

主办:中共重庆市潼南区委 重庆市潼南区人民政府 出版:重庆市潼南区融媒体中心 网址:https://www.tongnanbao.cn/

2025年10月 13

农历乙巳年八月廿二 星期一 总第3411期 今日4版



习近平就朝鲜劳动党成立80周年 向朝鲜劳动党总书记金正恩致贺电

10月10日,中共中央总书记习近平致电朝鲜劳 动党总书记金正恩,祝贺朝鲜劳动党成立80周年。

习近平在贺电中说,在朝鲜劳动党成立80周年 之际,我谨代表中国共产党中央委员会,并以我个 人名义,向总书记同志和朝鲜劳动党中央、全体朝 鲜劳动党党员以及朝鲜人民致以热烈祝贺和美好

习近平表示,80年来,朝鲜劳动党团结带领朝 鲜人民奋发进取、攻坚克难,推动朝鲜社会主义事 业取得可喜成就。近年来,总书记同志领导朝鲜党 和人民积极致力于加强党建、发展经济、改善民 生。祝愿在以总书记同志为首的朝鲜劳动党坚强 领导下,朝鲜社会主义事业不断取得新成就,迎接 朝鲜劳动党九大胜利召开。(下转3版)

的 列 强 玉

推进文化强国建设,是全面建设富强民主文 明和谐美丽的社会主义现代化强国的重要方面。

党的二十大和二十届三中全会对文化强国建 设作出部署。2024年10月,中共中央政治局就建 设文化强国进行第十七次集体学习,习近平总书 记在主持学习时强调,建设文化强国,事关中国式 现代化建设全局,事关中华民族复兴大业,事关提

立足新阶段,阔步新征程,我们要深入学习实 践习近平文化思想,深刻把握中国特色社会主义 文化建设的内在规律,坚持以人民为中心的工作 导向,不断满足人民日益增长的精神文化需求,加 快建设文化强国,为建设物质文明和精神文明协 调发展的中国式现代化提供强大精神动力。

赋能:满足经济社会发展更高要求

国家强盛、民族复兴需要物质文明的积累,更 需要精神文明的升华。

2024年,我国国内生产总值首次突破130万 亿元,经济总量规模稳居全球第二位。东方大国 创造着强大的物质文明,同样也创造着引领时代 的精神文明。

"要深化城乡精神文明建设,优化文化产品和服 务供给,以文化赋能经济社会发展。"2025年全国两 会期间,习近平总书记在参加江苏代表团审议时重 要指示精神,高扬起推动高质量发展的文化之帆。

2025年7月,京西宾馆。习近平总书记在中 央城市工作会议上语重心长地指出,"现代化人民 城市应当是物质文明和精神文明相协调的城市"。

既要物质富足的"面子",又要精神富有的"里子"。"两手抓、两手 都要硬"体现着社会主义现代化的根本要求,也反映着中国式现代化 的崇高追求。

今天,我国经济实力、科技实力、综合国力和人民生活水平跃上了 新的大台阶,更要注重将文化建设贯穿于经济建设、政治建设、社会建 设和生态文明建设之中,发挥文化在新时代中国特色社会主义布局中 的支撑性、引领性作用。

从"村超""村BA""村晚"改变乡村面貌,到游戏《黑神话:悟空》带 动旅游、文创等消费浪潮,再到如火如荼的"文博热""出游热"……"文 化+",正不断释放出赋能经济社会发展的强大效应。

实践证明,把文化作为一种复合性创新要素融入经济活动,能够激 活发展动能、提升发展品质,促进经济结构优化升级。

进一步认识文化的"助推器"作用,赋予经济发展更深厚的人文价 值,必将催生越来越多的新增长点,为推动高质量发展打造新引擎。

今年春节前夕,(下转3版)

元方秦启光调研产教融合发展工作并召开座谈会

深化产教融合 强化协同联动 为潼南高质量发展提供坚实支撑

本报讯(记者邓越月)10月 10日下午,区委书记元方,区委 副书记、区长秦启光前往重庆电 力高专(潼南校区),调研产教融 合发展工作并召开座谈会。元方 强调,要深入学习贯彻习近平总 书记视察重庆重要讲话重要指示 精神,认真落实党中央决策部署 和市委工作要求,立足特色优势, 紧扣产业发展需求,创新人才培 养模式,加快推动产学研用深度 融合,为潼南高质量发展提供坚 实支撑。

重庆电力高专党委书记宗 伟、校长唐德东,区领导张翱、曾 伟、罗全良参加。

走进汽车后市场产教融合基 地,元方、秦启光实地察看实训室, 与正在进行实操训练的师生交流, 听取基地运行和人才培养有关情 况介绍。元方指出,要进一步用好 潼南产业基础扎实、应用场景丰富 等优势,积极培育壮大市场主体, 发挥龙头企业作用,强化科技创新 和产业创新深度融合,推动科创成 果高水平转化应用。

在学校综合实训楼,元方、秦

启光走进碳中和智慧能源展示中 心,观看沙盘模型、听取数字化成 果介绍,详细了解学校科研教学 和实训体系建设等情况,希望学 校立足办学特色,紧盯行业动态、 技术趋势,结合潼南产业发展实 际,前瞻优化学科设置,不断提升 学校与区域产业结构匹配度。

座谈会上,元方指出,电力高 专是潼南深化产教融合的重要支 撑,对推动潼南经济社会高质量 发展具有重要战略意义。要突出 学校特色,持续优化学科布局和 专业设置,深化教学科研改革,进 一步创新教学方式、丰富教学场 景,努力培养更多适应现代化建 设需要的优秀人才。要立足地方 发展需求,强化校企深度合作、人 才供需精准对接,搭建高水平人 才平台和产业平台,创新多元化 人才培养模式,加快推动产学研 用深度融合。区委、区政府将全 力做好服务保障,整合各类资源 要素,完善公共服务配套,切实帮 助学校解决发展难题,助推学校 开展高水平办学、培养高素质人 才、产出高质量成果。

中共重庆市委 重庆市人民政府

关于深入开展向"时代楷模"重庆检察未成年人保护工作团队代表学习活动的决定

2025年8月,中共中央宣传 部授予重庆检察未成年人保护工 作团队代表(以下简称渝检护 "未"团队代表)"时代楷模"称 号。为深入学习渝检护"未"团队 代表的先进事迹和可贵精神,市 委、市政府决定,在全市广大党员 干部中开展向渝检护"未"团队代 表学习活动。

