

全面推动党的二十大精神在重庆落地生根开花结果

大美南川 文明同行
创建全国文明城市

赤松茸基地来了“帮帮客”



3月21日,志愿者与村民一起采收赤松茸。

记者 聂灵灵 摄

本报讯(记者 聂灵灵) 3月21日,白沙镇赤松茸基地来了一群“帮帮客”,解决了他们临时用工难的问题。这群“帮帮客”是白沙镇新时代文明实践所的志愿者

者。前段时间他们了解到,春耕时节,镇里的农户都忙着自家的农活,赤松茸基地缺少采收工,加上赤松茸已进入采收期,志愿者们便走进基地协助种植户采收赤松茸。

“旋转拉起赤松茸,不要直接掰断。”种植户程荣强给志愿者们进行了采收培训后,大家就各自开始采收赤松茸。大棚里,只见一个个赤松茸“隐藏”在杂草间,白胖胖的身体撑起一把棕褐色的小伞,稍不注意就“忽视”了它的存在。扒开草丛发现,赤松茸有单独生长的,有扎堆生长的,每一个、每一堆都长势喜人。

“采完后,将草盖回去,保证后期生长。”头小肚子

大的属于较好的品相。”“放进篮子里轻一些,不要损坏菇头。”采收时,志愿者互相交流着采收经验,在不损坏幼小赤松茸的同时尽可能采收到品质最佳的。

据了解,该基地的赤松茸是去年11月种下的,约60亩,今年3月进入收获期,采收期将持续到6月底。程荣强告诉记者:“今年的长势非常好,市场行情也可观。赤松茸将分4个等级进行销售,特级赤松茸每公斤售价能达到160元至200元。”

志愿者胡云峰说:“种植户有困难,我们第一时间进行帮助,解决他们的困扰,减少他们在发展中的困难,助力企业做大做强。”

区城市管理局: 垃圾分类知识宣传进乡村课堂

本报讯 “同学们,垃圾分类是按照垃圾的不同成分、属性、利用价值以及对环境的影响,并根据不同处置方式的要求,分为可回收物、厨余垃圾、有害垃圾、其他垃圾……”近日,区城市管理局农村生活垃圾治理指导小组来到水江镇宁江小学青龙校区,开展“垃圾分类知识宣传进乡村课堂”宣传活动,为学生带来一堂别开生面的垃圾分类课。

当天,农村生活垃圾治理指导小组成员用浅显易懂的语言,通过趣味问答、知识竞猜游戏等活动,从“什么是垃圾分类”“为什么要开展垃圾分类”“怎样进行垃圾分类”多个方面为学生们普及了垃圾分类知识,让学生们从小培养环保意识,进而影响带动家庭成员开展垃圾分类,助力我区农村人居环境治理。

“以前我听过垃圾分类,

但不知道怎么做。今天听了讲解,我知道了垃圾分类的重要性,有些垃圾还可以变废为宝。回家之后,我会将学到的知识告诉家人和邻居,养成垃圾分类的好习惯,让我们的生活环境变得更加干净整洁。”活动过程中,一位学生代表的发言赢得现场阵阵掌声。

据悉,水江镇宁江小学青龙校区只是此次“垃圾分类知识宣传进乡村课堂”活

动的第一站,接下来,他们还将陆续前往全区34个乡镇(街道)乡村学校开展主题宣传。同时,指导各乡镇(街道)利用乡村小喇叭、流动宣传车、宣传栏、公示栏等载体,以院坝会、座谈会、入户宣传等方式,全方位、多层次、多角度宣传垃圾分类,帮助农户愿分、会分、准分,养成“扫干净、摆整齐、分到位、投准确”的良好习惯,实现全区乡镇集镇建成区及56%以上行政村开展农村生活垃圾减量、无害化、资源化目标。

(张延 李顺男)

抓农时 整秧田

近日,兴隆镇金花村村民正在平整秧田,准备育秧。

田野春潮涌,春耕正忙时。眼下正是春耕播种的大好时节,连日来,我区多地农民忙着开展育秧工作,全力以赴为今年的水稻丰收打基础、开好头。

记者 喻梵 摄



区中医医院:

开展“中国便秘日”义诊活动



3月28日,区中医医院医生为患者进行义诊和答疑。

记者 李佳遥 摄

本报讯(记者 李佳遥)

