



担当如磐 众志成城

暴雨洪流中，有一种声音让人充满力量。一句句“我是党员，我先上”，在山体滑坡沟道边、冲锋救援积水中、清淤排险第一线，给受灾群众带去心安，凝聚起强大力量。一次次《歌唱祖国》的唱响，源自冲锋舟上获救小女孩的稚嫩童声、动力舟桥上脱险学生的齐声高唱，深深振奋着参与防汛救灾的党员干部。从挺身而出的勇敢，到歌声里的致敬，见证多地党员干部连日奋战的坚守与担当。昼夜巡堤，排查安全隐患；顶风冒雨，为受灾群众送去饭菜；抢修

设施、清淤排涝，致力于生产恢复和灾后重建……危险面前不退缩，关键时刻顶得上，展现什么叫“风雨来袭时中国人民最可靠的主心骨”。哪里群众需要，党员就出现在哪里；哪里有险情，党旗就飘扬在哪里。暴风雨吹不散众志成城的磅礴力量，击不垮万众一心的坚固防线。千千万万党员群众齐心协力……（来源于人民日报）



扫码看更多内容

持续夯实电力基础设施建设 多措并举抓好精准调度 今夏重庆电力供应整体平稳有保障

7月6日至10日，重庆连续5天发布“高温橙色预警”，迎峰度夏用电需求也不断攀高——7月11日，记者从市经济信息委获悉，随着“疆电入渝”工程全面投运，华能两江燃机二期、大唐江津燃机、华电潼南燃机等重点电源项目陆续投产，今夏我市电力供需整体平稳，电力供应有保障。

据介绍，预计今年度夏期间，我

市国网区域最大负荷3200万千瓦，或将出现在8月。随着我市持续夯实电力供应基础设施建设，保供基本盘总体持续向好。与此同时，我市多措并举做好电力精准运行调度、完善电煤储备、积极组织外购电等电力保供各项重点工作任务。我市科学开展电力电量平衡分析，合理确定度夏期间外购

电、电煤、天然气需求，统筹水电顶峰发电和防汛抗旱要求，优化度夏期间主要水电站水位管控；提前赴陕西、新疆等地与重点供煤企业沟通对接，引导统调燃煤发电企业提前增储补库；市内主力燃气电厂与中石油、中石化协商签订年度购销合同，确保满足度夏顶峰发电用气需求。今年以来，我市已成交最大外购

电力1187万千瓦，约占电网最大负荷需求的37%。同时，统筹机组运行情况和线路检修，高质量完成29台主力机组计划检修。截至目前，全市已完成6000余项电网设备检修，治理重点隐患、严重缺陷3505项，按期完成永川220千伏城东输变电等11项电网保供重点工程建设，缓解高温大负荷期间用电压力。（来源于重庆日报）

元方调研交通安全工作时强调

持续提升道路交通本质安全水平 全力保障人民群众平安便捷出行

本报讯（记者 蒋坐吕洁）7月9日，区委书记元方前往部分重点路段调研交通安全工作，并主持召开专题会。他强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于安全生产的重要论述，全面落实党中央决策部署和市委工作要求，牢固树立和践行正确政绩观，加强源头防控、深化精细治理，持续提升道路交通本质安全水平，全力保障人民群众平安便捷出行。

副区长廖世祥参加。

在319国道塘坝段金马转盘、246国道和太安镇农贸市场交叉路

口，元方详细了解交通疏导、设施配置等情况。元方指出，要统筹考量车辆通行和群众出行需求，进一步优化交通设施布局，常态化开展交通秩序整治，让交通出行网络更加便捷通畅、更加贴近民生。来到G93高速潼南收费站下道口、巴蜀大道与东风大道交叉路口，元方实地察看交通信号灯布设、联网运行情况，指出要加快智慧信号系统建设，通过动态配时、智能调控，提升城市路网通行效率。在潼州小学，元方与有关负责人交流，了解校园周边道路管控、公交

车站点设置等情况，强调校园周边环境综合治理是一项“德政工程”，各有关部门要坚持“一校一策”精准治理，持续健全家校警协同联动机制，优化上下学交通组织，常态化做好高峰疏导、隐患排查等工作，切实筑牢校园交通安全防线。专题会上，元方听取城镇道路交通安全情况汇报。元方指出，交通安全事关人民群众生命财产安全，事关社会和谐稳定。各级各部门要强化风险意识底线思维，时刻绷紧安全这根弦，从严从实抓好防风险、护安全、

