



潼南发布



重庆潼南

## 《国务院关于修改〈住房公积金管理条例〉的决定》公布

- 对提取住房公积金支付房租,不再设置房租超过家庭工资收入规定比例的门槛限制
- 简化职工申请提取住房公积金的手续,缩短住房公积金贷款申请的审查时限

国务院总理李强日前签署国务院令,公布《国务院关于修改〈住房公积金管理条例〉的决定》(以下简称《决定》),自2026年9月20日起施行。《决定》共20条,主要规定了以下内容。

一是拓宽提取和使用范围。对提取住房公积金支付房租,不再设置房租超过家庭工资收入规定比例的门槛限制;新增装修自住住房、支付自住住房物业费、国务院批准的其他住房消费情形等可以

提取住房公积金的情形。适当拓宽住房公积金投资运用渠道,明确住房公积金管理中心可以将住房公积金用于购买政策性金融债。

二是提升管理服务效能。简化职工申请提取住房公积金的手续,缩短住房公积金贷款……(来源于重庆日报)



扫码看更多内容

# 重庆市第六届人民代表大会第五次会议胜利召开

袁家军讲话 陈新武当选市长 程丽华张轩出席

8月19日上午,重庆市第六届人民代表大会第五次会议在市人民大厦召开,选举重庆市人民政府市长。市委书记袁家军出席会议并讲话。

大会执行主席由主席团常务主席袁家军、马震、李明清、沈金强、屈谦、欧顺清、赵世庆、许洪斌、周少政等同志担任。李明清主持会议。

陈新武、程丽华、张轩、姜辉、卢红、刘尚进、商奎、甘宇平、王鸿举、邢元敏、黄奇帆、陈际瓦和大会主席团成员在主席台就座。

大会应到代表843人,实到代表805人,符合法定人数。

上午9时,大会举行开幕会暨第一次全体会议,表决通过市第六届人民代表大会第五次会议选举办法。

上午10时40分,大会举行第二次全体会议,采取无记名投票方式选举陈新武为重庆市人民政府市长。当选后,陈新武进行了庄严的宪法宣誓。

袁家军在讲话中代表市委对大会取得圆满成功表示祝贺。他说,2026年是“十五五”开局之年,是现代化新重庆建设的关键之年。全市上下要深入学习贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,深化落实习近平总书记视察重庆重要讲话重要指示精神,聚焦做实“两大定位”、发挥“三个作用”,牢固树立和践行正确政绩观,纵深推进“六区一高地”建设,奋力开创现代化新重庆建设新局面。

袁家军强调,要旗帜鲜明讲政治,坚决维护党中央权威和集中统一领导,完善习近平总书记重要指示批示和党中央重大决策部署闭环落实机制,严守政治纪律和政治规



8月19日上午,重庆市第六届人民代表大会第五次会议召开。

矩,坚持不懈强化理论武装,持续营造风清气正的良好政治生态,以实干实绩实效坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要更好服务国家重大战略落地落实,充分发挥比较优势、后发优势,高效衔接国家“十五五”规划,积极承担先行先试改革试点,不断提升以一域服务全局的影响力、显示度和贡献度。要凝心聚力抓改革促发展,着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,加快科技创新和产业创新深度融合,全面深化改革扩大高水平对外开放,持续拓展投资消费新空间,纵深推进

城乡融合乡村全面振兴,努力交出经济发展高分报表。要积极探索超大城市现代化治理新路子,深入践行人民城市理念,推动数字重庆体系能力提质拓面,深化“大综合一体化”城市综合治理体制机制改革,扎实开展群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动,不断提升超大城市发展、服务、安全、治理水平。要持续增进民生福祉,突出民呼我为精准解决群众急难愁盼,千方百计稳就业促增收,全面提高稳企惠企服务质效,不断健全公共服务体系,全力提升群众获得感、幸福

感、安全感和认同感。要从严从实加强政府自身建设,驰而不息抓好党的建设,坚决扛起管党治党政治责任,纵深推进正风肃纪反腐,高水平建设法治政府、廉洁政府,全方位提升政务服务效能,不断提高政府治理现代化水平。

有关市领导,市高法院院长、市检察院检察长,驻渝部队军级单位主要负责人,部分退休省部级领导,市人民政府秘书长,市政协秘书长,市工商联主要负责人应邀在主席台就座。

大会在完成各项议程后闭幕。(来源于重庆日报)

## 告别雨天烦恼 潼南旧城排水管网改造按下加速键

本报记者 张峻豪 徐 利

“以前一下雨,小区楼下就容易积水。管网改造后,下再大的雨,路面不会大面积积水,出门安心多了。”家住梓潼街道接龙桥社区滨江壹号小区的居民唐阿姨感慨道。

这前后的变化,源于我区统筹推进的排水管网更新改造工程。该工程围绕老旧管网病害治理、雨污分流改造及附属设施完善三大重点,“量身定制”了针对低洼区域雨季内涝、污水排放不畅、极端天气污水溢流等问题的管网升级方案,切实解决群众“雨天烦恼”。

日前,记者在东安大道污水段排水管网建设改造施工现场看到,各类机械正有序作业,挖掘机、清运设备配合开展沟槽开挖、渣土清运等工序。施工队伍抢抓有利天气,全力加快管网改造施工节奏。

