革命斗争史，历历在目。

建立组织种星火



潼南首任地下党支部书记 杨衡石

1927年，重庆的“三·三一”惨案、上海的“四·一二”政变、武汉的“七·一五”事变相继发生，当时担任国民党四川省党部左派驻潼南办事处秘书，1925年加入中国共产党的杨衡石烈士的二哥——杨衡石同志，于同年8月离开武汉绕道成都，回到自己的家乡——潼南县双江镇。1927年下半年，杨衡石接办杨氏永绥小学，延聘一些革命同志任教。1928年5月，四川省委罗世文途经双江到成都，与杨衡石等同志见面，听取了潼南党组织工作情况汇报，提出党组织建设发展意见。杨衡石遂与重庆转移来潼的雷志烈、吴竹君等同志组建了中国共产党潼南双江支部，杨衡石任党支部书记，吴竹君负责组织，雷志烈负责宣传，支部机关设在双江杨氏永绥小学，隶属中共安岳特别支部委员会领导。

1929年3月在双江金龙寺召开党员代表大会，杨衡石、龙俊阳、谭世良、陈平允、周树良、周子骥、杨伯桐等14人参加了会议。会议

决定把支部扩大为特支，报经省委特派员牛大鸣批准，组建了中国共产党潼南特别支部委员会，杨衡石任特支书记。接着秘密发展壮大党的组织，到南充、遂宁、安岳等地开展党的地下革命活动。

创建武装斗军阀

1928年下半年，省委派江涛同志由涪陵前往潼南做军运工作。赴潼后，与潼南党组织负责人杨衡石取得联系。党组织分析了东乡（茶店、太平等乡）教民武装情况，一致认为完全可能把它改造过来，掌握在我党的手中。于是，通过党组织的努力，把江涛介绍到教民队伍中去当师爷。从此，江涛以师爷的合法身份在教民队伍中做改造教民、缔造中共潼南党的地下武装工作。

江涛把改造教民的情况向省委汇报后，即奉省委指示着手进行组织整编，开展军事训练，筹建中共潼南赤卫队。1929年3月，中共潼南地下武装——潼南赤卫队诞生了。周世力任队长，江涛任党支部书记。从此，江涛、周世力带领赤卫队在茶店、太平一带开展打土豪、惩恶霸、袭团练工作，除暴安良、打富济贫，名声大振。东乡一带的农民纷纷入队，队伍很快发展到六七百人，让当地的反动派寝食难安。



赤卫队在龙多山地方开展激烈战斗

赤卫队的革命活动，引起了反动派的异常惊恐。那时候，驻潼南的军阀是李家钰的一个团。团长朱秉衡兼潼南县知事，他对赤卫队恨之人骨。于是派第二营营长庞泽率领一营人马到太平围剿赤卫队，赤卫队探得敌人进攻的情报后，立即布阵应战。江涛派英勇善战的唐吉成带领一个中队，埋伏在距龙多山制高点三华里的檬子堰口附近，自己和周世力等人领着赤卫队的部分战士占据所有的制高点，又在龙多山插一面红旗诱敌攻打。庞泽一路杀来，沿途没有任何阻挡，心中暗暗高兴。快到龙多山时，庞泽看到山上的红旗，以为赤卫队全部上山了，于是指挥士兵向山上发起猛攻，眼看时机已到，赤卫队居高临下，集中火力打击敌人。敌军伤亡惨重，一连连长被击毙。吓得敌人纷纷后退，庞泽大吃一惊。敌军官长正在手足无措时，埋伏在檬子堰的唐吉成中队也打响了，山上的江涛、周世力听到枪声，又发动

第二次反击，在交叉夹攻之际，赤卫队员高声喊道“兄弟们，你们被包围了，赶快投降吧！我们受苦人不受苦人，掉转枪口上山来！”迫于强大的火力，加之政治攻势，敌人纷纷倒戈，乖乖投降。庞泽眼看大势已去，带着几个亲信妄想突围潜逃。怎奈四面楚歌，又不熟悉路径，最后被打死在老马爷堰口，从而全军覆没。

之后，江涛趁国民党在县城没有驻军的时机，在一个漆黑的夜晚，带领赤卫队暗渡涪江，打开监狱救出了因潼南书店（党的活动据点）事件被当局逮捕的共产党员——邱德茂与陈世虎。

