

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章  
因地制宜发展新质生产力

据人民日报消息 11月16日出版的第22期《求是》杂志将发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《因地制宜发展新质生产力》。这是习近平总书记2023年9月至2025年4月期间有关重要论述的节录。

文章强调，新质生产力是创新起主导作用，摆脱传统经济增长方式、生产力发展路径，具有高科技、高效能、高质量特征，符合新发展理念的先进生

产力质态。它由技术革命性突破、生产要素创新性配置、产业深度转型升级而催生，以劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升为基本内涵，以全要素生产率大幅提升为核心标志，特点是创新，关键在质优，本质是先进生产力……



扫码看更多内容

《智慧共富》潼南行  
中国联通为潼南农业发展注入数智力量

本报讯（记者 冯小舟 陈芷琦）11月12日，《一路通行》第四期《智慧共富》走进重庆潼南，央视农业农村频道主持人郭嘉宁和行走50国的资深文旅博主汪梦云携手亮相，带领广大观众开启了一场沉浸式的潼南探访之旅。

当天，在潼南区的万亩柠檬种植园内一片丰收盛景，十几名村民忙着采摘、转运成熟的柠檬。另一边，主持人郭嘉宁和嘉宾汪梦云则在区农业农村委柠檬技术站站长老龙亚的带领下漫步园区，深入探寻潼南柠檬的产业版图，详细了解其规模化种植、脱毒种苗培育、权威品质认证等核心优势，全方位感受这一特色产业的发展活力。

“今天来到了潼南的柠檬种植园，我感到非常开心，一直以为柠檬都是国外种植的，没想到在我们重庆能产出这么好的柠檬。”汪梦云说，“刚刚听说潼南柠檬的维生素C含量高，我在柠檬园里就已经下单了咱们潼南柠檬。”

随后，节目组还前往潼南蔬菜公园、数字种苗工厂、柠檬书院、郭坡村村委等地，继续以“任



节目组在柠檬园内进行拍摄。

务体验+深度访谈”的形式，将中国联通5G、物联网、云计算、人工智能等“硬核技术”转化为农业生产、村民生活中的具体实践展现在观众面前。无论是AI育苗的效率革新、柠檬园的智慧管理还是乡村的便民服务，都展现了数智赋能下的潼南农业产业发展。

郭嘉宁表示：“今天我提到了

这样一个关键词，叫柠檬的‘第五季’，第一方面就是通过科学的管理，让柠檬生产可以突破四季这个概念；第二方面就是包括中国联通在内的企业，把农业生产的相关配套硬件做好，用科技助力柠檬产业发展，助力乡村振兴。”

目前，中国联通已在潼南构建

了以5G网络实现园区信号全覆盖，为田间地头的实时数据传输筑牢基础；通过物联网设备搭建起环境监测、精准灌溉、病虫害预警的智能感知网络，让农业生产有据可依；同时搭建起便捷高效的乡村便民服务平台，让村民足不出村即可享受数字化服务。

据了解，《一路通行》节目在央视频等央视相关平台播出。本期节目以中国联通数字化能力为核心支撑，结合潼南区“浅丘叠翠、田环沃野”的农业地貌特色，通过“产业升级、民生服务、文化联结”三大维度，全景式展现潼南在数智赋能下的现代化转型；生动诠释中国联通以“数字普惠”激活乡村内生动力、服务农业高质量发展的使命，彰显科技企业在助力重庆乡村实现“产业兴旺、生态宜居、生活富裕”中的责任担当。

中国联通潼南分公司总经理曾佩双说：“潼南联通用5G、大数据、物联网、云计算以及人工智能等综合能力赋能到潼南的农业生产发展当中，让科技看得见、摸得着。”

## 无人机为柠檬运输“添翼”

本报讯（记者 段东敏 吴鑫袁 王浪）眼下，潼南区32万亩柠檬迎来采收季。走进小渡镇大土村的柠檬种植基地，金黄的果实压弯枝头，农户们穿梭林间，采摘、装筐，忙碌而有序。

