

市委常委会举行会议

深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神 研究部署集中整治违规吃喝和危岩地灾治理等工作

市委书记袁家军主持并讲话

据重庆日报消息 6月4日上午，市委常委会举行会议，深入学习贯彻习近平总书记对精神文明工作作出的重要指示精神和致中国少年先锋队第九次全国代表大会的重要贺信精神，传达学习中央层面深入贯彻中央八项规定精神学习教育工作专班、中央纪委办公厅近期关于党员干部违规吃喝、严重违反中央八项规定精神典型问题的通报精神，研究部署有关工作。

市委书记袁家军主持会议并讲话。

会议指出，要深入学习贯彻习近平总书记对精神文明工作作出的重要指示精神，坚持不懈用党的创新理论铸魂育人，持续健全红岩思政育人体系，广泛开展弘扬重庆城市精神主题实践活动，不断凝聚昂扬向上建设现代化新重庆的强大精神力量。要突出问题导向推进文明培育文明实践文明创建，健全“大综合一体化”城市文明综合治理体系，全面深化移风易俗，强化典型引领全方位提升社会新风正气。要加强党对精神文明建设的领导，及时解决重大问题，严格落实工作责任，党员干部要

争做文明新风榜样，示范引领全社会形成正气充盈的良好社风民风。

会议指出，要深入学习贯彻习近平总书记致中国少年先锋队第九次全国代表大会的重要贺信精神，全面加强党对少先队工作的领导，持续加强少年儿童思想政治引领，创新德智体美劳全面发展教育模式，完善体育锻炼、课外活动、安全防范、心理健康等工作措施，让少年儿童更好成为社会主义事业合格建设者。

会议听取全市深入贯彻中央八项规定精神学习教育开展情况汇报。会议强调，全市各级党组织和广大党员干部要深入学习贯彻习近平总书记关于加强党的作风建设的论述精神，全面落实中央八项规定及其实施细则精神，深刻认识“四风”问题的顽固性、反复性，教育引导党员干部以案为鉴、以案为戒，不断锤炼坚强党性、严实作风，为奋力谱写中国式现代化重庆篇章提供坚实作风保障。要集中整治、坚决杜绝违规吃喝问题，加大监督执纪力度，用好数字化手段提高发现问题线索能力，严肃查处顶风违纪反面典型，动真碰硬抓实抓细重点问题整治，形成强大

震慑。要全面深入开展警示教育，持续深化以案促改促治，各级各部门要对标突出问题，深入排查、对照反思，用好身边典型案例深化“以案四说”，持续提升警示教育针对性实效性，不断筑牢作风建设思想根基，以作风建设永远在路上的坚定执着把全面从严治党引向深入。要精准开展指导督导，聚焦推进“学查改立融”重点任务落实落地，紧盯“四风”新表现新动向，做好提醒帮助、校正纠偏、整改整治工作，督促“一把手”和各级党组织坚决扛起抓作风建设政治责任，推动学习教育走深走实见行见效。

会议听取三峡库区危岩地灾治理工作推进情况汇报。会议指出，要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，紧盯目标任务，全面查漏补缺，推进长效长治，交出三峡库区危岩地灾防治高分报表，不断提升库区本质安全水平。要聚焦关键全面筑牢危岩地灾治理安全防线，聚力攻坚存量危岩治理，紧盯航道沿线、旅游景区、港口码头等重点区域强化AI赋能，构建完善智能预警体系，全面增强防灾减灾实战能力。要压实责任巩固拓展防治成效，突出建章立制

完善长效机制，严格落实属地责任，做好极端天气和高温汛期应对，形成各司其职、多跨协同工作合力，确保不发生重大地质灾害、不发生重特大事故、不发生重大人员伤亡。

会议审议《坚持和加强党对人民法院工作的领导 更好服务保障现代化新重庆建设的实施方案》。会议强调，要深学笃行习近平法治思想，牢牢把握法院工作正确政治方向，毫不动摇坚持党的绝对领导，坚持走社会主义法治道路，忠实践行宪法赋予的职责使命，努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义。要发挥优势，聚焦关键更好服务保障中心大局，紧扣国家战略实施提升司法服务供给水平，助力提升超大城市发展服务治理能力和平安重庆法治重庆建设质效，在做实“两大定位”、发挥“三个作用”中彰显司法服务保障功能，为“六区一高地”建设提供有力法治保障。要加强党建统领全面提升现代化履职能力，完善党领导司法工作体制机制，深化改革全面提升数字法院建设水平，从严锻造新时代法院铁军，推动全市法院政治生态向善向好。

本报讯（记者 马艾）6月3日，区委副书记、区长秦启光前往柏梓镇、塘坝镇调研督导防汛备汛、森林防火防火工作。他强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于防灾减灾救灾工作的重要指示精神，坚持人民至上、生命至上，下好先手棋、打好主动仗，切实守护人民群众生命财产安全。

秦启光来到柏梓镇浩洋村应急救生平台，察看了解历年洪水水位、应急物资准备等情况，调研督导琼江流域防汛备汛工作。他说，当前全市已进入主汛期，各镇街部门要时刻保持临战状态，绷紧防大汛、抗大洪、抢大险、救大灾这根弦，把“防”的工作做得更加充分，做好应急物资“双备份”，强化巡查值守，落实“三邻”互助机制，切实保障人民群众生命财产安全。随后，秦启光登船开展巡河工作，他强调，要强化上游意识，突出共治共享，高质量建好琼江幸福河湖。在马鞍山森林公园检查站，秦启光察看塘坝镇防火作战图，了解近段时间森林防火工作开展等情况。他强调，要严格落实“林长制”工作责任，认真开展巡林巡山，将防火重点区域、消防基础设施、周边农户信息、救援通道等全面落实到作战图上，做到风险清、情况明，坚决守牢森林防火安全底线。

