



中共重庆市委
重庆市南岸区人民政府
重庆市南岸区融媒体中心 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 2021年4月2日 星期五 农历辛丑年二月廿一 总第2619期 今日4版 新闻热线: 61268827



潼南区召开领导干部专题警示教育会

围绕邓恢林案件开展“以案四说”“以案四改”警示教育

曾菁华主持并讲话

本报讯(全媒体记者 陈靖)4月1日,潼南区召开领导干部专题警示教育会,围绕邓恢林案件开展“以案四说”“以案四改”警示教育。区委书记曾菁华主持并讲话。他要求,要深入学习贯彻习近平总书记党史学习教育动员大会上的重要讲话精神、关于党风廉政建设和反腐败斗争的重要论述,深化拓展“以案四说”“以案四改”,深刻汲取邓恢林等案件教训,全面清除邓恢林严重违纪违法案件恶劣影响,不断推动全面从严治党向纵深发展。区人大常委会主任周德勋,区政协主席张彬,区委副书记江志斌等参加。

“以案四改”警示教育。于贵生说,广大党员干部必须从政治上深刻认识邓恢林案件的严重危害,认清邓恢林是违反政治纪律的反面典型,是践踏法治的反面典型,是滥用权力的反面典型,是道德败坏的反面典型,是不作为乱作为的反面典型,要坚决肃清其恶劣影响。必须深入剖析邓恢林案件层层原因,深刻汲取沉痛教训,自觉以邓恢林案件为镜鉴,砥砺绝对忠诚的政治品格、坚如磐石的抵御定力、全面过硬的党性修养,不断夯实廉洁从政、廉洁用权、廉洁干事的坚固防线。必须深化拓展“以案四说”“以案四改”,做到“说”“改”贯通,加强上下联动,坚持破立并举,强化法德结合,注重标本兼治,持续营造良好政治生态。

曾菁华在会上就吸取邓恢林等案件教训,全面清除邓恢林严重违纪违法案件恶劣影响提出要求。他说,全区各级党组织要深入抓好中央巡视反馈意见整改落实,持续深入肃清孙政才恶劣影响和薄熙来、王立军流毒,深刻汲取邓恢林案件教训,做实以案促改、以案促治,引导广大党员干部不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,充分发挥全面从严治党引领保障作用,持续营造良好政治生态,确保“十四五”发展开好局、起好步。

曾菁华强调,全区广大党员干部要坚决扛起政治责任,要从政治上吸取教训,从政治上全面清除邓恢林案件恶劣影响,不断增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力,永葆清正廉洁的政治本色。要营造良好政治生态,各级党组织要严格落实主体责任,书记认真履行第一责任人职责,班子成员履行好“一岗双责”,深化拓展“以案四说”“以案四改”,不断推动全面从严治党向纵深发展。要严格按照我区出台的《关于深入开展邓恢林严重违纪违法案件警示教育的工作方案》,全面正风肃纪、反腐强警。要精准运用监督执纪“四种形态”,一体推进不敢腐、不能腐、不想腐。

本报讯(全媒体记者 陈靖)4月1日上午,潼南区党史学习教育第一期专题读书班继续开展学习活动,区委党校常务副校长陈春贵作《中国共产党新民主主义革命时期历史——重庆篇》辅导报告。区委书记曾菁华主持报告会并要求,要通过全身心学习,深刻认识我们党先进的政治属性、崇高的政治理想、高尚的政治追求、纯洁的政治品质,做到不忘历史、不忘初心,知史爱党、知史爱国,真正做到学党史、悟思想、办实事、开新局。区人大常委会主任周德勋,区政协主席张彬,区委副书记江志斌等参加。

潼南区举行党史学习教育专题辅导报告会

集中学习中国共产党新民主主义革命时期重庆历史

曾菁华主持并讲话

陈春贵从中共重庆地方组织的建立、在大革命洪流中开创新局面、在土地革命中前赴后继、在坚持抗战中争取民主中巩固发展、在顽强斗争中迎接解放等五个方面,引用大量的文献资料和生动视频,向与会人员详细阐述了中国共产党这段光辉历史,生动刻画出千千万万中国共产党人,为了中华民族的解放事业付出的艰苦卓绝努力。鼓舞当代中国人,大力发扬红色传统、传承红色基因,赓续共产党人精神血脉,始终保持革命者的大无畏奋斗精神,鼓起迈进新征程、奋进新时代的精气神。

我区举行学习贯彻党的十九届五中全会精神专题研讨班暨党史学习教育第一期专题读书班分组学习及讨论会在学思践悟中推动党史学习教育走深走实

本报讯(全媒体记者 王浪 夏培植)3月31日下午,4月1日下午,我区在区委党校举行学习贯彻党的十九届五中全会精神专题研讨班暨党史学习教育第一期专题读书班分组学习及讨论会。全体学员集中学习了习近平总书记在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届五中全会精神专题研讨班开班式上、在中央政治局第二十七次集体学习会上的重要讲话精神,学习了习近平《论中国共产党历史》(节选)和《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》(节选)。与会学员围绕党史学习教育和全区“十四五”开好局、起好步,

结合自身工作实际开展了分组讨论。“作为共产党员,一定要自觉接受红色传统教育,常学常新,不断感悟、巩固和升华理想信念,把党史作为生动的教材。下一步,我们将按照区委的统一安排,扎实开展好党史学习教育,着力在办实事上下功夫,加快补齐民生领域短板,抓紧解决群众“急难愁盼”的问题,扎扎实实为群众做好事、办实事、解难事,不断提升群众获得感、幸福感和安全感。”双江镇党委书记张昭源说。

区发展改革委主任王超宇通过党史分组学习与讨论,对潼南在新发展阶段、新发展理念、新发展格局中如何高质量发展有了进一步的认识。他表示,要着力在开新局上下功夫,结合潼南实际、因地制宜、扬长避短,加快构建现代产业体系,提升经济发展质量和效益,大力激发市场主体活力,着力培育经济新增长点,始终保持经济健康稳定、持续较快增长,确保“十四五”发展开好局、起好步。

通过自学和读书班相结合,广泛开展多层次学习交流,让党的百年壮阔诗篇凝聚起潼南发展的不竭动能。与会学员纷纷表示,开展党史学习教育,是牢记初心使命、推进中华民族伟大复兴历史伟业