重庆检察未成年人保护工作 团队,主要从事办理涉未成年人 案件、保护未成年人合法权益等 工作。自2004年成立以来,该团 队由1个"莎姐"青少年维权岗拓 展到45个维权岗,成员发展到 500余人,梅玫、龚珊、唐焕然、吴 波、李非白、孙文静、王莉等7名 同志是其中的优秀代表。他们深 人学习贯彻习近平法治思想和习 近平总书记关于未成年人保护工 作的重要论述,牢记"孩子们成长 得更好,是我们最大的心愿"的嘱 托,用法守护未成年人成长之路, 用爱诠释社会温度,从法律条文 中感悟法治精神,在法理情的有

机统一中实现公平正义,为保护 未成年人健康成长作出了突出贡 献,对促进提升未成年人保护领 域的社会治理效能发挥了重要作 用。他们中多人获全国先进工作 者、全国模范检察官、全国三八红 旗手等称号。

渝检护"未"团队代表是德法 相伴、倾情守护未成年人健康成 长的典范,他们的先进事迹集中 展示了新时代人民检察官强化法 律监督、维护公平正义的精神风 貌,有力彰显了共产党员牢记初 心使命、矢志造福人民的政治本 色。他们是牢记嘱托、勇担使命 的践行者,始终保持对党忠诚,在 "为党护苗"的理想信念感召下, 以赤诚之心长期奋战在未成年人 司法保护第一线,依法全面履行 法律监督职责,高质效办好每一 个涉未成年人案件,坚守着"为祖 国守未来、为民族守希望"职责。 他们是守土尽责、善作善成的奋 进者,做实"最有利于未成年人" 原则,坚持宽严相济、惩教相融,

依法严厉打击侵害未成年人的各 类犯罪行为,深入践行"法治教育 从娃娃抓起"理念,有效凝聚家 庭、学校、社会、网络、政府、司法 "六大保护"合力,推动人人守护 未成年人健康成长的理念落地生 根、见行见效。他们是德法相伴、 心系万家的示范者,坚持以关心 关爱传递法治温度,秉承法安天 下、德润人心,以心换心、德法并 用,把以人民为中心的理念转化 为"为孩子多做一点儿"的执着。 他们是敢为人先、追求卓越的探 索者,充分发扬首创精神,积极参 与各项未成年人立法论证,在司 法实践一线率先建立健全"一站 式"询问救助中心等多个工作平 台、机制和制度,为完善未成年人 保护法律、补齐制度短板提供有 益的实践经验。

习近平总书记指出,"伟大时 代呼唤伟大精神,崇高事业需要 榜样引领。"重庆这座山水之地、 英雄之城的发展,需要一代又一 代人接续奋斗,需要一大批像渝

检护"未"团队代表扎根基层、无 私奉献的先进典型示范带动。全 市广大党员干部特别是政法干 警,要向渝检护"未"团队代表学 习,深学笃行习近平法治思想,大 力弘扬社会主义法治精神,传承 发展中华优秀传统法律文化,以 良法善治守护未成年人健康成 长,为建设更高水平平安重庆法 治重庆贡献力量。全市各级各部 门要采取多种形式深入开展学习 活动,精心组织、周密部署,迅速 在全市上下掀起学习热潮,引导 全市广大党员干部全面贯彻习近 平新时代中国特色社会主义思 想,更加紧密地团结在以习近平 同志为核心的党中央周围,深刻 领悟"两个确立"的决定性意义, 增强"四个意识"、坚定"四个自 信"、做到"两个维护",大力弘扬 坚韧、忠勇、开放、争先的重庆城 市精神,凝聚起团结奋进的磅礴 力量,干字当头、唯实争先,为奋 力谱写中国式现代化重庆篇章作 出更大贡献!(来源于重庆日报)

元方在十四届区委第八轮巡察动员部署会上强调

坚守政治巡察定位 提高巡察工作质效 以高质量巡察护航潼南高质量发展

11日上午,十四届区委第八轮巡 察动员部署会召开。区委书记、 区委巡察工作领导小组组长元方 出席会议并讲话。他强调,要坚 持以习近平新时代中国特色社会 主义思想为指导,深入学习贯彻 习近平总书记关于巡视工作的重 要论述和视察重庆重要讲话重要 指示精神,全面贯彻巡视工作方 针,认真落实中央和市委关于巡 视巡察工作部署,坚守政治巡察 定位,提高巡察工作质效,以高质 量巡察护航潼南高质量发展。区

委常委、组织部部长、区委巡察工 作领导小组副组长刘艳宣布巡察 组组长授权和任务分工决定,区 委常委、区纪委书记、区监委主 任、区委巡察工作领导小组常务 副组长施志君主持会议。

元方指出,党的十八大以来, 习近平总书记高度重视巡视巡察 工作,多次发表重要讲话,作出系 列重要指示批示,为推动巡视巡 察工作高质量发展提供了根本遵 循。全区上下要一体抓好学习领 会,准确把握巡察政治定位、工作 方针,以高度的政治自觉、思想自

觉、行动自觉主动接受巡察监督, 着力抓好立行立改,把严的基调、 严的措施、严的氛围传导下去,以 实际行动坚定拥护"两个确立"、 坚决做到"两个维护"。

元方强调,要准确把握巡察 重点,围绕"四个聚焦",把准"六 个全面深入了解",紧盯重要岗 位、重要领域和关键环节,精准 有效开展政治监督,推动以巡促 改、以巡促建、以巡促治。要全 面加强党对巡察工作领导,强化 联动配合、加强统筹协调,严守 各项纪律规定,提升巡察工作规

效。区委巡察机构和巡察干部 要全面加强自身建设,创新巡察 方法,持续改进作风,不断提高 巡察干部政治能力和业务水平, 着力锻造一支政治、能力、作风、 纪律全面过硬的巡察铁军。

据悉,本轮巡察将对9个区 级部门开展常规巡察,对3个区 级部门开展机动巡察,同时对政 法系统相关部门实行政治巡察 与政治督察联动,对梓潼街道、 桂林街道、双江镇的55个村(社 区)开展直接巡察。

32万亩柠檬喜丰收 行情向好果农增收



柠檬基地航拍 图

> 本报讯(记者段东敏吴鑫 袁王浪)眼下,我区的32万亩 柠檬陆续成熟,果农们正抢抓农 时进行采收,优良的品质加上向 好的市场行情,酸柠檬成为助农 增收的"黄金果"。