在塘坝镇封坝村党群服务中心，秦启光听取了农村集体“三资”管理情况等汇报。他强调，开展群众身边不正之风和腐败问题集中整治，是推动全面从严治党向基层延伸、维护群众切身利益的有力举措。要结合深入贯彻中央八项规定精神学习教育，以问题集中整治为契机，全面摸清村社底数，提升基层治理能力，以实实在在的整治成果，真正让群众看到变化、获得实惠。

下好先手棋 打好主动仗 全面筑牢防灾减灾安全防线

秦启光调研督导防汛备汛森林防火防火工作

区政协党组(扩大)会暨区政协十一届三十九次主席会议召开

本报讯（记者 马艾 张凡）6月4日，区政协党组（扩大）会暨区政协十一届三十九次主席会议召开，传达学习习近平总书记近期重要讲话重要指示精神，学习贯彻中共中央、国务院印发《党政机关厉行节约反对浪费条例》以及市、区近期重要会议精神，听取汽车后市场发展情况。区政协党组书记、主席欧汉东主持会议并讲话。

会议强调，要深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话重要指示精神，加强城市文明创建，提高教育教学质量调研，为全区“十五五”规划出谋划策、凝聚合力。要全面落实中央八项规定及其实施细则精神，领导干部要发挥示范作用，讲好专题党课，深入开展“以案四说”，教育引导广大政协委员、机关党员干部知止存畏、履职善为。要厉行勤

俭节约，进一步完善政协规章制度，提高调研质效，打造模范机关。

会议建议，要认真梳理、找准汽车后市场产业发展堵点难点，严格贯彻落实国家支持政策，促进产业高质量发展。要大力招引培育龙头企业，深化与央企及整车企业合作，提升产业集聚水平。要加强标准体系谋划，积极参与企业标准、地方标准、行业标准、国家标

准制定，提升潼南辨识度。要完善配套政策，全力优化营商环境，厚植产业发展沃土。要聚焦水面和岸线，强化规划引领，注重产城景融合，全力做活“水”文章，彰显潼南滨水特质。

会议还审议了其他事项。区政协党组、主席班子在家成员出席会议，区政协副主席、各委办主任、社情民意信息中心主任列席。

“七比七晒”强本领 赶超跨越建新功

本报讯（记者 张峻豪 李彦亭）6月4日，我区“潼台比武——比教学、晒成果”班主任基本功大赛在区教师进修学院举办。来自全区中小学、幼儿园的42名优秀班主任同台竞技，展示新时代中小学、幼儿园班主任队伍的卓越风采、专业素养与育人智慧，推动班主任队伍专业化、科学化发展。

大赛紧扣“‘七比七晒’强本领 赶超跨越建新功”主题，涵盖“育人故事讲述”“带班方略展示”等内容，按幼儿组、小学组、中学组3个组别进行，全面展现班主任在日常工作中的风采与魅力。

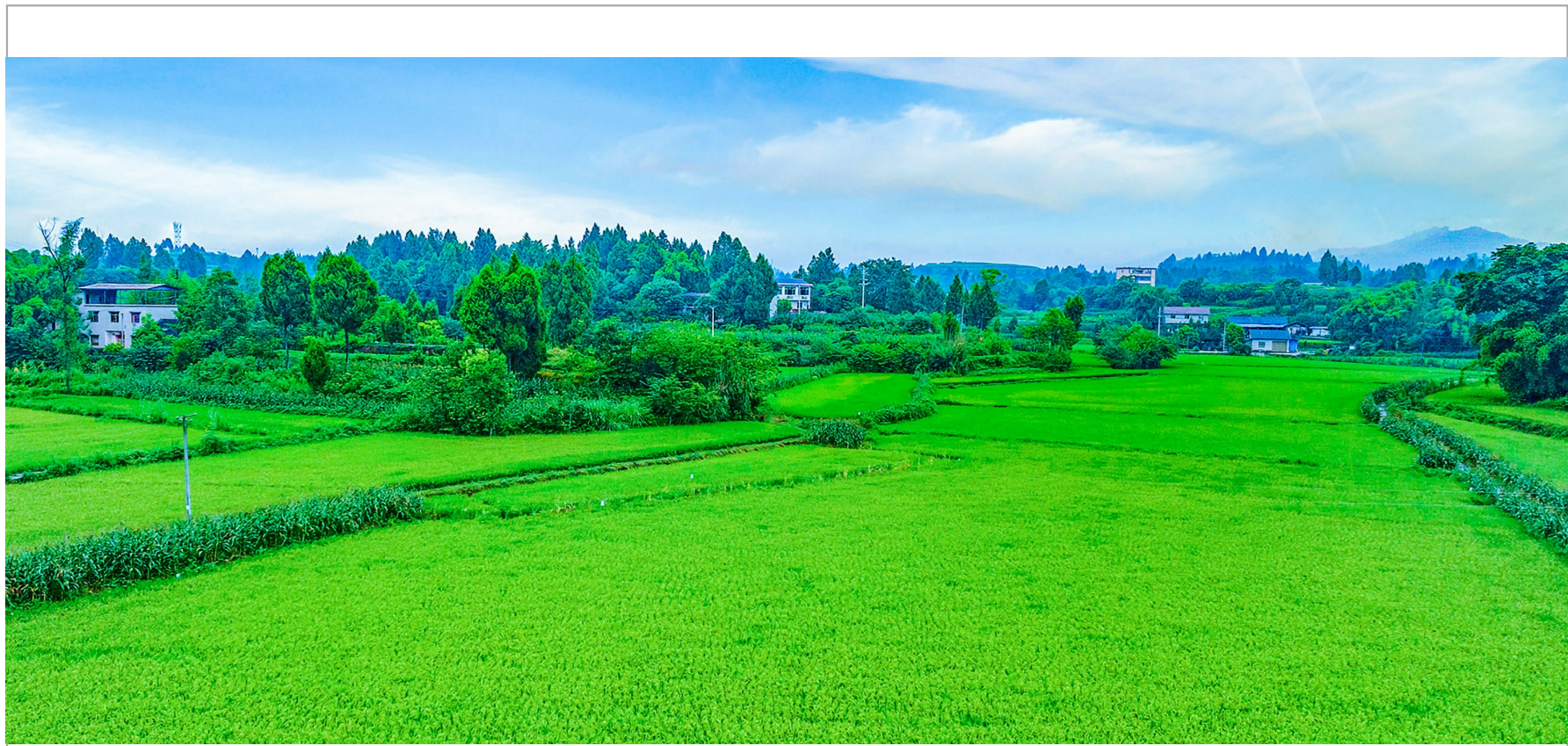
大赛为班主任提供了交流学习的机会，在同台竞技中提升专业素养，展现合作力量，辐射带动全区教育工作再上新台阶。据了解，该赛事是2025年潼台“‘七比七晒’强本领，赶超跨越建新功”系列活动之一，后续还将开展招商引资、文旅宣传、乡村发展、医疗技能、法治建设等专项赛事，挖掘培养人才，赋能潼南现代化建设。