区人大常委会督查全区公安工作评议意见整改落实情况

本报讯(全媒体记者 刘锦)近日,区人大常委会主任周德勋带队对区公安工作评议意见整改落实情况进行督查。区人大常委会副主任周鸿,区公安局政委傅德参加。

督查组指出,近年来,区公安局持续推进政治建警、改革强警、科技兴警、从严治警,全力以赴抗击疫情、防风险、保安全、护稳定、促和谐、管队伍,有力维护了全区社会治安、治安大局持续和谐稳定。区公安局要以执法办案管理中心、智慧侦查中心建设为契机,全面推进公安信息化建设、执法规范化建设,优化服务效能、深化为民服务,推动公安工作和队伍建设实现新跨越。

合潼安高速双江枢纽至崇龛川渝界五一前通车

本报讯(全媒体记者 李松)近日,记者从区交通局获悉,备受关注的合潼安高速双江枢纽至崇龛川渝界将于五一前通车,今年底前全线贯通。

据介绍,目前,合潼安高速潼南段总体完成88.9%,其中土建工程形象进度为98.9%,路面完成56%,机电完成88%,房建完成70%,立交完成89%,绿化完成75.5%,各项后续工程正在加紧施工中,全力确保2021年底前全线贯通。

道标准建设,设计速度为100公里/小时。该高速是成渝两地继成渝高速、成遂渝高速、成安渝高速后的第4条高速通道,也是连接成都天府新区和重庆两江新区、成都天府国际机场和重庆江北国际机场最便捷快速的直达通道。通车后,届时合川到四川安岳只需1个小时,重庆两江新区到成都天府新区全程约需2.5小时。



清明祭扫一定要绷紧森林防火这根弦

时语
时下,正值森林火灾易发季节。加之清明将至,野外用火增多,给森林防火带来很大隐患。

清明节前后是森林火灾的高发期,这个季节森林火灾发生除特殊突发因素外,多为人们的防火意识不强、人为用火不当所致。在此,我们提醒广大群众,清明祭扫上坟烧纸、燃放爆竹,一定要绷紧森林防火这根弦。



奋斗百年路 启航新征程 学党史 悟思想 办实事 开新局

缅怀革命先烈 汲取信仰力量

我区多种形式扎实开展党史学习教育

“我们宁静安稳的今天，正是他们用生命点亮的明天。让我们传承永恒的精神，致敬那些不朽的灵魂。”清明节前夕，我区各级各部门在党史学习教育中开展清明祭英烈等系列主题活动，缅怀革命先烈，传承红色精神，凝聚奋进力量。

区域管局 深化党史教育 传承红色基因

3月31日，区域管局组织全体党员干部开展“学党史、铭先烈”清明祭扫活动，深切缅怀革命先贤杨闇公。

活动中，全体党员干部聆听了杨闇公烈士生平事迹，并深刻体会到杨闇公作为川渝地区共产主义运动的先驱者和党组织的领导人，他以敢为天下先的精神，在中国西南地区进行了富于创造性的探索和试验，不仅为川渝地区马克思主义的传播、中共党组织的建立和大革命的迅猛发展作出了巨大贡献，也为中国共产党早期历史留下了浓墨重彩的华章。

在杨闇公墓前，全体党员干部向杨闇公革命先贤敬献花篮，并整理挽联，全体人员庄严肃立，面向杨闇公烈士墓庄严肃立三鞠躬，表达深切的崇敬和缅怀之情。在杨闇公烈士塑像前，大家共同重温入党誓词，铮铮誓言，神圣而豪迈，进一步坚定作为共产党员的责任感和使命感。

通过此次党史教育活动，全体党员干部深受精神洗礼，学史力行，从红色故事中汲取到奋进的力量。大家纷纷表示，在今后的工作中，要以实际行动去恪守对党的承诺，着力在为民服务办实事，优化全区营商环境，深化“大城三管”，创新拓展“马路办公”，提升城市治理水平，补齐生活垃圾分类收运处置短板上下功夫，真正实现基础设施更加完善，城市环境更加优美，城市生态更加绿色，以实际行动向中国共产党建党百年献礼。

区工商联 重温入党誓词 追思丰功伟绩

3月30日，区工商联（总商会）开展了“学党史 强信念 跟党走 促发展”党史学习教育实践活动，区政协副主席向明、区工商联机关全体干部、所属党组织全体党员30余人赴杨闇公烈士陵园进行祭扫，寄托哀思、深切缅怀革命先烈。

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务……”在杨闇公烈士陵园雕像前，全体祭扫人员静肃立，怀着对革命先烈的深深哀思与敬仰，面对鲜红的党旗，用庄严洪亮的声音重温入党誓词。随后，他们认真聆听讲解员讲述重庆党史和杨闇公烈士的英雄事迹，为革命先烈敬献花篮并鞠躬致敬，绕墓莹一



重温入党誓词。

圈追思革命先烈的丰功伟绩。

活动结束后，大家纷纷表示，在建党一百周年之际，到杨闇公烈士陵园祭奠缅怀先烈意义非凡，是一次深刻的革命传统教育。指引着广大党员干部不忘初心、牢记使命，力争把党史学习教育汲取的智慧和力量转换为推动工商联工作和企业发展的务实举措，为“十四五”开好局贡献积极力量，以实际行动和优异的成绩迎接建党100周年。

区青年商会 形式多样学党史 立足企业践初心

3月31日，区青年商会党支部组织开展“学党史 强信念 跟党走”的党史学习教育实践活动，走进杨闇公烈士陵园缅怀革命先烈，观看战役纪录片《武汉日夜》，增强民族认同感、归属感和自豪感。

活动中，区青年商会党员代表来到杨闇公烈士陵园雕像前，全体肃立，祭奠长眠于此的革命先烈，追思革命先烈的丰功伟绩，表达对他们的深切哀思。面对鲜红的党旗，重温入党誓词，拳拳明忠诚之志，声声坚定铿锵有力。随后，区青年商会党员代表来到杨闇公烈士的墓前，为革命先贤敬献花篮并鞠躬致敬，绕墓莹一圈致以怀念、敬意和感恩之情。

祭扫活动结束后，区青年商会党员代表前往横店影城观看战役纪录片《武汉日夜》，观影时，许多党员代表泪洒现场，纷纷为英雄的人民、英雄的城市点赞，也为我们伟大的民族精神、时代风骨而自豪。