果林上空，两台农用无人机正悬停起落，机身下方稳稳挂着装满柠檬的果筐，将新鲜采摘的柠檬快速运往集装点，全程不过1

分钟。起伏的丘陵间，这条高效运转的“空中走廊”，成为今年柠檬丰收的一抹亮色。

潼南地处丘陵地带，田块零碎、地势起伏，以往柠檬采收后的转运多依赖人工。“过去全靠肩挑背扛，每人每天最多搬运千余斤，遇到雨天路滑，还存在安全隐患。”基地负责人何小洋介绍，今年基地首次引入农用无人机参与

运输，每台无人机一次能装运柠檬200斤，单日运输量可达15吨，效率显著提升。

操作员黄锐在田间熟练操控着无人机。他告诉记者，无人机换电仅需几分钟，能够持续作业，非常适合在丘陵地区运送农资和农产品。不仅如此，这些无人机还兼具喷洒农药、播撒种子等多种功能，实现全自主作业与全向避障，

进一步保障了作业安全。今年以来，他们的无人机已累计运输柠檬约700吨，成为柠檬、玉米、小麦等农作物运输的“得力助手”。

目前，潼南区已配备带转运功能的农用无人机90余台。通过“机器换人”，当地有效破解了丘陵山区农产品运输难题，推动农业节本增效，为特色产业发展注入了源源不断的科技动力。

## 《花开柠乡》上线首日热力值破千万

潼南融媒首部微短剧引爆关注

本报记者 陈艺轩 李艳琼 唐倩

当万亩柠园染绿乡野，当青春力量扎根沃土，一场关于奋斗与发展的兴村故事正在荧幕上暖心上演。

《花开柠乡》上线首日红果热力值破1170万！番茄热力值达到2700万+，潼南融媒首部微短剧引爆关注。

## 媒体融合的创新实践

《花开柠乡》是潼南区融媒体中心首次承制的全流程影视项目，共35集，由区委宣传部、区融媒体中心与区农投集团联袂打造。

该剧以潼南柠檬产业为叙事核心，讲述了驻村干部田耕野与农业博士苏知柠并肩破解柠檬种植难题，与村民一起攻坚克难，靠电商直播打开柠檬销路的奋斗故事。

该剧剧本专业层面获得充分肯

定，在“光影新重庆”——重庆市第十一届网络影视剧大赛二百多部作品中脱颖而出，荣获优秀作品（剧本）类三等奖，全市排名第七。潼南区融媒体中心精心用好题材，突破传统媒体内容生产边界，探索主流媒体参与网络视听内容创作新路径，将剧本再创后搬上荧屏。

## 本土团队的真诚呈现

《花开柠乡》最大的特色是其浓郁的“潼南基因”。该剧全程在潼南取景，摄制组深入农科城、万亩柠檬基地、涪江天街、天台山等地，将潼南的自然之美与人文之韵悉数纳入镜头。

剧中演员大多由我区“村播”达人、基层干部、群众等本色出镜，特邀潼南网红“浩东大大”，潼南籍演员曾彬峰、黄小兰出演，这

种安排确保了剧集能够用最真实的状态再现乡土生活。

其中“村播”达人龙海波饰演的男主田耕野，本身就是“本色出演”，将现实生活中熟悉的电商直播经验带入表演中，增强了剧集的感染力。

## 潼南柠檬产业的缩影

《花开柠乡》不仅是文艺创作，更是潼南柠檬产业发展的场景呈现。剧中柠檬园褐斑疫霉暴发的危机、培育脱毒育苗攻克难题、电商助推农产品销售等情节，源于乡村产业发展实践，本地方言配以趣味的演绎，更具感染力和共鸣。

目前，潼南柠檬种苗繁育、标准化种植体系成熟，精深加工开发出5大类350余种产品，年综合产值达90亿元，远销30余

个国家和地区。

## 村播计划的成果展现

《花开柠乡》上映是潼南推进“村播”品牌计划的重要成果。今年潼南区实施“村播”品牌计划，大力培育村播人才，构筑传播矩阵助推本地“土特产”营销，正逐步形成流量变现、农民增收的良性循环。

