

守护烟火气 平安再加码

渝中警方开展2024夏夜治安巡查宣防集中统一行动

8月9日至11日,每晚7时至次日凌晨2时,区公安分局组织警力重装集结,多点突进,开展2024夏夜治安巡查宣防第二次集中统一行动。

行动中,渝中公安各参勤警力深入各大夜间旅游景区、繁华商圈、广场、网红打卡点,围绕还建房、老旧小区、夜市、歌舞娱乐、洗浴按摩、电竞酒店、民宿、小酒吧、“剧本杀”等流动人口集中地,全力展开“零盲区”巡控、“拉网式”“多层次”合围清查,持续为群众幸福生活站好岗、守好夜。

各派出所民警深入社区楼栋、沿街商铺,及活动中心、公园、广场等群众夜间纳凉避暑场所,在“一标三实”信息采集集中,全面收集、化解矛盾纠纷,清除治安死角盲区。同时,广泛开展防火、防盗、防骗、防毒、防溺水等宣传,最大程度消除各类安全隐患,不断增强群众安全防范意识、提升安全防范能力。

“洪崖洞夜景漂亮极了,随处可见警察巡逻,他们专业热情,给大家带来满满安全感!”福建游客侯女士对沿街巡逻的民警连连点赞。在洪崖洞、解放碑、十八梯等景区,渝中警方增派警力驻守,加大巡查,重拳整治景区及周边各类旅游乱象,同时积极为游客提供咨询解答、道路指引等服务,有效保障景区交通秩序,排除安全隐患,真正做到客在景中走,警在身边守。

同时,渝中警方充分依托街面警务站、治安岗亭等支点,采取“车巡+步巡”



民警在热门景区巡逻。

本组图片由区公安分局提供

“定点巡+流动巡”“实兵巡+视频巡”等模式,严防寻衅滋事、打架斗殴、故意伤害人等案事件,确保大街小巷、车水马龙中随处能见警察、见警灯、见警车,切实提高见警率和管事率。

“看江景夜景,千万不要涉险下水。”在沿江岸线,巡逻民警不时提醒市民、游客注意安全。据了解,渝中警方紧扣夏季汛期风险特点,加强沿江重点岸线夜查巡逻,针对性开展野泳戏水、非法捕捞、非法采砂等隐患排查和宣传,做好防



民警在洪崖洞景区指挥交通。

民警开展入户巡查。

记者 徐 潇

清理“牛皮癣” 提升城市“颜值”

本报讯(记者 晏艳辉)“牛皮癣”是影响市容市貌的城市环境卫生顽疾,既有碍美观又难清理。连日来,区城市管理局多管齐下开展“牛皮癣”清理专项行动,营造干净整洁的城市容貌,着力提升城市形象。

据悉,在专项行动之前,区城市管理局组织人员对辖区内的“牛皮癣”进行全方位、无死角、地毯式摸底排查,根据各路段、各点位清理数量,分析判断“牛皮癣”易发、多发、复发重点区域,并依据“牛皮癣”出现时间来判定张贴人员活动规律,安排人员在相应时间内加强值守,同时做好清理工作,确保从源头上将“牛皮癣”乱贴现象“关好门,上好锁”。

行动中,区城市管理局紧盯重点区域,组织人员并配备专业的清理工具和设备,对商业街、公园、背街小巷、公厕等公共场所以及主次干道等区域的“牛皮癣”进行全面清理。特别是对公厕的“牛皮癣”,根据不同位置采取公益广告遮盖、擦洗、打磨等多种方式,进一步将设施损害降低。截至目前,累计出动清理人员约700人次,清理“牛皮癣”约1100余处。

此外,区城市管理局还利用宣传栏、进店宣传等方式广泛宣传非法小广告的社会危害性,落实“门前三包”责任制,动员广大群众、沿街商户主动劝阻、制止张贴、喷涂小广告行为,形成共同参与、齐抓共管的工作格局,通过共同努力,着力打造干净、整洁、有序的市容环境和人居环境。



“八段锦非遗学堂”开课 讲练结合感受传统文化魅力

本报讯(记者 徐 潇)8月2日至9日,长翔文旅街区联盟在戴家巷老虎灶广场举办了多场别开生面的“八段锦非遗学堂”活动。此次活动特别邀请到渝中区非遗传承人及全真龙门第二十四代传人诚岚道长前来授课,让现场市民、游客通过非遗文化的学习与体验,养成健康生活方式。