“中国革命历史是最好的营养剂，重温历史，走进烈士陵园，学习闇公精神，增强了我们的历史自觉，筑牢了历史之基。作为一名基层党员、一个企业家，我要充分发挥党员的先锋模范作用，将所学所得融入企业中，带领企业更好发展，为潼南经济发展添

砖加瓦。”区青年商会党支部书记李代兴如是说。

米心镇 追寻英雄足迹 探求百年初心

近日，米心镇组织各村（社区）支部书记、镇二级班以上干部来到杨闇公烈士陵园开展党史学习教育专题暨村（社区）党组织书记任前党性和廉政教育活动。

活动中，全体党员干部先后参观了杨闇公烈士陵园，学习重庆党史及“3.31”烈士英雄事迹。在杨闇公烈士陵园雕像前，全体党员干部面对鲜红的党旗，重温入党誓词。铿锵恢宏的誓词，进一步坚定了全体党员干部的理想信念。随后，他们为革命先贤敬献花篮并鞠躬致敬，寄托对革命先烈的深切哀思和无限敬仰。

为深入贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，扎实开展好党史学习教育。座谈会上，米心镇有关负责人从知史爱党、知史爱国等方面领学党史材料，要求全体党员干部在不断学习党史的过程中坚定理想信念，筑牢信仰之基。

随后，5名干部代表围绕革命先烈英雄事迹直抒胸臆，表达了对革命先烈的崇高敬意，并结合自身工作实际，纷纷表示在新时代新征程中将用心用情的履职尽责，担当作为，更好为人民服务，助推米心镇高质量发展。米心镇有关负责人作任前集体廉政教育谈话。

“人生如马掌铁，磨灭方休”，正是因为有一批共产党人，心怀坚如磐石的信念，无私无畏、勇于牺牲、甘于奉献的革命精神，才有了我们现在的幸福生活。作为党员干部，我们要更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，牢记党的宗旨，践行党的初心使命，只争朝夕、不负韶华，

以全新的奋斗姿态，饱满的工作激情，扎实的工作作风，谱写米心高质量发展、创造高品质生活、全面推进乡村振兴的新篇章，以优异成绩迎接建党100周年。”米心镇党委书记陈廷友说。

青石幼儿园 聆听英烈故事 弘扬爱国精神

4月1日，在清明节到来之际，为悼念革命烈士，缅怀先烈丰功伟绩，弘扬爱国主义精神，加强爱国主义教育，青石幼儿园组织300余名教师代表、大班幼儿学生和家长们，怀着满满的敬意，前往杨闇公烈士陵园开展“缅怀革命先烈 探寻英烈故事”清明祭扫主题活动。

来到杨闇公烈士陵园，每一位老师、孩子和家长都精神抖擞，眼神中流露着对革命烈士的感恩与尊敬。站在杨闇公烈士的墓前，全体教师、幼儿朗诵古诗《清明》、儿歌《清明祭把歌》，表达对革命先烈的深切哀思。随后，在现场工作人员的引导下，幼儿园负责人在墓前敬献花篮，向革命烈士鞠躬、默哀寄托心中的哀思；大家有序地献上自己亲手制作的小白花并鞠躬致敬，表达对革命英雄的崇敬之情、缅怀之情。

“今天我和老师，还有园长妈妈来杨闇公烈士陵园参加扫墓活动，杨闇公爷爷很勇敢，为我们现在的幸福生活奉献了很多，谢谢杨闇公爷爷。”青石幼儿园大一班学生姚雅茜说。

家长们也纷纷纷纷表示，此次活动很有意义，通过对杨闇公烈士故事的了解，知道了那个时代生活的艰苦，这些故事一定会印刻在孩子们的脑海里，让孩子们知道现在的幸福生活是革命先烈用鲜血换来的，来之不易，激励他们以后以努力向上，成为新时代的栋梁。

（全媒体记者 刘锦 刘莉 郑三清）

遂潼一体化发展领导小组办公室联席会在潼召开 抢抓发展机遇 共商合作共赢

本报讯（全媒体记者 王浪）3月30日，遂潼一体化发展领导小组办公室联席会在区行政中心常务会议室召开。遂宁市委常委、常务副市长杜海洋，遂宁市委常委、副市长、市直机关工委书记张峰，潼南区委常委、常务副区长曾荣参加。

会议讨论了遂潼一体化发展领导小组第三次会议方案；讨论遂潼涪江创新产业园区实施方案及园区实体机构和合资公司组建事宜；讨论《遂潼川渝毗邻地区一体化发展先行区建设行动计划及2021—2023年重点任务清单》《遂潼一体化发展2021年十件大事》和《遂潼一体化发展民生领域行动方案》。

会议指出，推动遂潼川渝毗邻地区一体化发展先行区建设是深入贯彻习近平总书记关于成渝地区双城经济圈重要讲话精神的务实举措，是携手融入共建“一带一路”、长江经济带发展等国家战略的共同行动。遂潼两地要抢抓重大战略机遇，以联席会议为契机，共商务实合作路径。

会议要求，要提高政治站位，推动遂潼区域规划同频共振，精心编制遂潼一体化发展规划和国土空间规划，积极梳理遂潼一体化合作项目，协同解决重点项目要素保障问题，确保项目顺利推进。要进一步明确遂潼涪江创新产业园区空间布局，建立园区共管、成本共担、利益共享、项目共招等机制。要筹备成立高规格的工作专班，建立严密高效工作机制，全面统筹各方面资源，压实主体责任，抓紧抓实抓细遂潼川渝毗邻地区一体化发展先行区建设各项工作。要按照重点任务清单和行动计划，列出时间表、制定路线图，建立工作台账，进一步强化对接、深化合作、优化服务，在川渝毗邻地区融合发展中干在实处、走在前列。

会前，参会人员还先后考察了双江航电枢纽工程和日科环保产业园。

江发茂调研我区企业生态环保工作时指出 促进生态改善 创造良好环境

本报讯（全媒体记者 夏培植）3月30日，副区长江发茂率区生态环境局、区商务委等相关部门负责人前往重点企业、项目进行调研，检查危险废物处置情况、企业落实大气污染防治措施情况，督促项目加快速度、强化措施，按时按质完成各项整改任务。

