

踔厉奋发强国防 勇毅前行向复兴

2023年合川区全民国防教育宣传月系列活动全面启动



本报讯(记者 陈钰铃)今年9月是我国第12个全民国防教育宣传月。9月1日,记者从区委全民国防教育工作领导小组办公室获悉,为提高全区广大人民群众的国防观念和爱国强军意识,不断增强全民国防教育时代性、覆盖面和感召力,让关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防成为全社会思想共识和行动自觉,按照全市

关于全民国防教育月的工作部署和区委全民国防教育工作领导小组工作安排,从9月1日至9月30日,我区将持续开展2023年全民国防教育宣传月系列活动。今年的全民国防教育宣传月系列活动以“踔厉奋发强国防、勇毅前行向复兴”为主题,由区委宣传部牵头主办,区人武部、区教委、区退役军人事务局等单位协办,各镇街、区级相关部门单位以及各中小学参与。据区委宣传部相关负责人介绍,系列活动有8项主要内容:开展“今天我当兵”军营体验活动,在9月16日的第23个全民国防教育日前夕组织中小學生,赴军营开展军体展示、队列汇演、内务整理、国防

教育主题班会、参观武器装备等体验活动。开展国防教育进校园活动,各中小学组织战斗英雄讲故事、老兵讲传统作风、主题班会国防等活动。开展国防教育教师业务提升活动,面向全区专兼职军事理论课教师、国防教育辅导员、国防教育讲师等群体开展专题培训。开展“强国教师行”国防我来讲”主题宣讲活动,以优质视频赛课形式,在全区中小学教师队伍中开展主题赛课。举办中小学“强国复兴有我”青春心向党”主题演讲比赛,面向全区中小學生开展主题演讲比赛,激发中小學生赓续红色血脉、热爱人民军队、矢志强国强军的爱国热情。举办主题网上知识竞赛,依托区属

媒体开展全民国防教育网上主题知识竞赛,推动广大干部群众了解国防教育、学习国防知识。推出国防教育主题公交线路,甄选4条热门公交线路,刊设全民国防教育主题公交车公益广告。各单位同步开展系列活动。同时,在2023年全民国防教育宣传月期间,我区还将依托全民国防教育日、九一八事变纪念日等重要时间节点,用好革命纪念馆、革命历史遗址、革命先烈故居等本土红色资源,深入开展群众性国防教育实践教育活动,切实营造浓厚氛围,不断提升国防教育的吸引力、感召力,在全区掀起全民国防教育热潮,推动国防意识深入人心。

政务简报

9月5日,区人大常委会副主任柳川带队去到盐井街道许家村视察调研乡村振兴发展。
记者 谌永恒

区政协 召开2023年理论研究征文推进会

本报讯(记者 陈钰铃)为进一步推进我区政协理论研究工作走深走实,9月5日,区政协召开2023年理论研究征文推进会。会议指出,要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大精神,认真学习贯彻习近平总书记关于加强对和改进人民政协工作的重要思想、习近平总书记对重庆所作重要讲话和系列重要指示批示精神,按照市委六届二次全会、区委十五届四次全会部署要求和区政协十七届二次会议工作安排,围绕新时代政协工作的新形势、新任务、新要求,在理论文章中体现政治性、时代性、思想性、实践性,突出问题导向、坚持守正创新,推动政协理论研究和实践不断走深走实。会上,区政协办公室通报了2023年区政协主题理论研讨活动论文集征集有关要求,区委宣传部、区教委、区社科联等相关单位负责人对下一步工作开展提出了意见建议,民革区工委、区总工会等区政协参事单位以及重庆工商职业学院、重庆人文科技学院等在合高校负责人就推进情况进行了交流。