保畅通各项工作。要加强源头防控，聚焦国省干道、交叉路口、学校商圈等重点区域，进一步完善道路安全设施，全面排查整治风险隐患，强化动静态交通秩序管理，不断提升道路交通安全治理效能。要突出数字赋能，用好大数据、人工智能等新技术，加快推进智慧交通建设，让城市交通运行更安全、更有序、更畅通。要强化宣传引导，常态化开展交通安全宣传教育，提升交通参与者安全意识和文明素养，营造人人关注交通安全、人人遵守交通法规的良好氛围。

加快推动潼南教育高质量发展

元方在重庆八中潼南中学校暑期工作会议上强调

本报讯（记者 蒋坐吕洁）7月10日，重庆八中潼南中学校暑期工作会议召开，区委书记元方出席会议并讲话。他强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，全面落实党中央决策部署和市委工作要求，扎实推进立德树人，加快建设龙头中学，全面提升教育教学质量，为潼南现代化建设提供有力支撑。

区委副书记张翱主持，区领导何礼兵、刘艳、罗全良参加。

会上，重庆八中潼南中学校负责人作阶段成果汇报，重庆八中、重庆八中潼南中学校优秀教师代表作交流发言。

元方代表区委、区政府向辛勤耕耘在教学一线的全体教师表示感谢并致以诚挚问候。他说，自重庆八中潼南中学校挂牌以来，学校全方位融入重庆八中办学体系，持续推动办学理念、优质资源、治理机制等深度共享，学校教学质量、品牌影响力与区域辐射力持续增强，有效带动全区教育质量稳步提升。

元方指出，今年是“十五五”开局之年，区委立足潼南区情和阶段性特征，科学谋划了“十五五”时期接续推进潼南现代化建设发展思路、目标任务、重点举措，把教育摆在优先发展的战略位置。重庆八中潼南中学校作为全区教育“龙头”，要准确把握潼南现代化建设发展形势，立足区位优势、人口趋势性变化等深入分析研究，找准共性特征和个性特征，精准施策、靶向发力，持续放大“龙头”引领辐射效应，努力办好人民满意的教育。

元方指出，要全面贯彻党的教育方针，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，守正创新推动思政课建设内涵式发展，持之以恒促进学生德智体美劳全面发展。要提升教学质量和办学水平，持续深化与重庆八中合作，强化“教共体”建设，创新多元投入机制，纵深推进教育综合改革，以点带面促进全区教育整体跃升。要锻造高素质专业化教师队伍，拓宽高层次人才引进渠道，推行教师订单式培育模式，从严抓实师德师风长效建设，努力培养业务精湛、师德高尚的名师骨干。要压紧压实校园安全责任，扎实抓好学生心理健康、学校周边交通安全、暑期防溺水等工作，坚决筑牢校园安全稳定防线。区委、区政府将一如既往地关心支持重庆八中潼南中学校发展，各级各部门要加强协同联动，强化对教育的支撑保障，共同推动潼南教育事业发展取得新成效。

你好潼南·澄湖映夏

愿日子如这方湖景般清宁，云舒云卷，岁岁安然。

摄影 王华侨



“渝超”潼南代表队球员选拔火热开启

本报讯（记者 刘文静 彭春）7月9日，2026重庆城市足球超级联赛潼南代表队选拔活动在潼南区实验中学体育场内举行。一众怀揣足球热爱、心系家乡荣誉的选手齐聚绿茵场，全力角逐代表家乡征战市级赛事的资格。

本次选拔通过身体素质测试、足球专项技能考核、现场实战对抗等方式，综合考评参赛球员的体能基础、技术水平、战术意识与团队协作能力。全程秉持公平、公正、

公开原则，为代表队筛选实力过硬、适配战术的优质队员。在实战对抗环节，队员们配合衔接流畅，充分展现出选手们扎实的技术功底与昂扬的拼搏状态。潼南籍参赛队员米科宇告诉记者：“去年因为学业繁忙，很遗憾没能参加渝超比赛，今年得知潼南队启动选拔，我第一时间就报了名，希望能顺利入选，为家乡出战。”据了解，本次潼南代表队选拔吸引了不少潼南优秀足球人才踊