在重庆民丰化工有限公司，江发茂一行现场察看企业危险废物处置情况，得知企业危废处置中心已具备运行条件，各项整改工作也正有序推进，江发茂要求，要深入贯彻落实习近平生态文明思想，持续细化工作举措，依法高效推进危险废物处置工作；要对危废储存库进行规范化管理，统一设置警示标识标牌，消除环节安全隐患，进一步改善厂区环境。在金福岛万达广场建设项目现场，江发茂一行详细听取了住建部门及企业负责人关于落实大气污染防治措施情况的汇报，现场研究推动问题解决的办法，江发茂指出，要全面落实市、区大气污染防治要求，加大建筑工地的扬尘治理力度，精准精细推进，切实履行责任，以扎实有效的措施促进环境质量改善。

江发茂强调，各相关部门要紧盯问题，加强协作配合，压实责任，全力以赴抓好各项整改任务落实；相关企业要充分提高政治站位，强化责任意识，开展自查整改，全面完善环保处理设施设备，在实现绿色、高质量发展的同时，为人民群众创造良好的生态环境。

区工商联主席（会长）扩大会议暨经济服务工作会召开 贯彻新理念 融入新格局

本报讯（全媒体记者 刘莉）3月30日，区工商联（总商会）第十七届十九次主席（会长）扩大会议暨经济服务工作会在区行政中心二会议厅召开。区政协副主席向明出席会议并讲话。

会议传达学习贯彻十三届全国人大四次会议、全国政协十三届四次会议、习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话等相关精神，并就2020年度经济服务工作总结和2021年经济服务工作要点作通报说明。会上，建设银行潼南支行、三峡银行潼南支行相关负责人作惠企项目推介。

向明表示，在新形势、新情况下，创新开展好全区经济服务工作必须牢牢把握民营经济发展方向，各级工商联和商会组织必须准确把握新发展阶段、全面贯彻新发展理念、积极融入新发展格局，把行动的落脚点放在促进“两个健康”实践上，为民营经济高质量发展作出更大贡献。要完善服务民营经济发展思路，依托非公有制经济工作联席会议、服务民营经济发展，推动商会发挥服务职能，并培育和壮大中国特色商会组织，实现统一战线工作向商会组织有效覆盖。要在服务大局中发展壮大民营经济，倡议广大民营企业积极参与成渝地区双城经济圈建设，参与实施乡村振兴战略，参与“一带一路”建设，在服务大局中实现企业自身更大价值。

区工商联（总商会）主席、副主席、副会长、基层商会会长、秘书长60余人参加会议。

注销公告：重庆市潼南区柏梓七彩阳光幼儿园（统一社会信用代码52500152083092624D）研究决定，拟将注销。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其规定，须登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到对应学校办理债务清偿手续，特此公告。

遗失启事：兹有潼南区潼南江北金色阳光幼儿园民办非企业单位登记证书副本（统一社会信用代码：52500152B95632380）遗失，声明作废。

清明期间阴雨连绵

本报讯（全媒体记者 张峻豪 马艾）清明时节雨纷纷。随着清明节的临近，我区天气也起了新变化。昨日，记者从区气象局获悉，预计今年清明期间，我区以阴雨天气为主，降雨多发生在夜间，后期天气逐渐转好。

具体天气预报：

4月3日，阴天转阵雨，气温13~21℃；4月4日，阴天有阵雨，气温13~19℃；4月5日，阴天转多云，气温14~22℃。

气象专家提醒，今年清明期间我区多阴雨天气，广大市民朋友外出祭祖扫墓、探亲访友、旅游踏青请带好雨具，并根据天气情况适时添衣防寒。

时令水果扎堆上市 尝鲜正当时

本报讯（全媒体记者 徐旭）随着气温逐渐回升，市民们的“果盘”也丰富了起来。一月吃猕猴桃，二月吃甘蔗，三月吃菠萝，四月吃芒果……如今，正是品尝菠萝、芒果等南方水果的最佳时节。

“前阵子买过草莓尝鲜，毕竟价格还是便宜的，一斤都要35元左右。”昨日，在江北新城一家水果店里，市民张女士正在挑选草莓，她表示草莓大量上市后，价格确实下降了不少，有时店里促销10元就能买一盒。

记者还在店内看到，菠萝、芒果等水果香气诱人，看起来新鲜可口。“现在草莓、芒果、菠萝的热度高，特别是菠萝，买的人很多。”店员介绍，店里在售的金钻凤梨，价格大约是13元一斤，菠萝稍便宜一些，每斤售价在8元左右。

在井田农贸市场，10平方米不到的水果摊位上，整齐摆放10多种水果。走访中，记者发现，几乎每家水果店都有两种以上的芒果售卖。其中小台农芒果售价为每斤8元至10元，红金龙芒果、水仙

芒等售价大约为每斤12元至18元。

记者还注意到，除春季新上市的水果外，苹果、香蕉、橘子等冬令水果仍受到消费者青睐，且价格有所回落。

业内人士介绍，伴随着天气转暖，甜瓜、油桃等北方水果也会在近期上市，届时水果市场会出现“百果争香”的场面。





法院干警为企业员工发放宣传册。



法院工作人员送法进企业。

区人民法院深入学校企业，以案释法—— 为民办实事 送法入人心

全媒体记者 朱杨

连日来，为深入推进政法队伍教育整顿，区人民法院组织干警深入企业、校园、社区等地，广泛开展“我为群众办实事”实践活动，为群众进行普法宣传，在落实上下真功夫，以实际行动掀起为群众办实事、干好事、解难事的活动热潮，更好地满足人民群众司法需求。

为进一步优化营商环境，践行司法为民宗旨，3月27日，区人民法院组织干警到重庆汇达柠檬科技集团有限公司开展“我为群众办实事 送法进企业”活动。

民二庭庭长尤良刚、员额法官唐煜根据企业实际需求，结合自身办案经验，分别对《民法典》中关于民间借贷、买卖合同、公司对外担保及婚姻家庭的新规定进行了详细讲解，并现场解答到会职工提出的法律问题。宣讲结束后，干警们向该企业赠送《民法典》和《以案释法》宣传手册。

“非常感谢法院送法到企业，并为企业遇到的问题提供法律意见，这是真正为企业办实事。”重庆汇达柠檬科技集团有限公司负责人表示，企业将一直秉承遵纪守法、诚信经营的发展理念，依法有序开展各项经营活动，同时，将组织员工学习法院干警带来的法律宣传资料，在企业内部掀起学法、用法、守法的热潮。

