渝中消费趁热上新 解锁清凉一夏

日前，2025不夜重庆生活节火热开启。渝中围绕“潮享渝中 欢购一夏”2025渝中盛夏消费季，扎堆上新首展首店、限定快闪、潮流活动，以“不夜”山城魅力和逛吃购“凉”方式，解锁市民、游客消暑纳凉、休闲消费的新体验，打造一场酣畅淋漓的夏日消费之旅。

盛夏活动购欢乐

7月18日，重百新世纪百货开启“夏日FLOW浪一下”主题购物节，以超值优惠和沉浸式体验引爆山城盛夏。活动期间，消费者上支付宝搜“潮享渝中 欢购一夏”可领满300元减50元潮夏优惠券，更有爆款商品低至4折、新人10元无门槛券等“凉”爽福利，让购物更超值。线上，话题挑战赛邀请消费者秀出创意穿搭，参与即有机会赢取大奖；线下，“冰夏FLOW浪市集”推出泡沫派对、水枪大战等清凉互动游戏以及龙虾啤酒节等消暑活动，打造山城避暑消费新地标。

暑期消费不见外

夏日在点燃本地购物热情的同时，也助力入境游客“购”在渝中。为便利境外游客支付，蚂蚁国际特别推出国际消费暑期大促销活动，面向境外来渝人士发放80元消费满减券包，通过AlipayHK（中国香港钱包）、TrueMoney（泰国钱包）等六大境外电子钱包扫码领取，实现顾客“家乡”电子钱包直接支付，提升入境消费服务体验。目前，重庆环球购物中心、重庆国泰广场已通过境外电子钱包搭建起商圈品牌海外专属阵地，展示商户品牌信息、优惠活动，触达更多境外消费者。

十八梯创新打造“400米草帽天幕纳凉”。　记者　王　欢　摄

盘小宝皮影剧场。

趣玩暑假好凉方

近日，落地渝中的盘小宝沉浸式故事乐园作为华西首店，通过声光电特效和AI黑科技，实景还原暴风雪、宇宙、海洋等五大特色体验馆，解锁夏日遛娃宝地。S.95超次元中心推出家庭教师×三月兽Summer³主题快闪，全新公开中国限定柄图，贩售Summer³系列周边。“国泰优活广场PARK108 X超级植物”重庆首展、首店则在夏日热浪里“种”出一片超级植物园，重庆首店限时快闪、超大号青松游乐园、迎客松限时营业……为前来打卡购物的市民、游客带来“青”松消费体验。

PARK108 X超级植物重庆首家限时快闪。

夏日治愈好食光

必吃嘉年华西南首站已于近日亮相重庆天地，2025年新晋上榜的商家首次汇聚，带来多元异国料理和地道传统风味，让市民足不出渝即可一次性吃遍各地美食。在重庆大都会东方广场，中国首店Aleia西班牙餐厅、大陆首店长本日料、西南首店富豪酒家、西南首店厉家菜等品牌首店，汇聚多国风味，打造舌尖上的环球旅行。两江之上，失重餐厅、北索西餐厅、三生三味等渝中观景餐厅，在“魅力重庆”无人机灯光秀映照下，光影流转、美食飘香，营造出视觉与味觉的浪漫邂逅。

夏日漫游更加氛

中华路联手重庆非遗竹编——黄弯刀老师，把山城的竹编智慧“编”入城市基因，用传统技艺“编织”全新街巷故事。重庆来福士开启“夏日漫游计划”，亮相“蔬妆”STORE西南首展，小奥汀X暹罗厘普全新联名系列KKV线下首发，将联名限定大玩出“彩”。此外，还推出“云中漫步、云中飞跃、天空之境、天空旅行者”四大落日机位，追寻云端奇境。

区商务委相关负责人表示，为持续点燃市场热情，下一步，渝中将政企联动举办第五届解放碑国际消费节、重庆原创时装周、重庆天地夜酒文化节等系列消费促进活动，全方位释放盛夏消费潜力。

记者　徐　潇

图片除署名外由区商务委提供

巴蜀中学女排再摘全国大赛银牌

比赛现场。　受访单位供图

本报讯　（记者　黄清娴）7月19日，记者从区体校获悉，在第21届中国中学生排球联赛（高中组）中，巴蜀中学女子排球队表现优异夺得亚军，将新时代重庆青少年蓬勃朝气与竞技风采展现得淋漓尽致。