“我们负责的东安大道污水段全长110米,目前正在进行管道铺设。接下来将依次进行管道接缝处理、管道回填、横列板拆除以及路面恢复等工作,预计全部施工将在一个月内完成。”东安大道污水段负责人张友介绍。

为最大限度降低施工对群众生活和交通出行的影响,项目采用“裂管+光固化”非开挖修复方式施工。



工人正在进行绑扎钢筋网作业。

项目实施对老旧破损、错接混接的管网进行精准修复,同步开展管网清淤,打通排水堵点;针对正兴街、大同街合流制区域,系统推进雨污分流改造,规范雨水、污水收集路径,从源头改善水环境质量。同时,加固、维修和更换检查井、雨水口等附属设施,完善井盖密封、防坠功能,全方位提升管网整体排水能力。

据了解,排水管网更新改造工程覆盖东安、毛家巷、凉风垭以及老

城片区,是我区聚焦民生关切、补齐发展短板、争取超长期特别国债支持的重点民生工程。项目总投资达4.7亿元,计划新(改)建城市排水管网120公里,建设内容涵盖管道铺设、检查井及雨水口改造及相关附属设施改造等。

排水管网更新改造项目建成投用后,将有效打通老城排水“堵点”“难点”,显著提升城区排水防涝能力。同时进一步完善雨污分流体

系,改善区域水环境质量,补齐城市基础设施短板,增强城市韧性。项目不仅为我区经济社会高质量发展筑牢地下根基,更将切实把民生工程建成民心工程,持续增强群众的获得感、幸福感、安全感。

“目前项目推进整体顺利,已取得阶段性成效。所有项目均已于2025年底前全面开工建设,截至目前,已累计完成50余公里排水管网改造任务,占总工程量的40%。改造过程中,我们全面整治管网渗漏、坍塌、淤积等病害,有效消除了安全隐患,部分完工路段已实现雨污分流、排水通畅,雨季积水问题得到初步缓解,切实提升了群众的获得感和安全感。”区住房城乡建委副主任张文军说。

下一步,区住房城乡建委将紧扣项目建设目标任务,统筹协调、压实责任、优化施工,在严把工程质量与安全关的前提下,全力抢抓建设进度,推动项目早日全面竣工。同时,前瞻布局管网长效运维体系,加快构建“建设—管护—运行”一体化机制,推行全生命周期管理,确保建成一段、投用一段、见效一段,把民生工程打造成民心工程,为全区城市高质量发展筑牢排水安全屏障。

## 潼南实验中学校新公寓今秋迎新生

160间宿舍  
960个床位

本报讯(记者 张峻豪 徐 利)日前,潼南实验中学校1号公寓揽月楼项目进入施工收尾冲刺阶段,项目整体建设有序推进,预计今年8月底正式交付学校投入使用,全力保障秋季开学办学需求。

记者走进潼南实验中学校1号公寓揽月楼项目施工现场,楼栋主体外观整洁规整,室内外施工同步推进。工人们分散在各楼层紧张作业,有的手持刮刀仔细填补墙面缝隙,有的手持滚筒和毛刷对墙面进行补漆补灰,有的对破损的瓷砖和地坪进行修复。整个现场秩序井然,一派热火朝天的冲刺景象。

据了解,潼南实验中学校1号公寓揽月楼项目是学校改善学生住宿条件、优化育人环境的重要基建工程。项目总投资2500万元,总建筑面积8061平方米。公寓1楼设置25间宿舍,其中包含2间无障碍寝室,配套无障碍卫生间、低位设施及宽敞通行通道,专门服务行动不便的学生;2至6楼每层设置27间宿舍。整栋公寓共计160间宿舍,可提供960个床位,能够满足960名学生的住宿需求。

据介绍,公寓按照高标准现代化学生宿舍建设,每间宿舍均配置独立卫生间、洗漱台、空调、热水淋浴系统,采用上床下桌组合式床铺,兼顾休息与学习功能。公共区域配套完善,布设监控系统、消防报警装置、应急照明及疏散指示系统,筑牢安全防线;每层设置公共饮水机、自助洗衣区、吹风机,充分满足学生日常生活所需。

“目前,揽月楼学生公寓各项工程建设、设施调试、安全验收已全部完成。”潼南实验中学校后勤副主任赵麟说,公寓投用后,将有效缓解潼南实验中学校现有宿舍资源紧张

的现状,大幅提升在校学生居住品质,补齐校园后勤配套短板,为学校教育教学高质量发展提供坚实后勤保障,助力学校打造区域性优质教育品牌。

导 读

2版

崇龛镇:  
青春“志愿红” 绘就“平安色”

崇龛镇

青春志愿红 绘就平安色

本报记者 陈俊霖

暑热尚未褪去，在崇龛镇临江社区的山林、厂区与田间地头，一抹抹志愿红格外亮眼。15名返乡大学生放弃假期，穿上志愿马甲，活跃在森林防火、防汛、防溺水、安全生产排查等基层一线。在90后临江社区党支部书记唐金的带领下，同龄人带动同龄人，蓬勃的青春力量扎根基层治理一线，成为当地群防群治工作中一道靓丽风景线。

脚步丈量山林  
青春筑起“绿色防火墙”

盛夏时节，崇龛镇山林田间，青年志愿者的身影随处可见。他们深入林区，开展常态化防火巡查。针对山林与农田交错的情况，队伍科学划分防火责任网格，精细规划巡逻路线，将重点林区、农田交界带、杂草易燃区及农事活动密集区锁定为核心防控阵地。