跃报名。与去年相比，今年选拔工作提前启动，队伍将拥有更充足的集训磨合周期，备战准备更加充分。下一步，入选队员将投入系统训练，打磨技战术，提升凝聚力，以更强的整体实力征战本屆“渝超”联赛，在绿茵场上展现潼南足球的风采与力量。



扫码看更多内容

新闻多一点

第二届重庆城市足球超级联赛定于2026年9月12日至2027年1月24日举办，时间缩短至130多天。赛事分为小组赛（9月12日至11月22日）和决赛阶段（12月5日至2027年1月24日），是重庆本土规格最高、覆盖面最广、参与度最强的顶级城市足球赛事，也是全市足球爱好者切磋竞技、展现城市体育风貌的重要平台。

潼南气象台发布“高温橙色预警信号”

7月12日11时20分，潼南气象台发布高温橙色预警信号。预计7月12日-14日，我区全部镇街每天的最高气温均超过37℃，局地将超过40℃，请注意防范！

防御指南

1. 注意防中暑、防溺水。
2. 注意林区、景区、城镇、古镇古街等火灾防范。
3. 注意施工、农事活动、祭祀等用火安全。
4. 注意节约用电、用水和安全生产。
5. 缩短户外活动和露天作业时间。

遭遇高温天气，如何做好防暑措施？一旦中暑，如何急救？哪些错误要避免？这份防暑攻略，你要知道！



扫码查看防暑攻略

大道理讲成家常话 好政策飞入百姓家

我区党的创新理论精微宣讲打通理论传播最后一公里

编者按

理论宣讲如何从“会场”走向“现场”、从“指尖”走入“心间”？基层是最好的课堂，群众是最好的老师。近年来，我区依托“理响重庆·马掌铁青骑兵”党的创新理论精微传播工程，将宣讲阵地搬进农家院坝、田间地头，用沾泥土、带露珠、接地气的“乡音”，讲

透沾着时代气息的“党音”。从双江镇院坝里聊出的“枫桥经验”，到宝龙镇破除陈规陋习的“文明新风”，再到米心镇守护群众“钱袋子”的“反诈防线”，基层宣讲员们变“照本宣科”为“拉家常”，变“单向灌输”为“双向奔赴”。他们用身边事阐释大道理，

用乡土话讲清好政策，不仅解开了群众的“思想疙瘩”，更办好了群众的“急难愁盼”。宣讲有温度，治理有力度。当党的创新理论化作春风化雨的生动实践，基层治理的“神经末梢”便有了源源不断的活力。让我们继续以群众喜闻乐见的形

式，让好声音传得更开、好政策落得更实，绘就一幅乡风文明、治理有效的和美乡村新画卷。



双江镇 小板凳上聊出善治新图景

理论宣讲进院坝，治理春风润民心。为深入推进全区“理响重庆·马掌铁青骑兵”党的创新理论精微传播工程，切实打通理论宣讲“最后一公里”，近日，双江镇骨干宣讲队员们走进金龙社区、仙鹤社区，用接地气的“家常话”解读新时代“枫桥经验”，让党的创新理论飞入寻常百姓家。

本次宣讲把课堂搬进院坝，摒弃了照本宣科的刻板说教。宣讲员与群众围坐小板凳、面对面谈心，用通俗易懂的乡土白话，围绕邻里口角、土地纠纷、家庭矛盾等常见琐事，结合真实生活场景，传授简易实用的沟通技巧与矛盾调处办法。通过“拉家常、聊琐事、解心结”的轻松模式，晦涩难懂的基层治理理论被讲深讲透，生动诠释了“小事不出村、大事不出镇、矛盾不上交”的治理内核，引导群众遇事理性处置、邻里和睦共处、自觉依法维权。

