



潼南发布



掌心潼南

据重庆日报消息 记者2日从市场监管总局获悉,近日市场监管总局会同中央空管办、国家发展改革委等十部门联合发布《低空经济标准体系建设指南(2025年版)》。

指南明确,到2027年,低空经济标准体系基本建立,基本满足低空经济安全健康发展需求。到2030年,低空经济领域标准超过300项,结构优化、先进合理、国际兼容的低空经济标准体系基本形成,为低空经济安全健康发展提供有力支撑。

指南坚持“安全为基、创新驱动、产业协同、国际接轨”,重点围绕低空航空器、低空基础设施、低空空域交通管理、安全监管和应用场景五大核心领域,建立技术标准与管理规范融合、国内标准与国际规则融合、强制性标准与推荐性标准融合、基础标准与场景标准融合的“四维融合”标准供给体系,强化标准全生命周期管理,构建央地协同、产学研联动的标准化创新生态,为低空经济安全健康发展提供有力支撑……

区委常委会举行扩大会议

传达学习贯彻市两会精神

本报讯(记者 蒋坐吕洁)2月2日,区委常委会举行扩大会议,传达学习市六届人大四次会议精神、市政协六届四次会议精神,安排部署我区贯彻落实工作。

区委书记元方主持会议并讲话。区委副书记、区长秦启光,区人大常委会主任张彬、区政协主席欧汉东,区委副书记张翱,全体在潼区级领导参加。

会议指出,市六届人大四次会议、市政协六届四次会议是在“十四五”顺利收官、“十五五”开局起步的关键时期召开的重要会议。会议全面总结“十四五”和过去一年工作成

绩,系统部署“十五五”和今年重点任务,为做好当前和今后一个时期工作提供了重要遵循。全区上下要深入学习领会,深刻把握市委书记袁家军在市两会期间的讲话要求,深刻把握2025年和“十四五”时期全市经济社会发展取得的显著成效,深刻把握“十五五”时期主要目标任务和2026年工作安排,锚定目标、主动作为、实干争先,扎实推动各项工作任务在潼南落地见效。

会议指出,要切实把学习成果转化为推动高质量发展的实际成效,加快建设产业特色鲜明、发展质量优异、生态环境良好的现代化新

潼南。要坚持以高质量党建引领高质量发展,不断完善抓党建带全局工作体系,深入推进作风建设常态化长效化,打造新时代红岩先锋变革型组织,凝聚推动潼南现代化建设的强大合力。要坚持特色鲜明、质量优异,以项目和企业为中心组织经济工作,做大做强市场主体,做实优势特色产业集群,提质扩容服务业,进一步强化交通、电力、水利等基础设施建设,巩固拓展经济稳中向好势头。要持续增进民生福祉,全力以赴稳就业促增收,持续提升教育、医疗等公共服务质量,着力推动中央生态环境保护督察反馈问

题整改,坚决打好安全生产保卫战,切实维护社会安全稳定。要全面深化改革攻坚,持续深化国资国企等重点领域改革,突出实用实效推进数字重庆建设,打造更多具有潼南辨识度的标志性成果。

会议指出,全区上下要迅速掀起学习宣传贯彻市两会精神热潮,各级各部门要精心组织,代表委员和领导干部要发挥示范带头作用,加强宣传宣讲、政策解读,把市两会精神传达到基层一线和千家万户,推动会议精神入脑入心、落地落实,营造团结奋斗、拼搏实干的浓厚氛围。

本报讯(记者 蒋坐吕洁)2月2日,区委常委会召开会议,深入学习贯彻习近平总书记

在中共中央政治局第二十四次集体学习时的重要讲话精神,传达学习

全国和全市宣传部长会议精神,研究部署有关工作。

区委书记元方主持会议并讲话。

会议指出,习近平总书记在中央政治局第二十四次集体学习时的重要讲话,深刻阐明培育发展未来产业的重大意义,科学分析形势任务,就发展未来产业提出明确要求、作出系统部署、提供科学方法论。要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,深刻领会发展未来产业对于抢占科技和产业制高点、发展新质生产力、建设现代化产业体系的重要意义,聚焦科技革命和产业变革前沿,立足潼南实际、发挥比较优势、因地制宜发展壮大新兴产业、前瞻布局未来产业,突出企业主体作用,积极培育科技领军企业和高新技术企业,营造鼓励创新的浓厚氛围,为现代化新潼南建设增动力添活力。

会议指出,要深学笃行习近平文化思想,全面贯彻党中央决策部署和市委工作要求,扎实做好“十五五”开局之年全区宣传思想工作。要坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂,不断加强和改进新形势下思想政治工作,持续增强社会主义核心价值观引领力塑造力。要繁荣发展文化事业和文化产业,深入挖掘优秀传统文化,激发文艺创作生产活力,提升文化服务和文化产品供给能力,加强文化遗产保护,促进文旅融合发展。要加快打造新型主流舆论传播平台,积极融入国家战略传播体系,推动媒体深度融合发展,突出移动化、视频化、社交化,打造全媒体、多业态、市场化的融媒体品牌。要严格落实意识形态工作责任制,强化媒情、网情、社情“三情”联动,持续深化网络生态治理。