此次“送法进企业”活动，进一步拉近了企业和法院的距离，提高了企业的法律意识和法治观念，促进了企业规范、健康、可持续发展。

“校园暴力可以防，方法掌握要适当；求助师长来帮忙，自我保护有保障。”3月31日，在潼南区实验小学二年级四班教室，学生们正在法院干警的带领下，朗读校园防欺凌口诀。



法院干警进学校讲解法律知识。

为进一步推动政法队伍教育整顿工作纵深开展，扎实开展“我为群众办实事”实践活动，当天下午，区人民法院干警走进潼南实验小学，开展“送法进校园”法治小课堂，为学生们送去法治精神大礼包。

活动中，区人民法院干警围绕“校园安全问题”“什么是校园欺凌”“校园欺凌的表现形式”“如何预防和应对校园欺凌”等方面，结合发生在校园的一个个鲜活的真实典型案例，以案释法、以法论事，引导同学们遵纪守法，提高自我防范能力，勇敢地用法律武器保护自己，远离校园暴力和欺凌。同时，干警还在现场

进行了校园欺凌相关问卷调查，深入了解同学们对校园欺凌的认识以及是否遭遇过校园欺凌等情况。

课堂还精心设置了有奖竞答互动环节，同学们热情高涨，积极参与互动，现场气氛十分热烈。活动结束后，同学们纷纷表示，听了这堂法治课收获很大，既学到了法律知识，又受到了深刻教育，在今后的学习生活中，要充分利用学到的法律知识，保护自己合法权益，同时自觉杜绝违法违纪行为，争做遵纪守法的好少年。

此次活动注重知识性、趣味性、实用性相结合，起到了普法宣传、警示教育和

预防犯罪的三重效果，进一步引导未成年入牢固树立遵纪守法的理念，不断增强未成年人的安全意识和法治意识。

“下一步，我们将持续深入基层一线，开展形式多样的贴心司法服务活动，继续发挥司法规范引领作用，加强与人民群众的沟通交流，为大家提供更加便捷、高效、精准的法律服务，助推经济社会高质量发展。”区人民法院相关负责人表示。



我区两提案获重庆市青少年模拟政协提案优秀提案

本报讯（全媒体记者 徐旭）日前，2020年重庆公民科学素质调查结果新闻发布会举行。公布了2020年重庆市公民科学素质比例，其中，潼南区达到8.5%。

科学素质的提升既关系每个人成长，也关乎国家乃至人类的共同命运。只有公众的科学素质得到不断提升和普遍提高，国家创新能力才能始终活力充沛。

公民科学素质由了解科学知识、理解科学方法、理解科技对个人和社会的影响三部分构成，是反映一个国家和地区群体公民科学素质发展水平的综合指标。

经国家统计局批准，中国科普研究所于2020年4月至10月组织实施了第十一次中国公民科学素质调查工作，我市公民科学素质年度调查在此基础上开展，覆盖全市38个区县及万盛经开区18岁至69岁年龄段公民，设计样本23370份，回收有效样本23650份，采用网络线上调查和实地线下调查相结合的方式进行。

据介绍，调查结果反映出与重庆经济社会发展相匹配的特征，公民具备科学素质的比例与全国平均水平的差距由1.46%缩小到0.36%，已整体超过创新型城市10%的基本标准。

“尽管潼南的全民科学素质工作取得长足进步，但我区公民科学素质总体水平与发达地区相比仍有较大差距，距离加快推动成渝地区双城经济圈建设的要求还有较大差距，还不能满足人民群众日益增长的美好生活需要。”区科协相关负责人坦言。

2021年是“十四五”开局之年，也是乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键之年。该负责人表示，站在新征程的新起点上，区科协将继续加强对社区科普大学、校园科技馆等科普设施运行指导，积极举办各类科普宣传活动，深入开展科普大篷车进校园、院士专家进校园等品牌活动，大力培育“基层科普行动计划”项目，进一步提升全区公民科学素质比例。

本报讯（全媒体记者 朱杨）日前，记者从团区委获悉，2020年重庆市青少年模拟政协提案征集活动评选结果出炉，我区《关于无障碍公共基础设施建设及其最大化利用的建议》《关于构建返乡大学生志愿服务组织体系的建议》荣获2020年度重庆市青少年模拟政协提案征集活动重庆市优秀提案。

据悉，2020年重庆市青少年模拟政协提案征集活动开展以来，共收到来自全市青少年的提案作品668件（中学中职组162件、大学组458件、社会组48件）。经专家评审，共评选出市级优秀提案50件（中学中职组15件、大学组20件、社会组15件），市级优秀提案提名30件（中学中职组10件、大学组20件）。

《关于无障碍公共基础设施建设及其最大化利用的建议》根据第二次全国残疾人抽样调查数据推算，我国现有8500多万残疾人，据调查，全国无障碍出入口、无障碍扶手普及率已超过50%，但整体层面上，无障碍设施满意度仍处于中等偏下水平。因此，该提案建议完善城市化现代化进程，让无障碍设施真正意义上给特殊群体带来放心安全以及便利的居住环境。《关于构建返乡大学生志愿服务组织体系的建议》针对返乡志愿服务存在的不足，提出对返乡大学生志愿者，要不断提高自主意识和能力；对返乡志愿者组织，要注重长效机制建设和沟通、平台的建立；对社会层面加强宣传和监督评价，增加经费支持等对策的相关建议。

《关于构建返乡大学生志愿服务组织体系的建议》针对返乡志愿服务存在的不足，提出对返乡大学生志愿者，要不断提高自主意识和能力；对返乡志愿者组织，要注重长效机制建设和沟通、平台的建立；对社会层面加强宣传和监督评价，增加经费支持等对策的相关建议。

此外，全区各市场监管所联合各街镇陆续对150余个农村家宴开办者开展集中培训，提高家宴经营者食品安全责任意识。培训内容主要包括《食品安全法》《餐饮服务食品安全操作规范》《重庆市家庭集体宴席食品安全要求》《重庆市家庭集体宴席制作服务食品安全责任书》等，并将过往发生的家宴安全事故案例进行警示教育。

据悉，潼南市场监管局还要求全区村（社区）食品安全协管员对承接100人以上的家宴进行现场指导。重点对场地是否符合要求、原辅材料的采购、储存情况、从业人员是否持有有效健康证明、是否加工野生蘑菇等高风险食品、是否使用醇基燃料、自酿酒等进行指导，发现问题及时纠正，消除食品安全风险隐患。