“秸秆堆积处就是火患‘火药桶’。”巡查现场，唐金向志愿者面授机宜，叮嘱大家严查野外违规用火，紧盯田间秸秆、枯枝杂草等易燃物，及时劝阻危险行为，强化防火宣传，确保隐患即查即报。志愿者们细心记录要点，旋即投入战斗，沿着既定路线用脚步丈量山林防线，以淋漓汗水践行新时代青年的使命担当。

“云端”赋能巡查  
无人机开启“空中视角”

除了地面徒步巡查，这支青年队伍还将科技触角延伸至群防群治一线。技术骨干王知博扛起无人机巡查重任，穿梭于山野河道，同步推进森林防火与防溺水巡检。



志愿者学习无人机飞行技术。

借助无人机高空俯瞰，地面巡查的视野盲区被一举突破，人力难至的深山死角、沟塘水域均实现全覆盖扫描。航拍画面实时回传，重点区域风险动态一览无余，将火灾与溺水隐患扼杀于萌芽。科技手段为基层安全巡查装上了“千里眼”，青年学子学以致用，将专业知识转化为守护家乡安宁的硬核实力。

车间变课堂  
安全生产实训“零距离”

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”志愿者跟随社区“两委”干部走进辖区生产厂区，将安全课堂直接搬进轰鸣的车间。

在生产现场，大家仔细审视设备运转状态、作业环境，逐项排查风险点，近距离观摩产品完整加工流程，深入了解本土企业的生产工艺与设备配置。走出书本，直面一线，青年们既学到了安全生产实操本领，也直观触摸到本地产业发展的

强劲脉搏。

“以前只在课本上见过流程图，如今亲眼见证原料蜕变为成品，这感受完全不同！”不少志愿者感慨，这段深入厂区的经历，是暑期最宝贵的一课，既开阔了视野，更积淀了实践经验。

扎根田间地头  
感悟乡村振兴“脉动”

产业基地，亦是青春实践的大课堂。志愿者走进水稻、莲藕、李子等特色种植基地，如数家珍般讲解社区特色农业的发展蓝图。

连片稻田满目苍翠，千亩荷塘碧浪翻飞，一幅生机盎然的田园画卷徐徐展开。行走于田垄之间，志愿者们零距离感受家乡特色农业的蓬勃活力，真切体悟乡村振兴带来的沧桑巨变。

“过去印象里家乡只有农田，如今满眼都是产业与希望。”沉浸式的走访体验，带给青年们书本无法替代的触动，进一步厚植大家的乡土

情怀，加深对家乡发展的认同感。

青年聚力联动  
以点带面织密“全域安全网”

在崇龛镇群防群治战场上，西部计划志愿者同样发挥着关键作用。这批扎根乡土的青年人化身组织者与参与者，统筹各村（社区）青年志愿服务，科学拟定巡护方案、划分责任片区，积极对接联络返乡大学生，组建青年突击队，将分散的青年力量攥指成拳，确保各项巡查任务落地见效，践行“到祖国最需要的地方去”的青春誓言。

临江社区的生动实践，迅速在崇龛镇各村（社区）引发“示范效应”。依托镇党委统一领导，以西部计划志愿者为纽带，全镇各村（社区）纷纷成立青年志愿服务队、青年突击队，广纳返乡大学生、本土青年、退伍军人等力量，广泛投身森林防火、防汛防溺水、安全生产、治安巡逻等群防群治工作。从“90后”书记带头冲锋，到“00后”大学生主动请缨；从地面徒步巡护，到无人机云端巡检——青年身影遍布崇龛镇的山水阡陌。他们查险排患、服务群众，已然成为基层除险固安工作中最具活力的生力军。

当前，潼南区群防群治提高基层除险固安实战能力百日攻坚行动正酣。崇龛镇以临江社区为缩影，依托青年志愿者与突击队，搭建起“村村有队伍、人人有责任”的青年群防群治网络。一批批新时代青年奔赴基层一线，在守护群众平安的同时，于心底深植服务家乡、建设家乡的种子，为基层共建共治共享注入汩汩青春动能，共同绘就一方平安稳定的坚实底色。

全区农村道路交通“百日攻坚”行动暨  
两轮摩托车、低速三四轮车专项整治工作现场会召开

本报讯（记者 何云飞 陈俊霖）近日，全区农村道路交通“百日攻坚”行动暨两轮摩托车、低速三四轮车专项整治工作现场会在柏梓镇举行，区政府副区长廖世祥出席会议。

会议指出，我区农村摩托车、低速三四轮车存量大，无证驾驶、违法载人、非法改装等风险突出，交通安全管控压力较大。各镇街、相关部门要压实属地和行业监管责任，紧扣百日攻坚任务，紧盯重点车辆、重点路段、重点人群开展隐患整治，建立隐患台账，实行闭环管理。坚持源头管控与路面执法并举，常态化开展联合整治，依托村级交通劝导力量强化路面巡查劝导，广泛开展交通安全宣传引导，健全长效管控机制，全力防范农村道路交通事故，保障群众出行安全。

近日，湖南长沙小菜园餐厅顾客使用公用餐盘投喂宠物狗的视频在网络上广泛传播，引发舆论热议。事件曝光后，涉事门店迅速启动全面整改，销毁全部餐具、完成全方位消杀，并对事发时段就餐的消费者给予十倍餐费补偿。