活动现场,诚岚道长为大家详细介绍了八段锦的起源,并带领学员开始八段锦的现场教学。随着悠扬的音乐响起,学员们跟随诚岚道长的一招一式,体验着八段锦带来的身心和谐与放松。现场气氛热烈而和谐,不时传来阵阵掌声与欢笑。

据长翔文旅街区联盟相关负责人表示,此次活动通过深入挖掘与传承非遗文化——八段锦,让参与者感受到了中国传统文化的魅力,不仅丰富了当地居民与商户的精神文化生活,也以实际行动践行了国企在推动非遗文化传承与社区文化建设方面的社会责任和担当。

接下来,长翔文旅街区联盟将不断创新活动形式与内容,将更多富有文化内涵与社会价值的活动引入社区,为群众提供多元化、更高品质的文化体验。

小心零食中的“炎症炸弹”

如今,很多人挑零食喜欢看热量(卡路里),认为热量低的更好。其实,零食对健康最大的不良影响是“炎症反应”和“成瘾性”,热量低并不能规避这两个负面作用。从“炎症指数”的角度看,越接近“1”的零食,促炎能力越强,对健康的威胁越大。

各类小零食的炎症指数

- 薯片,热量约540千卡/100克,炎症指数0.9。薯片的热量主要来自脂肪,多为在油炸过程中吸收的油脂。
 - 巧克力,热量约520千卡/100克,炎症指数0.6。巧克力的主要热量来源是糖和脂肪(可可脂居多),黑巧克力由于含有更多的可可成分,有助抗氧化,炎症指数低于牛奶巧克力。
 - 饼干,热量约480千卡/100克,炎症指数0.95。饼干的主要热量来源是碳水化合物和脂肪。
 - 糖果,热量约375千卡/100克,炎症指数0.95。糖果的热量几乎都来自添加糖,不能提供其他有益健康的营养素,因此炎症指数最高。
 - 坚果,热量约600千卡/100克,炎症指数0。尽管坚果的热量很高,但其热量主要来自蛋白质和健康脂肪,在没有额外加糖、香精等添加剂的前提下,适量食用对健康有益。
 - 水果干,热量约300千卡/100克,炎症指数0.2。水果干的热量主要来自糖,跟新鲜水果相比,水果干损失了部分水溶性营养素,但保留了矿物质、膳食纤维、植物化学物等大部分营养,缺点是容易吃过量。
 - 爆米花,热量约375千卡/100克,炎症指数0.9。主要热量来源是碳水化合物,有些添加了大量黄油或糖,是典型的“糖油混合物”。
- 由此可见,热量高不等于炎症指数高。坚果、黑巧克力(不加糖的类型)、水果干等食物虽然热量很高,但其富含有助降低炎症反应的物质,因此炎症反应并不高。反之,薯片、爆米花、饼干等超加工食品,仅能提供热量,其他营养素含量很低,长期大量吃容易导致人体出现代谢性炎症反应。

(来源:渝中疾控)

“伽”人齐聚展风采

渝中区第三届职工健身瑜伽比赛举行



瑜伽爱好者精彩演绎。

渝中区瑜伽协会供图

风,娴熟地展示着前屈、后展、扭转、平衡、倒置等各类瑜伽体式,将瑜伽运动的“柔”

与“力”展现得淋漓尽致。“瑜伽作为一项集力与美于一体的健

身运动,有着广泛的群众基础。渝中区职工健身瑜伽比赛连续举办了三届,越来越受到广大干部职工喜欢,今年是参与单位和人数最多的一年。”渝中区瑜伽协会会长朱玉萍介绍,为满足更多参赛选手需求,他们在赛制上也进行了创新,除了保留原有的专业组和职工组之外,还特别增设了大众组,吸引了一大批成渝两地健身爱好者以个人名义参赛。

主办方相关负责人表示,此次比赛也是首届成渝职工瑜伽邀请赛,得到了四川瑜伽裁判和相关协会的大力支持。今后,两地将进一步加强联动和沟通交流,共同促进健身瑜伽实现更好发展。