据了解，本次赛事由中国中学生体育联合会、国家体育总局排球运动管理中心、中国排球协会主办，旨在为我国基层学校优秀的排球后备人才搭建高水平竞技平台，为“三大球”的振兴发展提供有力支持。

来自全国16个省市的70余支参赛队伍、近1500名运动员开展了为期9天的激烈角逐。总决赛中，巴蜀中学女排运动员凭借极强的心理素质与战术执行力，在先失两局的不利局面下顽强反击，连扳两局将比赛拉入决胜局，最终以微弱差距不敌对手山东潍坊七中，获得亚军。

据了解，巴蜀中学女子排球队成立于2008年，多为高一、高二学生，平均年龄仅16岁。据统计，2022年至2025年，她们在中国中学生排球联赛和全国体育传统项目学校联赛排球项目这两项国内最高水平的中学生排球赛事中，用超乎年龄的成熟与拼搏，累计斩获1枚金牌、4枚银牌、2枚铜牌，意味着队伍每一次参赛成绩均稳居全国前三甲。

创先争优看渝中

开展图文信息工作培训 讲好渝中“城管故事”发出“市政好声音”

本报讯　（记者　晏艳辉）7月21日，区城市管理局市政设施维护管理中心开展图文信息工作培训，积极提升信息宣传队伍工作能力，讲好渝中“城管故事”，发出“市政好声音”。

培训以“点明真问题 跟上新要求——以规范化带动图文信息工作提质增效”为主题，对当前图文信息工作中存在的问题进行专业复盘，对信息工作队伍的专业水平提出更高更明确的要求。

培训指出，信息宣传队伍要适应新形势、新要求，正视自身差距不足；要提升主动思维，增强宣传意识，细化工作标准，切实提升图文信息工作的规范度，持续强化学习训练与沟通互学，掌握信息工作方法技巧；要强化团队作用，完善队伍建设机制，着力补齐工作短板、突破能力瓶颈，切实提升中心图文信息工作质效。

“渝”你共读 “阅”见未来

本报讯　（记者　晏艳辉）夏日炎炎，书香正浓。7月18日，在区妇联的指导下，渝中区飞鸟智慧家庭发展中心妇联联合菜园坝街道渝铁村社区妇联开展“渝你共读 阅见未来”家庭阅读主题活动，邀请30余组亲子家庭共同开启一场知识与理想的阅读之旅，打造“渝好品读”家庭阅读品牌。

活动在轻松有趣的暖场小游戏中拉开序幕。“小海螺趴在岩石上，望着远方的大海——它想去看看世界，可自己那么小，怎么能远航呢？”周金霞通过“讲解+互动”的方式，带领小朋友们走进绘本《小海螺和大鲸鱼》的故事。随着投影屏幕上的插画渐次展开，孩子们跟随小海螺的“脚步”，从绘本里的海洋冒险中汲取勇气。

绘本共读结束后，一场关于“理想”的对话随即展开。孩子们在老师的引导下，说出了自己的理想。“我想当一名人民警察，保护人民的安全！”“我想开面包店，每天烤草莓蛋糕给大家吃！”……稚嫩的声音里藏着对世界的好奇。在即兴情景剧环节，老师为孩子们分配不同的角色，用情景剧的形式演绎他们心中所想。孩子们则绘声绘色、感情饱满地表达对理想的追求。

渝中区飞鸟智慧家庭发展中心妇联相关负责人介绍，下一步，中心将持续深耕“渝好品读”家庭阅读系列活动，依托家庭阅读赛事、亲子阅读活动、阅读主题研学等载体，推动家庭阅读走近家长和儿童身边，带动更多家庭参与亲子阅读。

母城童心 渝中友好

渝中区妇女联合会 渝中区融媒体中心

黄济人《天风吹我》新书发布 解码50年文学人生

本报讯　（记者　廖雅尘）7月19日，“50年：一个人的文学史——黄济人《天风吹我》新书发布会”在解放碑重庆书城举行。国家一级作家、市作协原主席黄济人携其自传体文学新著《天风吹我》与读者会面，并分享了创作初衷与心路历程。

黄济人从文近50年，出版了多部报告文学、纪实文学以及长篇小说等作品。其中，长篇报告文学《将军决战岂止在战场》、长篇纪实文学《命运的迁徙》，还有长篇小说《崩溃》《哀军》《重庆谈判》等皆为文坛力作。部分作品还被改编为电影《决战之后》《重庆谈判》《旭日惊雷》。

活动现场气氛热烈、座无虚席，来自重庆文化艺术界的众多专家、学者、作家以及文学爱好者齐聚一堂，共同见证这部凝结着作者毕生思考、将个体命运与时代风云交融的个人文学史的诞生。