会议还审议了十四届区纪委六次全会有关事项,审议了《关于锚定农业农村现代化扎实推进乡村全面振兴的实施方案》《潼南区推动柠檬产业高质量发展实施方案》。

区委常委会召开会议

深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神
研究部署全区宣传思想文化等工作

“码”上办 “脸”上过

我区进入医保“无感”结算时代

本报讯(记者 陈芷琦 丁怡然)以往,群众在医院就诊后,前往缴费窗口排队结算是必要流程。如今,随着医保电子凭证支付、人脸识别支付等多元化结算方式的推广应用,参保群众凭借智能手机或通过刷脸识别,即可完成医疗费用的医保报销与个人支付。我区医保结算服务正逐步从以实体卡为主导的“卡时代”,向以电子凭证为核心的“码时代”与以生物识别为辅助的“脸时代”演进。

在区中医院,市民雷莹莹通过手

机医保电子凭证进行扫码,在较短时间内便完成了当次就诊的挂号、医保基金结算及费用支付。“以前来就诊必须携带实体医保卡,缴费环节往往需要排长队等候。现在通过手机支付,流程更加顺畅,节省了时间。”雷莹莹表示。

这一服务体验的改善,得益于我区对市级医保信息化建设部署的落实,特别是对医保电子凭证应用的全面推进。目前,全区所有定点医疗机构均已接入医保信息系统,支持使用医保电子凭证结算。

针对部分不熟悉智能手机操作的中老年群体,区内部分医药机构提供了人脸识别的支付方式作为补充选择。“我们有时会忘记携带社保卡,现在通过刷脸也能完成结算,感觉方便了不少。”市民陈红菊谈及这一变化时说道。

据了解,截至目前,人脸识别支付方式已覆盖区内所有公立医院,及城区范围内的全部定点零售药店、诊所与社区卫生服务站。此外,支持医保电子凭证与个人支付账户“一码通付”的线下应用场景

也在稳步扩展,能够实现一次展示医保码即可完成医保统筹报销、个人账户扣款及现金支付的全流程。数据显示,全区已有超过38家定点医药机构接入了此类综合支付系统。

区医疗保障事务中心副主任余佳利表示:“下一步,将在保障数据安全与用户隐私的前提下,继续稳妥拓展医保电子凭证及人脸识别支付在更多医疗健康场景中的应用,推动医保结算服务朝着更加高效、便捷的方向稳步发展。”

新春走基层

返乡市民点赞家乡变化

柏梓商贸中心改造提升“幸福年味”

本报记者 徐利 陈俊霖

春节将至,年味渐浓。日前,在外务工返乡的柏梓镇居民陈先生一踏入家乡的农贸市场,便被眼前的景象所触动。

干净整洁的地面、分类有序的摊位错落有致,吆喝声、讨价还价声交织在一起,满是新春的烟火气与幸福感。

柏梓商贸中心的升级改造,让返乡群众在采购年货的过程中,真切感受到了家乡的变化与温情。

近日,记者在现场看到,市场内功能分区科学明确,蔬菜、鲜肉、水产、副食品、干货调味品及日杂百货等区域标识清晰、货品陈列整齐。新鲜果蔬、放心鲜肉、鲜活水产等一应俱全,商品琳琅满目,供应充足,整个市场人头攒动、秩序井然,呈现出供销两旺的新春热闹景象。

值得一提的是,水产区内多位摊主主动引入新型去鳞机等现代化设备,不仅大幅提升了食材处理效率,更改善了区域卫生条件,实现处理效率与卫生标准的“双提升”。

摊主滕师傅一边操作着去鳞



改造后的商贸中心人声鼎沸。

机,一边向记者说:“以前全靠手工刮鳞、处理内脏,又累又慢,顾客往往要等很久。设备升级后,劳动强度明显降低,顾客等待时间大幅缩短,大家的满意度也明显提高了,

生意比以前更红火。”

柏梓镇商贸中心相关负责人介绍,本次改造在提升硬件设施的同时,加强了日常管理与服务。每日闭市后,保洁人员会对市场进行彻底清

扫,每周将开展两次全面消杀。

此外,市场保留了每月逢“一、四、七”赶集的传统,在指定区域设置农户自产自销临时摊位,既方便周边菜农直销新鲜农产品,也让市民在整洁有序的环境中感受到“赶场”的热闹。

“改造后购物体验新鲜,但老熟人、老味道都还在。”正在中心采购的一位市民告诉记者,市场的变化直观体现了家乡的发展与进步,而其中不变的热络乡情与传统年味,更让人倍感温暖与亲切。