这看似寻常的餐饮乱象，实则不只是简单的“爱宠之心”与公共秩序的冲突，更是对公共规则边界与个体权利让渡的严肃拷问。社会可以包容与善待宠物，但个人的情感偏好绝不能成为践踏公共规则、罔顾他人权益的理由。

善待宠物、敬畏生命，是社会文明进步的鲜明标志。从民间自发的流浪动物救助，到各大城市打造宠物友好商圈、完善便民养宠配套，大众对小动物的包容与善意，是社会温情的生动展现。这份柔软的善意值得尊重，但善意不能凌驾于规则之上。善待动物与恪守公序良俗，从来不是非此即彼的单选题，二者之间隔着一道不可逾越的卫生红线与规则底线。公共空间的公共权益，不该为个人的爱宠私欲让步妥协。

餐厅作为密闭性极强的公共就餐场所，公用餐具是服务于全体消费者的公共卫生资源，直接关系着大众的饮食健康与公共安全。将供人就餐的餐盘当作宠物食具，既公然违背餐饮行业卫生规范，易引发交叉感染，埋下公共卫生隐患，又是对公共契约的公然漠视与肆意践踏。当本该盛放人间烟火、守护食客健康的餐盘沦为喂狗工具，被颠覆的不仅是基本的卫生常识，更是人人应当坚守的公共相处边界。

不少养宠人将宠物视作家人，这份私人情感无可厚非，但其适用边界仅限于私人生活场景，绝不可肆意侵入公共领域。公共空间并非个人随心所欲的“自留地”，而是需要兼顾众人感受、保障全员权益的共有场域。并非所有消费者都能接纳宠物带来的未知卫生与安全风险。动辄以“宠物温顺乖巧”为由为违规行为开脱，本质上是自私的推脱。以一己爱宠之心挑战公共卫生底线，让无辜大众为个体的任性买单，这种自我感动的偏爱，恰恰是对公共文明最直接的伤害。温柔待宠是修身私德，敬畏规则是立身公德。私德的善意，绝不能绑架公德的底线。

值得注意的是，此次事件中，破坏规则的“低成本”与商家承担的“高代价”形成了鲜明对比，折射出规则执行与责任追究的结构性错位。肆意破坏规则的当事人，最终仅承受道德谴责，无需承担经济处罚。而无辜的涉事商家，却要为了个人的任性全权兜底，承担餐具销毁、全域消杀、十倍赔付的巨额经济损失，还要承受品牌口碑受损的商誉重创。权责失衡的现状，极易滋生“破窗效应”，让越来越多人漠视公共规则，肆意突破社会边界。

爱宠本无过，逾矩才是错。人与宠物的和谐共处，不在于无底线拓宽宠物的活动边界，而在于养宠人主动约束私欲、恪守规则红线。守护生命善意与坚守公共秩序并非矛盾对立，唯有让违规者付出对等代价、压实追责力度，才能筑牢公共规则的防火墙。

愿每一份善待生灵的温柔，都能在规则框架内有序生长，让个人温情与社会文明相辅相成、共同向好。

涪江锐评

**遗失声明:**兹有重庆市潼南区别口镇花院村村民委员会基本账户开户许可证(开户行:中国农业银行股份有限公司重庆潼南支行,账号:31190401040011603;核准号:J6530130580301)遗失,现声明作废;潼南区别口镇花院村集体经济组织基本账户开户许可证(开户行:中国农业银行股份有限公司重庆潼南支行,账号:311906101040007490;核准号:j653095825102)遗失,现声明作废。

**遗失声明:**兹有重庆市潼南区塘坝镇罗坪村村民委员会基本账户开户许可证(开户行:中国农业银行股份有限公司重庆潼南塘坝支行,账号:31190601040002664;核准号:J6530129480101)遗失,现声明作废;潼南区塘坝镇罗坪村经济联合社基本账户开户许可证(开户行:中国农业银行股份有限公司重庆潼南塘坝支行,账号:31190601040002656;核准号:j6530129334201)遗失,现声明作废。

群防群治百日攻坚  
潼南在行动

树荫下的“安全课”

玉溪镇青言青语让防灾知识“活”起来

本报讯（记者 张峻豪 李彦亭）“乡亲们，山洪来了往哪儿撤？房前屋后哪些裂缝是‘警报’？”在玉溪镇“群防群治 百日攻坚”院坝会上，15名青年党员用一口接地气的“青言青语”，将风险防控的神经末梢延伸至“最后一米”。

8月17日，玉溪镇一处农家院坝的树荫下格外热闹。20余名村民围坐一堂，一场别开生面的“院坝会”正火热开讲。主讲人是15名机关青年党员干部组成的“玉成七士”青年宣讲团，他们此行的任务，是把“群防群治百日攻坚”行动的精神讲透、讲活。

“我们不仅要服务群众的‘贴心人’，更要做传播政策的‘轻骑兵’。”宣讲团成员、退伍军人简国庆说道。褪下戎装初心不改，这支队伍既有扎根基层的青年人才，也有经验丰富的退伍军人。他们朝气蓬勃、思维活跃，决心用年轻人的方式，把政策讲透彻、把道理说鲜活，让宣讲既有“高度”更有“温度”。