随着《花开柠乡》的热播，更多观众将通过这部剧了解潼南柠檬的酸甜滋味，看见乡村振兴的蓬勃力量。网友可登录红果APP、番茄APP、掌心潼南APP、潼南融媒抖音号、潼南发布等平台收看全剧。



扫码观看《花开柠乡》

国家一级保护动物黑颈鹤  
落脚大佛坝

本报讯（记者 李彦亭）11月13日，大佛街道大佛坝迎来一位尊贵的“客人”——国家一级保护动物、世界自然保护联盟（IUCN）易危物种黑颈鹤，它的现身标志着潼南生态价值跃升至新的高度。

“当时还以为看花了眼，那么大的鸟，头顶一点红，但与丹顶鹤不同的是，它的颈部和尾羽是黑色的，像系着一条黑色的缎带，在田间站立时显得格外挺拔，气质非凡，只在电视上看见过！”最早发现并拍下照片的市民余女士回忆道。她所拍摄的影像资料经野生动物专家辨认，确认这正是珍稀的黑颈鹤。

专家分析，这很可能是一只进行探索性迁徙的个体。它的到来，强有力地说明潼南大佛坝的湿地环境质量，包括水

源清洁度、食物丰富度（如植物根茎、水生昆虫）和人类干扰程度，已经达到了能够让这种对栖息地要求极为苛刻的‘高原精灵’安心停歇的水平。”

接到消息后，区林业局等部门高度重视，迅速组织工作人员前往现场进行温和的监测与巡护，并向周边村民发放保护宣传资料，倡导大家“只远观，不打扰”，共同为这位远道而来的“贵客”创造一个安宁的临时家园。

目前，这只黑颈鹤身体状况良好，仍在当地自由活动。这场真实的“奇遇记”，不仅是对潼南生态建设成果的有力印证，更极大地提升了全民的生态保护意识与自豪感。随着生态环境的持续优化，期待未来有更多这样的“美丽意外”降临潼南。





“十四五”以来，我区紧抓成渝地区双城经济圈建设战略机遇，大力推进教育设施建设与布局调整，一幅“从‘有学上’到‘上好学’”的优质教育画卷，正在潼南大地徐徐展开。通过新建、撤并、扩建等一系列举措，全区成功构建起从幼儿园到高校、覆盖普通教育与职业教育的现代化教育体系，教育格局实现历史性转变。



电力高专潼南校区一角(无人机图片)。



区人民小学学生欢笑着跑出教室。



篮球场上的急救课堂。



老师陪伴幼儿阅读、听绘本。



幼儿园游乐设施。

## 构建全链条教育体系 激活城市发展新动能

从『有学上』到『上好学』

本报记者 张峻豪 李彦亭

### 规划先行 教育资源进入结构性优化

清晨，家住凉风垭欧鹏教育城的李女士牵着女儿的手，步行不到十分钟，就把她送进了崭新的金童幼儿园。看着孩子在宽敞明亮的教室里游戏。“以前总担心公立幼儿园学位紧张，没想到家门口就建了这么好的幼儿园，真是太方便了！”李女士感慨道。

这份便利，源于我区一场深刻而系统的教育布局变革。“十四五”以来，全区秉持“一张蓝图绘到底”的决心，科学规划、加大投入，推动教育资源从“基本均衡”迈向“优质集聚”，让越来越多的家庭像李女士一样，切身感受到“上好学”带来的幸福感。

随着城镇化进程加快，“城区学校一位难求”与“农村学校门可罗雀”的矛盾曾日益凸显。我区精准施策，及时出台《潼南区2022—2025年学校布局规划》。自2021年以来，全区增设幼儿园9所（其中公办7所、民办2所），撤销民办幼儿园64所；增设小学4所；撤并农村小规模学校35所（包括中心校16所、村小学9所、附

设幼儿园10所）；扩建初中学校2所。高中阶段，潼南中学金福校区、职教中心新校区、衡实中学等项目陆续启动。这些新增和扩建学校主要集中在城区，标志着潼南教育资源进入结构性优化新阶段。