“重庆市机关事务工作先进集体和先进个人”名单公布

我区一集体、一人榜上有名

本报讯(记者 任洋 通讯员 杨涵)9月4日,记者从区机关事务中心获悉,日前,市人力社保局、市机关事务局公布了“重庆市机关事务工作先进集体和先进个人”评选结

果,共50个先进集体、100名先进个人荣获表彰。区机关事务中心公共机构节能科荣获“重庆市机关事务工作先进集体”称号;区机关事务中心接待会务科科长刘永宁荣获“重

庆市机关事务工作先进个人”称号。区机关事务中心公共机构节能科秉承“事臻务诚、匠心后勤”的机关事务工作原则,牢记初心使命,立足职能职责,在新

时代、新征程中奋发有为,打造出了一支模范工作队伍。刘永宁在工作中始终怀揣着一颗奋斗的心,用实干交出奋斗的答卷。

龙市镇 强化农业产业交流合作

本报讯(记者 谌永恒)9月1日,为助力成渝现代高效特色农业带建设,强化农业产业交流合作,龙市镇与四川省岳池县罗渡镇、武胜县乐善镇、中心镇加工蔬菜产销协议签约仪式在龙市镇举行。签约仪式上,龙市镇与四川省岳池县罗渡镇、武胜县乐善镇、中心镇签订了加工蔬菜产销协议;重庆市沈君记食品科技有限公司与云门街道、龙市镇、肖家镇、钱塘镇、涪沱镇的经济合

作社等经营主体签订了加工蔬菜产销协议。近年来,龙市镇紧紧依托高标准农田建设,通过与加工企业签订订单生产,让村民实现增收。龙市镇与四川省岳池县罗渡镇、武胜县乐善镇、中心镇4镇相关负责人表示,4镇将充分发挥各自的人才优势和资源优势,进一步深化农业产业、交通建设、生态保护等领域的合作,助力成渝地区双城经济圈建设。

土场镇 做好大气污染防治工作

本报讯(记者 周云)近日,记者从土场镇获悉,该镇采取有效举措,切实做好大气污染防治工作。据介绍,在建筑工地扬尘治理方面,该镇严格按照土方覆盖、湿法作业等要求,督促辖区5个在建工地施工方安装工地围挡4000米、增设喷淋设备5套、硬化施工

场地地面5500平方米。同时,土场镇持续推进工业企业降污减排工作,组织开展稳定达标排放行动,摸排涉气重点企业12家,餐饮业经营户32户,完成4家涉气“小散乱污”企业整治。此外,为减少路面扬尘,该镇还开展市政环卫精细作业,对主干道进行湿扫作业等。

四川省遂宁市民政局来合调研

本报讯(记者 任洋 通讯员 张诗媛)9月1日下午,四川省遂宁市民政局一行到合川区街道渝康家园调研精神障碍社区康复工作。当天,渝康家园项目负责人向四川省遂宁市民政局一行介绍了渝康家园的运行情况、服务内容及服务成效等方面的情况,并展示了服务对象们在康复活动中制作的文创产品。

在随后召开的座谈会上,双方对精神障碍社区康复工作的部门联动机制、资金投入力度等具体工作进行了深入探讨和交流。双方表示,下一步,将继续加强沟通交流,充分借鉴和学习双方的经验做法,共同推进精神障碍社区康复工作再上新台阶。区民政局相关负责人陪同调研。

合川、广安、长寿、渝北 跨区域医保基金联合检查举行

唱好“双城记” 建好“经济圈”

本报讯(记者 甘晓伟)为聚力筑牢医保基金区域安全防线,8月31日,合川、广安、长寿、渝北跨区域医保基金联合检查举行。当天上午,从广安、长寿、渝北医保基金监管专家库抽调的医疗专家和医保系统监督检查人员组成联合检查组,以“大数据分析+现场检查”的方式,围绕检查检验、康复治疗、血液透析等重点领域,对区人民医院开展联合监督检查,并开展医保基金监管业务交流。据了解,4地医保部门之间具有良好的合作基础,在今年4月份、7月份,4地就抽调业务骨干组成联合检查组,分别对广安市武胜县人民医院、长寿区人民医院进行了联合检查,查处两家医院违规违约问题100余个,更好地维护了医保基金安全。另外,记者在当天下午,合川、广安、长寿、渝北跨区域医疗保障基金监管合作协议签约仪式上获悉,根据协议,4地将建立医保基金监管联席会议制度,成立4地跨区域医疗保障基金监管领导小组,实行轮值主席制度,轮值主席每年至少组织召开1次联席会议。4地建立基金监管联合检查机制、人员互动交流机制和监管专家库运行机制。同时,建立基金监管信息共享机制,明确建立4地医保基金智能监管信息互动机制,共享监管规则和监管标准,每半年定期开展4地医保大数据分析研判和汇总4地监管数据,共享监管信息等。



日前,莲蓬正值采摘期,涪沱镇化龙村的村民们背着背篋在田里来采摘莲蓬。近年来,苗山万余尾。通讯员 赵超男 摄

早睡早起的这些好处,你知道吗?

