



潼南发布



重庆潼南

重庆“十五五”现代服务业发展规划印发 目标：增加值总量突破2.5万亿元

8月3日,《重庆市“十五五”现代服务业发展规划(2026—2030年)》印发。规划亮出核心目标:到2030年全市服务业增加值总量突破2.5万亿元,加快构建“9611”优质高效现代服务业体系,持续提升西部金融中心、国际消费中心城市等重大平台服务能力。

《规划》提出,到2030年,重庆服务业综合实力和竞争力进一步增强,推动数智信息等9大优势生产性服务业、养老托育等6大特色生活性服务业提

质增效,培育壮大软件“满天星”等11张服务业“金名片”。

规划锚定一系列量化发展目标:服务业增加值年均增长5.5%左右,总量突破2.5万亿元、占全市GDP比重达到60%;生产性服务业增加值占服务业比重同步达到60%……(来源于重庆日报)



扫码看更多内容

全区群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动工作推进会召开

本报讯(记者 蒋 坐 吕 洁)8月3日,全区群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动工作推进会召开。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防灾减灾救灾的重要论述,认真落实全市防灾减灾工作会议和全市“一把手”例会部署要求,坚持人民至上、生命至上,树牢底线思维、极限思维,提高基层除险固安实战能力,扎实有效防范化解风险隐患,全力打好防灾减灾救灾人民战争,切实保障人民群众生命财产安全。

区委副书记张翱,区领导曾伟、

韦纯友、杨述兵参加。

元方指出,深入开展群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动是必须扛牢的政治责任,是应对风险挑战的现实需要,是检验基层治理能力的核心标尺。全区上下要提高政治站位,深化思想认识,切实增强打好除险固安人民战争的责任感和使命感,充分发动群众、组织群众、依靠群众,提高基层治理能力,推动风险快响快处,全面夯实基层末端风险防控体系,全力打好防灾减灾救灾人民战争。

元方强调,要健全党建统领基层群防群治工作体系,动态优化网

格员配置,建立优化群防群治基层骨干力量,充分调动群众参与积极性,全力构筑全民参与、全域覆盖的群防群治人民防线。要全域排查整治隐患,聚焦地质灾害点、道路交通、危化品仓储、森林防火、城镇燃气等重点区域,统筹行业专项排查与网格日常巡查,做到台账化监测管理、清单化闭环整改,确保隐患早发现、早处置、早消除。要完善预警转移机制,深入落实《重庆市自然灾害避险人员转移条例》,依托“141”基层智治体系,加快构建“13510”快速响应机制,体系化提升风险感知、预警叫应全流程闭环管理能力,做

到应转尽转、应转早转、应转快转。要强化各项应急准备,分级细化预警响应、巡查排查、群众转移、抢险救援、物资调度、灾后救助等全流程处置规范,常态化开展实战化应急演练,全面提升快速处置能力。要深化安全宣传引导,分层分类推送防灾减灾、安全生产等内容,广泛普及避险自救技能,健全安全风险隐患排查有奖举报全民参与体系,增强群众防灾减灾救灾意识。要强化统筹协调,拧紧责任链条,突出多跨协同,持续跟踪问效,凝聚全区上下防灾减灾救灾强大合力,切实推动各项部署落地落实。

本报讯(记者 蒋 坐 吕 洁)8月3日,区委书记元方专题研究深入开展群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动工作。他强调,要深入学习贯彻习近平总书记关于防灾减灾救灾的重要论述和视察重庆重要讲话重要指示精神,牢固树立和践行正确政绩观,深入开展群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动,坚持供需两侧协同发力,进一步加强精准调度,强化风险管控,全力抓好迎峰度夏电力供应平稳有序。

区委副书记张翱,副区长杨述兵参加。

会议听取全区迎峰度夏及电网建设工作有关情况汇报,分析研判用电供需形势、负荷动态变化,安排部署下一步重点工作。元方指出,扎实抓好迎峰度夏电力保供工作是深入开展群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动的重要举措,也是推动经济社会高质量发展的重要支撑。各级各部门要加强统筹协调调度,结合天气及用电负荷变化等做好分析研判,有针对性优化完善各项预案措施,多措并举加强供需调节,扎实有效防范化解风险隐患,切实保障群众生活、重点产业、关键领域稳定供电可靠用电。