在柏梓镇哑河村柠檬种植 基地,连片的柠檬树随风摇曳, 空气中弥漫着清新果香。果农 们穿梭林间,麻利的进行采摘、 装车、运输,现场一派迎丰收的 喜人景象。

基地负责人尹明军介绍,目 前柠檬收购价超5块一斤,比去 年增长了近一倍,整个基地预计 产值1000万元以上,向好的市场 行情让种植户信心倍增。

采摘结束后,这批柠檬被迅

速运送到位于潼南高新区的重 庆雪王农业有限公司智能化生 产车间内,经过全自动清洗、分 选、套袋,这批柠檬将集中装箱 发往国外。

"我们今年的收购总量大概 在6万吨左右,现在日均收购量 在1500到2000吨,主要销售到 俄罗斯、东南亚及中东地区。"该 公司副总经理李金成说。

据了解,今年我区柠檬种植 面积共32万亩,总产量预计可达 35万吨,年综合产值达90亿元。 搭乘"一带一路"快车, 潼南柠檬 已出口到俄罗斯、印尼、新加坡、

香港等30多个 国家和地区, 今年1一8月出 口柠檬 1.31 万 吨,销售金额 1.72亿元。



扫码看更多内容

把习近平总书记的殷殷嘱托 全面落实在重庆大地上

2025年10月13日 星期一 责编 刘莉王鹏 美编 郭星

就业更顺心 社保更暖心 人才更安心

"十四五"重庆年均城镇新增就业70万人以上

10月10日,市政府新闻办举行 "高质量完成'十四五'规划 谱写中 国式现代化重庆篇章"系列主题新 闻发布会。市人力社保局局长谢礼 国介绍,五年来全市城镇新增就业 超348万人,年均城镇新增就业保持 在70万人以上。

64万青年留渝来渝就 业创业

谢礼国介绍,重庆出台了促进 高质量充分就业实施方案,推出产 业带动就业、创业带动就业等6方面 19条硬核举措。针对高校毕业生等 重点群体,重庆打造青年西部就业 创业首选之城,实施百万高校毕业 生等青年留渝来渝就业创业行动计 划,促进64万青年留渝来渝就业创

"我们重点从政策扶持、岗位供 给、服务优化等方面持续用力。"市 人力社保局副局长李林峰介绍,扶 持企业稳岗,对招用高校毕业生的 小微企业,给予每人1万元的社会保 险补贴;助力个人求职,对到12个县 企业就业的高校毕业生,按照本科、 硕士、博士分别给予每人每月1000 元、2000元、3000元的就业补贴;支 持创新创业,对首次在渝创办小微 企业、个体工商户的高校毕业生,给 予最高8000元的一次性创业补贴,

提供个人最高50万元、企业最高600 万元的创业担保贷款。

据了解,我市累计为青年发放 各类就业补贴资金超50亿元,发放 创业担保贷款超80亿元,帮助超100 万人端稳工作饭碗。

我市还实施万名大学生基层就 业行动,提供公务员、事业单位、国 有企业、"三支一扶""西部计划"等 岗位超18万个;实施百日千万招聘 等专项行动,举办线上线下各类招 聘活动3万余场,筹集就业岗位超 500万个;围绕"416"科技创新布局 等,开发科研类、技能类、管理类、社 会服务类见习岗位超50万个。

社保卡"一卡通"应用 场景拓展至266个

五年来,重庆全域促进社保参 保扩面,全市参加养老、失业、工伤 保险人数分别达到2633万、664万和 677万人。职工养老保险与居民养 老保险参保结构比由"十三五"末的 51:49 优化为59:41, 更多人选择参 加保障水平更高的职工养老保险。

市人力社保局副局长胡京介 绍,我市积极推动社保服务优化升 级,形成线上线下融合的社保服务 体系。在线上,群众可在"渝快办" 办理个人社保信息查询、社保待遇 资格认证等118项服务事项,实现

"一点登录、全网通办"。在线下,市 区两级社保经办机构全面推行"一 窗综办"服务模式。此外,群众还可 在全市4250个银行网点、2273个社 保卡服务网点办理相关业务,实现 社保服务全天候不间断。

重庆还打造多元服务场景,先 后创新打造"参保直通车""乐享退 休""工伤无忧"等智慧应用场景,完 成22项参保管理类、23项养老待遇 类、18项工伤待遇类业务精准画像 和智能推送,推进"人找政策"向"政 策找人"转变。

此外,我市已拓展社保卡"一卡 通"应用场景至266个,实现就医购药 "一卡通用"、轨道公交"一卡通乘"。

博十后连续4年招收 人数保持在1000人以上

"五年来,重庆聚势赋能促发 展,让人才更安心。"谢礼国介绍,我 市积极拓展渠道精准引才,每年引 育卓越工程师1万名以上,博士后连 续4年招收人数保持在1000人以

市人力社保局副局长、新闻发 言人郑夕明介绍,重庆从资助、招 收、培养、管理、服务、平台六个方面 发力,全方位支持博士后研究人员 创新创业。

具体来看,我市采取"能设尽

设"等措施,加强博士后科研工作站 建设,全市博士后科研站点增至590 个,较2020年增长40%;设立重庆市 博士后创新人才支持计划、博士后 研究项目特别资助等博士后资助项 目,给予最高60万元/人资助,并根 据科研项目情况给予5万一30万元 项目经费;畅通博士后职称评审"绿 色通道",进站1年可申报副高级职 称,出站最快1年可申报正高级职

专业技术人才方面,市人力社 保局副局长苏静介绍,重庆全面推 行"工学一体化"人才培养模式改 革,全市技工教育专业与全市重点 产业的匹配度达到86%,每年为重庆 先进制造业、现代生活服务业等输 送高技能人才10万余人。

五年来,全市还免费开展技能 培训150万人次,一大批高校毕业生 等重点群体走上了技能就业、技能 成才之路;健全以职业资格鉴定、技 能等级认定为主的技能人才多元评 价机制,200万人次获得技能等级证 书,191 名技能人才获评特级、首席 技师。

目前,全市专业技术人才总量 达到240万人,较"十三五"末增长 18%;高技能人才增至179.5万人,较 "十三五"末增长72%,占技能人才比 重达32%,保持西部领先。(来源于重 庆日报)

潼南区启动第十五个民族团结进步宣传月

本报讯(记者冯小舟)10月11日,潼南区第十五个 民族团结进步宣传月启动仪式在潼州小学举行。区委常 委、统战部部长刘春英,区政府副区长秦云兵出席活动。

仪式上,学校代表、少数民族教师代表及学生代表先 后发言,分享了他们对民族团结的理解与实践。随后,区 教委与桂林街道相关负责人就推进民族团结讲步创建工 作进行了交流。

区政府副区长秦云兵在讲话中强调,要利用此次宣 传月,持续深化民族团结进步教育,引导全区各族群众牢 固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同 体理念,并依托潼南特色,全力打造"籽籽同心 花开潼 城"民族工作教育品牌。

现场还举办了以民族团结为主题的文艺演出及作品 展,现场洋溢着"中华民族一家亲、同心共筑中国梦"的浓 厚氛围。区级相关部门负责人、各镇街统战委员、教育系 统代表及少数民族群众代表等参加活动。