依托本土鲜活实践，宣讲员以双江镇金龙社区《“金龙小院”引领乡村善治》获评2025年全国新时代“枫桥经验”优秀案例为样板，分享了小院共治共享的特色模式，直观



双江骨干宣讲队员用家常话给老百姓解读新时代“枫桥经验”。

呈现出新时代“枫桥经验”在基层落地生根、开花结果的生动图景。这不仅让群众从“一旁观望”转为“积极参与”，也为其他村社的治理与发

展提供了可学可鉴的实践路径。一场院坝微宣讲，一席家常暖人心。此次活动是我区“理响重庆·马掌铁青骑兵”理论精微传播工程

的生动缩影。下一步，双江镇将继续以群众喜闻乐见的形式开展宣讲，让党的创新理论温润人心、扎根基层。（记者 李彦亭）

宝龙镇 文明新风点亮和美乡村



移风易俗宣讲深入人心，现场观众自发热烈鼓掌。

日前，宝龙镇联合“马掌铁”宣讲队走进严寨村，开展“树文明新风 育淳朴民风 建和美乡村”移风易俗专题宣讲。村民代表、乡贤能人齐聚一堂，共话乡土文明新风尚。

乡村振兴既要塑形，更要铸魂。宣讲员围绕高价彩礼、大操大办、人情攀比、铺张浪费等农村突出陋习，深入解读新时代乡村精神文明建设要求。结合本村红白事简办的典型案例，宣讲员细致讲解了简办婚丧宴席、抵制盲目攀比、传承优良家风的现实意义，倡导深挖本土优秀乡土文化，以文明乡风涵养和美乡村底色。现场还配套开展了知识问答互动，围绕村规民约、移风易俗政策进行提问，动员村民主动参与红白理事会，带头践行“婚事新办、丧事简办、小事

不办”，自觉摒弃陈规陋习。

“开展文明新风宣讲，就是让大家不光日子富起来，精神面貌也要好起来。让邻里更和睦、风气更淳朴，后续我们会持续丰富宣讲形式，让文明理念走进千家万户，落到日常小事里。”宣讲员陈巧利告诉记者。

此次宣讲以精神文明建设赋能乡村振兴，推动移风易俗理念深入人心，引导村民自觉弘扬新风正气。下一步，宣讲队将协助各村完善移风易俗工作细则，挖掘本村文明家风典型进行巡回宣讲，并策划开展乡村趣味文化活动，持续引导群众主动摒弃陈规陋习，让文明新风长久扎根乡村，绘就产业兴旺、乡风文明的和美乡村新图景。（记者 陈俊霖 丁怡然）

米心镇 微宣讲筑牢乡村反诈防线

日前，米心镇高坎村开展党的创新理论精微传播工程微宣讲活动。活动围绕“不听不信不贪恋，构筑反诈‘心’防线”主题，让村民们在家门口轻松掌握识骗防骗实用技巧。

活动中，宣讲员结合辖区真实受骗案例，用本土方言细致拆解了刷单返利、冒充亲属、养老投资、虚假补助等高发电信诈骗套路。针对骗子利用村民贪小便宜、恐慌心理设下圈套的常用手段，宣讲员反

复叮嘱群众坚守“不轻信陌生来电、不透露银行卡验证码、不随意转账汇款”三条底线，并细致讲解了可疑来电、短信的甄别方法。现场还设置了互动问答环节，围绕农村常见诈骗场景现场提问，村民踊跃抬答，在轻松趣味的氛围中巩固了反诈知识。

“乡村留守群体防范意识薄弱，是电信诈骗的高发受害群体。反诈宣讲就要用乡音讲身边事，把骗局

讲明白、把底线讲清楚，推动反诈知识直达村民心里。”宣讲分队队长高纪表示，宣讲结束后，他们还会入户走访独居老人，一对一做好反诈提醒，打通农村反诈宣传末梢。

“反诈宣讲很有用，听了才知道现在骗子套路这么多。”村民黄向月感慨道，以后遇到陌生电话、转账链接肯定会多留个心眼，也会提醒身边人千万不要贪便宜，防止被骗。

本次宣讲直击农村反诈工作痛

点，依托本土方言和真实案例破除群众侥幸心理，引导村民树立“不听不信不贪恋”的防范思维，全方位守护群众财产安全。下一步，宣讲分队将针对村内独居老人、种养大户开展逐户上门宣传，依托村级广播每日循环播报反诈提示，并联动派出所定期推送本地新型诈骗典型案例，实现诈骗风险早提醒、早防范，持续提升农村群众的反诈“免疫力”。（记者 陈俊霖 丁怡然）