3月28日,区中医医院开展“中国便秘日”义诊活动,为市民讲解肛肠及便秘知识并进行义诊,此外,市民还可免费体验腹部按摩+药棒点穴、中药熏药、隔物灸、耳穴压丸等中医疗法。

随着人们饮食结构的改变、生活节奏加快和社会心理因素的影响,便秘已经成为困扰现代人的一大健康问题,长期便秘不仅影响人们的生活质量,还会诱发痔疮等肛肠疾病。区中医医院肛肠科副主任王应介绍,在日常生活中,一些人或多或少受到便秘困扰,其中女性发病人数约是男性的两倍,而随着年龄增长,便秘的可能性也更大,老年人发病率比

年轻人高约5倍。

“便秘是临床上一种常见的症状,出现便秘现象时,应及时调理改善。”王应说,便秘主要表现为排便困难和排便次数减少、粪便干硬等,正常人每日排便1~2次或1~2日排便1次,而便秘患者往往每周排便少于3次,并且排便费力,粪便硬结、量少。市民若发现排便不畅,可通过改变饮食进行调理,如:荤素搭配、忌食辛辣、多吃果蔬、多喝水等,但仍不能有效改善,则应及时就医,必要时进行肠镜检查,排查有无器质性疾病,然后在专业医生的指导下进行治疗。

卫生与健康

4. 养成良好的排便习惯: 每天定时排便,不要抑制便意,出现便意时及时去排,且排便时需集中注意力,避免受到与排便无关的因素干扰,尽量用最短时间内排出大便。

5. 保持心情愉悦: 精神紧张、焦虑等不良情绪可导致或加重便秘,平时应及时缓解生活及工作上的各种压力,保持愉快的心情。

为什么要扩大面向全球的高标准自由贸易区网络?

习近平总书记在党的二十大报告中提出,“扩大面向全球的高标准自由贸易区网络”。这是新的历史条件下我国高标准自由贸易区和推进高水平对外开放指明了方向、明确了目标、提出了要求。

经过长期发展特别是新时代10年的努力,我国自由贸易区建设取得了历史性成就,伙伴不断增加,内容日益充实,初步构建起立足周边、辐射“一带一路”、面向全球的高标准自由贸易区网络。据商务部统计,我国已同26个国家和地区签署了19个自由贸易协定,覆盖亚洲、大洋洲、拉丁美洲、欧洲、非洲。2022年1月1日,世界上人口最多、经贸规模最大、最具发展潜力的自由贸易区协定——《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)生效。从我国已签署的自由贸易协定内容看,货物贸易领域,我国与自由贸易区伙伴的货物关税水平大幅降低;服务贸易领域,我国在履行加入世贸组织承诺基础上,协定项下服务业开放部门更多,原有承诺部门的开放水平进一步提升。我国在自由贸易区规则议题上也进行了有益尝试,逐步将谈判领域拓展到竞争政策、电子商务、环境保护等方面,全方位、多角度推进规则谈判和规制合作。我国不断提升自由贸易区建设水平,兼顾灵活性与务实性,创新合作模式,得到合作伙伴的支持;我国提出开放包容、平衡互惠等合作理念,得到合作伙伴的认同。

扩大面向全球的高标准自由贸易区网络,是我国实行更高水平对外开放的战略举措。对外开放是中国发展的关键一招。加快构建新发展格局,要求更好发挥对外开放作用,以提升国际循环质量和水平,增强国内大循环内生动力和可靠性。党的二十大报告提出,稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放。在国际高标准自由贸易协定中,货物贸易、服务贸易和投资、政府采购等市场准入领域开放水平越来越高,规则领域进一步延伸至包括环境在内的多方面“边境后”

措施。扩大面向全球的高标准自由贸易区网络,推动自由贸易区建设“扩围、提质、增效”,有利于增强国内国际两个市场两种资源联动效应,提升贸易投资合作质量和水平。

扩大面向全球的高标准自由贸易区网络,是我国推动更深层次体制改革的重要动力。改革开放推动社会主义市场经济体制不断完善,激发了市场活力和社会创造力,使中国大踏步赶上了时代。改革开放只有进行时,没有完成时。我国仍存在一些体制性障碍,重点领域改革还有不少硬骨头要啃,推进高质量发展还有许多卡点瓶颈。扩大面向全球的高标准自由贸易区网络,深度对接高标准国际经贸规则,营造市场化、法治化、国际化一流营商环境,有利于更好发挥高水平对外开放对改革、发展、创新的强大牵引作用,为推进国家治理体系和治理能力现代化提供强劲动力。