导读

2版

梓潼中学：
以人为本 立品树人 守正创新育英才



初夏沃野

初夏时节，沃野铺翠。龙形稻田陇亩间，风吟绿野、夏韵悠悠，晕染耕耘的希望。

特约摄影 王华侨

看见·潼南



梓潼中学：

以人为本 立品树人 守正创新 育英才

本报记者 张峻豪 吕洁



排球队日常训练。

体教融合铸品牌 五育并举促发展

“垫稳！扣杀！”“手腕绷紧！重心再压！”梓潼中学的排球场上，20余名身着蓝白训练服的少男少女们正挥汗如雨。随着教练声声哨响，排球破空划过，一个个矫健身影瞬间弹起，完成一记又一记凌厉扣杀，这充满力量感的场景，正是梓潼中学排球队训练的日常。

从区级赛场的初露锋芒到问鼎全国冠军，排球队员们已将“坚持”二字融入到了每一次传球与拦网中。“这是排球队成立以来最强的一届，娃娃们非常能吃苦，每天的训练都不落下，而且个个身高拔尖，弹跳和力量更是没得说！”梓潼中学总务处主任周科告诉记者，梓潼中学作为教育部首批全国校园排球传统项目特色学校，自2009年建立排球队以来，一直在全市排球运动中处于领先地位。“在去年的2024年全国青少年排球邀请赛中，我们球队在与全国各地的11支队伍竞争中脱颖而出，最后取得了男子乙组冠军的好成绩。”说起这支队伍，周科的脸上满是骄傲。

2024 年全国青少年排球邀请赛男子乙组一等奖、中国体育彩票杯2023年重庆市青少年排球锦标赛第一名、“体总杯”中国城市排球联赛选拔赛暨女子乙组第一名……在梓潼中学的荣誉墙上，从区级荣誉到市级奖牌再到全国冠军，满满当当的荣誉刻画着梓潼中学排球队成长“风景”。

“不只是排球，我们还积极组织学生参与武术套路、武术散打、足球、篮球、田径等各级各类比赛，先后有100余名学生获得全国、市区的金牌、银牌、铜牌等一系列奖项。”周科说。

据悉，梓潼中学以“五育并举”为核心，以体教融合为抓手，确定了“1123”艺体工作思路，围绕“全面促进学生身心健康发展”的目标，喊出了“练好至少一项可以陪伴终生的球类运动技能，为幸福人生奠基”的口号，推进“学生特长接力培养工程与艺体项目借力培养”工程，突出“排球、足球、武术”三个项目，以体润心、以体启

智，以体怡美、以体促劳，筑就体教融合新高地。目前学校已成功创建全国青少年足球示范学校、全国青少年校园排球特色学校、全国青少年校园排球体育传统特色学校、全国武术进校园试点单位。

球场的呐喊声未歇，校内另一处就已飘出墨香与古筝清音。走进梓潼中学教学楼，书法教室里墨香氤氲，学生们在老师指导下练习“提、按、顿、挫”等运笔技巧；古筝社团内弹奏的《梅花三弄》与绘画手工坊内孩子们专注的呼吸美妙交织……“在学生入校时，学校就会开展艺体摸底测试，深度挖掘学生特长，双向选定指导老师。”梓潼中学党政办主任张海燕介绍道，与业余体校、区文化馆和社会艺体协会合作，学校组建了除球类运动外的书法、器乐、绘画手工、合唱等多个项目的社团活动，最大程度释放学生天赋，提升综合素质，为培养全面发展的新时代青年奠定了坚实的基础。

青蓝携手育桃李 薪火传承谱新章

下午2点的数学课上，梓潼中学初一十班教室后排，青年教师陈炫睿的笔记本正飞速记录着公式推导、授课逻辑、重点难点等信息。黑板上，郑晓兵对同样的内容采取了不同的教学方法，层次清晰的课堂、干净利落的语言，整个教学过程流畅自然，从学生们频频点头的状态来看，今天又是一堂“干货满满”的数学课。

郑晓兵是梓潼中学一位拥有30年教学经验的老师，在他的课堂上，最后一排总会看到年轻教师陈炫睿的身影，“郑晓兵是我的老师，只要没有课，我都会来听课，每次都能找到我和师父的差距，从而改进自己的上课方式。”作为才上岗不久的年轻老师，陈炫睿深知跟随老教师脚步的重要性，小到说话方式，大到教学模式，只有不断汲取经验，补短板、锻长板，自己才会进步得更快。