动真碰硬抓整改 举一反三筑防线

我区召开中央安全生产考核巡查反馈问题整改推进会

本报讯（记者 陈俊霖）近日，我区召开中央安全生产考核巡查明查暗访反馈问题整改推进会。区委常委、区政府常务副区长曾伟主持会议并讲话，强调要以壮士断腕的决心和刮骨疗毒的勇气，动真碰硬推动问题整改，全面提升本质安全水平。

会上，区安委办结合潼南实际，聚焦危化品、矿山、交通、建筑施工、燃气、商贸文旅、校园及医养机构等重点领域，围绕巡查反馈问题整改、隐患排查治理及长效监管机制建设等工作，提出了具体的推进建议。

会议指出，此次中央安全生产考核巡查反馈的问题，精准点中了潼南安全管理的“痛点”与“软肋”，暴露出部分行业和企业仍存在安全责任悬空、风险排查走马观花、隐患整治浅尝辄止等突出问题。全区上下必须提高政治站位、保持清醒警醒，坚决摒弃松懈麻痹思想和侥幸心理，将问题整改作为当前的首要政治任务，坚决守牢安全底线与红线。

会议要求，要以“零容忍”的态度从严推进反馈问题全链条闭环整改。建立“问题、责任、整改、销号”四张清单，倒排工期、挂图作战，确保问题整改按期清零、整改见底见效。要坚持举一反三、标本兼治，紧盯有限空间、动火作业、地质灾害、消防安全等关键风险点，开展全域拉网式、起底式大排查，彻底扫除隐患盲区。

会议强调，各镇街、行业主管部门及生产企业必须压紧压实属地管理、部门监管和企业主体“三方责任”，联动协同、合力攻坚。同时，要统筹抓好高温汛期防灾减灾工作，强化监测预警、人员转移和应急备勤，常态化开展实战化应急演练，切实提升风险预判与处置能力。全区上下要时刻保持“一失万无”的危机感，从严从实抓好整改整治，全力防范化解各类安全风险，以高水平安全护航现代化新潼南高质量发展。

把法律干货送到快递网点

潼南区精准普法护航新业态劳动者

本报讯（记者 邓瑜欣 唐茂涵）为从源头减少劳动争议、防范职业伤害，日前，潼南区劳动人事争议仲裁院组织辖区邮政快递企业负责人、安全管理人员及一线从业者代表，开展新就业形态劳动关系政策专项培训，为新业态健康发展注入“法治动能”。

培训现场，工作人员紧扣《劳动法》《劳动合同法》及新就业形态权益保障政策，针对劳动关系认定、合同签订、薪酬发放、社保及工伤保险缴纳、休息休假等高频用工痛点进行了深度拆解。结合辖区典型仲裁案例，仲裁员以案释法，直观剖析了未签协议、克扣薪资、超时派件等违规行为面临的法律风险与赔偿标准。同时，现场开出“用工风险清单”，手把手指导企业规范用工台账、完善灵活用工协议，推动劳动争议化解由“事后仲裁”向“事前预防”转变。

“灵活用工的权责边界在哪里？”“工伤理赔和高温津贴如何合规落实？”在互动答疑环节，参训企业抛出日常经营中的疑难杂症，仲裁员逐一“把脉问诊”，开出合规可行的解决方案。企业代表纷纷表示，此次培训精准对接行业痛点，既有法律层面的“导航”，又有实操层面的“指南”，接下来将严格对照要求，全面自查整改用工与安全隐患。

下一步，潼南区劳动人事争议仲裁院将持续聚焦快递、外卖等新业态群体，建立常态化普法宣讲与入企指导机制。通过深入“送法进企业”，统筹推进用工治理与职业健康防护，全力护航新业态安全、有序、健康发展。