元方强调,要全面落实各项保供措施,紧盯重点地区和重要时段,密切监测、滚动研判、加强调度,常态化摸排企业生产、项目建设、民生保障等重点领域用电需求,推动电力资源高效优化配置。要强化能力建设,加快重点电力工程建设进度,积极发展光伏等新能源产业,持续优化电网结构,着力提升各类电源顶峰发电能力。要科学精准调度电力供应,密切监视运行指标,滚动核校运行方式,做好输变电设备运维和跨区输电通道保障,强化对极端天气过程等场景的预防预控,守牢电网安全底线。要加强日常巡检和设备管护,深入细致开展隐患排查,完善应急预案,确保在突发情况下能够快速响应、有效处置。要做好宣传引

全力抓好迎峰度夏电力供应平稳有序 加强精准调度 强化风险管控

元方专题研究深入开展群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动工作时强调

元方到田家镇太安镇督导群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动并调研镇域经济发展时强调

全力打好防灾减灾救灾人民战争 以高水平安全护航高质量发展

本报讯(记者 蒋 坐 吕 洁)8月4日,区委书记元方到田家镇太安镇督导群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动并调研镇域经济发展。他强调,要深入学习贯彻习近平总书记关于防灾减灾救灾的重要论述和视察重庆重要讲话重要指示精神,认真落实市委六届九次全会部署,全面提高基层除险固安实战能力,全力打好防灾减灾救灾人民战争,以高水平安全护航高质量发展。

区委常委、组织部部长刘艳参加。

在田家镇基层治理指挥中心,元方实地察看中心建设运行情况,详细了解数智赋能防灾减灾工作质效,听取群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动工作开展

和全镇产业发展汇报。元方指出,要突出实战实效,依托“141”基层智治体系,推动风险全量落图纳管,提升风险动态感知、一体联动和快响快处实战指挥效能。要锚定服务高质量发展建设潼南高新区目标,进一步增强创新思维,强化主动服务意识,扎实做好园区配套服务,营造良好发展生态,持续激发企业创新创造活力。

来到太安镇刘滩村金谷家庭农场,元方详细了解稻虾综合种养产业发展,听取高标准农田建设情况汇报。元方指出,要抓好良田良种良机良法集成运用,提高高标准农田建设、验收、管护水平,积极拓展“稻田+”等综合种养模式,提升农业综合生产能力和质量效益,更好助

推镇域经济高质量发展。在太安社区石岗河流域场镇段,元方实地调研河道整治、防汛备汛工作,督导群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动开展情况。强调要密切关注雨情水情变化,加强会商研判和信息共享,系统强化工程防御基础,做好应急物资力量前置储备,筑牢汛期安全屏障。

调研中,元方强调,全区上下要切实思想和行动统一到党中央决策部署和市委工作要求上来,纵深推进群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动,持续增强干部队伍防范化解风险本领,补齐基层治理短板,提升防灾减灾救灾能力。要全面发挥基层作用,健全

“区—镇街—村(社区)—网格”四级联动机制,把防线下沉到网格、延伸到家家户户,强化防灾减灾救灾宣传培训、正向激励,提高基层群众参与工作主动性能动性,持续筑牢群防群治防线。要坚持源头防控,紧盯地质灾害、暴雨洪涝等风险隐患,加强全方位监测预警和巡查排险,分级细化预警响应、群众转移等全链条全流程处置规范,确保隐患早识别、风险早处置、灾害早预警、人员早转移。要依托治理中心加强应急值守,严格执行领导干部到岗带班、24小时专人值班制度,落实领导包片、干部包村、网格员包户责任体系,不断完善防灾减灾救灾协调联动机制,确保各项工作落实落细落地。