后来，根据形势的发展，江涛把赤卫队进行整编，带着50个队员进驻县城附近的李家祠，准备转变策略，受编于国民党地方武装，打入敌人内部，发动革命力量策划起义。但是，反动派一天也没有忘记对赤卫队施展复仇大计。1932年7月28日，国民党中校团副兼县长的李松一面设“鸿门宴”加害江涛、周世力，一面派重兵围剿赤卫队营地。由于毫无戒备，众寡悬殊，部分赤卫队员牺牲于战斗之中，江涛、周世力等36名赤卫队员不幸被捕。8月12日及其前后，凶恶的刽子手，把36名赤卫队员分两批杀害于豆芽湾和金鸭坝江边。这一骇人听闻的大屠杀，是一次血的沉痛的教训，给潼南人民的革命事业带来了极大的损失。

抗日宣传火种

1938年下半年，川东特委书记杨述派中共党员林琼等五名同志，在中华基督教女青年会乡村服务队的掩护下，到潼南继续开辟党的工作。她们利用女青年会乡村服务队这个合法的组织到农村进行抗日宣传，发动群众，培养抗日积极分子，在潼南重建党的组织。

女青年会乡村服务队到潼南后，立即建立了中共潼南党支部。从此，党组织团结带领潼南进步人士、农村妇女、学校师生开展了轰轰烈烈的抗日救亡宣传活动。



抗战期间邓颖超在重庆与潼南乡村服务队合影

为了更广泛团结妇女，争取民众，女青年乡村服务队组织一些知识青年和劳动妇女，深入农村慰问抗日军人家属，鼓励战士们在前线英勇杀敌。还与各保联系，代他们发放抗日军人优待积蓄。同时，服务队用自己的经费购置简单的药品，利用赶集和平时深入妇女儿童之中，给他们医治简单疾病。当时很多妇女儿童发疥疮、生痱子，队员们就用硫磺软膏给他们治疗，效果很好。那时“天花”威胁着儿童的生命，队员们就给孩子们种牛痘。对于生活非常贫苦的妇女，服务队利用女青年会的生产费，给他们购买棉花纺线。在当时群众生活极度困难的情况下，开展这些活动，有利于服务队接近妇女群众，更好地开展妇女儿童的工作。

为了使党的抗日方针更加深入人心，服务队配合当地师生和知识青年组成抗日宣传队。宣传队除了向群众演唱《流亡三部曲》《团结就是力量》等抗日歌曲外，还把八路军在平型关打败日本兵的生动事例编成金钱板，把东北人民在日伪军统治下亡国奴的悲惨生活写成凤阳花鼓，进行演唱。在县城联络和发动学校师生举行抗日集会，街头演讲；对城镇居民、乡村农民进行抗日宣传教育；在双江、柏梓、塘坝、古溪，服务队同镇上教师及回乡知识青年经常排演话剧，自编自演抗日小歌剧。



工作之余的乡村服务队队员们

通过抗日救亡的宣传和对群众的发动，党支部又发现了一些坚决抗日、思想进步、积极工作的先进分子。在活动过程中通过认真考察，对先进分子进行党的性质、任务、纪律教育，在此基础上，先后吸收了唐纯祖、刘钰、李向农、杨尚淑、唐景坤等同志加入中国共产党，为重建潼南地下党组织打下了基础。

1939年8月，当服务队到北碚整体回潼南开展工作时，县里反动力量就阻挠服务队开展活动。反动地主、军掣持枪到服务队捣毁宣传资料，撕毁壁报、漫画和标语，并下令停止一切活动，立即解散乡村服务队，迫令队员限期离境。为了保存力量，以便继续坚持斗争，服务队队长李铿决定采取分散撤离的办法，9月底被迫全部离开潼南。

乡村服务队在潼南的抗日活动，虽以国民党反动派的迫害而告终，但是服务队引燃的抗日烈火却越烧越旺，更重要的是在这里接续了革命的火种，党的地下组织深深地扎根在潼南人民之中。