“在数学课堂的教学中，培养和发展学生的创新思维，探究能力的途径和方法有很多，根据不同学生的特点，因材施教，才是最好的教学办法。”除了跟课学习，只要一有空，陈炫睿都会去郑晓兵办公室，向老师讨教教学中遇到的困难，而郑晓兵总会耐心且

仔细地讲解，“老教师的经验是璞玉，青年教师的创新是刻刀，二者碰撞方能雕琢教育精品。”郑晓兵说，老教师的经验固然宝贵，但青年教师的创新意识也是重要财富，年轻老师是撑起未来教育事业的中坚力量，帮助他们快速成长，也是老教师的职责。

一花独放不是春，百花齐放春满园。梓潼中学始终将教师队伍建设作为发展基石，构建“专家引领、名师带动、青蓝工程”等培养机制，通过师徒结对、教学资源共享等方式，着力锻造政治过硬、业务精湛的教师队伍。学校党总支坚持“服务师生”核心导向，实施党员干部“1+N”帮扶计划，29名党员教师与青年教师结成发展共同体，在思想淬炼、教学改革、科研攻关等方面开展定向帮扶，累计解决青年教师职业困惑100余项，助推15名青年教师获评市、区级教学骨干，实现了党建与师建的同频共振。

“课堂上应注重培养学生自主探索和合作交流能力，这样课堂氛围会更加活跃，对学生的创造性思维培养也有好处。”“现在AI时代已经来临，我们老师能用AI做些什么值得我们大家思考和学习。”

在梓潼中学语文教研组工作会上，老师们争相发言，毫无保留分享教学经验与技巧，大家在一言一语中，互

相学习，潜移默化中提升自己的教学能力与水平。

据悉，为更好促进教学资源共享，确保教学资源的高效利用，梓潼中学分单双周开展校本教研，单周大教研活动，每次教研活动做到“五定”（定时间、定地点、定内容、定主讲人、定中心发言人）“四有”（有计划、有研讨、有记录、有效果）；双周开展小教研，各备课组开展活动，由各学科备课组长组织开展阶段性教材、教法、学情研讨，分解落实集体备课任务，组织议定单元检测、练习等试卷、资料的选用等工作，使优质资源如活水循环，为教学质量提升注入可持续动力。

山高人为峰，海阔心无界。勇于创新、彰显特色的梓潼中学将继续坚持以党建为统领，继承传统，这所满载着“全国武术进校园试点单位”“全国青少年排球邀请赛一等奖”等荣誉的学校，正以排球场上的拼搏为帆，以青蓝共进的匠心为桨，在“育时代新人”的航程中破浪前行。

“教育是国之大计、党之大计，更是千家万户的幸福所系。接下来，梓潼中学将聚焦课堂提质、聚焦师资锻造、聚焦评价改革、聚焦家校协同，用实实在在的办学成果，答好新时代的教育答卷。”梓潼中学相关负责人说。



学校散打队训练。



学生们练习书法。

我区开展六五世界环境日
集中宣传活动



工作人员分享环境保护知识。

本报讯（记者 陈俊霖）6月4日，区生态环境局、区公安局等部门围绕“美丽中国我先行”主题，在江北奋进广场开展六五世界环境日集中宣传活动，营造全民参与、保护环境的良好风尚。副区长廖世祥参加。

活动现场通过设置咨询点、展板等方式，向群众普及环境日主题、环保法规及低碳生活知识，倡导绿色生活方式，深化“绿水青山就是金山银山”理念，有效提升公众环保意识，激发参与热情。

警报长鸣：

以『坚韧忠勇』续写英雄之城新篇

山海

6月5日8时20分，重庆全域警报划破山城薄雾，从渝中半岛到潼南街巷，全城在肃穆氛围中定格12分钟。这一天，重庆连续第27年拉响警报，纪念“重庆大轰炸”罹难同胞。

不忘历史。1938年至1943年，侵华日军对重庆实施长达5年半的战略轰炸。1941年6月5日晚，24架日机分三批夜袭重庆，持续5小时9分的空袭投下95枚炸弹，十八梯防空隧道内，逾2000名避难民众因拥挤窒息而亡，酿成“六五”惨案。

不屈不挠。惨案次日，市民在废墟上写下了“愈炸愈强”四个大字，这不仅是战时的宣言，更成为重庆精神的永恒图腾。重庆人民打造全球最大防空工程，在防空洞中坚持生产、学习，甚至举办婚礼；幸存者栗远奎索赔40余次赴日诉讼，为民族尊严讨还公道。现在，在十八梯大隧道遗址纪念馆“愈炸愈强”标语复原墙面前，参观者思考：怎样让防空警报转化为发展冲锋号？答案就藏在重庆人“在废墟上建新城”的智慧里……

“坚韧忠勇”不仅是历史记忆，更是发展动能。朝天门码头见证过抗战物资的紧急转运，如今正变身内陆开放新高地；山城步道留存着躲避轰炸的足迹，现已成为“15分钟生活圈”的幸福脉络。2024年重庆GDP预计突破3.2万亿元，智能网联新能源汽车产量占全国1/7，每分钟有4万件跨境电商包裹从果园港发往全球。这背后，是“愈炸愈强”精神的当代演绎，也是对历史最好的致敬。

如今，重庆正以“开放争先”姿态破局：开放之翼——西部陆海新通道铁海联运班列开行量突破3000列，让“重庆造”12天直达东南亚，重现抗战时期“驼峰航线”的现代版；创新之翼——国家生猪技术创新中心攻克种源“卡脖子”难题，如同当年防空洞里诞生的微生物岩石技术守护文物；生态之翼——践行“绿水青山就是金山银山”，持续筑牢长江上游重要生态屏障。