《天风吹我》由重庆出版社出版，全书共21.6万字。作为一部现实主义自传体长篇小说，它细腻而生动地描绘了黄济人从困顿青年到文学巨匠的淬炼之路。该书以主人公的个人成长经历为主线，串联起中国社会从计划经济时代到改革开放浪潮，再到新世纪以来的时代变迁。书中既有他幼年遭遇家庭剧变、青年背负身份枷锁的坎坷历程，也有改革开放后他以笔为剑的孤勇——为创作《将军决战岂止在战场》，他冒险采访历史亲历者；为记录三峡移民工程，他执着走访11个省市……

黄济人将重庆直辖、三峡工程等国家叙事融入个人生命轨迹。书名取意龚自珍词作《湘月·天风吹我》的首句“天风吹我，堕湖山一角，果然清丽”，既暗喻飘零半生，更昭示着在飓风中坚守的文人风骨。

“这本书在很大意义上是一封感谢信，感谢在我这辈子当中遇见的所有帮助过我、支持过我的人。同时，我也希望将‘勤奋’‘刻苦’的精神传递下去。”黄济人说，其实每个人都是一本书，都有属于自己的精彩故事。

重庆新华出版集团相关负责人表示，希望借助此次发布会，让更多读者了解《天风吹我》，走进这本书所构建的精彩世界。重庆新华出版集团也将一如既往地推出更多扎根人民、反映时代、思想精深、制作精良的精品力作，为文化强市、文化强国建设贡献坚定力量。

发布会后的签名售书环节，现场排起了长队。许多读者手持新书，满怀期待地等待黄济人签名留念。文学爱好者李阳感慨道：“我是他多年的书粉了，我觉得读他的作品，不仅能感受到个人奋斗的热血激情，更能触摸到一个时代的温度与脉搏。”

扫码关注重庆渝中APP图文报道

强降雨过后，这些疾病防控知识请收好

近期多地遭遇强降雨，雨后积水增多、环境潮湿，病原体易滋生传播，各类传染病风险上升。做好以下防控要点，能有效守护健康。

一、严防肠道传染病

霍乱、伤寒、痢疾、甲肝等需重点防范。传播途径包括饮用污染水源、食用污水浸泡或变质食物、接触污染物后不洗手进食及粪便污染扩散。

预防措施：饮用水煮沸10分钟以上，不直接取积水；丢弃受污染或变质食物，生熟用具分开；勤用流动水和肥皂洗手30秒以上，无流动水时用含酒精免洗洗手液；生活垃圾密封放高处，厕所失效时远离水源挖临时深坑，水退后用含氯消毒剂清洁。

二、防控虫媒传染病

登革热、乙脑、疟疾等通过蚊虫传播的疾病风险增加。雨后积水易滋生蚊虫，需及时清理花盆托盘、下水道、轮胎等积水；安装纱门纱窗，使用蚊帐、蚊香等；外出穿长袖衣裤并涂驱蚊剂，同时防范鼠类入侵。

三、预防皮肤感染

接触污水、淤泥易引发脓疱疮、甲沟炎等。应避免长时间浸泡污水，接触时穿防水靴、戴手套，不赤脚涉水；接触后及时冲洗皮肤，破损处用碘伏消毒；出现红肿、化脓等症状立即就医。

四、警惕呼吸道传染病

潮湿环境易致流感等呼吸道疾病传播。需每天开窗通风2—3次，每次不少于30分钟；注意保暖、保证睡眠和营养以增强免疫力；少去人群密集处，必要时戴口罩，远离呼吸道症状者。

五、规范环境与垃圾处理

强降雨后，及时清除室内外淤泥、垃圾及残留积水，阻断病原体滋生。对受污染的地面、墙壁、家具等，用含氯消毒剂彻底擦拭或喷洒，重点清洁卫生死角，保持室内通风。

生活垃圾分类装密封袋，放地势高处防二次污染，及时清运至指定地点，勿随意堆放或焚烧。发现动物尸体，按规范深埋或无害化处理，避免污染扩散。

六、及时就医与关注预警

若出现发热、呕吐、腹泻、皮疹、头痛、伤口感染等症状，立即就医并告知近期暴露史。同时，要密切关注气象预警和卫健部门、疾控中心发布的官方防疫信息与指引，主动学习并积极落实各项防护措施，不松懈防范意识，共同筑牢灾后健康防线。

（来源：渝中疾控　陈　颖）

健康资讯