荒坡“挤”地、决果“榨”金、全球“闯”牌

潼南酸柠檬的甜生意

央媒市媒看潼南

7月25日,潼南崇龛镇。

一辆载有20多吨柠檬的卡车,从重庆磊书果品有限公司生鲜仓缓缓驶出,这些柠檬将经霍尔果斯口岸发往乌兹别克斯坦首都塔什干。

“乌兹别克斯坦、阿塞拜疆是今年新增的出口国。”重庆市柠檬产业协会会长胡泽江说,至此,潼南柠檬的“朋友圈”扩大到近40个国家和地区。

势头虽好,但鲜为人知的是,长期以来,潼南柠檬一度面临发展的困境:鲜果产量不足,导致加工环节“吃不饱”,影响了产业链的延伸;鲜果销售比重大,比较效益偏低,加上市场价格波动,果农的收益不稳定。

“我们通过扩大规模和提高单产来增加供应量;通过精深加工延长产业链来提升附加值;通过品牌打造与加速出海来提升知名度,拓展市场。”潼南区相关负责人表示,这一套“组合拳”,增添了潼南柠檬发展的新动能,实现从“卖原料”到“卖品牌”的跃升……

(来源于重庆日报)



扫码看更多内容

潼南雪王柠檬工厂。

让住房公积金更好满足 居民多样化住房消费需求

7月31日,国务院常务会议审议通过《国务院关于修改〈住房公积金管理条例〉的决定(草案)》。会议指出,要更好发挥住房公积金功能作用,拓宽提取和使用范围,扩大制度覆盖面,提升管理服务效能,更好满足居民多样化住房消费需求。

住房公积金账户连着千家万户的切身利益。国务院这次会议,回应了很多人都关心的问题:住房公积金如何更好满足居民多样化住房消费需求。

今年以来,各地加快探索住房公积金用于支付物业费、房屋更新改造、加装电梯等住房消费支出……(来源于重庆日报)



扫码看更多内容

新
胜
镇

全员排雷不松懈

立体盯防护民安

群防群治百日攻坚
潼南在行动

入夏以来,地质灾害防治进入关键期。新胜镇坚持“人民至上、生命至上”,将地灾等安全隐患排查作为当前“头等大事”,常态化落实“三查”制度,深化“人防+技防+物防”融合应用,依托“141”基层智治体系,全面织密织牢地灾防治“安全网”,全力守护辖区群众的生命财产安全。

本报记者 李彦亭 张峻豪

新胜镇盘山村航拍图。

立体“盯防”全程“站哨”
织密网络动态管控

新胜镇搭建“监测员巡查—镇级调度—村级喊话—网格员劝导—包户干部上门”五级预警传导体系,摒弃单一线上通知模式,打通预警到户“最后一百米”,全天候盯防地灾隐患点、高切坡、滑坡风险区域。

严格落实“三人盯防组”制度。每一处地质隐患点固定1名镇干部、1名村干部、1名专职监测员组成盯防小组,组织专项巡查培训5次,熟练掌握坡体裂缝观测、挡墙渗水研判、土层稳定性辨别等实操技能,完整留存巡查日志、对比影像资料。一旦发现坡体异响、土体隆起、浑水渗出等险情,第一时间上报、同步组织群众先行撤离。

“我们不仅要山看水,更要看人。”盘山村一位网格员表示。通过落实“双敲门”机制和“人盯人”转移方案,新胜镇确保在极端情况下,老弱病残等特殊群体能够得到“一对一”帮扶撤离。此外,该镇今年已组织10场次综合应急实战演练,涵盖地灾、防汛、森林防火等科目,并在“141”平台进行全链条可视化调度,锤炼了多部门协同作战能力。

在高切坡、滑坡、临水崖壁隐患点位新增、加固警示标牌285块,划定警戒区域,险情发生时立即封闭管控、安排专人值守。组

建60余人地质灾害志愿巡逻队常态化沿线巡查,及时劝离群众在边坡、崖下逗留乘凉等危险行为;对已转移群众房屋落实管控措施,严防人员私自折返造成意外。

“高温干旱使岩土体收缩开裂,一旦遭遇短时强降雨,更易诱发滑坡、崩塌,我们加密了对全镇10处地质灾害隐患点的巡查频次,并在地灾点内安装摄像头,对地灾点位进行24小时监控,多渠道预警喊话,全覆盖宣传提醒,应急物资充足、抢险队伍随时待命。”新胜镇副镇长李水生介绍道,我们配备无人机3台、专职操作人员2名,常态化开展高空巡查,监测覆盖范围超95%;在地灾关键点位布设智能算法摄像头5个,实现山体、水位变化24小时不间断智能识别、自动预警。为值班领导、应急干部、村(社区)支部书记配备同频对讲机30余部,常态化调度测试,有效保证紧急情况可多渠道“取联”。

