

重庆今年开展系列活动 提高居民体重管理意识

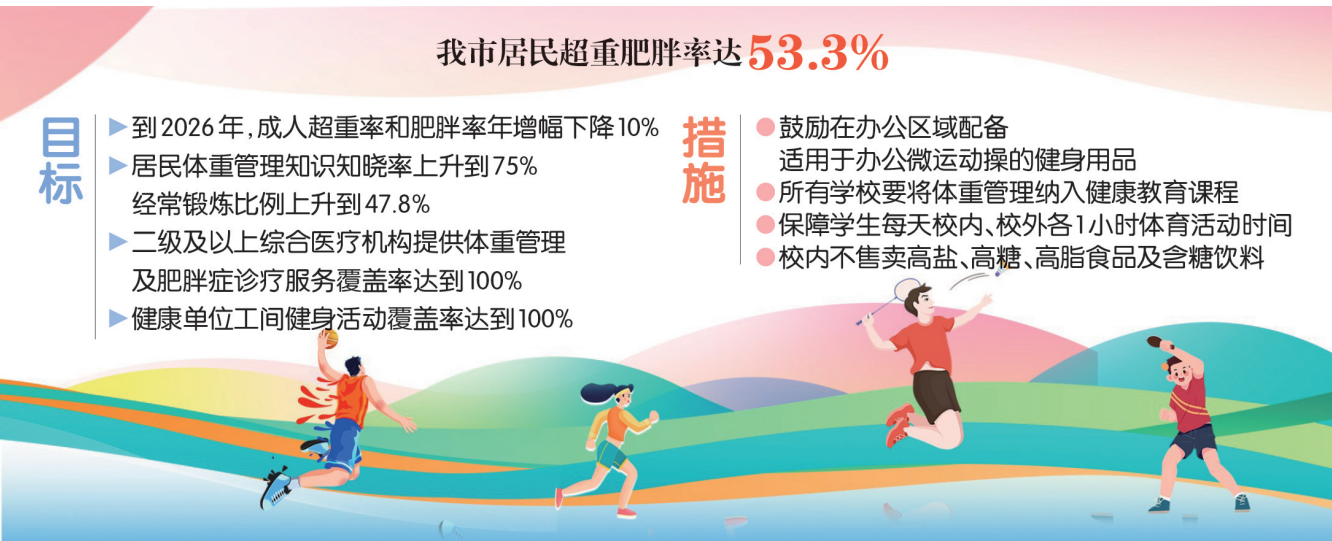
重庆正在开展“体重管理年”活动。3月11日,记者从市卫生健康委了解到,今年我市将全覆盖开展体重管理主题系列宣传活动等,让居民重视体重管理。

调查显示,我市居民超重肥胖率达53.3%,已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

去年底,市卫生健康委等15个部门联合制定了《重庆市“体重管理年”活动实施方案》(以下简称《方案》),《方案》提出,到2026年,成人超重率和肥胖率年增幅下降10%;居民体重管理知识知晓率上升到75%;经常锻炼比例上升到47.8%;二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务覆盖率达到100%;健康单位工间健身活动覆盖率达到100%。

此外,全市所有学校要将体重管理纳入健康教育课程;体重管理科普宣传将实现区(县)全覆盖。同时,力争实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群体重异常状况得以改善。

为实现上述目标,我市实施科学普及和宣传倡导行动,提高全民体重管理意识和技能;实施重点人群体重管理行动,提高体重精准管理水平;实施重点人



群体体重管理行动,提高体重精准管理水平。

比如,在科学普及和宣传倡导行动中,开展公众食物营养和饮食文化教育,倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念,指导公众正确认识健康体重、科学动态管理体重,推动体重管理逐步形成社会共识。

“我们鼓励有条件的机关企事业单位在办公区域内配备适用于办公微运动操的健身用品。”市卫生健康委有关负责人称,《方案》提出,推进健康食堂、

健康餐厅建设。全面实施学生体质强健行动,保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间,校内不售卖高盐、高糖、高脂食品及含糖饮料,加强校外500米内高盐、高糖、高脂食品和含糖饮料的监管。