当解除警报的余韵消散在两江碧波之上，重庆人投身于建设新重庆的浪潮：在智能网联汽车试验场测试未来出行，在超瞬态实验装置探索微观世界，在国际消费中心城市建设中缔造新传奇，推动这座城市在新时代西部大开发中勇立潮头。勤劳的重庆人民从战火中淬炼的“争先”气质，以“坚韧忠勇”铸就城市脊梁，用实干续写“愈炸愈强”的时代新篇——因为历史从不等待一切犹豫者、观望者、懈怠者、软弱者，唯有与历史同步伐、与时代共命运者，才能赢得光明未来！正如红岩联线展墙上的箴言：“铭记苦难不为延续仇恨，而为珍视生命与和平。”

今日重庆，英雄血脉未冷，精神薪火长燃。警报声中，3200万巴渝儿女以山河为誓：历史永不尘封，吾辈砥砺前行。

涪江锐评

安检通道 护航高考 为圆梦助力

高考考点智能安检系统。

又是一年高考时，连日来，潼南各部门提前部署、多措并举，做好高考前各项服务保障工作，努力为广大考生营造良好的考试环境。

交通管制守护逐梦路 向不文明行为说“不”

6月7日至6月9日，为给考生营造一个良好的考试环境，确保高考期间运送考生车辆沿线道路畅通，发布出行安全提示如下：

临时交通管制时间

6月7日：
上午 07:50-08:30 11:30-12:30
下午 13:50-14:30 17:00-17:30
6月8日：
上午 07:50-08:30 10:10-10:50
下午 13:50-14:30 17:00-17:30
6月9日：
上午 07:20-08:00 09:40-10:40
下午 13:20-14:00 15:30-16:40
18:10-18:40

临时交通管制路段

1、实验中学-五彩路与巴渝东路(路口)-潼南大道与巴渝大道(路口)-涪江大桥-梓潼街道办事处(凉风垭红绿灯)-建设东路-建设路(同建路红绿灯)-大同街-书院街-潼南中学
2、潼南一中-东圣街与建设东路(路口)-梓潼街道办事处(凉风垭红绿灯)-建设东路-建设路(同建路红绿灯)-大同街-书院街-潼南中学

特别注意：6月7日-6月9日高考考试期间书院街全时段交通管制，实际管制及解除时间以执勤民警根据现场情况作出相应调整。

潼南交巡警提示：一、因临时性交通管制，部分路段将出现交通拥堵情况，请广大考生、家长及驾驶员朋友要严格遵守交通规则，服从交警指挥、需提前计划出行时间和路线。二、接送考生的车辆要保持车况良好，车辆和驾驶人资质应符合相关规定，在确保安全的情况下运行。三、严禁使用“营转非”车辆接送考生，严禁超速、超员、疲劳驾驶，严禁酒后驾驶，要认真组织考生上下车，做到安全有序，自觉维护好考场周边的交通秩序。四、考点周边主要交通路段实行交通管制，请广大驾驶人积极配合，在管制区域禁鸣喇叭、禁乱停放，减少考场周边的噪声污染，为考生积极营造安静有序的考试环境。五、倡议广大市民在高考期间尽量减少驾车出行，合理选择乘坐公交、骑车步行等绿色出行方式，为考生提供安全畅通的交通环境。六、接送学生考生车辆，要自觉遵守交通法规，服从交警指挥，勿在考点周边道路聚集，防止发生交通事故或造成交通堵塞，影响考生参加考试，确保广大考生的交通安全。七、在高考期间，莫要乘坐无牌无证、超员、超速车辆，坚决抵制农用三轮车摩托车违法载人、客车超员的严重违法行为，确保自身出行安全。八、如出现堵车、迟到等突发情况，请及时拨打110报警求助，在考点附

近重点路段都有执勤民警，并有高考直通车警车流动巡逻，在接到求助信息第一时间帮助求助考生到达考点。

向不文明行为说“不”

中高考期间，潼南还将开展不文明交通行为集中整治，进一步加强交通安全管理，切实维护道路交通秩序和公共安全。

01 整治不文明停车，畅通主次干道

在各学校周边开展高频次、高密度巡逻整治，对在主次干道违反禁令标志停车、在未施划停车位区域停车及车辆占用盲道等违法行为，实行“零容忍”。

02 整治“炸街”扰民，守护城市安宁

以潼南中学、实验中学、潼南一中周边道路为重点，对社区居民集中、群众反映强烈、“飙车炸街”扰民行为频发的路段，全时段、全覆盖进行管控，坚决遏制“飙车炸街”行为。

03 整治不礼让行人，保障出行安全

集中警力在城区各重点区域设置执勤岗点，持续加大对不礼让行人车辆的查纠力度，切实保障群众出行安全，维护良好通行秩序。

全力确保高考顺利进行

本报讯（记者 张峻豪 马艾 张凡 张杨 吕洁）潼南中学作为我区唯一高考考点，考前学校联合相关部门积极做好考前准备工作，为莘莘学子保驾护航，确保高考顺利进行。

在潼南中学食堂，学校联合相关部门重点检查食品采购贮存、加工制作、餐饮具消毒、食品留样及后厨运行情况。

学校操场上，安检通道大棚已经安装完毕，智能安检门全部到位，智能安检门不仅能够识别手机、电话手表等电子设备，还能精准识别其所在位置，并记录考生通过视频，上传至考务系统。

近日，农工党潼南区委在潼南中学开展“同心潼行 守护健康”高考心理辅导活动，通过生动案例和互动体验，系统讲述情绪识别方法、压力疏导技巧以及建立健康生活习惯的方法，为高三学子们进行考前“调频”。

“今天学会了如何识别焦虑和克服焦虑，感觉心情放松了不少，我们也将以最沉稳的心态面对高考！”潼南中学高三学生刘显希说。

“原以为要请假耽误孩子上课，没想到中午来可以直接办证，太方便了！”近日，市民李女士在民警引导下，通过“绿色通道”，仅用10分钟便帮孩子完成了身份证办理全流程。

连日来，区公安局全面施行护航中、高考便民服务措施，开通办证“绿色通道”，精心推出“优先办、预约办、延时办、就近办、紧急办、自助办、送证入场”的“七办一送”便民服务套餐，全力为考生保驾护航。