策反组师迎黎明

党在潼南的革命活动，有如涪江浪潮，波澜起伏，延绵不断。1946年12月下旬，川东特委又派何明阳来潼南工作。以双江镇为据点，开展了发展党员，策反迎解放的斗争。

1949年11月30日，刘邓大军一举解放了重庆，这胜利的喜讯如破晓的春雷震撼着山城，也震撼着潼南。它预示着潼南的黑暗即将过去，黎明就要来临。

在这之前，中共川东临委第四工委书记江伯言同志亲临潼南，给党组织下达了要充分利用胜利在望的形势，积极开展策反斗争，迎接解放的指示。随后铜梁、遂宁、蓬溪地下党组织相继穿插，利用潼南的一些关系和有利条件开展革命活动。一场配合解放军解放潼南的策反斗争正在蓬勃开展。

在双江，宏毅中学的党员，通过各种方法给国民党双江驻军的新兵作思想工作，成功动摇部分士兵的军心。地下党临工委委员李向龙通过一个社会人士，作国民党机械化学校留



潼南解放战争遗址：金鸭坝

守主任陈禹明的工作，使陈禹明放弃了决一死战的念头，拒绝给企图外逃的少将教育长胡猷群派车，拒绝罗广文部接管军火，做好了弃暗投明的准备。地下党临工委书记何明阳让当时分别任双江、智慧两乡正副乡长的党员曾足希、王世华，建立“两面政权”，把两个乡的地方权力牢牢掌握在党的手中，掩护群众，分化瓦解敌人。

在三汇，铜梁地下党的胡浩、周宗文、何克钦等同志通过作国民党政府军事科长江伯伊的工作，以三汇镇乡丁为基础，于12月4日在鸡仙庙后操场组建了潼南纵队。袁载春为纵队党代表、江伯伊为司令员。纵队建立后积极维护治安秩序，组织老百姓备好粮食、柴草等军需物资，有效地配合解放军围追国民党溃军。

在五桂场，中共遂潼工委先后派老二区工委书记兼武工队副队长蒋光合、武工队员周树淮到这里开辟党的工作，于1949年11月组建了游击小分队。小分队在保护群众，维护地方秩序，配合解放军消灭国民党特务武装等方面做了大量工作。

在县城，党的临工委委员利用可以利用的关系，分别做国民党政府和议会上层人物的政策攻心工作，有效地遏制了敌人的破坏活动。唐纯祖通过作县参议员吉庆光的工作，阻止了涪江对九乡封建头目参加的“人和应变会”；李向龙通过作保民军团长杨肇梯的工作，王定远通过作反共保民军团长米瑞的工作，阻止了杨森直接授意下在潼南的破坏阴谋；唐固通过作参议员黄伯宣的工作，使之与杨森亲信、驻潼南敌军指挥夏炯会商，避免了火烧全城，拖住了相当多的伪政人员阴谋外逃。

1949年12月4日上午11点钟，“砰、砰、砰……”县城枪声一阵紧接一阵，解放潼南县城的战斗打响了。担任解放县城任务的是解放军二野11军35师105团和33师97团。97团沿绵壁公路直抵县城，105团逆涪江而上，直抵县城。两军紧密配合，踞守之敌遭重创。死的死，逃的逃，降的降，一敌师长和部分官兵被击毙，1000多名敌军被俘，缴获300多匹战马。至此，解放潼南的战斗告捷，寨子坡上胜利的号角响彻全城。这时，正是1949年12月5日清晨6点。



潼南解放战争遗址：寨子坡

雾散云开，黎明的朝霞照亮了潼南，全县人民拍手称快，奔走相告，沉浸在欢乐的海洋里。

潼南人民翻身得解放的事实雄辩地证明，没有中国共产党，就没有民族独立和人民解放，就没有新中国。中国共产党100年的光辉历史雄辩地证明，没有共产党就没有中国的繁荣强大，就没有全国各族人民幸福美好的生活。中国共产党为实现中国人民的根本利益而不辞辛劳，她理所当然地受到中国人民的衷心爱戴和拥护，当之无愧地成为中国特色社会主义事业的领导核心。人民翻身得解放离不开共产党领导核心，建设文明富强的中国离不开共产党领导核心。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，不忘初心、牢记使命，锐意进取、开拓创新，为实现中华民族伟大复兴而奋勇前进！