“商贸中心的升级改造,是我镇聚焦民生福祉、推动公共服务提质增效、优化群众生活体验的重要举措之一。”柏梓镇相关负责人表示,下一步将持续坚持规范化、智慧化运营方向,不断完善市场配套设施,加强日常监管服务,同时持续植入本地特色文化元素,着力将柏梓商贸中心打造成为既能满足群众现代消费需求,又能承载本土集体记忆与乡土情感的优质社区生活空间,切实增强辖区群众的获得感、幸福感与归属感。

2026 潼南菜花节

焕新升级 解锁多巴胺花海浪漫之旅



2月25日,潼南“快乐花海1.0”浪漫启幕,邀您共赴2026第一场多巴胺春日盛宴!(扫码看更多内容)



导读

3版

渝西北桥头堡 新潼南宜居城
潼南区第十三届房交会开幕

潼南教育医疗双轮驱动书写高质量民生新答卷

办好人民满意的教育，守护人民群众的健康。近年来，潼南区紧扣高质量发展要求，坚持教育优先发展和健康优先战略协同推进，通过深化体制机制改革、推动优质资源共建共享，加快补齐公共服务短板。教育更加均衡、医疗更加可及，民生保障的成色和群众获得感持续提升。

以教共体建设为牵引 推动优质教育资源共建共享

教育是最大的民生。近年来，潼南区锚定建设新时代教育强区总体目标，紧紧围绕立德树人根本任务，持续深化教育综合改革，着力推动优质教育资源共建共享，促进基础教育整体跃升。

2025 年 12 月 26 日，重庆八中潼南中学校正式揭牌，标志着潼南在引入优质教育资源、提升高中办学质量方面迈出关键一步。潼南中学由重庆八中领办，在办学理念、课程建设、教学管理、师资培养等方面实现深度协同，为区域高中教育高质量发展注入强劲动能。

随着重庆八中潼南中学校合作的深入推进，两所优质高中形成协同发展、优势互补的格局，发挥龙头学校示范引领作

用，带动区域高中教育整体提升，进一步稳固潼南基础教育的“基本盘”。

围绕推进教育公平和质量提升，近年来，潼南区系统推进教育发展共同体建设，推动优质学校与薄弱学校在管理机制、教学资源、师资培养等方面深度联动。通过理念共融、管理共进、师资共育、质量共评，逐步实现从“单校提升”向“区域协同”转变，促进教育公平由“机会均等”向“质量均衡”迈进。

师资队伍建设是教育高质量发展的关键支撑。潼南持续加大教师补充和培养力度，统筹推进城乡教师交流轮岗、名师工作室建设等工作，促进教师资源合理流动、梯次成长。同时，以数字化手段赋能教育改革，系统推进“名师直播课堂”和“三个课堂”建设，建成 180 余间智能录播教室，实现中小学（含教学点）全覆盖，通过“线上主讲、线下辅教”的方式，让城区优质师资走进镇乡课堂。

教育投入持续加大，办学条件不断改善，为改革深化提供了坚实保障。“十四五”以来，潼南区新建投用 6 校 10 园，新增城区学位 1.2 万个，新改扩建校舍 21.88 万平方米、运动场地 12.94 万平方米，教育承载能力明显增强。全区学前三年毛入园

率、义务教育巩固率、高中阶段教育毛入学率分别达到 95.1%、99.4%、99.2%，本科及以上学历教师占比提升至 79.61%，教育公共服务体系更加完善，城乡、校际差距持续缩小。

“我们正积极推动基础教育优质均衡发展不断取得新成效，让更多孩子在家门口享有更加公平、更高质量的教育。”潼南区相关负责人表示。

以龙头医院为牵引 全面提升区域医疗服务能力

2025 年 12 月 30 日，重庆医科大学附属第一医院潼南医院正式揭牌。通过派驻管理团队和临床专家，双方在医院管理、学科建设、科研教学等方面开展深度合作，推动优质医疗资源向区县延伸。这一合作，既是高水平医疗资源扩容下沉的具体实践，也为潼南加快提升区域医疗服务能力注入了关键动能。

医疗卫生事业一头连着民生福祉，一头连着发展质量。近年来，潼南区坚持把保障人民健康放在优先发展的战略位置，围绕补短板、强能力、优服务，持续深化医药卫生体制改革，推动区域医疗卫生综合

实力稳步提升。

作为全区医疗服务体系的龙头，潼南区人民医院持续加强内涵建设和学科培育，围绕建设高水平综合医院目标，在人才引进、设备配置、重点专科建设等方面加大投入，加快补齐技术短板、提升服务能力。随着“三甲”二期项目稳步推进，医院综合诊疗能力和服务水平不断跃升，为群众提供更加安全、高效、便捷的医疗服务。