传媒集团与青石幼儿园签订项目合作协议 将在校园广播电台与语言艺术培训等方面开展合作

本报讯（全媒体记者 张峻豪 马艾）小小的青石，闪闪的红星。潼南区青石幼儿园成立于2020年1月，是城区第6所公办幼儿园。现在大家看到的是我园的文化主题背景墙……”该园负责人说。

3月30日，区传媒集团负责人一行走进青石幼儿园。大家仔细参观了校园的环境建设和文化建设，同时走进幼儿园班级，真切感受学校的课堂教学文化。

随后召开的签约仪式座谈会上，双方就如何开展校园广播电台建设、开办学校特色活动、

语言艺术和舞蹈培训等方面开展交流发言，并签订项目合作协议。据悉，这是区传媒集团“潼掌柜”平台旗下“掌柜学苑”项目签订的首个幼儿艺术培训校企合作项目。

近年来，区传媒集团立足自身平台和资源优势，加强与学校的沟通交流、精准策划，为学校提供更高品质精细化服务，帮助学校教师队伍艺术素质培训和校级媒体宣传中心成立，提升学校幼儿园小朋友的艺术素养。接下来，该集团将用好用活媒体资源，深化与学校的合作，助力学校艺术培训发展。

部门镇街动态

区委编办： 提前完成事业单位法人年度报告

本报讯（全媒体记者 夏培植 通讯员 董晓燕）为进一步加强对事业单位的监督管理，保障公民、法人和其他组织的知情权，接受社会各界的监督，区委编办精心组织，严格审核，提前完成了事业单位法人年度报告工作。

据悉，我区于2020年12月印发了《关于做好2020年度事业单位法人年度报告有关工作的通知》，明确了年度报告的对象、时间、内容、操作流程等相关要求。区委编办事业登记管理科坚持程序规范、依法办理的原则，对事业单位法人年度报告书填写标准、提交材料等做出了具体细致的规范和要求。要求举办单位对事业单位年报进行初审、签署意见并盖章，并指定专人负责审核工作，细心指导，严格把关，在网上回答事业单位疑难问题300余次，电话、面对面指导110余次；对网上提交的材料不符合的单位，按要求一律退回并说明原因、修改建议；对网上审核通过的单位一次性告知需要提交的纸质资料，做到既保证质量也保证让办理人员只跑一趟。

区委编办相关负责人表示，截至3月31日，全区所有事业单位保质保量提前完成了2020年度事业单位法人年度报告，申报率和完成率均达100%。目前，正在区政府网站上对事业单位法人年度报告进行公示，接受社会监督。

区应急局： 联合召开自然灾害防治风险研判会

本报讯（全媒体记者 赵晨城 通讯员 雷虎）近日，区应急局组织规划自然资源局、区水利局、区林业局、潼南气象局等部门召开自然灾害防治风险研判会。

会上，潼南气象局对4月天气趋势进行了预测，特别对清明节天气趋势进行了预测，相关部门对水旱、地质灾害和森林火灾进行分析研判，提出了下一步具体工作建议。

会议要求，要扎实做好汛前准备工作，潼南气象局、区水利局、区规划自然资源局等相关单位要全方位压实工作责任，更新全区防洪风险图，加快水毁工程修复建设，4月底前全面完成。要加强监测预警，区水利局、潼南气象局要加强水文、雨量等监测预警设备的建设、汛检、校核，保证精准度，及时更新预警通讯录。要做好应急准备和值班备勤，各镇街、区应急局要切实备齐抢险救援设备和队伍备勤，建立物资清单台账和出入库台账，修订防汛抗旱应急预案，编制预案简本，切实提高应急救援和救灾保障能力。要抓好综合督查检查，在4月上旬扎实开展汛前督查，坚决杜绝检查走过场、走形式，重在查出问题，指导各镇街整改落实，确保备汛到位。

潼南市场监管局： 筑牢清明期间农村家宴食品安全防线

本报讯（全媒体记者 夏培植 通讯员 苟刚）清明将至，各类祭祖活动后的聚餐、农村家宴将大幅增加。连日来，潼南市场监管局通过强化培训、加强备案管理、落实指导责任等方式，切实筑牢节假日期间农村家宴食品安全防线。

“我们加强备案管理，通过工作提醒，要求各市场监管所加强清明节期间农村家宴的备案管理，督促村（社区）食品安全协管员收集家宴举办情况信息并开展现场指导，并告知家宴食品安全要求，签订《家宴经营者备案承诺书》。”潼南市场监管局有关负责人介绍，截至目前，我区共备案50余起农村家宴共计1500余桌。

此外，全区各市场监管所联合各街镇陆续对150余个农村家宴开办者开展集中培训，提高家宴经营者食品安全责任意识。培训内容主要包括《食品安全法》《餐饮服务食品安全操作规范》《重庆市家庭集体宴席食品安全要求》《重庆市家庭集体宴席制作服务食品安全责任书》等，并将过往发生的家宴安全事故案例进行警示教育。

据悉，潼南市场监管局还要求全区村（社区）食品安全协管员对承接100人以上的家宴进行现场指导。重点对场地是否符合要求、原辅材料的采购、储存情况、从业人员是否持有有效健康证明、是否加工野生蘑菇等高风险食品、是否使用醇基燃料、自酿酒等进行指导，发现问题及时纠正，消除食品安全风险隐患。

**消除事故隐患
筑牢安全防线**

二〇二〇年潼南区公民具备科学素质比例达到8.5%

党史天天读
扫一扫，一起读党史

诗词里的清明

江辰宇

春分过后是清明,对清明最早的印象便是唐代大诗人杜牧那首耳熟能详的《清明》——“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。借问酒家何处有,牧童遥指杏花村。”清明时节的景象跃然纸上,在诗句里我们看见了细雨纷飞、行人上坟、孤客问路、牧童遥指的画面,而这清明雨和杏花村随着“清明”便在古诗词的长河里深深扎下了根,被定格成了一个永恒的经典,每逢清明节便会在人们的脑海里翻卷不止。

清明节,不仅是一个节日或节气,更重要的它已成为了一种情结,是生者对逝者的追思和祭奠,亦是血缘根脉在心中的传承,更是情感的寄托与延续。在古诗词的长廊里缓缓踱步,细细品味“清明”那独特又悠远的韵味和内涵。