宣讲围绕“群防群治 百日攻坚”行动展开，青年宣讲员们一改照本宣科的模式，结合近期高温与汛期交替的实际，用通俗易懂的语言和生动鲜活的案例，向群众讲解气象灾害防范、地质灾害



应对等知识。

“以前总觉得滑坡是山里头的事，今天听小伙子一讲，才明白家门口大树歪了、地上裂了缝，都是地灾的‘敲门信号’！”村民张大爷恍然大悟。宣讲团不仅厘清了“群防群治”的概念，更手把手教大家如何用

手机上报风险隐患，让“防”字落在每一个细节里。

“讲的都是关键时刻能救命的硬知识，听了心里很踏实。以后发现啥子异常，我也晓得该往哪个方向反映了。”村民王大哥竖起大拇指。

宣讲员给村民讲解识别安全隐患知识。

下一步，玉溪镇将以青年党员干部为骨干，构建“选拔—培育—管理—宣讲”全链条闭环机制，持续下沉村（社区）一线，将党的理论方针政策融入群众身边的点滴事，让创新理论真正“飞入寻常百姓家”，在田间地头落地生根。

三轮车违规载人：

# 显性乱象基本清零 隐性陋习仍待根治

本报记者 彭春 刘文静

此前,《潼报观察》栏目聚焦城区三轮车违规载人乱象,相关安全隐患引发广泛关注。一段时间过去,这一现象是否有所改观?记者近日进行了回访。

此前的报道中,金佛大桥桥头是三轮车违规载人的多发地带。不少驾驶员违规搭载乘客,有的乘客紧挨驾驶员挤坐在驾驶位上,有的干脆坐在毫无防护的货斗内。车辆加速、刹车、转弯时,乘客极易磕碰、坠落,路面交通安全隐患十分突出。

“拐弯的时候容易被甩出去。”“三轮车本来就不许载人,搭人后制动性能会变差,很危险。”采访中,市民对三轮车载人的安全隐患认知清晰。但仍有部分群众贪图一时便利,心存侥幸违规搭乘三轮车,将便捷置于安全之上。

针对三轮车违法载人、违规通行等突出乱象,我区常态化开展专项整治行动。近日,记者再次走访金佛大桥桥头、隆鑫中央大街等城区重点路段和核心路口。回访发现,经过阶段性集中整治,此前高发的货斗载人等显性违法行为已基本清零,绝大多数驾驶人能够规范佩戴头盔、依规安全行驶,集中整治取得阶段性成效。

整治成效值得肯定,但回访也暴露出新的问题——整治盲区 and 习惯性陋习依然存在。部分三轮车仍存在不佩戴安全头盔、驾驶位挤坐多人等隐性违法行为。

纵观全国多地交通事故案例,三轮车违法载人是引发恶性道路交通事故的重要诱因,且事故伤亡率高、危害性极强。究其根源,三轮车属于货运车辆,并非合规载客交通工具,车辆转向、制动系统稳定性较差,车身结构简易,未配备安全带、防护栏等安全装置。据悉,三轮车驾驶位为单人专属设计,载人后车辆重心抬高,承载负荷增大,行驶中极易出现侧翻、失控等险情。一旦发生交通事故,驾乘人员几乎无安全防护空间,极易造成人员伤亡,后果不堪设想。

法律层面,三轮车违法载人行行为有明确禁令。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第五十条规定:禁止货运机动车载客。三轮车作为货运机动车,不具备载客的安全条件,依据相关规定可处以200元至2000元罚款。

为持续压降道路安全风险,区公安局在城区主次干道、重点路口及农村道路,坚持教育劝导与严查

处罚相结合,精准整治三轮车违法载人、不戴头盔、违规改装等突出违法行为,持续规范路面通行秩序。

经过持续专项治理,三轮车明目张胆违法载人的乱象得到有效遏制,路面显性违法大幅减少。但与此同时,电动三轮车、摩托车、电动自行车不佩戴头盔、私装遮阳棚、隐性超员等细节问题依然屡禁不止。这说明,市民安全意识和出行习惯的养成非一日之功,仍需长期宣传引导、全民参与共治。

当前,三轮车交通乱象整治已从“显性乱象清零”迈入“隐性陋习根治”的关键阶段。规范三轮车通行秩序,既需要职能部门持续严管、常态整治、久久为功,更需要每一位交通参与者摒弃侥幸心理、绷紧安全之弦。执法监管不松劲,全民意识不掉链,才能真正筑牢道路交通安全防线,守护群众平安出行。

聚焦群众关切,做实民生监督,推动问题解决,促进工作落实。如果您有什么困难事、烦心事,或者对栏目有什么意见、建议,可以拨打栏目热线电话023-61268827。

潼报

观察

## 稻浪翻金收割忙 颗粒归仓话丰年



农民正在晾晒稻谷。

本报讯(记者 胡文轩 陈芷琦)金秋时节,龙形镇池坝村的水稻进入集中收割期。田间机器轰鸣抢收稻谷,晒场上农户忙着翻晒新粮,机械化的秋收模式,既守住了粮食丰产,也为当地村民带来了就近务工的增收机会。

走进龙形镇池坝村,稻田里稻穗饱满低垂。水稻收割机穿梭在连片的田野间,割稻、脱粒、碎秆还田一气呵成,沉甸甸的稻穗转眼化作金灿灿的谷粒。在浩贵家庭农场晒场上,务工村民抢抓晴好天气,把刚收割的稻谷均匀摊开,来回翻动晾晒,精心做好管护,全力守住稻谷品质。