依托镇村铁塔广播循环播报避险常识,累计播报时长40小时;组织100余名镇村干部、网格员入户宣讲,发放安全宣传资料5000余份,悬挂防灾横幅100余条;网格微信群推送警示信息200余条,自有视频号“新胜小蜜蜂”推送安全科普短视频10余条,持续提升群众识灾、防灾、避险自救能力。

果断“抢跑”快速处置
应转尽转守护平安

新胜镇坚守“宁可备而无险、不可险而无备”理念,严格执行应转尽转、提前转移刚性准则,以实战演练、暖心安置筑牢险情处置防线。

常态化开展实战应急演练。组织3场地质灾害综合应急演练,模拟暴雨诱发山体滑坡、高切坡垮塌两类突发场景,采取不提前预告方式开展突击撤离实操。演练后逐项复盘梳理问题3项:快速响应速度有待提升、行动不便群众转移滞后、安置点位标识不清,并逐项整改优化,持续强化群众避险“肌肉记忆”,确保群众收到预警后能够自主向安全点位转移。

当气象发布暴雨预警、监测发现坡体变形加剧时,包片干部可依据预案直接下达转移指令,无需层层上报。对心存侥幸、撤离后私自折返群众落实24小时值守劝

导,坚守“宁可白转移,不冒生命险”底线。标准化做好转移安置保障,将邻里亲友作为定向应急安置点位,建立转移补偿机制;选定村委会作为集中安置点,储备饮用水、棉被、应急照明、常用药品等物资,保障安置需求。

从“凭经验”到“靠数据”,从“各自为战”到“一网统管”,新胜镇正通过“人防+技防+物防”的深度融合,将地灾防治的“被动应对”转变为“主动防控”。“下一步,我们将持续紧盯高温、降雨交替关键时段,常态化开展高切坡、地质隐患点位巡查监测,持续完善预警、转移、安置全链条处置机制,以“时时放心不下”的责任感抓实抓细地质灾害防治各项工作,全力保障辖区群众生命财产安全。”新胜镇党委书记王德强说。

精准“排雷”全域“体检”
摸清底数靶向施策

地灾防治,关键在“防”。面对持续晴热高温天气导致土体干裂、极端强对流骤雨风险叠加的严峻形势,新胜镇率先进行自查,摸清底数,组建由55名镇干部、50名村干部、10名监测员、64名网格员构成的四级联合排查专班,对全域地质风险开展拉网式专项排查,实现隐患无盲区、台账全覆盖。重点排查地质灾害隐患点、高切坡建房等高风险区域,累计排查10处地灾点、切坡建房19栋、临崖房屋6栋、山洪沟5处、老旧房屋3栋,涉及受威胁群众90人。工作人员逐一核查土体松软、坡体渗水、崖体垮塌等风险,所有隐患现场拍照定位,建立地质灾害“一点一档”标准化“体检”台账,详实登记受威胁户数、坡体状况、排水设施、撤离路线等关键信息。并按照红、橙、黄、蓝四色标准对隐患实行分级管控,全部标注于镇级防灾作战一张图,差异化设定巡查频次。红色高危点位固定专人每日巡查,低风险点位定期复核,实现隐患可视化调度、清单化管理。

针对隐患区域受威胁群众建立一对一帮扶转移机制,上门发放图文并茂的地灾避险明白卡,清晰标注预警信号、撤离路线、联络方式。面向老年群体、不识字群众开展一对一讲解,叮嘱密切关注广播、敲锣预警信号,确保群众熟练掌握避险撤离要领。

新胜镇
工作人员现场指挥调度。工作人员给村
民普及预警知识。

工作人员用无人机巡查地质情况。



▲重医专家黄颖现场授课。
▶重医专家杨健正在进行带教查房。



从“往外跑”到“本地治”