扫码关注重庆渝中 APP 图文报道

青羊区:政务服务上新 一键开具信用报告证明 助企“诚”风破浪

“现在在自助机器上就可以直接打印相关材料,省时又方便。”8月2日,市民方先生走进成都市青羊区政务服务中心一楼大厅,在自助服务区的一台设备上打印出关于企业违法违规证明的信用报告,用时不到三分钟。这样的便利源于青羊区政务服务中心在政务服务网站系统上新增的“信用报告”板块,为企业办事提供了“新便利”。

企业是否受过行政处罚,是否上过失信名单?以前企业要开具违法违规证明,需要到各相关部门逐一申请。办事的方先生说:“以前这些证明要到公安、行政审批、税务等各个部门开具,准备各种材料很耗时又繁琐,现在自己就可以查询打印,不用多跑路,确实很

方便。”

据了解,为切实给企业提供高效政务服务,今年4月1日,《成都市信用报告代替违法违规证明实施方案》正式实施,成都市市场主体登录“信用中国(四川成都)”“成都市政务服务网”“天府蓉易办”APP等平台网站,通过法人身份认证后,点击专用信用报告查询专区,即可“一键”申请,“一键”开具打印关于企业在发展改革、工业和信息化、公安、民政、生态环境、交通运输等25个领域实施以专用信用报告代替违法违规证明的信用报告资料,实现“一纸”代替一摞违法违规证明。

在自助服务区,工作人员告诉记者

行了信用报告代替违法违规证明操作演示。只需在青羊区政务服务中心网站内的公共服务版块,点击“信用报告”目录,页面自动跳转为中国(成都)网站,再点击“信用报告下载”链接,企业可根据实际情况对应选择信用报告违法违规证明专用版(法人登录)、公共信用信息报告成都版、公共信用信息报告国家版等版块,输入企业名称以及统一社会信用代码,就可一键查询企业是否存在违法违规信息并一键打印,为企业后续办理事项提供佐证。

“这个专用信用报告就像企业‘名片’一样,展示企业财务健康、历史信用表现等多方面的信用情况,具有权威

性。”青羊区政务服务中心相关负责人介绍:“除了在政务大厅一楼的自助服务区、自助填报打印区等区域的自助便民设备中植入‘信用报告’版块,全区各街道的便民服务中心自助系统也同步‘植入’,达到全区覆盖,真正让群众办事少跑路,提高办事效率。”

(来源:成都市青羊区融媒体中心)



巫溪县:科技赋能 推动核桃产业提质增效

多年来,位于巫溪县的重庆阴条岭国家级自然保护区管理事务中心坚持把科技支撑作为壮大核桃产业的原动力,积极采用高接换优等方式不断培育、改良品种,不断强化管理,推广绿色防控技术,以科技提品质,以科技兴产业,以科技促增收。

盛夏时节,阴条岭核桃科研基地里郁郁葱葱,硕果累累。放眼望去,成片的核桃林长势良好,一颗颗青绿浑圆的核桃果点缀在满山枝叶间,在阳光的映

射下闪着翠绿的光泽。

核桃一派丰收之态背后是阴条岭保护区菱角科研基地长达17年的探究和努力,期间对62个品系及前期筛选的7个核桃抗病品系开展生物学观测及抗病性检测,从肥料营养、诱导抗病性物质及防控药剂三个层次,共同探究菱角科研基地七个核桃品系抗病的关键因子及其机制,为培育具有核心竞争力的核桃“新品种”夯实基础。

此外,在破解核桃病害技术瓶颈过

程中,阴条岭保护区携手西南大学、重庆市林科院致力于绿色防控研究方向,潜心研究形成了多套核桃病害绿色防控技术方案,在巫溪县推广3000亩阴条岭核桃绿色防控技术。2024年,经过多点区域试验,核桃树病虫害得到有效控制,长势良好,挂果量显著提升,充分证明阴条岭管理中心牵头研发的“诱抗+调理+预防+治疗”精准用药绿色防控技术具有可重复性、可推广性、可借鉴性,不仅实现了核桃质量与效益的双

提升,更重要的是获得了病虫害防治低成本高效益的新技术,为解决重庆地区核桃产业病害难题奠定了坚实的理论基础。(来源:巫溪县融媒体中心)