“在这里务工,一百块钱

一天,中午在农场吃饭,挺方便。”龙形镇池坝村4组村民唐丽娟说道。

据了解,水稻是龙形镇农业主导产业之一,全镇水稻种植面积约35000亩,现有27家规模种植大户,规模化、机械化种植得到广泛推广。浩贵家庭农场今年栽种水稻800余亩,农户正抢抓晴好天气开展抢收作业。

农场负责人周焰介绍:“十天左右就能收完。今年产量整体不错,预计总产量可达300吨。”

下一步,龙形镇将做好农机调度、技术指导等秋收保障工作,引导农户抢抓晴好天气,加快收割晾晒进度,保障秋粮颗粒归仓。

## 政企联动练精兵 林电共安筑防线

### 潼南区开展特高压沿线森林火灾联合应急演练

本报讯(记者 陈俊霖 丁怡然)近日,区林业局、区应急管理局、区经济信息委联合国潼南供电公司、超高压潼南运维单位,在塘坝镇金龟村开展“联防联控·林电共安”特高压通道沿线森林火灾联合应急演练。

潼南区多条特高压、高压线路穿越南部重点林区,农事野外用火极易引发山火。一旦火势逼近输电铁塔,易造成线路绝缘下降、短路跳闸,存在大面积停电、火情扩散双重风险。本次演练聚焦林电交叉区域重大安全隐患,严格按照火情初报、先期会商、协同扑救、余火看守、复盘讲评五大阶段闭环实施。

演练模拟农事用火引发山火、火势逼近特高压廊道的险情。火情发生后,我区即刻启动林电联防机制,多部门快速响应、联动会商,确立“扑火控火、电网避险”的处置思路。现场依托无人机勘察研判火情,扑火队伍通过水泵灭火、开设隔离带阻断火势蔓延;电力人员同步开展风险研判、负荷调控、紧急避险等操作,划定警戒区域防范安全事故。火情扑灭后,工作人员彻底排查余火隐患,电力人员逐塔巡检消缺,经联合研判确认现场风险全部清零,圆满完成实战演练。

“通过演练,进一步磨合了政企信息互通、协同处置的工作流程,检验了面对森林火灾的应急处置能力。后续要把演练成果转化为一战能力,守牢重要输电通道的安全。”国网潼南供电公司运维检修部副主任刘林灵说。

“本次演练打通了火情预警、联合侦察、断电避险、火场看守的完整工作链,厘清了林业、应急、电力、属地镇街的岗位职责与处置边界,有效解决了跨部门应急衔接不畅、职责不清的问题。”区林业局副局长冯晓丽表示,将严格落实森林防火“打早、打小、打了”的工作要求,常态化开展林电联合巡护,织密筑牢基层防火防控网络。

本次演练坚持实景实战,有效校验了森林防火与电力防山火预案的衔接性、可行性,验证了多方联动、协同管控、统筹处置的工作实效。结合夏季高温防火严峻形势,潼南区将持续完善林业、应急、经信、电力、属地镇街联防体系,加密极端天气联合巡查频次,闭环整治输电廊道安全隐患,常态化开展多场景应急演练,持续健全“林电共安”防护体系,从源头化解林电交叉区域安全风险,双向守护辖区生态与电力安全。



应急人员正在进行灭火演练。

## 院坝普法接地气 法治春风润民心

### 区司法局普法知识送到群众家门口

本报讯(记者 徐 利)连日来,区司法局组织普法人员深入各村社院坝、居民家中,开展“法律明白人”常态化普法宣传系列活动,把精准化、通俗化、实用化的法律服务和法律知识送到群众家门口、送进群众心坎里,打通基层法治宣传“最后一公里”。

本次普法活动紧扣辖区治安综合治理、未成年人暑期安全防护、群众财产安全保障等民生重点需求,创新采用“院坝集中宣讲+入户精准送法”双线联动模式,聚焦群众高频关注的法律问题开展靶向普法。重点解读《民法典》核心条款,细致普及电信网络诈骗防范知识、识骗技巧与自救方法;同时围绕暑期未成年人安全监管关键节点,专项宣讲防溺水安全准则、未成年人权益保护及预防未成年人违法犯罪等法律法规,内容贴合生活、贴合实际、贴合需求。

活动现场,普法工作人员与群众面对面沟通、心贴心交流,耐心倾听群众法治诉求,一对一解答群众日常遇到的法律疑难问题。针对老年易受骗群体,工作人员结合真实案例拆解电信诈骗常见套路、新型诈骗手段,手把手传授防范技巧,提醒老年人时刻提高防范意识,守护好个人财产安全;针对暑期未成年人监管薄弱环节,重点向家长普及监护责任、安全防护等法律知识,压实家庭监护责任,全力护航未成年人健康成长。通过沉浸式、接地气的普法宣传,引导辖区群众牢固树立“遇事找法、办事依法、解决问题靠法”的法治思维,全方位筑牢基层安全法治防护屏障。