不是烫烫就"霉"事

近日,潼南空气湿度居高不下。这方滋养了万亩柠 檬的丰沛水汽,在寻常人家中却催生了烦恼——墙体"流 汗"、衣物难干,连厨房里的菜板也悄然布上了黑斑霉 点。面对发霉的菜板,许多老街坊的习惯是"开水烫一烫 就算了",总觉得"用了这么多年也没事"。然而,这种司 空见惯的侥幸心理,正让每日与食物亲密接触的菜板,成 为潜伏在厨房里的健康"刺客"

发霉的菜板,绝非"洗洗更健康"。医学研究表明,菜 板上滋生的黄曲霉菌等,其代谢产生的黄曲霉素,是世界 卫生组织划定的一类致癌物,毒性极强。更可怕的是,这 种毒素具有高度的热稳定性,我们平日里的开水烫洗,根 本不足以破坏它的毒性结构。这意味着,用处理过的发 霉菜板切熟食、摆水果,无异于将致癌风险"拌"入佳肴。

侥幸心理等于"养霉为患",霉菌的"根"远比你想象的 更深。木质菜板上纵横的刀痕,是霉菌绝佳的"庇护所"。 我们肉眼所见的表面霉斑,只是其庞大菌落结构的"冰山 一角",更多的菌丝早已深深扎根于菜板的纤维内部。任 何表面的清洗和刮擦,都难以彻底斩草除根。只要环境再 度潮湿,这些潜伏的菌根便会"春风吹又生"。因此,对于 已经明显发霉,特别是出现大面积黑色、绿色霉斑的菜板, 任何的"修补"和"将就"都是对家人健康的不负责任。

筑牢厨房里的这道"防霉墙"需要树立"预防优于处 理"的观念。菜板使用后,务必及时清洗并立起晾干,保 持通风是关键。此外,我们潼南人家中常见的柠檬,就是 天然的防霉"神器"。定期用柠檬切面蘸取食盐擦拭菜 板,其酸性汁液不仅能有效抑制霉菌,还能带来清新香 气,这正是"柠檬之都"得天独厚的健康智慧。当然,当菜 板已严重发霉或刀痕密布时,就必须果断舍弃。破除"物 尽其用"的旧观念,该换就换。这并非浪费,而是对家人 健康至关重要的投资。

天气的潮湿我们无法控制,但守护家人健康的意识 绝不能"发霉"。面对发霉的菜板,摒弃那"万一没事"的侥 幸心理,用科学的知识和果断的行动将其请出厨房,是我 们为家人餐桌安全必须守住的底

线。别让每日传递美味与温暖的 菜板,反过来成为健康的侵蚀者。

区精神卫生中心开展第34个"世界精神卫生日"主题宣传活动



本报讯 (记者 吕 洁) 10 月 10 日是第 34 个"世 界精神卫生日"。为普及精神卫生知识,提升公众 心理健康素养,区精神卫生中心紧扣"人人享有心 理健康服务"的主题,在凉风垭广场举办了一场内 容丰富、形式多样的心理健康主题宣传活动。

活动通过设立心灵会客厅一对一咨询、心语 工坊康复者手作展示、心灵驿站科普讲解、身心健 康初筛站基础检测等六大特色展区,针对情绪管 理、压力应对、亲子关系等常见问题为来往群众提 供个性化指导,将专业、贴心的心理健康服务送到 群众身边,切实推动心理健康融入日常生活,营造 了全社会共同关注心理健康的良好氛围。

区精神卫生中心相关负责人表示,下一步,将 进一步深化活动内涵、拓展服务覆盖范围、着力提 升服务质量,携手社会各界共同营造包容、支持的 社会氛围,让心理健康的福祉切实惠及每一位群 众,为构建全民心理健康防线奠定坚实基础。

农机 手实操淬炼硬本

本报讯(记者冯小舟)近日,区农业农 村委组织全区各街镇60余名种植户,参加 粮油作物机播专项培训班,学习农机操作 技能,为来年春耕备足"马力"。

培训现场,红色标线画出的模拟考试 区域格外醒目。学员们轮番上阵,在教练 的指导下,驾驶着拖拉机、收割机等农机, 反复进行"进出库""模拟移库"等驾驶证考 试科目的练习。现场机器轰鸣,学习氛围 浓厚。

"本次培训聚焦粮油生产全程机械化, 围绕耕、种、管、收核心环节强化训练,并将 实操技能与驾驶证考核紧密结合,系统提升 学员的实战能力。"农机教练李发平介绍。

来自太安镇学员米勇道出参训者的心 声:"我是村里的综治专干,看着村里有些 土地闲置挺可惜。这次专门来学农机技 术,就是想学好后带着社员把闲置土地利 用起来,用机械化种好庄稼,为大家找条增 收致富的新路子。"

据悉,此次培训涵盖拖拉机、收割机、 插秧机等主要机型,紧密结合农艺要求开 展教学。有效缓解"有机无人开、有人技术 不精"的难题,将农闲季转化为技能提升的 "黄金期",为全区农业提质增效与粮食稳 产丰收提供了坚实的人才支撑。

*心镇: 儿菜移栽忙 接茬轮作助增收



本报讯(记者何云飞陈芷琦) 眼下正是秋播菜苗移栽的关键时节,

连日来,米心镇抢抓农时,积极开展 菜苗规模化、标准化移栽定植工作, 为蔬菜丰产增收筑牢基础。

10月10日,米心镇高坎村的田 间地头一片热火朝天,拖拉机翻耕后 的土地松软平整,十余位村民弯腰忙 碌,将儿菜苗整齐地栽入土壤,展现 出一派繁忙有序的生产景象。

邮箱:xwzx88888@sina.com

"今年我种了90多亩早熟儿菜, 12月份就能采收,预计亩产量2—4 吨。"种植大户何洪军笑着告诉记者, 今年的儿菜栽得好、管得细,他对丰 收充满信心。

这份丰收的底气,不仅来自农户的 精心管护,更源于高坎村科学的种植模 式。据了解,该村长期推行粮油蔬菜轮 作,通过科学错季安排作物茬口,让土 地告别"单一产出",实现"多元增收", 为乡村振兴注入稳定持久的农业动能。

"玉米采收完,我们就紧接着种 儿菜,现在全村儿菜种植面积已经达 到500亩。"高坎村党支部副书记蒲 云鹏算了一笔"丰收账",这批儿菜预 计总产量超1000吨,总产值约300万 元,可带动季节性务工1000人次左 右,让村民在家门口实现增收。

一株株儿菜苗在田间"安家",既 承载着村民对丰收的期盼,也勾勒出 "土地增效、农民增收"的乡村振兴新 图景。接下来,高坎村将持续做好儿 菜后期管护,确保丰收成果落地,让 科学种植的红利惠及更多农户。