《方案》还提出,鼓励医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心,整合内分泌、中医、营养、运动康复、心理健康等专业资源,所有二级及以上综合医疗机构提供体重管理和肥胖症诊疗服务。基层医疗卫生机构要将体重管理纳

入家庭医生签约服务内容,及时向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。

该负责人介绍,目前,我市各区县正多措并举落实体重管理工作,比如,南岸区在区内2家三甲医院设置减重门诊,建成重大慢性病防治中心3个,制定同质化高危人群筛查标准,将体重筛查与管理纳入家庭医生、基卫服务、门诊服务内容,建档管理高危人群3000余人。

(据《重庆日报》)

3月迎来“银河拱桥”拍摄季

据新华社南京3月13日电(记者 王珏玢 朱筱)天气渐暖,天空中灿烂的“银河拱桥”也将迎来5个月左右的最佳观赏和拍摄季。每年3至7月,我们有机会看到银河从东方地平线上升起时的景象,这时夜空中的银河呈现出一道横跨天际、纵贯南北的乳白色弧状光带,远远望去,似一座弯弯的拱桥悬挂天际,蔚为壮观。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,银河自古为人熟知,在古代人们以天汉、星汉、天河等名称来称呼它。事实上,这条“天河”由上亿颗恒星构成,虽然一年四季都可以被看见,但在不同季节、不同纬度以及夜间的不同时段,银河会呈现出不同的形态。“每年3月,银河大约在凌晨2至3时从东方地平线缓缓升起,呈低矮的拱桥状。这一时节,可在黎明前的两三个小时里拍摄出壮丽的‘银河拱桥’景象。”

王科超解释,同一颗恒星,每天都比前一天提前大约4分钟升起,因此此后每过一个月,银河升起的时间会提前约2小时。等到7月,银河在入夜后便已升起,晚上8时左右就可看到“银河拱桥”。午夜前后,贯穿南北夜空的银河将升至最高点,这时可以看到银河几乎垂直,呈现“银河落九天”的景象。

“再之后,银河升起的时间继续提前,位置也会越来越高。到夏秋交替后,银河逐渐西斜,到了冬季则星光暗淡,像一条隐藏在夜幕中的神秘河流。”王科超说。我国地域辽阔,受纬度影响,银河中心的位置略有差异。“一般来说,越往南,纬度越低,银河中心在夜空中的位置越高;越往北,纬度越高,银河中心的位置越低。相对而言,在南方地区拍摄‘银河拱桥’,画面会更加壮丽而精彩。”王科超说。

三月,银河初升。天文爱好者们不妨寻找一个晴朗的夜晚,一起与“银河拱桥”来一场浪漫邂逅!

神童镇中心校 开展家校活动

本报讯(记者 陈钰珪)近日,神童镇中心校组织学生家长开展“家校社合力——为党育人、为国育才”宣讲活动。

活动现场,学校邀请心理专家通过政策解读、案例分析和互动交流等形式,结合《家庭教育促进法》条款,重点解析了父母作为“第一责任人”的职责,强调了“陪伴质量”“心理健康引导”“网络素养提升”等方面的具体要求,帮助家长明确教育责任,掌握科学教育方法,让家长意识到“教育不仅是学校的事”,家庭教育质量的提升和学校教育同样重要。

家长刘忠碧表示:“以前教育孩子总是用简单直接的方法,现在我明白品德和心理健康才是教育的根基。”另一位家长则对学校提供的心理健康指导表示认可:“过去我总以物质满足代替陪伴,现在意识到,倾听和共同成长才是关键。我会减少手机使用,多陪孩子阅读、劳动,努力营造和谐的家庭氛围。”

南城街道:植树防虫护生态

本报讯(记者 张又弋)阳春三月,草长莺飞。3月12日,南城街道开展义务植树活动。

阳光明媚,微风轻拂。当天,在南城街道松林社区14组,南城街道办事处工作人员、部分区人大代表以及志愿者早早来到植树现场,迅速投入到植树活动中。大家一字排开,挖坑、扶苗、培土,各个环节衔接紧密,一派热火朝天的景象。经过一个多小时,近300株木荷树苗落土待长,为初春的土地孕育了一片勃勃生机。