在提升急危重症诊疗能力的同时，潼南更加注重慢性病和常见病规范化管理。不久前，国家标准化代谢性疾病管理中心在潼南区人民医院正式运行，标志着潼南首个国家级代谢性疾病规范化管理平台落地。依托内分泌学科优势，医院通过“一个中心、一站式服务、一个标准”，将诊疗、随访、健康管理有机整合，实现院内快速诊疗、院外持续管理的有效衔接，为基层慢性病管理提供了可复制、可推广的实践路径。

以龙头医院为牵引，潼南持续完善分级诊疗和医联体建设。通过深化与重庆医科大学附属第一医院合作，逐步构建上下联动、资源共享、分工协作的紧密型医联体，推动优质技术和管理经验向基层延伸。同时，持续推进检查检验结果互认，

全区 27 家医疗机构实现影像检查互认 200 余项，有效减少重复检查，切实减轻群众就医负担。

在夯实医疗服务体系的同时，潼南同步推进基层能力提升和公共卫生体系建设。坚持“一院一策”推进基层医疗机构改造升级，完善妇幼保健服务体系，加快卫生院创甲和信息化建设；深入推进家庭医生签约服务，全区家庭医生团队累计服务群众近 40 万人次，基层首诊、双向转诊功能不断增强。同时，坚持中西医并重优化医疗服务质效，获评市级中医馆建设典型案例 2 个，建成投用潼南“智慧煎药中心”，日处方能力超 2000 张，实现“代煎+配送”一站式服务覆盖全区 23 个镇街。

通过推进医防融合、加强健康干预和疾病预防，居民健康素养水平、人均预期寿命实现“五连升”，公共卫生安全屏障持续夯实。

面向未来，潼南区还将全面夯实卫生健康治理现代化基础，深化医药卫生体制改革，加快数字健康建设，持续强化全生命周期健康服务，协同推进区域卫生健康高质量发展，不断提升群众获得感、幸福感、安全感。（来源于重庆日报）

区融媒体中心联合新胜镇钟峰村开展主题党日活动

本报讯（记者 吴鑫袁）日前，区融媒体中心党支部与新胜镇钟峰村党支部联合开展主题党日活动，以实干落实帮扶责任，传递组织温暖。

活动中，党员志愿者们深入村社巷道、农户院落，集中清理环境卫生，提升村容村貌。随后，志愿者们走访慰问了村内高龄老人、老党员等群体，送上生活物资，关切询问他们的

健康状况与生活需求。

座谈会上，钟峰村党支部介绍了 2025 年该村在党建引领、民生改善、基础设施提升等方面的工作成效，并展望了 2026 年在产业发展、乡村治理等方面的规划。

区融媒体中心负责人结合该村实际，建议村支部与驻村工作队要立足本地资源，探索特色种植、休闲农

业等产业模式，通过“支部引领+集体运营+农户参与”机制，让资源变资产、村民变股民。同时可借助融媒体中心拓展电商销售、乡村旅游宣传，为农产品“触网出村”搭桥铺路。要以群众喜闻乐见的方式，把党的惠民政策、乡村振兴故事讲生动、讲透彻，挖掘本村典型人物、发展案例，通过“身边事”感染“身边人”，激发群众共

同建设家乡的积极性。区融媒体中心将一如既往地关注和支持钟峰村发展，积极整合平台资源，携手共谋发展新篇。

本次活动进一步密切了机关与基层、党员与群众之间的联系，强化了党员干部的宗旨意识与服务能力，为持续巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进乡村振兴夯实基础。

冬藏“藕”遇丰收季 鲜脆莲藕保障节前市场供应



百亩藕塘喜获丰收。

本报讯（记者 陈俊霖 何云飞）辞去映日荷花，喜获冬藕丰收。春节临近，市场需求持续攀升，连日来，柏梓镇金盆社区的冬季藕田里一片繁忙景象，藕农们抢抓晴好天气，忙着清洗、分拣、装运新鲜莲藕，全力保障节前市场供应。

近日，记者走进金盆社区，冬日暖阳下，藕农们身着厚实的橡胶防水服，手持高压水枪，伴随着机器的轰鸣声，一根根通体白嫩、完整匀称的莲藕接连浮出水面，空气中弥漫着清新的泥土芬芳，

丰收的喜悦处处洋溢。

“冬天挖藕虽然辛苦，但能在家门口打工，每天都有不错的收入，加上土地流转租金，一年收入很可观。”正在分拣莲藕的村民李大哥乐呵呵地说，冬季莲藕种植让大家实现了“冬闲增收”，日子越过越红火。

据了解，此次采收的莲藕品种为鄂莲 6 号，经过冬季低温滋养，肉质更为脆嫩、口感清甜，品质上乘。当天采收的莲藕经分拣、称重后，将快速运往四川、重庆等地各大菜市场，第一时间到