03 社会·民生

2025年10月13日 星期一 责编 王鹏 刘莉 美编 郭星

以书为媒促沟通 文韵墨香觅知音

我区举办单身青年人才交流联谊活动

本报记者 吕洁

近日,"阅见世界•读遇知音"单 身青年人才交流联谊活动在区图书 馆举行。通过阅读分享与文化交 流,为企事业单位的单身青年人才 搭建互动平台,助力拓宽社交渠道、 提升区域人文凝聚力。

活动在轻松愉悦的氛围中拉开 帷幕。与传统联谊活动不同,本次 交流创新设计了"书香识人"环节, 参与者通过分享近期阅读的书籍及 感悟,自然开启对话交流。青年们 围绕文学、历史、社科等各类书籍展 开讨论,既有思想碰撞,也有心灵共 鸣,有效避免了初次见面的尴尬,营 造了文明轻松的交流环境。

在中药贴画创作环节,青年们 两两组队,以木板为底,巧妙运用各 种中药材进行艺术创作。创作过程 中,一对对搭档细心斟酌药材配色 与布局,现场药香弥漫,笑语盈盈。 一幅幅蕴含美好祝愿的药材贴画逐 渐成型,既展现了青年们的巧思妙 手,更在协作中加强了彼此了解,为 交友活动增添了独特的文化韵味。 大家表示,此次活动形式新颖、内容 充实,不仅拓展了社交圈子,更在书 香氛围中收获了知识与友谊。

"我觉得以书会友的形式非常有意 义,通过读书可以认识更多的朋友。 活动形式非常新颖,大家觉得很有意



▲ 青年们一起制作中药贴画。 青年们互相分享书籍

思。"参与活动的青年李珞娜笑着说。

据悉,本次活动聚焦全区高素 质青年人才的实际需求,将阅读与 交友有机结合,为青年人才创造了 更深层次的沟通机会。区妇联相关 负责人表示,将继续探索更多贴合 青年需求的活动形式,为潼南青年 人才队伍建设注入新活力。



"食安小课堂"进校园 守护师生舌尖安全

本报讯(记者 丁怡然 通讯员 何 敏)"哪些零食不健康?""过期食 品怎么分辨?"……

近日,区市场监管局食品安全 小课堂走进朝阳小学和人民小学, 提高学生食品安全意识和自我防护 能力。

活动中,食品安全监管人员埋过 生动有趣的PPT展示、知识竞答、案 例讲解等多种形式介绍垃圾食品的 危害、日常饮食应注意的问题,讲解 如何查看食品标签、识别食品安全标 志、辨别"三无食品"以及怎样预防毒

蘑菇等内容,引导同学们合理选择健 康食品,通过正规渠道购买食品。最 后以趣味知识竞答,让孩子们在轻松 比拼中巩固知识,真正让"健康饮食、 安全消费"的理念扎根心中。

接下来,区市场监管局将有序 开展食品安全进校园系列活动,继 续以防控校园食品安全风险为重 点,加强校园食品安全监管,持续性 推进食品安全进校园宣讲活动,并 有机结合"两个责任"落实等工作, 不断提升学校的食品安全管理水 平,为全区师生食品安全保驾护航。

▶ 工作人员给孩子们讲解健康食品的挑选方法。



(上接1版)习近平总书记赴辽宁考察 时强调"通过以文化人更好聚人心、暖 民心、强信心,充分激发广大干部群众 改革创新、振兴发展的激情和斗志"。

维系着家国纽带,寄托着美好情 怀,传承千年的春节生动彰显着文化 的力量,提示我们充分把握文化的凝 聚、润滑、整合、化育功能。

当中国迈向国家治理体系和治理 能力现代化的新征程,要进一步发挥文 化养心志、育情操的作用,构建具有强 大感召力的核心价值观,整合社会意 识,不断巩固全党全国各族人民团结奋 斗的共同思想基础。

添彩:顺应人民群众更高期待

舞蹈《殇》引发不屈不挠的共鸣、情 境诗朗诵《这束光》点亮青春的朝气、情境 戏剧《永远的番号》激起感动的泪水……

9月3日,纪念中国人民抗日战争 暨世界反法西斯战争胜利80周年文艺 晚会《正义必胜》隆重举行。通过电 视、透过网络,人们反复品味着动人节 目,在社交平台上留下如潮好评。

随着生活水平不断提高,人民对 文化产品的质量、品位、风格等的要求 也更高了。

习近平总书记深刻指出:"文化强 国之'强'最终要体现在人民的思想境 界、精神状态、文化修养上。"这就要求 我们跟上时代发展、把握人民需求,以 人民为中心建设文化强国。

以人民为中心,要把满足人民精 神文化需求作为出发点和落脚点。

天津推出四大系列500余项文旅 活动,北京带来1485场演出,河北奉上 八大主题200余场示范活动——这个 国庆中秋假期,京津冀联动打造文旅 盛宴,组成一幅生动的金秋人文景观。

文化发展,为的是人民、依靠的是 人民,成果也当由人民共享。

一方面,要着眼满足人民群众多样 化、多层次、多方面的精神文化需求,深 入挖掘当前文化需求侧的新趋势和新 特点,让更多优质文化资源直达基层。

另一方面,要尊重人民主体地位, 保障人民文化权益,把宣传、教育、引导 和服务群众结合起来,促进满足人民文 化需求和增强人民精神力量相统一。

以人民为中心,要增强文艺原创

2025年新春伊始,《哪吒2》屡创票 房纪录,成为彰显新时代文艺原创力、 生命力的生动例证。

沉实厚重、丰富多彩的文化产品, 是满足人民精神文化生活的关键所在。 这提示我们,文化各领域要以充沛的激 情、生动的笔触、优美的旋律、感人的形 象创作生产出人民喜闻乐见的优秀作 品,把最好的精神食粮奉献给人民。

以人民为中心,要提高公共文化 服务水平和文化产业发展质量。

文化和旅游部最新数据显示,截 至2024年底,全国共有公共图书馆 3248个、群众文化机构近4.4万个、新

型公共文化空间4万多个,群众享受文 化服务有了更多的好去处。

更好保障人民文化权益,应当坚持推 动公共文化服务标准化、均等化,推进城 乡公共文化服务体系一体建设;推进文化 领域供给侧结构性改革,完善文化产业规 划和政策,不断扩大优质文化产品供给, 让人民的文化获得感、幸福感有效增强。

激活:在新的起点继续推 动文化繁荣、建设文化强国

"在世界百年变局加速演进、我国 社会主要矛盾深刻变化、新一轮科技 革命和产业变革深入发展的背景下, 文化强国建设仍存在不少短板和不 足,必须高度重视,认真研究解决。"

习近平总书记的重要讲话,为文 化强国建设指明方向。

锚定2035年建成文化强国的战略 目标,我们要坚定不移走中国特色社 会主义文化发展道路,植根博大精深 的中华文明,顺应信息技术发展潮流, 不断发展具有强大思想引领力、精神 凝聚力、价值感召力、国际影响力的新 时代中国特色社会主义文化。