重医长驻专家带来的潼南就医新常态

本报记者 黎 昭 陈芷琦 张 凡

成功实施全区首例冠状动脉左主干双支架植入术、首例复杂妇科恶性肿瘤根治术、首例高难度食管早癌ESD微创手术……这些以往必须奔波至重庆主城三甲医院才能开展的高风险手术，如今在潼南本地便能顺利完成。

这一项项硬核突破的背后，源于今年4月开启的一场“双向奔赴”——重医附一院专家团队正式入驻潼南区人民医院，开展长驻帮扶。短短数月间，多项高难度手术顺利落地，7项新技术填补了区域医疗空白，群众外出来医量明显下降。这场深度帮扶究竟给全区群众带来了哪些真切切的获得感？近日，记者深入临床一线，现场见证医疗变革带来的新变化。

记者手记

在『双向奔赴』中见证医疗温度

少跑一趟路、少操一份心、大病能在“家门口”治——这就是重医专家长驻后，给潼南老百姓带来的、摸得着的安全感。

从患者说的“不用再往重庆跑”，到本土医生说的“心里更有底”，重医专家长驻带来的不只是优质医疗资源的下沉，更是群众实实在在的获得感。大病有专家技术兜底，本土团队有“传帮带”持续提升，双向转诊有三级网络保障。这场含“技”量十足的“双向奔赴”，不仅为潼南筑牢了全方位的健康防线，更托起了咱潼南老百姓“家门口的幸福”。

第一笔账 技术兜底，从“往外跑”到“本地治”

走进心血管内科诊室，重医长驻专家黄颖正细心地为本地患者检查身体。电脑屏幕上，一幅幅高难度的医学影像，记录着长驻团队开展帮扶以来攻克的医疗难关。

“长驻以来，我们全面引入三甲医院的诊疗质控规范。前段时间，本土医疗团队在我们的把关指导下，成功实施了本地首

例高难度‘冠状动脉左主干双支架植入术’。”黄颖主任告诉记者，“专家长驻一线，就是为了让很多过去必须跑主城的三甲医院高风险手术，在潼南本地就能做，牢牢兜住危急重症患者的生命安全。”

“我的高血压有二十几年了，得知重医专家长驻区人民医院，我专门挂了专家号。专家的

医德医术好，对我们非常关心。”在诊室外，前来就诊的市民感叹道，“以前遇到大病总是往重庆跑，挂号难、折腾人。现在专家天天在潼南，不仅看病方便了，还减轻了时间和经济负担，心里踏实多了！”

从“往重庆跑”到“留在潼南治”，群众最大的变化，是越来越信任家门口的医疗服务。

第二笔账 深度融合，留下一支“带不走的医疗队”

采访中记者发现，不少市民对专家长驻曾存在误解，以为专家只是每周或每月不定期来坐诊、查房几次。而实际上，这次重医专家是全职在岗，日常就在科室一线忙碌，不是在门诊，就是在手术室和病房。

在医生办公室里，长驻专家正与本土骨干医生围坐在大屏前，针对一例复杂病例进行多学科深度探讨。这种高频次、面对

面的实战带教，正是“1+1+5+N”帮扶机制带来的深层蜕变——变单向“输血”为双向“造血”。

“我们不仅是来坐诊看病，更是想通过帮扶机制，将重医的先进诊疗技术与质控标准深度植入到潼南本土团队，全面提升潼南医疗的内生实力。”重医长驻专家表示。

“以前遇到复杂手术，我们经验有限。经过这几个月

和重医专家的并肩实战，我们的诊疗思维、手术技术和风险把控都得到了极大提升。”区人民医院消化内科主治医师陈其兰深有感触地说，“现在面对疑难手术，我们自己也能独立规划、独立操作了，专业底气越来越足！”

专家长驻，留下的不只是技术，更是一支带不走的本地医疗队伍。

第三笔账 通道顺畅，“镇、区、市”三级无缝对接

不仅技术“沉得下”，更要通道“转得顺”。在双向转诊办公室，医护人员正通过信息化系统高效对接基层转诊信息。如今，“镇、区、市”三级双向转诊机制正在高效流转。

“危急重症患者在基层接诊

后，可以通过系统或电话提前联系，把病历信息实时发送过来。”区人民医院急诊医学科护士长邱国洪介绍，医院会根据病情提前联系相关专科医生到急诊准备会诊，最大程度缩短患者等待时间。基层看不了的疑难重