记者走进塘坝镇中心幼儿园，大班的孩子正在宽阔的活动区进行体能训练，中小班的孩子则在明亮的教室里唱歌、跳舞。

作为2023年区级重点民生实事项目，塘坝镇中心幼儿园于去年9月正式开园。园内环境优美，设施齐全，充满童趣。室内外配备了丰富多样的教具和游乐设施，充分满足孩子们动手动脑、多元发展的需求，真正实现“幼儿快乐成长”的目标。

“我喜欢现在的幼儿园，又大又漂亮，玩具也多，每天都能玩不一样的游戏。老师和小朋友对我都很友好，我很开心、很幸福。”幼儿谢明熙说。

对于新建幼儿园，家长最关心的莫过于硬件设施与教学质量。“把孩子送到这

里我们很放心。环境好、设施全，老师专业又有耐心。看到孩子每天在进步，我们非常欣慰，对幼儿园非常满意。”学生家长李珊珊告诉记者。

该园总占地面积约8192平方米，以宽敞的校园和完善的设施，为孩子们营造出温馨、安全且富有教育意义的成长空间。园内设有多个分班运动区域、适合幼儿的体育器械，以及促进个性发展的专用活动室，充分保障孩子们的多元需求。这也是我区教育布局优化的一个生动缩影。

“我们很荣幸能投身国家‘十四五’规划中关于建设高质量教育体系、补齐普惠性学前教育资源的实际行动。在区委、区政府的高度重视和大力投入下，我园办园条件实现跨越式提升，打造出一支更具专业素养与仁爱之心的教师团队。我们欣喜地看到老百姓的获得感与满意度显著提高，未来将继续砥砺前行，办人民满意的教育，为孩子们铺好人生第一级台阶。”塘坝镇中心幼儿园党支部书记、园长刘洪均说。

### 历史性突破 潼南有了自己的高等院校

教育格局的巨变，不止于基础教育。

2023年，重庆电力高等专科学校一期校区正式投用。从此，潼南有了属于自己的高等院校。

“校园很现代化，专业前景也好，我和

爸妈都对在潼南读书很满意。”首批入学的电力专业学生王同学说。

这所高校的落户，如同为潼南嵌入了一颗“人才磁芯”，标志着潼南正式迈入高等教育领域。首年超4000人、次年超6000人的招生规模，不仅为城市注入青

春活力，也显著带动了周边消费和经济活力。

随着工程持续推进，重庆电力高专（潼南校区）将以崭新面貌呈现，不仅为潼南教育事业注入新动能，也将为区域经济发展培养大批专业技术人才。

### 办学条件飞跃 优质均衡教育迈上新台阶

在《布局规划》的引领下，全区办学条件实现跨越式改善。“三校三园”相继建成招生，新增学位5940个；多所公办幼儿园和小学综合楼陆续迁建或完工投用；职教中心新校区等一批新建项目正加快推进。

硬件提升的同时，软实力也同步增强。全区新建3个小学食堂和49套“智慧食堂”管理系统，所有公办学校实现校内供餐。目前，全区学前三年毛入园率、义务教育巩固率、高中阶段毛入学率三大关键指标均优于全市平均水平，分别达到95.1%、99.4%和99.2%。

投入的成效，体现在每一个生动的细节中。

在人民小学“智慧食堂”，学生们正有序用餐。通过智慧管理系统，菜品、营养、安全信息一目了然，家长还可通过手机

APP远程了解孩子就餐情况。目前，全区49套这样的系统已全部投用，所有公办学校实现安全、透明的校内供餐。

与此同时，潼南中学金福校区和职教中心新校区建设现场塔吊林立、施工正酣。它们与已建成的“三校三园”共同构成潼南教育的新版图，累计新增学位5940个，从硬件上彻底改善了潼南的教育面貌。