潼南2026年生源地信用助学贷款办理通知

办理时间
2026年7月20日—8月31日（国家法定节假日除外）
上午：09:00~11:30
下午：14:00~17:30

办理地点
潼南区生源地信用助学贷款办理大厅（重庆市潼南区桂林街道夏露街251号2楼）



扫码看更多内容

精耕城市更新 做实安居保障

区住房城乡建委

绘就民生幸福答卷

本报记者 徐利

今年以来，区住房城乡建委紧扣城市更新与民生保障核心主线，聚焦城市功能提质、群众生活增效，一方面推进城区排水管网改造提升，系统治理雨污混接、管网破损、内涝隐患等城市“里子”难题，持续完善市政排水防涝体系、夯实城市安全根基；另一方面提速保障性租赁住房建设供给，精准对接新市民、青年人、外来务工人员住房刚需，同步补齐城市基础设施短板与住房保障弱项。通过疏通城市地下“毛细血管”、加快保障性租赁住房建设不断提升群众居住获得感、幸福感、安全感。

更新改造城市排水管网 疏通城市地下毛细血管

地下管网是城市运行的“地下毛细血管”，看似隐蔽，却直接关系到城市安全运行和群众日常生活品质。针对老城区建设年限久、管网布局杂乱、设施老化破损、雨污混流严重、汛期积水内涝频发等突出民生痛点，区住房城乡建委坚持系统治理、标本兼治，将排水管网改造与老旧小区提质、城市道路升级、水环境治理等工作深度融合，统筹规划、同步施工、一体推进排水管网系统性更新改造，扎实做细做实城市“里子工程”，从根源上破解城市排水难题。

7月2日，记者在大佛街道大同街管网改造施工现场看到，施工围挡规范设置、安全警示标识清晰醒目，挖掘机、渣土车有序作业，施工人员分工协作、有条不紊，正在开展老旧管网拆除、新管道铺设、沟槽回填等施工作业，现场一派繁忙有序的建设景象。各施工班组抢抓晴好天气，紧盯施工

节点，严把施工标准，全力加快工程建设进度，力争项目早日竣工投用，彻底改善片区排水条件、提升城市基础设施配套水平、优化居民生活环境。

“我们严格按照标准化施工要求，采取逐段开挖、逐段铺设、分段回填、分段检测的施工模式，每完成一段管网铺设，第一时间开展闭水试验，全方位排查管网接口、管道密封性，杜绝渗漏、积水等问题，确保改造一段、合格一段、见效一段。”项目负责人介绍，施工过程中，项目部全程落实质量管控、安全管控、扬尘管控措施，在保障工程质量和施工安全的前提下，最大限度减少施工对周边居民出行、日常生活的影响。

据了解，今年以来，区住房城乡建委持续加大市政管网改造投入力度，精准摸排城区老旧管网隐患点位，科学制定改造实施方案，有序推进全域排水管网更新改造工作，截至目前，已累计完成城市排水管网更新改造 27.6



工人开展钢管桩护壁工作



工人进行雨水管道回填土压实

公里。通过常态化管网清淤、破损管网更换、雨污分流改造，有效解决了老城区长期存在的雨污混排、污水淤积、雨季积水等问题，显著提升了城市排水防涝能力，持续改善沿江流域水环境质量。

下一步，区住房城乡建委将依托地下管网精细化排查成果，建立隐患台账、实行清单化销号管理，持续推进剩余老旧缺陷管网整治升级。同时，加快搭建智慧地下管线信息管理平台，整合管网数据资源，实现地下管网

可视化、精细化、智能化管理，同步统筹新建道路、城市更新片区配套管网标准化建设，全力构建雨污分流、排涝通畅、运维高效、智慧可控的现代化城市排水体系，为城市高质量发展筑牢地下安全屏障。

加快保障性租赁住房建设 筑牢新市民青年安居港湾



毛家大坡保障性租赁住房施工现场

安居方能乐业，宜居更能聚才。保障性租赁住房是解决新市民、青年人、外来务工人员住房困难的关键民生工程，更是优化营商环境、集聚人才

资源、赋能城市发展的重要支撑。连日来，毛家大坡保障性租赁住房项目施工现场塔吊林立、机械轰鸣，施工人员穿梭忙碌，钢筋绑扎、模板搭建、混

凝土浇筑等工序有序衔接、高效推进，全力抢抓施工黄金窗口期，按下民生项目建设“加速键”。

走进项目建设现场，各楼栋施工进度稳步推进、层次分明。目前，项目1号楼主体结构已施工至标准层第三层，主体框架初具雏形；2号楼加紧开展地下车库顶板钢筋绑扎与混凝土浇筑作业；3号楼、4号楼筏板基础施工有序推进，基础工程稳步收尾。整个项目施工流程规范高效、施工秩序井然，这座惠及民生的安居工程正按既定工期节点稳步推进、层层落地。