文化的生命力在于创新创造。

习近平总书记强调,把激发创新 创造活力作为深化文化体制机制改革 的中心环节,加快完善文化管理体制 和生产经营机制。

把握源头,要统筹各类人才培养, 建设一支规模宏大、结构合理、锐意创

新的高水平文化人才队伍;顺应潮流, 要探索文化和科技融合的有效机制, 引入互联网思维和信息技术,把文化 资源优势转化为文化发展优势。

前不久举行的北京文化论坛上, 文创展售中心人流如织,融合传统元 素与时尚设计的各类产品备受欢迎。

善于继承,才能更好创新。面向未 来,只有坚持用马克思主义激活中华传 统文化中的优秀因子并赋予其新的时 代内涵,才能推出更多既体现中华文明 突出特性、中华文化重要元素,又反映 时代进步和实践发展的文化成果。

文明如潮,不断提升国家文化软 实力和中华文化影响力。

2024年,我国文化贸易总额达到1.4 万亿元。动漫、游戏、潮玩、演艺等文化产 品加速"出海",助力中华文化走向世界。

建设文化强国,形成同我国综合 国力和国际地位相匹配的国际话语权 是应有之义。

新征程上,我们要积极推进国际 传播格局重构,构建多渠道、立体式对 外传播格局,广泛开展形式多样的国 际人文交流合作,推动更多富有历史 文化底蕴、反映当代中国生活、具备国 际文化视野的作品走出国门。

坚持以习近平文化思想为指引,积 极主动地学习借鉴人类一切优秀文明成 果,调动各方面积极性主动性创造性, 我们一定能加快建设文化强国,不断增 强人民精神力量,筑牢强国建设、民族 复兴的文化根基。(来源于重庆日报)

本报讯 (记者 陈俊霖 实习记者 黄 紫轩)日前,由重庆潼南、大足,四川资 阳、遂宁四地联合主办的2025年"金秋 老兵招聘月"暨"戎耀归蜀"退役军人及 军属专场招聘会在四川省安岳县举办。

招聘现场,工作人员主动介绍岗位 详情与职业发展路径,退役军人则结合军 旅经历与职业规划积极洽谈,不少人在与 企业深入沟通后现场达成就业意向。

"这场招聘活动,为我们提供了很 多就业岗位,这不仅是一次就业机会的 对接,更让我感受到社会对退役军人的 关怀与认可。"退役军人郑广义说。

据了解,招聘会岗位设置聚焦退役 军人优势,覆盖应急救援技能岗、安保、 政府专职消防员等传统适配岗位,同时 紧跟产业发展趋势,新增无人机驾驶 员、机器人数据采集员、文员等新兴及 综合岗位,总计1900余个,满足不同退 役军人的职业发展需求。

"接下来,我们将不断改革创新,延 伸服务保障,继续加强与四川方面的交 流合作,搭建更多元化的就业创业平 台,拓展就业渠道和资源,助力退役军 人就业创业。"区退役军人事务局相关 负责人表示。

渝四 (联合举办) 0 Ŧî.

承老楼记忆 启法治新篇 区法院举行"时光胶囊"封存仪式

本报讯(记者丁怡然何云飞)近日,恰逢区法院新 旧审判大楼交替的特殊节点,区法院在即将完成历史使 命的旧审判大楼隆重举行"礼赞华诞·法治铭心"法治时 光胶囊封存仪式,传承法治精神、定格时代初心。

活动中,干警、学生等代表写下对司法事业的传承 嘱托,立下坚守法治初心的承诺。一份份承载着对过 往法治实践的致敬与未来司法事业期许的时光胶囊依 次入箱封存,法治精神在时光流转中代代相传。

"我写的是'希望我们每个人都能遵纪守法,法治 社会更加健全',10年后我一定带着成长的答案来赴 约。"潼南实验中学学生邱雨欣说。

"未来,我们将会一如既往地拿稳拿好司法为民的 接力棒,努力让人民群众在每一个司法案件中感受到 公平正义。"区法院刑事审判庭法官独玉洁说。

封存仪式结束后,区法院还延伸开展了丰富的法 治实践活动,让法治精神从"仪式感"落地为"体验感"。

二楼大审判庭内,预防青少年犯罪法治讲座以案 释法,用通俗语言讲解法律要点,为学生们敲响法律警 钟。随后,法官带领学生们沉浸式参观审判庭,讲解审 判台、法袍等设施与庭审流程,示范法槌使用礼仪,让 大家在庄重氛围的中直观感受法治文化。

此次活动以时光为纽带,既凝聚了法治共识,更播撒 了法治种子,为司法事业发展注入了温暖而持久的力量。

健康服务零距离 惠民义诊暖人心

本报讯(记者吕洁实习记者刘天敕)秋意渐浓 送健康,惠民服务再启程。日前,区疾控中心联合区人 民医院、区中医院,走进外滩三色广场开展惠民健康义 诊活动,将优质便捷的健康服务送到市民"家门口"。

活动中,各医疗机构医务人员协同作战,有序为居民提 供血压、血糖等基础健康指标检测服务,及时筛查潜在健康 风险。针对检测结果,耐心解答居民关于各类慢性病管理 的疑问,提供精准的个性化用药及生活方式调整建议。

活动还重点引入中医药特色惠民项目,区中医院专家团 队为居民提供专业艾灸、针灸体验服务,针对常见的颈肩腰 腿痛、疲劳乏力等问题进行现场干预和健康指导,独特的温 热刺激与穴位调理效果显著,吸引众多居民驻足排队体验。

"通过多方联动,向市民讲解三减三健、糖尿病、高 血压等常见疾病的预防和治疗,提高他们的疾病预防 能力,引导健康生活方式。"区疾控中心相关负责人表 示,将不断创新服务模式,织密织牢基层健康网络,持 续提升居民健康素养。

(上接1版)习近平强调,中朝两国同为共产党领导的 社会主义国家。近年来,我同总书记同志多次会晤,为两党 两国关系发展领航把舵,开启中朝友谊崭新篇章。前不久, 总书记同志来华出席纪念中国人民抗日战争暨世界反法西 斯战争胜利80周年活动,我同总书记同志深入会谈,为中 朝双方进一步发展友好合作关系指明了前进方向。无论国 际形势如何变化,维护好、巩固好、发展好中朝关系,始终是 中国党和政府不变的方针。中方愿同朝方一道,加强战略 沟通,深化务实合作,密切协调配合,推动中朝关系不断向 前发展,服务两国社会主义建设事业,为地区乃至世界和平 稳定和发展繁荣作出积极贡献。祝愿朝鲜劳动党不断取得 更大成就! 祝愿中朝友谊万古长青!(来源于人民日报)