能做到早睡早起的人并不多。主要是不知不知道早睡早起,身体会发生什么变化,和“晚睡晚起”相比到底好在哪里? 不过最近一项涉及84万人的研究发现,每天仅早睡早起1小时,我们身体就会有大的改变。

心脏更好了: 心衰风险更低
2021年,西安交通大学第二附属医院研究人员在美国心脏协会杂志发表了一项睡眠与心脏健康关系的研究发现: 晚睡和晚起,即晚上11点后睡觉,或早上8点后起床,慢性心衰风险均显著增加。与早晨6点前起床的人相比,8点后起床的人出现慢性心衰的风险增加53%。

皮肤更好了: 让皮肤有光泽
坚持早睡,皮肤确实会更好。北京老年医院预防保健科主治医师马毅2021年在人民日报健康客户端刊文介绍,睡眠不足会使皮肤细胞的各种调节能力衰减,影响表皮细胞的活力。容颜早衰,面

色无华,过早出现面部皱纹或色素斑; 肢体皮肤粗糙,干涩,脱屑较多; 指甲失去正常的平滑与光泽; 毛发脱落、蓬垢、易断、失光。

心情更好了: 负面情绪更少
有一个良好的睡眠,情绪才会更稳定。上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任方泓2022年在澎湃新闻刊文谈道,睡眠不足对我们的身体来说是一种应激刺激,会诱发应激激素的释放。这些应激激素会通过体液循环回到大脑的情绪相关区域,与相应的受体结合,从而升高我们的焦虑和压力水平,让我们更容易受到不良情绪的影响。

大脑更好了: 让记忆力更好
有一个好睡眠,大脑会感觉更灵活。上海长征医院神经内科主任医师赵忠新2019年在为“世界睡眠日”中国主题解读时介绍,睡眠时间每天大于7-8小时,记忆损害相关蛋白几乎没有沉积; 睡眠时间每天介于6-7小时之间的,记忆损

害相关蛋白沉积明显增加; 每天睡眠时间少于6小时,痴呆相关蛋白则会成倍增长。

免疫更好了: 让免疫力更强
浙江医院精神卫生科医师王志轩表示,早睡早起,有良好的睡眠习惯的人,与熬夜晚睡、睡懒觉的人相比,睡眠质量更高,免疫力也更强。

血压更好了: 让血压更平稳
早睡的人,血压更平稳、健康。北京世纪坛医院心脏外科医师陈兴华2022年在人民日报健康号刊文谈道,经常熬夜会造成体内交感神经过度兴奋,激活肾素血管紧张素醛固酮系统导致血压升高,出现心脏的负荷压力增大。

血糖更好了: 让血糖更稳定
早睡早起,对于控制血糖也更有帮助。东南大学附属中大医院内分泌科主任医师王尧指出,常熬夜会引起交感神经兴奋、肾上腺皮质髓质亢进,影响体内激素水平,内分泌节律被打乱,影响胰腺

功能,更容易导致2型糖尿病或其他代谢疾病。

身材更好了: 不易肥胖
如果一个人经常熬夜,那么他多半会发胖。没错,熬夜也是发胖的一个重要因素,因为熬夜会导致内分泌失调。同样,如果按时休息,早早起床外加适当锻炼,不仅不会发胖,还可以保持苗条身材。

最后,老人们常说“早睡早起身体好”必然有其道理。北京协和医院神经内科主任医师徐蔚海教授曾表示,现代人的身体结构与生物节律和古代人差不多,并没有进化到能够适应现代环境(熬夜)的体质,所以熬夜晚睡需要节制,不利于身体健康。(区科协供稿)



为有效解决困难群众秋收时节劳动力紧缺问题,官渡镇商会提前谋划,积极调配人员、物资、车辆帮助困难群众收割水稻等。据统计,目前该商会已帮助辖区30户困难群众完成了水稻收割。图为官渡镇商会组织人员在菊星村帮助困难群众收割水稻。
记者 谌永恒 摄