症快速上转，病情稳定的患者安全下转回基层调养，实现了医疗服务的无缝对接。

“在镇里看不了直接无缝转上来，人还没到，区医院的专家和床位就已经安排好了，省钱又省心！”不少患者家属纷纷点赞。



重医附一院潼南医院。

中医良方护银龄

区妇幼保健院送夏季养生“凉”策进社区

本报讯（记者 李彦亭）日前，区妇幼保健院联合八方社会工作服务中心走进大佛街道豆芽湾社区，为辖区30余名老年居民带来了一场干货满满的夏季防暑养生专题讲座，用中医智慧为老人们送去清凉与关怀。

讲座现场，医务人员结合夏季气候特点与老年人体质特征，将晦涩的中医理论化作通俗易懂的“家常话”。围绕防暑降温、祛湿健脾、日常起居、饮食禁忌及穴位保健等核心内容，专家们为老人们量身定制了专属的“夏季养生良方”。在互动环节，医护人员手把手传授居家穴位按摩技巧，带领老人们现场按揉内关、足三里、曲池等保健穴位，并反复叮嘱大家在高温天气要减少外出、做好防晒，整场讲座氛围温馨浓厚，实用性极强。

针对夏季“暑毒外蒸、阴气内伏”的特点，专家特别提醒，老年人养生应遵循“顺势养阳、清暑祛湿、静心护养”的原则，切忌过度贪凉。在起居上，建议早睡早起、午间小憩，避免空调冷风直吹，以防寒湿入侵；在饮食上，宜遵循“温、软、清淡”的原则，多食时令蔬果与健脾祛湿食材，少碰生冷瓜果与油腻黏腻之物。

此次讲座将专业的中医健康服务精准下沉至社区，有效提升了辖区老年人科学养生与自我保健的能力，真正把便民、惠民的医疗服务送到了群众家门口。近年来，区妇幼保健院始终践行公益使命，依托特色医疗资源，常态化开展健康服务“五进”活动（进社区、进乡村、进学校、进企业、进机关）。医院聚焦妇女儿童、老年群体等重点人群的健康需求，持续普及科学医疗知识，传递暖心医疗服务，以专业力量全方位守护辖区群众的身心健康。

柏梓镇

防汛锦囊送一线 守护柠檬之乡平安

本报讯（记者 陈俊霖 丁怡然）近日，柏梓镇联合“马掌铁”宣讲队，在镇会议室开展主题为“筑牢第一道防线 守护柠檬之乡”的防汛专题培训。镇村干部、各村组防汛责任人及特色种植大户齐聚一堂，通过理论授课、灾害警示视频和现场互动问答，共同接收汛期防灾减灾的“安全锦囊”。

柏梓镇境内双江横贯，临江临沟地带多，低洼果园密集，汛期面临的山洪与内涝风险尤为突出，特色产业与农户住房安全承压较大。为此，宣讲员结合本地历年汛情案例，将暴雨预警识别、低洼地带转移、果园排涝、滑坡避险及应急自救等实操知识娓娓道来。宣讲摒弃了生硬的条文，用身边真实的险情敲响警钟，并现场梳理了镇村两级应急转移路线与临时安置点位，逐一解答了村民关心的果树防护、物资转移、汛期值守等实际问题。

“本次宣讲紧盯镇村防汛的薄弱环节，致力于把上级的防灾减灾部署，转化为群众听得懂、用得上的实操办法。”宣讲员张雪介绍，后续宣讲分队将持续下沉各村院落与产业园开展流动宣讲，推动防汛知识覆盖千家万户。

“我们村紧邻河道，往年汛期总担心果园被淹。这次培训把转移流程、避险要点讲得明明白白，还教了果树汛期管护技巧，以后再遇暴雨心里就有底了！”朱家村综合治理专干傅荣华表示，他已第一时间记下宣讲要点，计划回村后利用院坝会、村村响广播，将防汛知识精准传递给每一户种植户。