达群众的节前餐桌。

“我们集体经济冬藕种植达 600 余亩，亩产约 2000 斤，预计总产值可达 200 万元以上，既做强了本土特色种植产业，又为市场保障冬季生鲜供应，让集体经济增收、群众得实惠。”金盆社区党支部副书记李德琴告诉记者。

近年来，柏梓镇依托地理环境优势，通过“集体+农户”的模式，流转村民闲置土地扩大种植面积，大力发展莲藕种植，实现了土地价值的提升与经济收益增加的同时，带动当地村民增收。

柑橘飘香迎丰收 采摘尝鲜正当时

近年来，柏梓镇以农为基，以旅为翼，深耕“农业+旅游”融合发展路径，既为市民游客提供了亲近自然、体验农耕的休闲去处，也让田间的丰收果实变成了带动增收的“金果果”，为当地农业经济注入新活力，成为乡村振兴路上抹一抹“甜蜜滋味”。



渝西北桥头堡 新潼南宜居城

潼南区第十三届房交会开幕

本报记者 张峻豪 李彦亭

2月3日,潼南区第十三届房地产展示交易会在隆鑫中央大街开幕。红星美凯龙、潼州府第、锦绣观澜等10家房地产开发企业主力楼盘集中展示了我区房地产市场的最新成果和发展趋势,为市民提供了一个全面了解潼南房地产市场平台。

此次房交会以“渝西北桥头堡 新潼南宜居城”为主题,由区住房城乡建设委承办,区财政局、区商务委、区规划自然资源局协办,区房地产开发协会执行。房交会坚持“房子是用来住的,不是用来炒的”定位,更好地支持刚性和改善性住房需求,促进房地产业良性循环和健康发展。



房交会现场人头攒动。

十家房企同台竞技 多元产品满足不同需求

本届房交会参展企业包括红星美凯龙、潼州府第、福江名都、锦绣观澜、时代丽都、爱尚城、贝蒙涪江郡、鹏润悦秀天辰、贵博翡翠城以及星光华夏10家知名房企。

展会当日,市民通过工作人员的引领,来到一个个布置精美的展位,聆听销售人员对楼盘品质、特

色、优势和最新政策的讲解,仔细臻选“未来的家”。

吴先生一家在房交会逛了一圈后,顺利挑中了一套意向房源。“我们一家想在江北买一套房子,既方便上班,又方便孩子上学,今天这边房子选择面很广,优惠力度也大,还是很心动。”吴先生说,他打算继续

深入了解优惠政策,和家里人商量好后尽快“下手”。

“此次参展的项目中,有90平方米以下的小户型,也有100平方米以上的大户型,无论是刚需型还是改善型购房者,都能在这里找到合适的房源。”主办方相关负责人告诉记者,其中,购买参展企业新建商品住宅及商

服用房可享受房交会专属购房补贴,100平方米以上的,财政每套补贴10000元;70—99平方米的,财政每套补贴8000元;69平方米以下的,财政每套补贴5000元。

展会布置精心精巧,参展企业规格高,参展楼盘品质优,政策优惠力度大。

一站式看房选房 服务体验全面升级

“以前看房要跑好几个地方,现在一次性能比较这么多楼盘,真是太方便了!”正在展会现场咨询的王女士表示。本届房交会不仅提供了集中看房的便利,各参展企业还安排了专业顾问团队,为市民提供从

政策解读、贷款咨询户型选择的一站式服务。

“姐姐,这套房子是我们的特价房,你如果满意的话我们现在就安排看房车送您到售楼部详细了解房型和优惠。”

“想了解公积金政策和银行金融政策的话,我带您到金融咨询服务展位和公积金咨询服务点咨询。”

“地下停车位也可以同时购买,房交会期间有2000元的车位补贴,非常实惠。”……

据了解,此次展会现场不仅在在建售楼盘展销,满足不同消费层次的住房需求,还提供了商业地产、金融服务、政策咨询等房地产相关展示,高质量、多角度、全方位服务广大市民朋友。

宜居品质再升级 多项政策让利惠民

在展会现场,金融咨询服务展位,农商银行、重庆银行、建设银行等4家金融机构也纷纷亮相,以多种优惠措施,为消费者提供各项金融服务。首套住房商业个人住房贷款利率政策下限按现行规定执行,最高可

下调60个基点,年利率约3.1%。

同时,商业贷款与住房公积金贷款同步放贷,“公积金贷款购房,首套房5年以上年利率2.6%、二套房3.075%,个人最高可贷款80万元,多子女家庭最高可贷100万元,夫妻参

贷最高可贷120万元。”公积金政策咨询展位的工作人员详细宣传贷款政策,现场为百姓答疑解惑,提供零距离服务。

“我们不断强化惠企利民责任担当,切实做到‘降费不降服务’,最大

限度让利于民,相信在政企银的共同努力下,能给房地产行业带来新的活力。”参展银行相关负责人说。

“此次房交会是区稳楼市、惠民生、促消费的重要举措,通过明确政策红利、规范市场行为、优化补贴流程,既为购房者搭建了优质便捷的交易平台,也为房地产企业营造了公平有序的经营环境,更好地助力区域房地产市场平稳健康发展,共同绘制‘宜居潼南’的美好蓝图。”潼南区房地产开发行业协会会长吴长龄说。