“目前项目基础工程已全部完成，春节前所有楼栋将实现封顶。我们计划在2027年前完成竣工验收并交付使用。”我区职教中心新校区EPC项目经理刘晓龙介绍。

从微观的教室、食堂，到宏观的学校布局、教育体系，我区正以前所未有的力度和决心，书写新时代教育发展的“奋进之笔”，为全区学子铺就一条更加宽广、公

平、优质的成长之路。

据区教委相关负责人介绍，自2018年以来，全区教育基建投入从每年6000万元增至近2亿元，六年来累计投入项目资金17亿元。7校8园建成投用，新增学位1.4万个；12所乡村小规模学校完成建制调整；新改扩建校舍21.88万平方米、运动场地12.94万平方米。同时，引进的名牌高中潼南衡实高级中学已开工，将为全区师生提供更优质的教育环境，为经济社会发展提供坚实支撑。

从“家门口的好幼儿园”到首所高等院校，从农村学校的优化整合到城区现代化校舍的崛起，潼南教育正以前所未有的步伐，实现从“有学上”到“上好学”的历史性跨越，为这片土地上的孩子们铺就一条通往更广阔未来的坚实跑道。





书法课上学员们练习书法。

拉伸运动。

## 银龄逐梦绽芳华 老有所为谱新篇

本报记者 陈俊霖 陈芷琦

### 课程与服务双优 点亮银龄学习路

“以前干装修，退休后总觉得生活少了滋味。现在在老年大学，太极练出精气神，电吹管吹出好音乐，日子比年轻时还充实！”今年65岁的学员徐兴无谈及校园生活，眼角满是笑意。

曾深耕装修行业几十载的徐兴无，退休后一度因生活节奏骤缓而感到空虚。2023年初，看到潼南区老年大学招生信息的他，抱着“试试看”的心态报名入学。没想到，电吹管、书法、太极等丰富多彩的课程，不仅让他重拾生活乐趣，更结识了一群志同道合的老伙伴。

“以前聊天只谈建材、工期，现在能和大家交流乐谱、笔法，连思维都变活跃了。”徐兴无的转变，正是学校精准服务老年群体的生动缩影。

一直以来，潼南区老年大学始终以“满足老年群体多元化需求”为办学出发点，从课程、教学到服务，打造精准化、适老化教育体系。课程体系构建上，学校紧扣学员兴趣与需求，从初期的舞蹈、书法、声乐等基础课程，逐步新增电吹管、瑜伽、非遗剪纸、智能应用等特色产业，最终形成覆盖文化艺术、运动健康、生活技能三大领域的15类课程矩阵，全方位、多领域丰富老年人的生活。

为强化思想引领，学校还创新推行“课前5分钟”政治理论学习制度——每堂课开课前，教师会用通俗语言解读党的创新理论，分享潼南本地政策动态与发展成果。

“以前只懂照顾孩子、研究菜谱，退休后很少关注这些。现在每节课听老师讲乡村振兴、老旧小区改造的新变化，才知道咱们潼南这几年建了这么多新学校、新公园！”63岁的学员郭晓芳感慨，如今和同学们聊天，除了家常，还能聊起“民生实事”，感觉自己和时代贴得更近了。

习近平总书记强调，我国社会老龄化程度越来越高，一定要让老年人有一个幸福的晚年，要大力发展养老事业和养老产业。2022年9月，潼南区老年大学正式成立，以积极老龄观和健康老龄化理念为指引，围绕“政治建校、制度治校、文化强校”核心路径，在教学服务、平台搭建、敬老保障等方面持续发力，不仅让数千名老年学员实现“老有所学、老有所乐”，更推动“老有所为”成为银龄生活新风尚，交出亮眼的老年教育答卷。



老师指导学员书法。

### 从“课堂”到“社会” 释放银龄新能量

潼南区老年大学的教育版图，不止于教室四壁。老年教育的核心是让幼儿“学用结合”，因此学校积极搭建多元化实践平台，推动学员从“课堂学习者”转变为“社会参与者”，在服务社会中实现“老有所为”。