此次宣讲立足区域江河水情与产业实际，坚持预防为主、系统共治，推动防汛责任下沉至基层末梢，以全民参与筑牢守护家园的防汛屏障。下一步，宣讲分队将联合镇应急办开展入户走访，针对低洼果园、临河散户提供一对一防汛指导，同步完善村级应急物资储备，常态化组织小型应急演练，持续夯实全镇防汛减灾的基层基础。

群力镇

三轮车喷漆建档“亮身份” 筑牢农村交通安全防线

本报讯（记者 何云飞 通讯员 张 莲）近日，群力镇组织各村（社区）全面开展电动三轮车免费编号喷涂、信息建档专项工作，进一步规范农村电动三轮车管理，以源头管控织密农村道路交通安全防护网。

电动三轮车是村民日常生产劳作、短途出行的重要交通工具，但部分车辆存在无备案登记、无专属标识、事故溯源难等问题，存在较大安全隐患。为彻底破解监管难题，群力镇坚持“不漏一车、规范全覆盖”原则，统筹各村（社区）工作人员下沉一线，通过入户摸排、定点服务、现场登记等方式，逐户、逐车摸排辖区内电动三轮车底数，详细登记车主信息、车辆型号、使用用途等内容，建立完善一车一档动态管理台账。

工作人员严格按照统一标准，为村民电动三轮车免费喷涂专属编号，实现车辆身份可视化、管理实名化、溯源精准化，并同步开展交通安全宣传，向车主讲解三轮车违规载人、超速行驶、违法上路的安全危害，普及道路交通安全知识，引导群众自觉遵守交通法规。

此次统一喷号建档工作，不仅实现了辖区电动三轮车规范化、精细化管理，有效解决了农村三轮车监管盲区，也进一步提升了群众的交通安全意识。下一步，群力镇将持续巩固专项整治成果，常态化开展三轮车安全巡查与宣传教育，动态更新车辆管理台账，常态化排查整治道路交通安全隐患，全力保障辖区群众出行安全，持续提升农村道路交通安全治理水平。

潼南居民【体重管理科普十条】

先自测：你真的“胖”吗？ 01

别光看体重秤上的数字！科学评判标准是BMI+腰围双指标。
BMI 计算公式：体重(kg)÷身高(m)²

警惕腹型肥胖：即使BMI正常，腰围超标也是健康隐患——男性腰围≥90cm、女性≥85cm，内脏脂肪超标，三高风险翻倍。

分类	BMI 范围
体重过低	< 18.5
正常	18.5 ~ 23.9
超重	24.0 ~ 27.9
肥胖	≥ 28

减肥≠减重，别被数字骗了 02

减肥：减少脂肪，保留肌肉减重；脂肪、肌肉、水分一起掉
1 公斤脂肪的体积约是 1 公斤肌肉的 1.5 倍。快速节食减掉的重量中，肌肉流失可能高达 30%以上，导致基础代谢下降，反弹更快。

什么是体脂率？体脂率是指

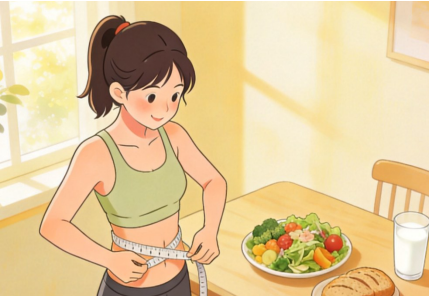
人体内脂肪重量占总体重的百分比，是衡量身体成分的核心指标。同样体重的人，体脂率不同，体型和健康状况天差地别。
正常体脂率标准：健康成年男性建议体脂率在 10%—20%，女性在 18%—28%。男性超过 25%、女性超过 30%即属于肥胖范畴。

为什么体脂率比体重更重要？体重下降可能是脂肪减少，也可能是肌肉或水分流失。如果减掉的是肌肉，基础代谢会随之降低，一旦恢复正常饮食，体重极易反弹甚至超过原先水平。而降低体脂率才是真正的“减脂”，能改善代谢健康、降低慢性病风险。

如何测量体脂率？可使用体脂秤、皮脂厚度卡尺或到医疗机构进行生物电阻抗分析(BIA)和双能X线吸收法(DXA)等专业检测。建议每月测量一次，结合腰围变化综合评估。
核心建议：关注体脂率和身体围度，而非单纯盯着体重数字。