电力抢修 44551460 急用电话 匪警 110(44553110) 火警 119 交警 122 急救 120 天然气抢修 85118201 自来水抢修 85113819 天气预报 12121 有线电视 10099

"水火相济"海底奇观如何实现

-探秘十五运会和残特奥会"源火"采集背后的技术力量

10月9日,第十五届全国运动会 和全国第十二届残疾人运动会暨第 九届特殊奥林匹克运动会(以下简称 "十五运会和残特奥会")火种采集仪 式在广州举行。随着手捧"源火"盒 的采火技术团队代表走上舞台,这一 簇来自南海1522米深处的可燃冰 "源火"正式揭开神秘面纱。

本届盛会"源火"的采集,是依托 我国自主研发的"海马"号深海遥控 潜水器(ROV),实现在超深水海底 远程精准采集及引燃可燃冰,呈现 "水火相济"的海底奇观,创下了全球 体育运动史上新纪录——首次在深 海海底获取绿色"火种"。

绿色"火种"来自深海

为了贯彻"绿色、共享、开放、廉

9月18日14时26分,"海马"号 深海遥控潜水器下潜至1522米的海 底,抵达冷泉渗漏点。科研人员远程



2025年9月18日,"源火"顺利采集并在燃烧舱燃烧。

精准操控机械臂持采集舱,采集渗漏 点溢出的可燃冰及伴生气。沉睡的 可燃冰在降压作用下被"唤醒",分解 产生的甲烷气体成为"源火"气源。 16时48分,船上的光伏发电装置将 太阳能转化为电能并传输到海底,成 功将这股来自地球"蓝色血脉"中的 气体引燃。

"源火"采集成功后,科研人员通 过"海马"号在海底采集点位放置"十 五运会和残特奥会'源火'采集点"永 久基点定位标,以纪念这次具有开创 性意义的"源火"采集行动。

本次火种采集实现了全球大型 综合运动会历史上的突破,即首次利 用深海遥控潜水器集成搭载"可燃冰

原位采集分解及引燃装置",在超深 水海底远程精准引燃可燃冰获取"源 火",并以超高清设备记录展示采集 过程。

突破海底取火三大技术难题

俗话说,水火不相容。要在海底 取火,谈何容易。

"深海面对着极高的水压和低 温、腐蚀、黑暗的恶劣环境。'海马'号 可以下潜到4500米,但4500米深海 下的压力,相当于在小手指指甲盖上 面有1吨多的压力。"广州海洋地质 调查局方法所副所长陈宗恒介绍, "源火"采集必须克服这些问题。比

如,燃烧舱要抗压,能耐住海水的压 力;为了记录深海采火的过程,他们 必须对专用相机进行耐压封装、远程 精准遥控;因为涉及水压定位的难 点,以及深海黑暗环境的影响,多潜 水器第三视角的拍摄难度挑战也非 常大。

2024年7月,广州海洋地质调查 局牵头成立科技攻关团队。"源火"采 集装置先后克服了深海耐压性和密 闭性难题,重点突破深海可燃冰原位 收集技术、多通道气体流量精确控制 技术、燃烧环境维持及燃烧产物处理 技术等三大技术,利用"海马"号的 "大脑"精确控制,实现在1500多米 的深海采集"源火"。同时,团队自研 的深海专用超高清4K相机,将"源 火"采集整个过程记录下来。

"我们经常使用'海马'号进行下 潜作业,对它非常有信心,但在同一 艘船下两个ROV是很少有的,为此 团队做了很多调试。当看到整个'海 马'号在海底的姿态完整呈现出来 时,感觉此前的一切努力都是值得 的。"陈宗恒说。

高端无人深海装备、超深海能源 探测及采集引燃关键技术、战略性清 洁新能源……以体育为纽带,"源火" 采集展现出我国深海科技创新的力 量,也体现出粤港澳大湾区在海洋高 端装备制造、深海探测进入、清洁能 源勘探等领域的前沿性进展。

(来源于科技日报)

假期后返工第一天,一场降雨就让华 南 北的公众感到秋意凉,一些网友还疑惑"难 道这会儿就要穿秋裤了吗";与此同时,江 南华南等地的高温却迟迟不退。近期南北 两

差异

何

据气象部门预报,10日至13日,西北地 区东部、华北、黄淮等地多降雨。甘肃东 部、陕西中南部、四川盆地北部、山西南部 等地暴雨概率高,以稳定性降水为主,但局 地短时雨强较大。虽然冷空气对华北、黄 淮等地的降温影响将趋于结束,但受补充 冷空气和持续降雨影响,气温偏低的状态 仍将维持。

方天气形势究竟如何?

同时,江南、华南地区高温天气持续, 预计江西、浙江、福建、广东北部和东部等 地有35℃以上高温天气,局地最高气温可 达38℃以上。

为什么会出现南北"两重天"的差异天

中央气象台首席预报员杨舒楠解释, 此次华北等地降雨、南方高温天气过程都 受到副热带高压影响。"由于副热带高压是 庞大的暖性高压系统,被其控制和笼罩的 地域晴朗少雨且炎热,而处于其边缘的地 方则容易发生降雨。"杨舒楠说。

专家表示,由于副热带高压偏北偏强, 配合北方地区冷空气活跃,降水沿着副热 带高压北侧发生。加上此次过程低空急流 发展强盛,为降水提供了充足的水汽和动 力条件。同时,回流的冷空气与暖湿气流 相互作用,在西北地区东部到华北黄淮一 带长时间停留,持续输送充沛水汽,导致降 水量较大。

南方高温则由于江南、华南地区被副热带高压所 覆盖,晴热少雨,加上副热带高压内部下沉气流作用, 造成部分地区高温持续。

针对南北方温差较大的情况,杨舒楠说,前期全 国范围气温普遍偏高,因此此次降温幅度相对较大, 华北、黄淮等地最高气温下降明显。此次降温后,平 均气温较常年偏低2℃至4℃,局地偏低6℃,部分地 区最高气温接近同期最低值。而南方高温持续,导致 南北方温差进一步加大。

当前,我国正处于秋收秋种时段。受降雨影响, 西北地区东部、华北中南部、黄淮北部土壤过湿持续 或加重,部分农田渍涝风险较高。专家建议,上述地 区应避雨抢收成熟作物,采取通风存储、烘干等措施, 降低发芽霉变风险;及时排涝降渍,腾茬整地,适时秋

而在南方,受持续高温天气影响,江西东北部土 壤缺墒将进一步发展,需注意造墒播种油菜,促进正 常出苗。(来源于重庆日报)

深海"取火"创意从何而来?