“梨花风起正清明,游子寻春半出城。日暮笙歌收拾去,万株杨柳属流莺。”吴惟信的《苏堤清明即事》文情并茂地描述了人们

在梨花满天、笙歌鼎沸、黄莺鸣啭的清明,出城踏青寻春的乐趣。阳光明媚,春风和煦的西湖引人入胜,游人如织,熙熙攘攘;到了傍晚时分,笙歌停歇,人群逐渐散去,西湖却春色依旧。我们在诗中望见了仙境般的西湖,让人流连忘返。

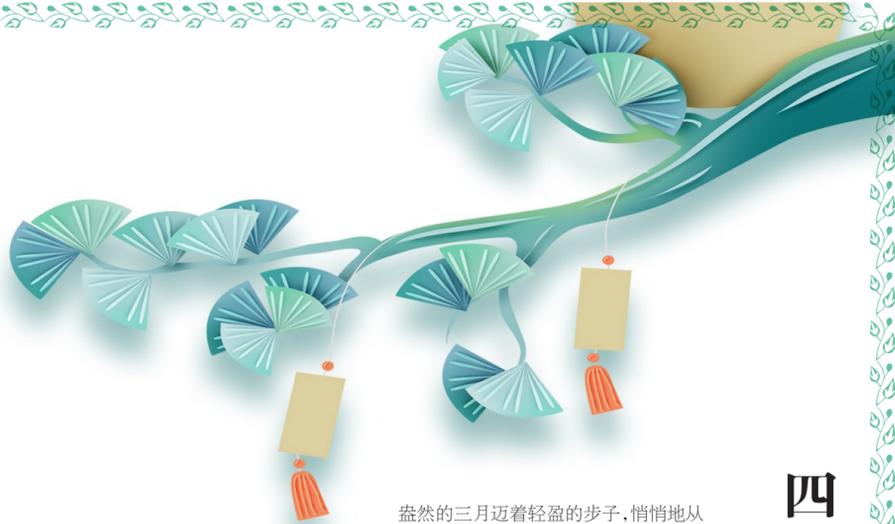
“南北山头多墓田,清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶,泪血染成红杜鹃。”宋代高翥的《清明日对酒》笔墨浓重,一句摹景,一句写人。在清明节的南北山上,祭扫的人随处可见,焚烧的纸灰似白蝴蝶般漫天飞舞,心里的悲痛如杜鹃啼血般哀啼。诗人触景生情,携无限的感慨落笔,在清明诗中寄托了人们对故去亲人们的深深哀眷。

“问西楼禁烟何处好?绿野晴天道。马穿杨柳嘶,人倚秋千笑,探莺花总教春醉倒。”王磐的《清江引·清明日出游》读来便觉一种闲适的韵味儿,灿烂明媚的春光似要将人迷醉。“清娥画扇中,春树郁金红。出犯繁花露,归

穿弱柳风。”温庭筠的《清明日》写出了人们兴冲冲地结伴踏青,出发时看到花瓣上颤颤欲滴的露珠,归来时领略到微风拂柳的美好的清明生活。“清明节,雨晴天,得意正当年。马骄泥软锦连乾,香袖半笼鞭。”晚唐薛昭蕴《喜迁莺·清明节》生动地描绘了举子们于清明雨后骑马踏青的得意。“明时帝里遇清明,还逐游人出禁城。九陌芳菲莺自啖,万家车马雨初晴。”顾非熊《长安清明言怀》形象地记录了唐都长安清明节万家车马出动的盛况。

古诗词里的清明,蕴含着太多经典,无论是扫墓祭祀的哀思绵绵,还是踏青游玩的悠闲惬意,都蕴涵了深厚的“文化密码”,值得我们细细品读。

清明厚重,诗词隽永,承载了太多的情愫。清明时节,怀揣一颗拳拳之心走进诗词,细细品味那古色古香的千年韵味,慢慢感受古诗词里诠释的动人情愫,去接受一场情感的洗礼,亦是在找寻心灵的皈依……



四月,温柔以待

沈丹

清明

蒋开俊

麦花扬起正清明,烟雨朦胧湿路程。
野蒿杂草收拾净,荆条扬幡挂墓茔。
一柱清香寄哀思,两行蜡泪诉衷情。
纸钱燃尽飞灰去,遥祭祖先九霄魂。

盎然的三月迈着轻盈的步子,悄悄地从我们的睡梦中离开;和煦的阳光变得热烈;披着彩色霓裳的春风逐渐慵懒;细腻的春雨开始粗犷——四月整理了下衣襟,在阳光的表白中,隆重登场。最美人间的四月天,三年前的四月阳光灿烂,绿树成荫,群芳斗艳,在这个绚烂的日子里,我遇见了你。

朋友,常见的、亲切的、温馨的又或是厚重的词汇,让我从写作之路伊始到现在一直钻研的字眼。从以为形影不离、经常想念到相互尊重、彼此信赖,对于朋友的认识随着年龄的增长愈渐深刻,也越发觉得该写点什么,来讲诉我们的友情。

这个地球上,我遇见了世界七十六亿分之一的你,就有了后来的一起走过,这不得不说是缘分。城市的灯光下,有我们举杯畅饮,共话家常的欢乐气息;横跨奔流涪江的大桥上,有我们一同迎风大笑,畅想青春的自在身影。我们讨论书本,侃聊人生。在相处的日子里,我们可以忘记自己是谁,可以放下自己背负的压力。总之,千言万语化作一句简单的话:和你一起真是太愉快了!

现实的冲击,环境的变迁,每一个年龄阶段的情感需求使得一生的路很长,一起并肩走过的朋友却很少。每遇到一位相见甚欢的朋友,我默默地祈祷,再没有十字路口让我们分道扬镳。三年,对于我的一生很短,但是对于见面的日子很长。所以,我很珍惜我们相见的每分每秒。不管是说话还是沉默,在一起已经足够。即便不在一起,手机震动之时,总想会不会是你的微信消息。

不见面愈加思念,见了面更加不舍。于是,我为我们特地设置了一个选择题:以下那个选项可以描述我们的情感?

- A. 我们俩是真友
- B. 我们是最好的朋友
- C. 我们没有最好,只有更好
- D. 君子之交淡如水

你说,做这个选择还早。我知道,你是一个理性的女子,不会像我一样因为情感的波动而产生明显的喜怒哀乐。但是,你的话却如三月的春雨,涤荡着我的心灵。你说,孩子也有自己的想法,需要大人倾听。于是,我学会了蹲下身子平视着和儿子说话;你说,我的丈夫是一个很好的男子,他接纳了我的要求,包容了我的任性。于是,我学会了珍惜;你说,我爸妈渐行老去,对很多事情都有心无力。于是,我学会了用孝心描绘一家人的幸福时光……

周子居常云:“吾时月不见黄叔度,则鄙吝之心已复生矣!”因为你的出现,让我从纠结中走出,体会到了豁达;让阳光驱逐了我内心的阴影。不负韶华,感谢遇见。四月,用最真实的情感去谱写人间的芳华。因为有你,这个世界我将温柔以待!