肌肉是你“隐形的燃脂引擎” 03

每增加 1 公斤肌肉，每日基础代谢可多消耗 100—150 大卡（千卡，热量单位），相当于慢跑 1—2 公里。肌肉越多，静息时也在燃脂，这就是所谓的“易瘦体质”。



反之，盲目节食导致肌肉流失，代谢下降，陷入“越减越难”的恶性循环。
建议：每周安排 2—3 次力量训练（深蹲、俯卧撑、哑铃等），保住肌肉就是保住代谢。

“211 餐盘法”吃对比少吃更重要 04

每餐把餐盘分成三份：
2 份蔬菜（占 $\frac{1}{2}$ ）：深色蔬菜为主，如西兰花、菠菜、紫甘蓝
优先选择深绿色、红黄色等深色蔬菜
每日蔬菜摄入量建议 300—500 克
2.1 份优质蛋白（占 $\frac{1}{4}$ ）：鸡胸肉、鱼虾、鸡蛋、豆制品
每餐约 100 克动物蛋白或等量

植物蛋白保证优质蛋白摄入，维持肌肉量
3.1 份慢碳水（占 $\frac{1}{4}$ ）：糙米、藜麦、燕麦、玉米等全谷物选择 GI 值≤55 的杂粮
全谷物占主食的一半以上
进食顺序：先吃蔬菜→再吃蛋白质→最后吃主食，有助于平稳血糖、增强饱腹感。

别饿瘦：科学理解热量摄入 05

关于“大卡”，你了解吗？我们常说的“大卡”，在营养学上的正式名称是千卡(kcal)，指将 1 公斤水升高 1℃所需的热量。食物包装上的“千焦(kj)”与大卡的换算关系

是：1 大卡≈4.18 千焦。
每人每天需要多少大卡？轻体力成年男性：约 1800；2250 大卡/天；轻体力成年女性：约 1500；1800 大卡/天；减重人群：在此基础制造

300；500 大卡的热量缺口，但每日摄入不低于 1200 大卡
常见食物热量参考：1 碗米饭(150g):约 174 大卡；1 个煮鸡蛋:约 72 大卡；1 杯奶茶(500ml):约 300；500 大

卡；1 个苹果(200g):约 106 大卡；慢跑 30 分钟消耗:约 200；300 大卡。
理解“大卡”的含义，能帮助你更科学地管理每日能量摄入，避免盲目节食或过量进食。

运动要“有氧+力量”双管齐下 06

建议：每坐 30 分钟起身活动 3 分钟，日均可多消耗约 80 大

卡。饭后散步 20 分钟，轻松压低血糖峰值。

运动类型	频率	强度标准
有氧运动（快走、慢跑、游泳、骑行）	每周≥150 分钟	呼吸微喘、可正常交谈
力量训练（深蹲、平板支撑、哑铃）	每周 2~3 次，每次 20~30 分钟	最后几次需发力困难

警惕“过劳肥”压力也是致胖元凶 08

压力→皮质醇持续升高→脂肪优先堆积腰腹+暴食冲动。
这不是意志力问题，而是激素

在作怪。
解压方式：深呼吸、散步、听音乐、与亲友聊天。别把食物当情绪出口。

体重管理是一辈子的事，不追求速成 10

科学减重速度：每周减重 0.5—1kg 为黄金区间。急速掉秤会损伤胰岛功能、透支代谢，反弹风险极高。

终生管理：将健康饮食、规律运动、充足睡眠、平稳心态融入日常生活，而非短期突击。

记住：体重管理的终极目标不是短暂的数字变化，而是长期的健康与活力。

吃动平衡，心态放平，睡足觉，慢慢来，这才是科学体重管理的真谛。（来源于健康潼南微信公众号）

学会看食品标签避开“隐形热量” 09

买包装食品时，养成看营养成分表的习惯：
1. 能量：每 100g 超过 400 大卡要谨慎。2. 脂肪：反式脂肪酸越少

越好（标注“0”最好）。3. 糖：每 100g 含糖>15g 属高糖食品。4. 钠：每 100g>600mg 属高盐食品配料表越短越好，前三位就是主要成分。