近日，国网潼南供电公司组织国家电网重庆电力（潼南营销）共产党员服务队对潼南中学考点的校园用电设备进行全面检查和消缺，确保高考电力安全运行。

温馨提醒广大考生，请妥善保管好身份证，并及时查看证件有效期，如发现逾期应立即申请换发。

优先办：办理业务时，凭学生证对考生优先办理。

预约办、延时办：针对考生复习时间紧张、上课没空办、休息日没处办的困扰，推行预约办、延时办。考生身份证办理预约电话：023-44682212，可预约全区户政窗口非工作时间办理服务。

就近办：考生只需持学生证或准考证，即可在全区任一身份证受理窗口，通过“绿色通道”加急办理，不必回户籍地。

紧急办：针对考生身份证业务，窗口当日完成信息采集当日审核签发，并向市公安局申请优先处理考生证件，对外省户籍考生主动协调户籍地加快审核。

自助办：区公安局在区政务服务中心、桂林派出所设置两台身份证自助办理机，可24小时提供办证服务。但需注意，自助机仅适用于重庆市户籍16周岁以上采集了指纹的公民，自助办理后请致电023-44682212，及时处理。

送证到场：针对考试当天身份证丢失的考生，可联系023-44682212，提供紧急制作临时身份证，并送证到考场服务。

潼南区“爱心助考·为梦护航”倡议书

广大市民朋友：

一年一度的高考、中考即将来临，为给广大考生营造一个安静、顺畅、舒适的应考环境，助力考生鲤跃龙门、逐梦未来，特发出如下倡议：

绿色低碳，做文明出行的践行者。中高考期间，尽量选择步行、自行车或公共交通等绿色出行方式，主动错峰避开送考高峰时段，减轻交通压力；驾车途经考点时请减速慢行，自觉礼让送

考车辆，不鸣笛、不抢道；接送考生车辆“即停、即下、即走”，服从交警指挥，不扎堆、不围聚，让赶考之路畅通无阻。

降音降噪，做文明护考的参与者。中高考期间，自觉开启“静音”模式，广大商户关闭高音喇叭、减少商业噪音；各建筑工地、工业企业及装修业主延迟施工或采取无噪音作业；广大居民在公共场所应避免大声喧哗，让广大考生静心奋笔。

爱心助考，做贴心服务的守护者。鼓励出租车、网约车司机、私家车主积极加入“爱心送考”志愿服务队伍，传递互帮互助文明风尚，为有需求的考生提供接送服务；倡议各志愿服务组织积极开展“爱心护考”志愿服务活动，设立爱心服务站，为广大考生提供饮用水、防暑降温用品等应急物资；鼓励社区居民在考点附近提供交通出行劝导、周边环境维护、心理减压疏导等服务，助力考生顺利应考。

潼南爱心送考车队已就位可预约

目前潼南200余辆爱心车已就位，考试期间免费接送考生，可凭准考证随招随停，也可提前预约。

服务时间：中高考期间

服务范围：潼南城区

网约车提前预约电话：王老师 13883778833

预约方式：凭准考证号提前预约，需提供地址和时间等信息



国网中心员工检查潼南中学考点用电安全。



考生办理身份证。



200余辆爱心车已就位。

清廉之风浸润心田

——八项规定推动新时代廉洁文化建设走深走实

人民日报记者 张洋 何昭宇

日前,“清风万里——中国古代廉洁文化”展览在中国国家博物馆启幕,300余件文物藏品吸引众多观众慕名前来。

安徽桐城六尺巷、四川眉山三苏祠、河南开封包公祠……这些镌刻着岁月印记的地标,串联起中华民族数千年传承的廉洁文化长卷。广大党员干部前往参观学习,廉洁文化如春风化雨般浸润心田。

新时代以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,八项规定改变中国,它不仅荡涤了歪风邪气,更以润物无声的力量,推动崇廉拒腐的价值理念逐渐成为深入人心的思想共识。

化风成俗,廉润人心。深入贯彻中央八项规定精神学习教育开展以来,各地各部门进一步加强新时代廉洁文化建设,一场场思想洗礼持续开展。新时代的廉洁之风正以蓬勃之势,吹遍神州大地。

红线不能碰,谁都不例外

前不久,在重庆市巴南区东温泉镇碾沱村,一场特殊的院坝会上,村民围得里三层外三层。镇纪委书记刘科手持处分决定书说:“村党委书记、村委会主任高某某,村党委副书记李某某,因涉嫌违规参与本村工程建设,给予党内警告处分,现予以公开通报!”

去年年底,巴南区上线了党员干部亲

属涉权事项大数据平台,精准揪出了这一问题。

“最初建平台时,有人问‘查亲戚是否有必要’?”巴南区纪委监委干部王琳说,经大数据平台筛查发现李某某的名字在碾沱村5个工程项目中反复出现,调查组顺藤摸瓜,不仅揭开了“村干部亲属扎堆揽活”的盖子,还发现了高某某的违纪事实。

“一个偶然机会,我儿子提出想跟其他人一起承接村里项目。我知道这不合规矩,但见他一直没工作,就心软答应了。现在想来,侥幸心理要不得,规矩红线碰不得。”高某某在忏悔录里的这句话,成了巴南区警示教育的鲜活案例。

制度长牙,监督带电。巴南区以问题为导向,持续完善基层监督体系,出台村(社区)专职干部及直系亲属享受惠农政策“十公开”和村(社区)基层干部廉洁履职“四严禁”等制度,建立党员干部亲属涉权事项大数据平台,让村干部亲属享受的每一笔惠农资金、参与的每一个工程项目都公开出来。

巴南区双河口镇茶店村党总支书记、村委会主任杨白仍记得表姐打来的那通电话:“你表姑年纪大了,身体也不好,想办个低保,就不能通融通融?”