下一步,区司法局将持续依托“法律明白人”队伍人熟、地熟、情况熟的基层优势,推动院坝普法、入户送法活动常态化、长效化开展,精准对接群众多元化法治需求,深耕细作基层普法宣传、矛盾隐患排查、邻里纠纷化解等重点工作,坚持把矛盾问题化解在基层、处置在萌芽状态,持续夯实基层社会治理法治化根基,让法治力量浸润群众日常生活,为辖区平安稳定发展筑牢坚实法治保障。

## 守护生命“救”在身边

### 区红十字会开展应急救护公益培训

本报讯(记者 张 凡)近日,区红十字会在应急救护培训基地为九三学社潼南区支社社员开展应急救护知识与技能培训。本次培训采取“理论讲解+实操演练”的形式进行,旨在提高参训人员面对突发意外时的自救互救能力。

培训现场,区红十字会师资围绕心肺复苏(CPR)、海姆立克急救法以及日常创伤包扎等核心救护技能进行了系统授课。授课老师结合典型救护案例,生动拆解了各个急救环节的操作要领,并借助人体模型设备,对胸外按压的部位、频率、深度以及人工呼吸的动作进行了标准示范。

在实操演练环节,参训学员依次上手体验。“双臂伸直,垂直向下用力,按压频率保持在每分钟100到120次……”导师在一旁悉心纠正动作细节,确保大家能够规范掌握动作要领。参训社员丁星表示,这次培训让人受益匪浅,不仅系统学会了伤口包扎、心肺复苏和海姆立克急救法等多项实用技能,更深刻认识到急救知识的价值,建议广大市民都主动学习并掌握这些急救本领。

据悉,区红十字会开展的应急救护培训均为全程免费的公益项目,任何社会组织、企事业单位及广大市民均可主动联系区红十字会预约参与。未来,区红十字会将继续依托培训基地,常态化面向社会普及急救知识,推动营造“人人学急救,急救为人人”的良好社会风尚。

## 铸魂强基守初心 德高技精启新程

### 区中医院举行2026年医师节总结大会

本报讯(记者 胡文轩 李彦亭)8月18日,区中医院召开2026年医师节总结大会。大会以“铸魂强基 德高技精”为主题,医院班子成员、科室骨干、实习人员等近200人参会。

大会在诗朗诵《岐黄薪火 医者初心》中拉开帷幕,深情的朗诵道出了中医人的使命担当与赤子情怀。医院相关人员宣读了表扬决定,希望全院职工见贤思齐,汲取榜样力量,共同推动医院内涵建设再上新台阶,并依次为获表扬代表颁发了“优秀医师”“十佳杏林新秀”和“十大名(中)医”三个奖项,现场掌声不断。

此次总结大会既是一次表彰先进、鼓舞士气的总结会,也是一次凝心聚力、再启新程的动员会。参会人员纷纷表示,将以受表扬的同志为榜样,立足岗位、扎实工作,为医院发展和群众健康贡献更多力量。

# 如何做好体检和日常养生

## 末伏已至，暑热未消

虽已立秋，但眼下正处在三伏天的“末伏”。民间常把出伏后短期回热的天气称为“秋老虎”，这是由夏入秋、由热转凉的过渡期，身体正面临着“暑湿”与“秋燥”的双重考验。

在这个承上启下的时刻，给自己做一份科学的体检规划，同时顺应时节照顾好日常起居，便是为秋冬健康打下的最好基础。

### 末伏体检，可关注这三处

#### 心脑血管系统

高温天气下，新陈代谢加快，血液黏稠度容易升高，加上情绪波动，心梗、脑卒中的风险会悄然上升。

可以重点关注：血压、血脂、血糖、心电图、颈动脉超声。这些检查不仅反映了当下的血管状态，也能为秋冬心脑血管疾病的预防提供重要参考。

#### 消化系统

末伏暑湿困脾，此时胃肠不适高发，往往提示整个消化道黏膜屏障正面临季节性考验。若不适长期迁延，胃部常有隐痛、反酸或腹胀或您属于消化道肿瘤高危人群。建议通过幽门

#### 螺杆菌检测和胃肠镜检查

排查从胃到肠的器质性病变，将潜在风险扼杀在萌芽期。

### 末伏日常养生，三个小提醒

#### 三餐之间，饮食有兼顾

此时饮食有两件事要兼顾：一面要继续清解暑湿，一面要提前预防秋燥。

吃什么：可以常吃山药、小米、莲子、薏米等健脾祛湿的食物；同时，适当加入百合、银耳、梨、莲藕等滋阴润燥之品。

怎么吃：多采用蒸、煮、炖的烹饪方式，减轻肠胃负担。

#### 晨昏之间，作息有规律

空调有度：空调温度建议不要低于26℃，避免冷风直吹肩颈、腹部和膝盖，尤其是夜间睡眠时。

#### 动静之间，运动要舒适

选对项目：选择散步、慢跑、瑜伽、八段锦等和缓的运动。

控制强度：以身体微微出汗为度，切忌大汗淋漓，反而让身体更虚。

末伏，是夏季的尾声，也是秋冬序曲的前奏。在今年这最后的“伏天”，用一次体检看清身体的需要，用一份温柔的日常关照善待自己。愿你安度“秋老虎”，从容迎接金秋。（来源于潼南区人民医院健康管理中心）

## 国家喊你“经常锻炼”，到底是指一周几次？

国家喊你运动啦！日前，国家体育总局发布的《体育强国建设“十五五”规划》提出明确目标：到2030年，经常参加体育锻炼的人数比例达到40%左右。2025年，这一比例为38.52%，仍有一定差距。