10月28日，老年大学非遗剪纸班的十多名学员走进塘坝镇天印村，大家和村民坐在一起聊家常，赏歌舞。学员们还拿出提前备好的红纸和剪刀，当场展示剪纸手艺。只见剪刀上下翻飞，不一会儿，长耳朵的兔子、甩着尾巴的老牛等一个个鲜活的形象就跃然纸上，村民们凑在一旁看得兴致勃勃。随后，学员们将剪纸送给村民们，也将自己的祝福送给他们。

剪纸班班长张迎春高兴地说：“看到村民们拿到剪纸时的笑脸，我觉得非常开心。这样的活动非常意义，让我觉得我们老年人就算年龄大了，也能宣传我们的非遗文化。”

建校以来，老年大学共开展10余场剪纸活动，学员主动走进中小学、社区、乡村，让非遗文化焕发新生。

文化传播领域同样活跃着学员的身影。老年大学艺术团精心打磨的原创节目《馨香恋歌》，以潼南特色产业柠檬为主题，凭借优美的旋律与生动的表演，成功登上重庆市中老年电视春节联欢晚会；学员们还积极参与“一镇一演”“滨江田园烧烤季”等地方文化活动，10余场文艺展演既丰富了群众精神文化生活，也展现了潼南银龄的活力风貌。各班级定期组织外出采风，摄影班到琼江岸边记录自然风光，走秀班在湿地公园展示优雅风采——丰富的活动让校园生活更有温度，学员们在互动中收获了友谊与快乐。

“在这里学习，不光身体硬朗了，心里也亮堂多了，和同龄人一起上课、一起参加活动，心态都年轻了不少，这份充实让我感觉退休不是终点，而是‘第二人生’的精彩起点！”学员李志宏感慨道。

### 硬软件双提升 构建适老生态圈

“以前担心腿脚不便，上学路难走，现在教学楼门口的无障碍坡道、走廊里的扶手，还有电梯，都让我特别安心。”58岁的学员蒋春梅患有腿疾，谈及学校的适老设施，连连称赞。

让老年人“学得舒心、学得安心”，是潼南区老年大学的重要目标。学校从阵地建设、安全保障、公共服务等多方面发力，构建起全方位的适老保障生态圈。阵地建设上，教学总面积达4400余平方米，不仅划分了教学办公区域，还配套4块标准室内门球场，满足学员学习与健身的双重需求；无障碍设施全覆盖，教学楼入口设缓坡坡道，走廊两侧装防滑扶手，电梯内配备语音播报与大按键，细节处尽显人文关怀；多功能演播厅升级了高清投影、扩音设备，让听力、视力欠佳的学员也能清晰参与课程。

公共服务方面，学校打造的“涪江青松”大讲堂深受欢迎。9月18日，一场关于阿尔茨海默病的健康知识讲座在此开讲——专家现场讲解疾病早期症状、防治方法及家庭照护要点，用案例分析消除学员的恐惧心理。

“以前总怕自己忘事是‘老年痴呆’，听了讲座才知道，很多情况是正常衰老，学会了怎么预防，心里踏实多了。”现场70余名学员纷纷表示收获满满。

除此之外，健康课邀请医生讲慢性病管理，反诈课联合公安民警教识别“养老诈骗”套路，形势课帮助学员读懂国家政策，各类科普课程让学员“学有所获、学以致用”。

建校以来，潼南区老年大学以“让银龄价值闪耀时代”为使命，累计服务学员超3000人次，满意度保持在98%以上，近三年带动全区老年志愿服务增长150%，成为积极应对人口老龄化的基层实践范本，也成为老年人的思想交流地、活动策划源地和幸福聚集地。

“接下来，我们将持续巩固‘全国敬老文明号’荣誉，以政治建设为根本，持续落实‘课前5分钟’学习制度，把‘涪江青松’大讲堂办得更实；同时成立老年大学艺术团，组织学员参与更多文艺展演与社区服务，推动老年教育从‘老有所学’向‘老有所为’深度转化，让更多老年人共享改革发展成果。”区委老干局局长、组织部副部长(兼)刘辉说。



老师纠正学员的太极动作。



老师教授新的舞蹈动作。





小心!