杨白翻出政策文件解释道:“表姑在重庆主城有两套房子,按规定,真不符合申请低保的条件。”

红线不能碰,谁都不例外。学习教育开展以来,巴南区坚持一体推进学查改,进一步加强家庭家教家风建设,引导党员干部强化纪律意识、筑牢底线思维。目前,巴南区通过大数据平台预警已发现并督促整改问题60多个,有效遏制“优亲厚友”等乱象。

政府过紧日子,让群众过好日子

在天津市西青区政府附近,一间“公物仓”格外引人注目,各类闲置办公家具、电器、食堂设备等被整齐码放在货架上。

“‘公物仓’就像一个办公设施的调度中心。资产入仓,为需要处理闲置物品的单位腾出空间;资产出仓,为有需求的单位节省经费。”西青区机关事务服务中心办公用房管理科副科长李恒说。截至目前,“公物仓”统筹收集办公用品3000余件,累计节约财政资金租金500余万元。

省下的钱,用在了哪? “政府过紧日子,可以腾出更多资金用于发展所需、民生所盼。”西青区财政局副局长刘海燕的账本记得清楚:大寺中心小学购买67台空调花的钱,是从“公物仓”省下的经费里拨的;赤龙南街道新装上35个汽车充电桩、350个电动自行车充电车位,经费来自西青区政府压减的物业人员编制和食堂补助费用。

当孩子们在装着空调的教室安心上课,当居民享受到新建充电车位的便利,干部们意识到:省下的每一分钱,都要花在群众的心坎上。

“以前觉得‘公物仓’是‘二手市场’,现在谁采购前不去‘淘宝’?”区委社会工作部工作人员孙秀颖说。她曾带着同事在“公物仓”里挑了100多件家具,从办公桌到打印机,都物尽其用。

如今,学习教育开展以来,西青区深入贯彻落实《党政机关厉行节约反对浪费条例》,制定降低机关运行成本、办公用房盘活利用办法等规划,盘活3处闲置房产,在新一期物业服务采购中压减物业人员编制3%、食堂补助费用6%,并在公共场所张贴节水节电、随手关灯等提醒标识,让节约成为党员干部的行为习惯。

干净干事,才能放手干事

红色资源成了活教材,清廉之风润心田。学习教育开展以来,湖南省浏阳市依托22处革命遗迹串联起的“清廉地图”,推出“好家风·好传承”活动,组织全市年轻干部及其配偶接受红色教育,筑牢崇廉拒腐的思想防线;将廉洁故事制作成短视频,在“云上清廉浏阳”小程序的点击量十分可观。

廉洁,是党和国家事业发展的基石,是

人民群众生活幸福的保障。浏阳市古港镇党委副书记陈斐至今仍记得那次招标。

古港镇垃圾中转站的承包商合同到期,按规定须重新组织招投标。消息一出,包括原承包商在内的6家公司竞相参与。

“参与竞标的有5家是本土企业,难免有人送礼请托。”陈斐说,“要是选不出最合适的承包商,损害的还是群众利益。”镇党委主要负责同志也嘱咐:“就按照价格优、服务好、安全有保障的原则来选。干净干事,才能放手干事。”

为此,她带着调查组跑遍16个村社,把“清运时效”“环境整治”等群众诉求列为硬指标,最终一家外地企业凭实力胜出。

新承包商入驻3个月,垃圾中转站的腐臭味没了,白瓷砖地面锃亮,转运周期从一周缩到3天。当陈斐回访时,村民感慨:“以前总说‘肥水不流外人田’,现在才知道,干净做事才是真本事。”

如今,在浏阳,在湖南,在全国各地,像这样的变化每天都在发生。新时代廉洁文化正以润物无声的力量,重塑着党风政风民风。我们看到的不仅是“舌尖上的节约”“车轮上的规矩”,更是一个政党对“人民至上”的郑重承诺——这承诺,写在大数据平台的闪烁光标里,落在“公物仓”的整齐货架上,藏在革命旧址的百年树影中,更深深扎根在亿万群众的心里。(来源于2025年6月5日《人民日报》1版)

中高考学子如何轻松应考——

考前“秘籍”助同学们金榜题名

【关注中高考】

新重庆-重庆日报
 记者 李周芳 李珩

中高考临近,一些考生和家长可能正面临考前紧张、焦虑甚至失眠等困扰。为此,重庆市精神卫生中心的专家们送上了减压误区解析、睡眠锦囊等实用“秘籍”,助力考生和家长缓解压力,轻松应考。



吃好 | 三个建议保证健康饮食

“喝点牛奶、吃口点心”……重庆市精神卫生中心副主任医师李渝阳介绍,中高考临近,家长在帮助孩子减压时,容易陷入过度关注等误区。尤其家长24小时“贴身照顾”孩子的衣食住行,会让孩子产生窒息感,进而滋生焦躁、不安等负面情绪,甚至出现食欲不振等情况。

如何科学安排考试期间的饮食,重庆市精神卫生中心睡眠医学学科

睡好 | 三个“锦囊”助力睡好觉

失眠是考前常见的问题,该如何调节?文晏给出建议:如果躺下30分钟仍未入睡,不要强迫自己,起来做些“低刺激活动”。

如去客厅阅读轻松的散文或科普书籍转移注意力,但要避免接触数学题、作文素材等易引发思考的内容;之后躺回床上,进行身体“扫描”放松,从脚趾开始,依次感受各部位,让身体逐渐放松下来;同时,要学会接受“不完美睡眠”,告诉自己“闭目养神也是休息”,减少对失眠的焦虑。

文晏还给大家送上3个睡眠“锦囊”:

发挥好 | 解锁超常发挥的“密码”