### “经常锻炼”有统一标准

运动不是药，但一样讲究“剂量”，不是越猛越好，而是越规律越好。

“经常参加体育锻炼”有统一参考标准：即每周至少3次，每次30分钟以上，达到中等运动强度（最大心率≈220-年龄，运动时心率达到最大心率的60%~70%），体感是“能说话，但没法唱歌”。

运动和健康有明确的剂量关系，低于标准，心肺功能、代谢相关指标的改善小；超过一定强度，损伤风险会增加，尤其是平时不运动、周末突然高强度运动的“突击式”锻炼。

中山大学附属第一医院运动医学科副主任医师孟繁钢表示，规律运动带来的改变是全身性的，能提升心肺功能，降低高血压、糖尿病等慢病风险；适度跑跳等动作带来的关节刺激，可延缓骨质疏松。

同时，运动能改善精神状态，提升主观幸福感。对整个社会而言，全民锻炼水平提升，慢病发病率随之下降，每年或可减少数亿



记者 刘文静 摄

元诊疗支出。

### 找到你的“多巴胺运动”

首都医科大学附属北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升表示，运动有两套驱动力。

外部动机是将运动和减肥、考试等功利目标绑定，过程偏痛苦、需消耗意志力；内部动机则是将运动视为有吸引力的体验，运动中或结束后感到舒畅、放松，即“多巴胺时刻”。

养成运动习惯的核心，不是逼自己吃苦，而是找到或制造“多巴胺时刻”。

### 中年人重在给大脑“放假”

中年群体是运动流失率最高的人群，对他们来说，运动不追求目标，重在让大脑松口气。

两位专家均推荐对抗性低、节奏可控的“心流运动”，比如慢跑、游泳、骑行、瑜伽等。

这类运动可让人暂时隔绝琐事，专注呼吸、心跳加速等感受，实现身心放松，而非精力耗竭。

长期伏案，就去游泳或做瑜伽，缓解颈腰椎压力；工作节奏快、精神紧张者，试试慢跑或骑行，在重复动作中“放空”大脑；有社交需求的人，就约球友打球。

### 青少年在“玩”中动起来

宋崇升表示，青少年天然反感机械重复、被动安排的活动，偏爱趣味性运动，大致有3类：羽毛球、乒乓球、足球、飞盘等趣味互动类，既有社交又能活动；骑行、徒步等探索体验类，重在感受过程；或是创意表达类，如滑板、舞蹈，能释放自我。这些体验会形成正向记忆，从而沉淀成习惯。

运动还能增加大脑血流量，促进部分脑区的神经新生，帮大脑“扩容”。与其逼他们使劲学，不如让他们“动够了再回来写作业”。

### 银发族把运动变成“社交”

健步走、太极拳、广场舞等低强度集体运动，不仅能锻炼身体，更是社交窗口。

约上三五老友，每周固定时间和地点碰面，比如每周二、四、六早上7点，去广场打太极拳，结束后聊聊天。

为了不脱离集体，锻炼自然就坚持下来了。孟繁钢强调，高龄或存在肌肉流失、患有基础病的老人，尽量结伴运动。

### 放大运动的吸引力

找准运动后，普通人想轻松养成运动习惯，就不要自我施压，而是要用技巧放大愉悦感，降低运动阻力。

**1. 顺着情绪选运动**

宋崇升表示，心情不同，运动“配方”也不一样。

- 烦躁焦虑时

身体处于应激状态，此时快走、打八段锦、太极拳等节律稳定的运动，能帮神经“降速”。

- 压力大时

20~30分钟的跑步、游泳等中等强度运动，或站桩等低负荷自重训练，能促进快乐激素分泌，高效改善情绪。

- 无聊空虚时

需要“人际交往”，可以去打羽毛球、乒乓球等互动运动，也可去户外骑行。

**2. 简化一切流程**

孟繁钢建议，运动最大的敌

人可能不是惰性，而是“麻烦”，启动运动的步骤越复杂，阻力越大。

不用一上来就置办全套运动装备，或者花大钱办健身卡，社区楼下的健身器械就够用。

平时把运动服、球鞋随手放在门口、床头，瑜伽垫、弹力带就近摆在客厅或者卧室，方便随时能做几个负重深蹲或拉伸，让身体在犹豫前先动起来。

**3. 接纳短时运动**

只要碎片化短时运动总量达标，和连续运动的效果接近，日常可充分利用生活间隙，开展5~10分钟的短时运动。

开会时伸直腿部、用脚尖点地画圈，既干扰会议，又能激活大腿肌群，抵消久坐影响。

舒服、微微发热的体感，才有助养成运动习惯。过度追求疲惫感，会让大脑把运动和“受苦”绑定。

**4. 放下“考试及格”思维**

不少人把运动当成一场考试，紧盯步数、热量消耗、体重变化，一旦“不及格”就挫败、放弃。

宋崇升建议换一种视角：运动是滋养身心的生活方式，而不是必须交差的任务。少盯着外在指标，多捕捉并记住身心舒展、浑身轻快的真实感受，这才是长久走下去的原动力。

身体疲惫、状态不好时，该休息就休息，别让运动变成消耗精力的新压力源。真正的日常运动是允许偶尔间断，而不是绝不缺席。

（来源于生命时报）