扩大面向全球的高标准自由贸易区网络,是推动国际经贸治理体系改革完善的客观要求。近年来,区域经济一体化不断深化,区域自由贸易安排蓬勃发展,成为驱动经济全球化的重要引擎。世界主要经济体加快推动国际经贸规则重构,高水平自由贸易区成为国际经济合作和竞争的重要平台。扩大面向全球的高标准自由贸易区网络,积极参与国际经贸规则制定,有利于我国顺应和引领经济全球化发展趋势和国际经贸规则重构新趋势,推动构建更加公正合理的国际经贸治理体系。

我国将从“扩围、提质、增效”三方面推进自由贸易区建设,扩大面向全球的高标准自由贸易区网络,为推进高水平对外开放提供机制性保障,更好服务构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。

(摘自党建读物出版社、学习出版社《党的二十大报告学习辅导百问》)

党的二十大报告 学习辅导43

区青少年宫在市青少年体育大赛中斩获佳绩

本报讯(记者 刘晓娟) 近日,区青少年宫跆拳道代表队

在重庆市第六届青少年体育大赛跆拳道单项比赛中斩获佳绩。据了解,本次比赛共有来自全市36个区县600余名爱好跆拳道的青少年参加。南川区青少年宫选派了20名队员参加本次比赛,获得冠军12个、亚军7个、季军8个、团体积分第二名的优异成绩。

据悉,重庆市青少年体育大赛自2016年首次举办以来,已

连续举办至第六届,参与量逾万人次,广大青少年儿童在竞技场上以赛会友、以拳正道,与同龄的小伙伴们共同享受运动的乐趣,在比赛中收获喜悦、收获友谊、共同成长。

接下来,区青少年宫将继续做好青少年书画大赛、青少年魔方大赛、青少年科技创新大赛、青少年体育大赛等赛事,为全区青少年搭建竞技、交流、学习的平台,促进青少年健康成长、全面发展。

科普之窗

智齿好痛怎么办?

冲洗盲袋:阻生的智齿牙冠表面会有牙龈覆盖,此时牙龈和牙面之间会形成一个三面密闭的小袋子似的结构,我们称之为盲袋。盲袋中会积存食物残渣、软垢、牙菌斑,任凭我们每天规律地刷牙、漱口,也很难将盲袋内的食物残渣等清除。所以,如果出现智齿冠周炎,需要首先冲洗盲袋。将无菌注射器放入盲袋内进行冲洗,就可以将感染物质清理干净,然后外用碘甘油进行消毒。一般要连续冲洗3天,每天冲洗一次。

消炎止痛:除了物理冲洗,牙痛的时候往往还需要口服消炎止痛药。这些药物既能控制感染,也能缓解疼痛,让我们少遭些罪。临床上常用的消炎药是阿莫西林、甲硝唑等,止痛药可选择布洛芬、双氯酚酸钠等。但大家要记住,药可不能乱吃,一定要请医生指导我们服药。

尽早拔除:很多人由于害怕拔牙,总是一拖再拖,结果等到智齿痛得受不了了再去拔,又会因为处于急性炎症期而被医生劝退。要想一劳永逸,以绝后患,就要等智齿冠周炎导致的红肿热痛等症状缓解后,尽早去找医生把智齿拔了。

便民服务台

●遗失李道金残疾证,残疾证号:51232319651016581862,特此声明。

相关链接

1. 多喝水: 每天要补充足够的水分,一般建议成人每日饮水量在1500~2000毫升左右,适当多喝水能增加粪便中的含水量,使粪便松软,更容易排出。此外,还可以将中药决明子单味药用开水冲泡代茶饮,或用肉苁蓉、何首乌等水煎后加入蜂蜜服用。

2. 合理饮食: 一般来说,高蛋白、高脂肪食物可使大便排泄

保持好习惯 远离便秘烦恼

缓慢,而蔬菜瓜果等则能软化大便,增加排便频率。因此,便秘患者平时可以多吃一些新鲜的蔬菜水果和富含膳食纤维的食物,尽量减少辛辣刺激以及过于油腻重口味食物的摄入,同时进食的时候注意细嚼慢咽,可以有效

地促进肠胃蠕动,使排便更通畅。

3. 适量运动: 注重劳逸结合,避免久坐站立和蹲坐,每天进行适量运动可以有效促进血液循环,有助于提高新陈代谢的水平,还可以促进肠胃的蠕动,缓解便秘问题。