“自项目开工以来，我们严格落实施工规范，细化施工方案，优化施工工序，合理调配人力、物力、机械资源，实行多班组、多区域同步施工，在严守安全生产底线、严把工程质量关口的前提下，全力提速项目建设。”现场施工负责人介绍，根据当前施工进度和整体规划，项目预

计 2027 年下半年完成主体工程交付。

据了解，毛家大坡保障性租赁住房项目是潼南区重点民生保障工程，坐落于梓潼街道核心片区，区位优势明显、配套资源完善。项目规划用地约 25 亩，总建筑面积约 6 万平方米，整体估算总投资 3.2 亿元。项目建成后可提供保障性租赁住房房源约 330 套（间），其中住宅建筑面积约 3.6 万平方米，同时配套建设商业用房约 6000 平方米、地下车库及设施设备用房约 1.35 万平方米。建设内容涵盖楼栋主体工程、室外景观环境、给排水、强弱电气、燃气铺设、地下车库、生化池等全套配套设施，建成后将实现居住、配套、服务一体化，全方位满足租住人群日常生活需求。

住房保障事关民生福祉、关乎发展大局。该项目的顺利推进与落地投用，将有效补齐潼南区保障性租赁住

房供给短板，破解新市民、青年人、外来务工人员等群体房源紧缺、租房难、居住成本高的难题，切实兜底保障刚需群体安居需求，持续筑牢民生安居底线。同时，依托优质的人才安居配套，能够有效降低外来人才、就业创业者的居住成本，进一步优化区域营商环境，增强城市人才吸引力、凝聚力和承载力，为潼南区集聚人才活力、赋能产业发展、推动经济社会高质量发展提供坚实的民生支撑。

下一步，区住房城乡建委将持续坚守民生初心，扛牢住建职责，坚持抓项目、补短板、优服务、惠民生，一方面持续完善城市市政基础设施体系，精细化推进城市更新提质；另一方面持续加快保障性住房建设、优化住房保障服务，以实打实的民生工程、暖心的惠民举措，持续完善城市功能、提升城市品质、增进民生福祉，全力打造宜居、安全、幸福的现代化城市。

热浪 烤 验来袭

连日来，我区持续遭遇连晴高温天气。据区气象台此前发布的高温橙色预警，最高气温已突破 37℃。滚滚热浪不仅将城市化作“巨型桑拿房”，更给市民健康带来不容忽视的威胁。如何科学防暑？记者走访城区，结合官方健康提示与中医智慧，为您整理了一份实用的防暑“干货”。

本报记者 李彦亭

这份『身心』双防指南请查收



园林养护人员给绿植搭建遮阳网。



市民在泳池享受清凉。

高温“烤”验持续，警惕中暑“隐形信号”

面对持续晴热，人体长时间处于高温高湿环境中，极易发生中暑。记者在街头随机采访中，不少市民直呼“热得受不了”。在隆鑫中央大街附近，市民邓女士坦言：“白天紫外线太强，只能选择晚上带孩子出门，白天全靠空调‘续命’。”

区中医院专家提醒，中暑并非简单的“热晕头”，而是一个渐进且危险的过

程。尤其是热射病(重症中暑)，死亡率极高，必须高度警惕以下“信号”：

先兆中暑：出现头昏、头痛、口渴、多汗、全身疲乏、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高。

轻症中暑：上述症状加重，体温升至 38℃ 以上，面色潮红、大量出汗、皮肤灼热；或出现面色苍白、血压下降、四肢湿冷。

重症中暑(热射病)：表现为高热(体温 > 40℃)、无汗、意识模糊甚至昏迷、抽搐。一旦出现此类情况，必须立即就医。

从事户外露天作业或重体力劳动的人员(如建筑工人、外卖人员、环卫工人)，以及在户外剧烈运动时，极易发生高温中暑。若出现轻微头晕乏力，切勿硬撑，应立即转移到阴凉通风处休息。