# 今年的流感换了个“马甲” 专攻你的免疫“漏洞”

本报记者 张凡 冯小舟



医生前往因流感住院的病房查房。



患者在呼吸与危重症医学科门诊就诊。



医生给幼儿做检查。

天气一冷,你办公室里“咳咳咳”的声音是不是也多了起来?孩子放学回家,是不是也抱怨喉咙不舒服?

注意,这可能不只是普通的感冒。

近日,我们从区人民医院呼吸与危重症医学科了解到,一个重要的预警已经拉响:受多种因素影响,今年的流感季提前,而且主角也换了——甲型 H3N2 毒株正在取代去年的 H1N1。

“这意味着,人群对今年的流行毒株普遍免疫力较低,更容易被感染。”区人民医院呼吸与危重症医学科副主任黄星亮说。

别慌,我们为你整理了一份“流感季生存手册”,帮你清晰应对。

## 第一问:流感 vs 普通感冒,我到底中招了哪个?

很多人觉得流感就是“重感冒”,这是最大的误区。一张图帮你快速分辨。

特征	流感	普通感冒
病原体	流感病毒,以甲型(A)和乙型(B)流感较为常见	鼻病毒、人偏肺病毒、支原体等
传染性	强	弱
季节性	明显,我国流感的发病高峰在每年冬、春季(10月至次年4月)	不明显
发热程度	高热(39~40℃),可伴寒颤	无或低热,或轻度发热(往往38℃以下)
全身症状	头痛、肌肉酸痛、乏力等	轻微或无
呼吸道症状	干燥、咳嗽、鼻塞/流涕等	鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛等
病程	7~10天	3~5天
并发症	可出现肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症	少见

**【医生划重点】**“突发高热+全身酸痛”是流感的典型信号。一旦出现这两个症状,尤其是家里的老人和孩子,请立即重视起来!

## 第二问:如果怀疑是流感,我该怎么办?

时间就是生命线。记住一个关键数字——48小时。  
 黄金治疗期。流感的抗病毒药物(如奥司他韦等)在发病48小时内使用效果最好,能显著减轻症状、缩短病程。

立即就医。不要自行诊断,更不要硬扛。特别是儿童、老人、孕妇和有慢性病的朋友,应尽快去医院,让医生判断。

**【医生特别提醒】**抗生素对流感病毒无效!不要一发烧就自己找抗生素吃,这不仅没用,还可能带来副作用。请务必遵医嘱用药。

## 第三问:今年,我该如何保护自己和家人?

防大于治,主动出击才是上策。  
 接种疫苗是最有效的“盾牌”。现在接种流感疫苗,还来得及。疫苗是预防流感及其严重并发症的最有效手段。  
 养成卫生习惯,筑起“防火墙”。勤洗手。用肥皂和流水,或者使用含酒精的洗手液。  
 戴口罩。在人多拥挤的公共场所,保护自己也保护他人。  
 常通风。保持室内空气流通,减少病毒浓度。

年轻人,别当“隐形传播者”。就算你身强力壮,感染后症状轻微,但你依然可能把病毒带回家,传染给抵抗力较弱的老人和孩子。为家人负责,同样需要做好防护。

目前,区人民医院已做好了充分的医疗救治准备。但我们更希望,这份手册能让你和你的家人,根本用不上它。

### 【记者手记】

每年的流感季,都像是一场对城市公共卫生系统的年度大考。从疾控中心的病毒监测,到医院门诊的接诊能力,再到面向公众的科普效率,环环相扣。今年毒株的变异和流行季的提前,再次提醒我们,在病毒面前,没有“万无一失”。我们日常的每一次洗手、每一次科普信息的转发,都是在为这场“大考”贡献一份积极的力量。

### 温馨提醒:

季节交替流行病、传染性疾病增多,比如手足口病、诺如病毒感染所致的肠炎、呼吸道合胞病毒感染、流感等。小朋友和家人们,要做好个人卫生,尽量避免到人群聚集地,家里及工作环境要经常通风换气,避免交叉感染,及时接种流感等疫苗。