据了解,本届房交会现场展为期7天,优惠政策将持续至2026年3月3日。房交会现场展示结束后,其他时间为线上展示交易时间,购房户可继续享受优惠政策,极大地增强了房交会的辐射力和影响力。

政策更优惠、房源更充足、质量更优质、活动更丰富、展会服务更全面,本次房交会为全区房地产企业提供了品牌展示、形象推介、客户积累、开拓发展的舞台,也为市民朋友搭建了看房、买房、置业安居的平台。



房交会开幕式现场。



市民查阅参展房产企业资料。



工作人员给市民介绍房型。



工作人员给市民讲解购房补贴政策。

海姆立克急救法 2.0 版新在哪儿

前不久,“海姆立克急救法更新”相关话题登上社交媒体热搜榜。这项应对重度气道异物梗阻的经典急救方法,成为公众关注的焦点。

那么,此次急救法更新究竟新在何处? 我们该如何科学施救? 科技日报记者就此采访了多位专家,为您解读海姆立克急救法 2.0 版。

强调先识别再施救

海姆立克急救法是应对重度气道异物梗阻的急救手段,原理是通过冲击腹部产生向上气流,模拟“人工咳嗽”,从而将气道内异物排出。自 1974 年问世以来,这一方法已经拯救了无数人的生命。

山西白求恩医院急诊科副主任、国家紧急医学救援中心(山西)副主任刘宏轩认为,新版海姆立克急救法最显著的变化在于,摒弃了旧版仅直接冲击腹部的单一模式,将“背部拍击”操作前置,并强调先识别梗阻程度再施救。

“过去遇到气道梗阻,很多人第一反应就是直接使用腹部冲击。新版海姆立克急救法明确要求,施救者首先应判断患者属于轻度还是重度梗阻。”刘宏轩解释道,

如果患者仍有意识反应、能自主咳嗽且呼吸未完全受阻,应鼓励其持续用力咳嗽,自主尝试排出异物,此时严禁立即进行外部干预。只有当患者出现“三不能”情况——不能咳嗽、不能说话、不能呼吸,并伴有典型的窒息痛苦表情(如双手掐喉)时,才属于重度气道梗阻,需要立即采用海姆立克急救法。

刘宏轩表示,新版急救流程调整为“先拍背、后腹部冲击”,并非主观调整,而是基于大量临床研究证据得出的优化方案。全球案例回顾分析显示,这一操作方式的异物清除成功率更高,且能显著减少急救相关并发症。旧版单一的腹部冲击法可能引发肝脏、脾脏损伤、肋骨骨折等问题。而背部拍击作为无创操作,依靠震动促使异物松动,安全性更高。这一调整,遵循了现代急救“先无创、后有创”的理念。

辽宁省军区沈阳第一退休干部休养所门诊部主治医师李瑞认为,新版海姆立克急救法体现了三大原则:一是循证优先,急救方法随临床医学证据持续优化更新;二是安全并重,在追求急救效果的同时,最大限度避免对患者造成二次伤害;三是简单便捷,通过简化操作口

令、明确流程步骤,降低公众学习门槛,推动实现“人人会急救”的目标。

分人群差异化操作

刘宏轩强调,气道梗阻急救最忌“一刀切”,分人群差异化操作是新版海姆立克急救法的特点之一。针对 1 岁以下婴儿,因其内脏发育尚未成熟、位置偏上,腹部冲击易造成损伤。施救时,需让婴儿保持“头低脚高”体位,施救者先在其肩胛骨连线中点处,用掌根力度适中地拍背 5 次;如果异物未被排出,立即转为胸部冲击——将两指置于婴儿两乳头连线中点下缘,快速向下按压约 4 厘米,连续按压 5 次。拍背与胸部冲击交替循环,直至异物被排出。

对于 1 岁以上儿童及成人,施救时需让其双腿分开与肩同宽、身体前倾。施救者先在其肩胛骨连线中点处,用力拍背 5 次;如无效,则转为腹部冲击——施救者站于被救者身后,双臂环抱其腰部,一只手握拳,拳眼朝内置于脐上两横指处,另一只手包裹住拳头,快速向上、向内用力冲击,直至异物被排出。

针对孕妇及肥胖人群,由于对

其实施腹部冲击风险高、效果差,新版急救法将操作部位改为胸骨下半部分(约两乳头连线中点)。施救者双臂环抱患者胸部(避开乳房区域),用掌根快速向后、向内发力,实施胸部冲击,借助胸腔压力推动异物排出。