“考前焦虑是很正常的,要学会接纳自己的情绪,并积极自我暗示。”重庆市精神卫生中心副主任医师艾立英给考生们带来了解锁超常发挥的“密码”。

首先,进行积极的心理暗示,时常对自己说“我已经很努力了”“我有信心,我准备好了,我能行!”这些正面话语能潜移默化提升自信心,帮助

带头人文晏表示,家长应准备清淡的晚餐,避免高糖高脂食物,如把红烧肉、蛋糕换成清蒸鱼、蔬菜沙拉等。

一是可以补充色氨酸。色氨酸是合成褪黑素的前体物质,可通过摄入牛奶、香蕉、全麦面包等食物促进睡眠。建议晚餐搭配小米粥或酸奶,既能提供饱腹感又不会加重消化负担。

二是摄入镁元素。镁能调节神经系统功能,缓解焦虑情绪,深绿色

一是考前3天保持已适应的作息,无需刻意早睡;二是考试当天午休不超过30分钟,并定好闹钟;三是若前夜失眠,告诉自己“少睡3小时,大脑仍能运转80%”,用积极暗示替代灾难化想象。

专家分享睡前放松训练技巧——

呼吸与冥想练习:

4-7-8呼吸法:吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,重复5次,可快速降低

调整情绪。

其次,进行适度的身体活动。比如,每天抽出15—30分钟,进行散步、慢跑等低强度、低风险运动,既能缓解高强度学习带来的疲倦,又能舒缓紧张情绪。

再次,养成规律且均衡的饮食习惯,鳄梨、香蕉、茶等食物富含有助于应对压力的营养素,可适当摄入。

蔬菜(如菠菜)、坚果(如杏仁)和黑巧克力都是优质来源,但需控制巧克力摄入量以避免咖啡因影响。

三是补充B族维生素。维生素B6和B12参与神经递质合成,可通过三文鱼、鸡蛋、燕麦等食物获取。考前可增加粗粮比例,如用杂粮饭代替白米饭,延长能量释放时间。



家长减压误区
 扫一扫 就看到

心率,缓解焦虑。

身体扫描冥想:平躺后从脚趾到头顶逐部位放松,配合想象“沉重感”,帮助肌肉深度松弛。

感官舒缓策略:

白噪音辅助:使用雨声、海浪等自然音效掩盖环境噪音,提升睡眠专注度(推荐50—60分贝音量)。

芳香疗法:薰衣草或洋甘菊精油扩香(浓度不超过2%),通过嗅觉通路调节副交感神经活性。



助力睡眠“锦囊”
 扫一扫 就看到

此外,掌握放松技巧也很重要,比如腹式呼吸放松法:感到紧张时,闭上眼睛,慢慢地、深深地吸气,让气息填满腹部,稍作停留后再缓缓呼出;还可以通过冥想、瑜伽、聆听音乐,或是阅读感兴趣的书籍、自由书写、画画等方式放松心情。



超常发挥“密码”
 扫一扫 就看到

『解压神器』安全隐患几时消

昱博

一直以来,风靡校园的针筒解压玩具,因外形高度仿真医用注射器引发争议。这类号称“解压神器”的产品,看着跟医院用的注射器没啥两样。商家说这玩意能解压,可实际一测试,针头能轻松扎透西瓜和生肉,这哪是玩具啊? 说是个“暗器”也不为过!

实验结果显示,玩具针筒可轻易刺穿西瓜、生肉等物品,尖锐针头可能对儿童眼睛、皮肤造成意外伤害。云南已有医疗案例证实,儿童因玩耍此类玩具导致眼部受伤。部分商家虽声称针头被磨平,但实测中仍存在斜针头设计,危险性与医疗器械无异。该玩具高度仿真的注射器造型可能模糊儿童对医疗器械的严肃认知。医务人员指出,注射器玩具可能使未成年入误认为“针头可随意玩耍”,甚至模仿医疗操作行为。

当前,针筒玩具产销环节监管真空导致其野蛮生长。在生产端,产品多为“三无”商品,缺乏安全认证。商家通过电商平台批量销售,刻意弱化针筒危险性,仅强调某一部分的环保材质。在销售端,线上平台销量超50万件,线下校园周边文具店以单价1-30元热销,部分商家将针头商品标注为“网红爆款”吸引儿童。市场监管部门认定此类玩具不属于医疗器械,无需经营许可,但现行玩具安全标准未对仿真医疗器械作出明确限制。这种“非医非玩”的模糊定位导致监管主体不清,形成执法盲区。

笔者认为,消除此类安全隐患,需建立全链条防控体系。明确标准与分类管理。建议将仿真医疗器械类玩具纳入特殊监管目录,制定针头尖锐度、材质强度等强制性安全指标,并要求产品标注“非医疗用途”警示标识。强化平台责任与执法协作。电商平台需建立玩具类目准入审核机制,对“注射器”“针筒”等关键词实施主动屏蔽或风险提示;市场监管、教育部门应联合开展校园周边专项整治,对违规商户采取商品扣押、信用惩戒等措施。家校联动教育引导。学校可通过安全课程普及医疗器械使用规范,家长需警惕“解压玩具”的隐蔽风险。另外,一些市监部门的检测公示案例可作为警示教育素材,加强孩子对安全的认知。

当“解压需求”与儿童安全产生冲突时,监管必须优先守护底线。只有填补标准空白、压实平台责任、加强家校联动,才能避免仿真医疗玩具从“解压神器”异化为“伤童利器”。说到底,这种危险玩具就不该出现在孩子手里。孩子们的安全,可开不得玩笑。

遗失声明:兹有重庆市潼南区上和镇石境村卫生室基本账户开户许可证(开户行:重庆三峡银行潼南支行,账号:6217550107221913;编号:6530-01554494;核准号:j6530120557801)遗失,声明遗失。