最美愚人节

刘凤

昨天是愚人节,大王一再告诫自己,不能相信任何人的话。大王已年过三十,还是单身。同事们也着急,为他介绍过多次对象,可都没有谈成。

于是,每年的愚人节都要有要好的同事和大王开玩笑,给他介绍对象,他多次被愚弄,成为笑柄。所以,大王发誓,当天任何人的话都不相信。

中午,大王正睡午觉,手机不合时宜的震动起来。他睡眼朦胧地打开一看,电话是他最要好的朋友小张打来的。

大王不等他说话,就抢先奚落道:“今天有一位美丽的姑娘,要和你见面,请你一定不能爽约!”

小张没有搭理大王讥讽的话语,一本正经的说:“我知道你上过当,不愿相信。但我今天说的是真的。上次和你说的小陈同意和你见面,时间下午三点,地点在金鱼茶楼。”

大王说:“我没有时间,明天吧。”

小张说:“她明天没空,只有今天下午有时间。信不信由你。”他不

等大王答应,就挂掉了电话,一点看不出开玩笑的意思。小张比大王小三岁,是他铁哥们,多次诚心诚意给他介绍对象。每到节假日,还总是叫老婆备上好酒好菜,约大王到他家过节。这样要好的朋友,不由大王不信。

大王很犹豫。他看时间快到,还是不愿错过机会,穿上外衣往楼下走去。

金鱼茶楼,他找到了小张说的桌位。小张果然没有骗他,一位长发飘逸,美丽高挑的姑娘端正坐那里。

只见她一边看着画册,一边慢慢地品着清茶。

她身上飘逸的气质让大王一见钟情。他加快步子走到她的面前,兴奋得差点滑倒。

因为紧张的缘故,平时口齿伶俐的他竟显得有些结巴:“请问,您

是……是……小……小陈吗?”

她微笑着看看他,脸上抹着湿漉漉的红晕,轻轻点点头。

第一次见面,女的还先到,大王觉得好没礼貌,连忙说:“对不起,我来晚了!”他眼睛都不敢直视她。

“没关系。”她轻轻的说,很温柔。大王要了一杯绿茶。他们喝着,聊着,很开心。不知不觉已近黄昏。

他看时间不早了,小心试探的问:“我可以请你共进晚餐吗?”他巴巴的望着她,生怕她拒绝。

“好的,谢谢。”没想到,她爽快的答应了。

“把我们的介绍人都约来好吗?让我们度过一个没有愚人的愚人节!”大王用商量的口气征求她的意见。

“应该的。”她拿出电话,准备拨

号。

大王拨通小张的电话,很高兴:“我们都聊两个小时了,你什么时候到啊?我们一起去吃个饭。”

手机那边的小张一头雾水:“我是愚你的呀,你是不是脑袋发烧了?同事和我赌一顿饭,你竟然上当了?我真怕输掉呢,看来是我赢了。哈哈。”他得意的一阵大笑。

大王对着手机目瞪口呆。

大王转身向小陈看去。小陈也一副呆样:“什么?什么?你是愚我的……”她的笑容慢慢僵硬,表情尴尬。

他们明白了,原来他们都被愚人节“愚弄”了。但,世间竟有如此巧合?

大王不愿错过这千载难逢的机会:“小陈,不管他们。我们自己去庆祝愚人节,好吗?”

小陈脸上微微一红:“好啊。”

大王和小陈走出茶楼,外边下起了小雨。小陈从精致的手提包里取出一把小伞,轻轻地挽上他的手臂,把小伞撑到他的头上。

大王不禁周身发热,心如擂鼓……

中国公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务作出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。

一、基本知识和概念

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
3. 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
4. 无偿献血,助人利己。
5. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
6. 定期进行健康体检。
7. 成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg,舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg;腋下体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$;平静呼吸 $16 \sim 20$ 次/分;心率 $60 \sim 100$ 次/分。
8. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。
9. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。
10. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。
11. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播;出现咳嗽、咳痰2

周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核。

12. 坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。
13. 在血吸虫病流行区,应当尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。
14. 家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应当立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。
15. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
16. 发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用野生动物。
17. 关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我健康管理。
18. 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我健康管理。
19. 积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。
20. 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症。
21. 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。
22. 选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。
23. 保健食品不是药品,正确选用保健食品。
24. 劳动者要了解工作岗位和工作环境中

存在的危险因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。

25. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
- 二、健康生活方式与行为
26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。
27. 保持正常体重,避免超重、肥胖。
28. 膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,荤素、粗细搭配。
29. 每天食用奶类、豆类及其制品。
30. 膳食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格碘盐。
31. 讲究饮水卫生,每天适量饮水。
32. 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。
33. 成年人每日应当进行 $6 \sim 10$ 千步当量的活动,动则有益,贵在坚持。
34. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
35. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。
36. 任何年龄戒烟均获益,越早越好,戒烟门诊可提供专业服务。
37. 少饮酒,不酗酒。
38. 遵医嘱使用镇静催眠药、镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。
39. 拒绝毒品。

40. 每天保证 $7 \sim 8$ 小时睡眠。
41. 重视和维护心理健康,遇到心理问题时主动寻求帮助。
42. 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。
43. 根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。
44. 不在公共场所吸烟、吐痰、咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。
45. 农村使用卫生厕所,管理好人畜粪便。
46. 科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。
47. 合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗生素。
48. 戴头盔、系安全带,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶,减少道路交通伤害。
49. 加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水。
50. 冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。
51. 主动接受婚前和孕产保健,孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。
52. 孩子出生后尽早母乳喂养,满6个月合理添加辅食。
53. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。
54. 青少年处于身心发展的关键时期,要培养健康的行为生活方式,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

三、基本技能

55. 关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。
56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。
57. 会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。
58. 会测量脉搏和腋下体温。
59. 会正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。
60. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。
61. 寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。
62. 发生创伤出血量较多时,应当立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。
63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏。
64. 抢救触电者首先切断电源,不要直接接触触电者。
65. 发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话119。
66. 发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