异物被排出,急救工作并未结束。北部战区总医院门诊部医师曾肖幔提醒,气道梗阻解除后,患者应立即就医,通过 CT 等排查异物残留、内脏损伤、迟发性出血等潜在问题。

她强调,急救是守护生命的最后一道防线,预防远胜于救治。日常生活中,公众只要稍加注意,就能大幅降低出现气道梗阻的概率。针对预防措施,她提出如下建议。

首先,公众应养成“食不言,寝不语”的习惯,进食时保持专注,尤其儿童需避免边吃边玩、说笑打闹。其次,做到细嚼慢咽,食用坚果、果冻等易引发梗阻的食物时,更需格外谨慎。再次,婴幼儿喂养需适配其月龄,家长应将食物处理成泥糊、碎末状,让孩子在餐椅上专心进食;家长需全程看护,切勿在孩子哭闹、大笑或平躺时喂食。(来源于科技日报)

鼻病毒感染病例增多 医生提醒注意防护

本报讯 (记者 徐 利 李彦亭) 近期,随着冬春季节转换,气温波动明显,我区进入呼吸道疾病高发期。记者从区中医院获悉,该院近期接诊的感冒样症状患者显著增多,其中与鼻病毒感染相关的病例占比呈逐步上升趋势。

近日,记者在区中医院肺病科门诊看到,前来就诊的患者明显增多。市民王女士带着 2 岁的孩子正在候诊。“一开始就是流鼻涕、打喷嚏,以为是普通感冒,结果咳了近一周还不好,孩子精神也差了许多。”经检查,王女士的孩子被确诊为鼻病毒感染引发的上呼吸道感染。

“近期的日均接诊量较上个月增长了约 30%,部分患者因初期未重视,导致症状加重。”区中医院肺病科副主任董夏洁介绍。她表示,鼻病毒是引起普通感冒的主要病原体之一,其特点是潜伏期短、传播力强。冬春季节本就是呼吸道传染病高发时段,叠加节日前后人员流动频繁的因素,进一步增加了传播风险。

据了解,鼻病毒主要通过呼吸道飞沫和接触被病毒污染的物品表面传播。该病毒在外界环境中存活能力较强,全人群普遍易感,尤其是婴幼儿、老年人等免疫力较低的人群。为应对就诊高峰,区中

医院已采取开设呼吸道疾病专科门诊、优化诊疗流程、加强日常消杀等措施,并安排经验丰富的医师值守。同时,医院充分发挥中医药

医生提醒：

保持良好的个人卫生习惯至关重要。应做到勤洗手:用流动水和肥皂(或含酒精的免洗洗手液)洗手,尤其是在接触公共物品、回家后、饭前便后等情况下,避免用未清洁的手触摸眼、口、鼻。常通风:每日开窗 2 至 3 次,每次不少于 15 分钟,保持室内空气流通。讲礼仪:咳嗽、打喷嚏注意用纸巾或手肘捂住口鼻,注意呼吸道礼仪。保持健康生活方式:均衡膳食、充足睡眠、适量运动,提高身体免疫力。一旦出现持续咳嗽、鼻塞流涕等症状,尤其是儿童、老人及有基础疾病的患者,应及时就医、规范诊疗,避免延误病情或自行用药。季节交替期间,公众也需注意适时增减衣物,做好防寒保暖。

在防治呼吸道疾病方面的特色优势,运用中药汤剂、针灸、穴位贴敷等多种中医适宜技术,为患者提供个性化治疗方案。

冬天心情不好是种“病” 试试这个天然情绪处方

你有过这样的体验吗? 一到冬天,就不自觉的情绪低落、精力减退,甚至对日常活动失去兴趣。这种冬日里的情绪低谷,并非单纯的“心情不好”,而是一种与季节密切相关的健康问题——季节性情感障碍。

冬天心情不好,其实是种病

1 月正值隆冬,气温低且寒加重,很多人会变得懒散而消极。季节性情感障碍一般在特定季节出现或加重,最常见的模式是秋冬季情绪开始低落,到春夏季自然缓解,因此常被称为“冬季抑郁”。冬季抑郁与普通抑郁有着明确区别,核心特征是“季节关联性”;在气候寒冷、昼短夜长、冬季持续时间长的高纬度地区尤其高发。

目前,医学界普遍认为季节性情感障碍发病机理复杂,是生物、环境与心理等多因素共同作用的结果。其中,季节性光照变化所发挥的影响最为关键。

光照是关键影响因素

如果把人体比作一座精密的“情绪工厂”,光照就是驱动运转的核心。这座工厂生产两种关键的“情绪调节器”——褪黑素和血清素,其产量与光照高度相关。

褪黑素:人体的睡眠管家

其分泌与光照变化紧密关联:在黑暗环境中,脑内的松果体会启动工作模式,加速分泌褪黑素,帮人体平稳切换到休息状态;而光照充足时,它又会“收工待命”,减少分泌,让人维持清醒与活力。