夏日虫扰莫“轻敌”，科学防护筑屏障

夏季是虫媒传染病的高发期，看似不起眼的小虫，可能携带登革热、发热伴血小板减少综合征等致命病毒。重医附一院潼南医院感染性疾病科主治医师邓玲提醒，进入 7 月，降雨集中、气温居高不下，湿热环境极适合蚊虫孳生繁殖。当前正是白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)的活跃高峰期，也是登革热、基孔肯雅热的主要传播媒介。

虫媒传染病并非危言耸听，其典型症状易被误认为普通感冒。以登革热为例，患者通常突发高热，伴有头痛、眼眶痛、肌肉关节剧痛(“三痛”)，以及面颈胸部潮红(“三红”)，重症者甚至休克危及生命。而蜱虫传播的发热伴血小板减少综合征，则以发热、血小板及白细胞减少为主要表现，严重时可能导致多器官衰竭。

暑期出游高峰，无论是跨境跨省旅行还是本地露营，都增加了与病媒生物接触的风险。老年人和有基础疾病的人群一旦感染，重症概率更高，必须特别警惕。

如何构建有效防护屏障？邓玲医师给出“遮挡+驱避+环境清理”的综合策略：

外出“武装”，浅色长袖是关键：户外活动尽量穿浅色、面料光滑的长袖衣裤，扎紧袖口裤脚，甚至将裤脚塞进袜子。浅色衣物不仅反射热量，相比深色也更容易吸引蚊虫。

选对驱蚊剂，认准“三证”：针对裸露皮肤，喷涂驱蚊剂必不可少。市面上的花露水、驱蚊喷雾多属“农药”管理范畴，购买时务必认准外包装上的“农药三证”

(农药登记证号、生产许可证号、产品标准号)。真正有效的驱蚊成分主要有避蚊胺(DEET)、派卡瑞丁(羟哌酯)和驱蚊酯(IR3535)，应按说明涂抹于颈部、手腕、脚踝等外露部位。

清理孳生地，翻盆倒罐断“后路”：蚊子前三个阶段都在水中度过，清除积水是灭蚊源头。定期检查家中花盆托盘、水养植物、废旧容器及饮水机接水盘，做到“翻盆倒罐”，不给蚊虫留繁殖空间。

防虫有道，更要防病有术。有野外活动史或蚊虫叮咬史者，若随后两周内出现不明原因发热、乏力、头痛、肌肉酸痛、皮疹或恶心呕吐等症状，务必第一时间就医，并主动告知户外活动史和虫咬史。早发现、早诊断、早治疗，是应对虫媒传染病的关键。

养阳于盛夏，中医妙招助您“心静自然凉”

在中医看来，夏季既是阳气最旺盛的季节，也是最容易“伤阳”的时候。区中医院治未病中心专家解释，《黄帝内经》云：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”夏季养生，关键在于顺应阳盛于外的特点，养护阳气。

人体阳气如同天上太阳，是生命之本。夏季阳气浮越于外，汗出增多，阳气易随汗液流失；加之现代人贪凉饮冷、猛吹空调，更易损伤体内阳气。专家提醒，

切勿因一时凉爽而“寒包火”，为秋冬疾病埋下隐患。这正是中医强调“春夏养阳”的原因——即便酷暑时节，也要注意保护体内阳气。

“所谓‘心静自然凉’，并非没有道理。”专家指出，调息静心、清心寡欲，有助于气机通泄，减少心火亢盛。市民可通过闭目养神、听舒缓音乐、练习书法等方式宁心安神，避免恼怒忧郁。

饮食上，可遵循“药食同源”理念，适

当食用绿豆、莲子等清热解暑食材；同时避免因贪凉过度损耗阳气。运动上，可通过八段锦、经络拍打等传统功法，达到“顺时养阳、护阴生津”的效果。针对高温引发的情绪烦躁，中医建议调整作息、静坐调息，做到“形劳而不倦”，安然度夏。

盛夏养生，贵在养阳与养心并重。管住嘴、迈开腿、静下心，顺应自然规律，方能安然度夏，也为秋冬健康打下坚实基础。