洁"的办赛理念,展现粤港澳大湾区 的创新元素、科技含量和文化软实 力,十五运会和残特奥会广州赛区执 委会联合广州海洋地质调查局经多 次研究论证,将战略性清洁能源、深 海探测关键技术及核心装备等元素 有机融合,提出"深海采火"的创意设 想。位于南海北部海域的海马冷泉 区,成为十五运会和残特奥会圣火的 "源火"诞生地。

英国萨里大学的一

成

球最经济能

项最新研究表明,太阳能 发电成本已创下历史新 低:在光照充足的国家, 每度电的成本最低仅需 0.02英镑,比煤炭、天然气 乃至风能都更为经济。 相关研究成果发表于新 一期《能源与环境材料》 杂志。

研究团队表示,太阳 能光伏技术正成为全球 向清洁能源转型的核心 动力。即便在英国这样 地处北纬50度的国家,太 阳能也已成为大规模发 电中最经济的选择。数 据显示,2024年全球新增 太阳能装机容量突破1.5 太瓦,较2020年翻了一 番,足以满足数亿家庭的 用电需求,成为构建韧性

低碳能源体系的基石。 2010年以来,锂离子 电池价格大幅下降89%,

使得"太阳能+储能"系统 的成本竞争力堪比天然气发电。这 种将光伏板与蓄电池相结合的混合 系统,如今已成为多地的标准配置, 既能储存富余电能,又能按需释放, 使太阳能转变为稳定可控的电源,有 效助力电网平衡。

如何将日益增长的太阳能电力 接入现有电网,已成为现阶段最大难 题。随着可再生能源占比提升,智能 电网、人工智能预测和区域电网互 联,将成为维持电力系统稳定的关 键。与此同时,储能技术与智能电网 的深度融合,正让太阳能逐步实现可 靠、经济、清洁的规模化供电。而钙 钛矿太阳能电池等材料创新,更有望 在不新增用地的情况下,将发电效率 提升50%。

研究团队强调,太阳能领域若想 实现可持续发展,离不开长期政策支 持。清晰的政策导向能有效激发投 资与创新。加速全球能源体系绿色 转型,不仅需要持续投入,更需要国 际社会精诚合作。(来源于科技日报)

刷经络、药浴排寒、家庭氧疗……

秋冬季养生,警惕操作不当带来的风险

连日来,北方气温骤降,不少 秋冬季独有的养生方式和健康说 法随之而来。有些操作或说法听 起来科学健康,但在10月9日国家 卫生健康委召开的新闻发布会上, 权威专家表示,如果操作不当反而 会带来健康风险。

随着天气变冷,"秋季刷经络" "药浴排寒"等养生项目流行起 来。"'秋季刷经络'是指通过使用 经络刷或刮痧板等方式刺激体表, 达到促进气血运行、疏通经络的作 用。"北京中医药大学东直门医院 主任医师高颖介绍,从中医专业角 度讲,干预性调理方法并非适合于 所有人群,操作不当会带来一定的 风险。例如"刷经络"如果操作过 力或感受风寒等问题。

"'药浴排寒'也是养生的一个 项目,它主要是借助水的温度和药 材性能来达到温通散寒作用。"高 颖解释道,药材的选择需要根据个

度或者频率过高,容易损伤正气, 导致抵抗力下降,可能出现周身乏





人体质因人而异,如果体质偏热者 过多选用了温燥性味的药材,可能 引起口干、心烦、血压波动等症状, 尤其老年人、心脑血管病患者更要

高颖建议,开展相关项目或操 作需咨询具有专业背景的中医医 师来评估体质,并尽量选择专业医 疗机构进行。

除了传统养生方式,医疗设备 的发展也让一些新兴养生方式逐 步普及,例如制氧机的小型化、家 庭化,让氧疗成为不少人的"心头 好"。还有观点认为氧疗时吸氧流 量越高、氧浓度越高,效果就越好。

"氧气是维持生命的基础,但 并非多多益善。如果盲目吸氧,可 能会引发氧中毒。"首都医科大学 附属北京朝阳医院主任医师童朝 晖说,长期高浓度吸氧可能导致肺 损伤或视网膜病变。健康人吸氧 可能抑制呼吸中枢,打乱自主呼吸 的调节机制,反而危害健康。

童朝晖提醒,氧疗的原则不是 流量、浓度越高越好,而是要遵循 "缺多少,补多少"。慢性阻塞性肺 病、间质性肺病、阻塞性睡眠呼吸 暂停等慢性呼吸系统疾病或心肌 缺氧的患者,在医生评估和血氧监 测下选择合适的吸氧方式和参数, 才能实现科学家庭氧疗。

此外,秋冬季是哮喘等呼吸系 统疾病的高发期,有人认为"咳嗽 久了会咳成肺炎""哮喘都会喘,没 有喘就不是哮喘"。针对这些说 法,童朝晖也进行了纠正。"单纯的 长期咳嗽不会直接发展为肺炎,但 咳嗽超过3周应警惕肺炎,如果咳 脓性痰伴有发热、胸痛、呼吸急促 时要及时就医。哮喘除了喘息等 典型症状,也有些患者仅表现为咳 嗽,因此病程大于8周的咳嗽也要 考虑可能是哮喘。"他说。

"秋冬季节气候寒冷、干燥、病 毒感染高发,花粉浓度较大,是哮 喘患者急性发作的高危季节,做好 防护至关重要。"童朝晖提醒道,患 者要坚持规律用药,切勿自行停药 或减量,以减少和预防急性发作。

针对秋季养生,高颖强调,公 众要重视"辨证施养",做到安全适 度。"对于多数人来说,膳食平衡、 适度运动、作息规律、顺应时令变 化,就能维持阴阳平衡,比过度依 赖外界干预更稳妥有效。"高颖 说。(来源于科技日报)



全国硕士研究生招生考试开始预报名

根据《2026年全国硕士研究生招生工作管理规 定》,全国硕士研究生招生考试报名包括网上报名和 网上确认两个阶段。

其中,网上报名时间为2025年10月16日至10月 27日(网上预报名时间为2025年10月10日至10月13 日,相关工作安排由各省级教育招生考试机构确定并 公布),每日9:00~22:00。

每年正式报名前,研招网会开通预报名,预报名 的目的一方面是帮助考生了解报名流程,另一方面则 是缓解集中报名造成的网络访问高峰。两个阶段填 写的信息均有效。已在预报名阶段填写报名信息,生 成报名号并成功交费的考生,无需在正式报名阶段重 复报名。

网上报名期间,考生可自行修改或重新填报网上 报名信息,但每位考生只能保留一条有效报名信息。 逾期不得修改或重新填报网上报名信息。

考生在考前十天左右,凭网上报名的用户名和密 码登录"研招网"自行下载打印《准考证》。考生凭下 载打印的《准考证》及有效居民身份证参加初试和复 试。(来源于重庆日报)