到了冬天,日照时间大幅缩短,让松果体误以为夜晚变长,便持续过量工作,使褪黑素分泌时间延长、总量增加,导致人在白天也困倦乏力。

血清素:维持情绪稳定

它能产生“愉悦感”,让人心境平和、充满动力,它的合成主要在肠道(约占 90%以上)和脑中进行。脑中血清素的生产效率,已被证实直接受光照调控。一旦光照减少,血清素产量就会下降。

这种情况下,情绪也容易受到影响,人会变得敏感、低落,对事物提不起兴趣,甚至觉得生活失去了色彩。

除了褪黑素和血清素受影响,人体的生理、身体活动等也会在冬季发生变化。

例如,低温会让新陈代谢速度变慢,身体活力下降;寒冷使人们倾向于长期待在室内、不参与户外活动,进一步减少光照与社交互动,加剧情绪问题。

晒太阳,最直接的情绪调节方法

应对冬季抑郁,重点在于帮身体这座“情绪工厂”重回正轨。

苏洁表示,晒太阳是最直接的调节方式。晴朗天气不妨到户外晒 15~30 分钟太阳,阴天也可以到户外走走,自然光能帮助抑制褪黑素、促进血清素分泌。晒太阳的最佳地点是户外,但冬季户外气温偏低,如果想在室内晒太阳,最好打开窗,让皮肤直接与阳光接触。

可适当吃些富含血清素前体(色氨酸)的食物,如香蕉、坚果、全谷物,

重庆市潼南区融媒体中心2025年度新闻记者证年度核验公示

为进一步加强新闻记者证管理,根据《新闻记者证管理办法》的有关规定,按照《重庆市新闻出版局关于开展 2025 年度新闻记者证核验工作的通知》(渝新出〔2026〕9 号)的要求,现将本单位 2025 年度新闻记者核验名单公示如下。

一、2025 年度新闻记者证核验人员名单

序号	姓 名	记者证证件号	新闻单位意见
1	李 静	5075926639X7700011	同意
2	董芷君	5075926639X7700012	同意
3	段东敏	5075926639X7700013	同意
4	关 羽	5075926639X7700014	同意
5	胡 婕	5075926639X7700015	同意
6	黎 昭	5075926639X7700016	同意
7	刘文静	5075926639X7700017	同意
8	罗 列	5075926639X7700018	同意
9	吕 洁	5075926639X7700019	同意
10	马 艾	5075926639X7700020	同意
11	唐开玖	5075926639X7700021	同意
12	王 鹏	5075926639X7700022	同意
13	付海霞	5075926639X7700024	同意
14	刘 莉	5075926639X7700025	同意
15	李丽莉	5075926639X7700026	同意
16	徐 旭	5075926639X7700027	同意
17	杨雯婷	5075926639X7700028	同意
18	陈晓航	5075926639X7700029	同意
19	赵晨晨	5075926639X7700030	同意
20	徐 静	5075926639X7700031	同意
21	张坤斌	5075926639X7700032	同意
22	刘哲含	5075926639X7700033	同意
23	何 流	5075926639X7700035	同意
24	吴鑫袁	5075926639X7700036	同意
25	欧胜涛	5075926639X7700037	同意
26	谭春兰	5075926639X7700038	同意
27	郑 敏	5075926639X7700039	同意
28	雷明亚	5075926639X7700040	同意
29	张峻豪	5075926639X7700041	同意
30	龚莉燕	5075926639X7700042	同意
31	杜 明	5075926639X7700044	同意
32	米 莲	5075926639X7700045	同意
33	彭 春	5075926639X7700046	同意
34	王煜丹	5075926639X7700047	同意
35	王大林	5075926639X7700048	同意
36	刘忠贤	5075926639X7700049	同意
37	李川莲	5075926639X7700050	同意
38	叶 露	5075926639X7700051	同意
39	谢倩如	5075926639X7700052	同意
40	徐小梅	5075926639X7700053	同意
41	杨红艳	5075926639X7700054	同意
42	蒋 坐	5075926639X7700055	同意
43	邓雪梅	5075926639X7700056	同意
44	邓瑜欣	5075926639X7700057	同意
45	郑 颖	5075926639X7700058	同意
46	何云飞	5075926639X7700059	同意
47	丁怡然	5075926639X7700060	同意
48	丁宇鑫	5075926639X7700061	同意

二、公示期限

2026 年 2 月 4 日至 2 月 15 日

三、举报电话

023—62168833(重庆市潼南区融媒体中心)

重庆市潼南区融媒体中心
2026 年 2 月 4 日

遗失声明

兹有重庆市潼南区人力资源和社会保障局行政执法证(行政执法证号: 22005213055 易川奇、22005213056 李泓灼、22005213034 刘良平)不慎遗失,现声明作废。