家长要学会初步辨别两种疾病:流感多以突发高热、全身酸痛、剧烈咳嗽为主;而手足口病则以手、足、口、臀等部位的皮疹或疱疹为典型特征,可能伴有中低度发热。无论以上哪种疾病,若患儿出现持续高热不退、精神萎靡、嗜睡、呼吸急促或肢体抖动等重症迹象,必须立即送往医院救治。



教练带领孩子热身。

体育教练上门带孩子训练。

# “体育外卖”悄然兴起

本报记者 王鹏

近日,幼儿园、小学门外,机构工作人员正在发放“体育外卖”传单;短视频平台上,“某某体适能教练”陪伴孩子锻炼的视频下,总有家长留言询问:“怎么联系?”“能上门吗?”——一种名为“体育外卖”的新兴服务正在潼南悄然走红。

只需在线下一单,一名专业的体育教练便会如外卖员一般准时上门,为孩子提供一对一的专项运动指导。这项主打“省心、专业、高效”的服务,正成为不少中产家庭的新选择,也引发了关于家庭教育与消费的新思考。

## “下单”即来的专业陪伴,解决家庭“刚需”

“孩子中考体育要达标,我们自己教不专业,也没时间。”家住潼南隆鑫紫宸的王女士,是这项服务的忠实用户。她口中的“没时间”和“不专业”,正是当下许多双职工家庭的痛点。

“体育运动外卖”的出现,仿佛为这些家庭打开了一扇新大门。其商业模式清晰明了:用户线上预约,选择运动项目(如跳绳、羽毛球、游泳启蒙等)、时长和教练,支付明确的费用,教练则按约定时间“配送”上门服务。这完美复刻了外卖的高效

与便捷,只不过“餐品”换成了“运动技能”。

## 从“体能补课”到“兴趣培养”,服务内涵不断延伸

起初,这项服务多瞄准于“中考体育”这一刚需市场。跳绳、坐位体前屈、跑步等考试项目的速成训练,是它的主营业务。然而,记者在走访中发现,其内涵正在迅速扩展。

越来越多的幼儿和小学低年级家长开始为此买单。服务诉求不再是应试,而是更基础的“兴趣启蒙”和“体能储备”。一位何姓教练告诉记者:“很多家长希望

孩子能从小养成运动习惯,但又苦于找不到合适的玩伴或引导者。我们的角色,更像是一个专业的‘运动玩伴’。”

## 是消费升级,还是责任转移? 舆论看法不一

支持者认为,这是社会分工细化和服务升级的体现。将专业的事交给专业的人,家长得以从“不擅长”的领域解脱,专注于亲子关系的维护或其他事务,这无疑效率的提升。

然而,质疑的声音同样存在。业内人士提醒:“运动的本意之一在于亲子互动

和情感交流。当父母将陪伴孩子运动的责任完全‘外包’出去,是否会错失宝贵的家庭时光?这是否是另一种形式的‘教育内卷’和‘焦虑消费’?”此外,一对一的服务模式价格不菲,也可能加剧教育资源配置的不均,让体育运动成为又一项需要经济实力支撑的“课外班”。

## 记者观察,服务标准化与情感价值是关键

记者走访中发现,体育运动外卖属于新兴市场,其核心竞争力在于“标准化”的专业服务和无法替代的“情感价值”。一位家长对记者坦言:“我买的不仅是教练的技术,更是他陪孩子度过的那个时间里,孩子的欢笑和专注。”

未来,“运动外卖”能否从一种小众选择走向更广阔的市场,关键在于其能否建立起严格的教练认证体系和安全保障流程,让家长“点”得放心。同时,它或许也应思考如何更好地充当“催化剂”而非“替代品”——在教授技能的同时,激发孩子的内在兴趣,最终引导他们走向更广阔的户外和家庭共同运动的场景。

业内专家认为,“体育外卖”等上门服务业态的兴起,映射出数字经济发展与社会分工精细化、专业化的碰撞。新业态可以拓宽年轻人的就业渠道,但今后的健康可持续发展需要监管部门、平台等不断完善服务标准和监管机制,引导从业者规范运营。