据了解,南城街道松林社区14组的部分树木因此前遭受松材线虫病的侵害,变成了枯树林,对生态景观造成了一定影响。“原来这一带树木得了松材线虫病,便对该处病虫损毁的树木进行了砍伐,今年来这里重新植树,之后会把树木交给农户进行管理,达到植树护树的目的。”南城街道办事处产业发展服务中心林业岗工作人员阳泽木表示。

据介绍,此次栽种的木荷具有生长迅速,耐火、少病虫害等特点,不仅为当地的植被增添新绿,也能增强树林的自我修复和抵抗病虫害的能力。

渝厦高铁重庆段高速综合检测列车上线



3月13日,高速综合检测列车从重庆东站驶出,对新建渝厦高铁重庆东至黔江段(以下简称渝厦高铁重庆段)线路及各系统进行综合检测,标志着渝厦高铁重庆段首趟动车组上线,离全线开通更近一步。

渝厦高铁重庆段是国家中长期铁路网规划“八纵八横”中渝厦通道的重要组成部分,建成通车后,重庆主城区至黔江区的列车旅行最快时间将从现在的4小时缩短至1小时内。

▲高速综合检测列车从重庆东站驶出(无人机照片)。

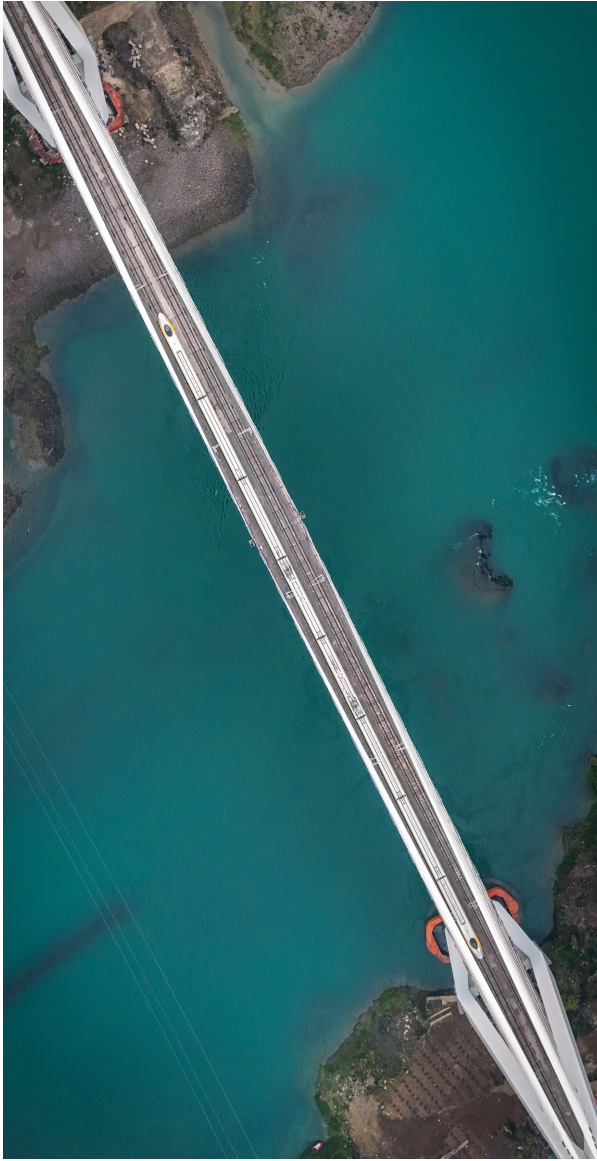
新华社记者 唐奕 摄

►高速综合检测列车行驶在渝厦高铁重庆段(无人机照片)。

新华社发 宁可 摄

▼高速综合检测列车行驶在渝厦高铁重庆段(无人机照片)。

新华社发 黄继吉 摄



缘石坡“微整形” 让出行更安心

本报讯(特约通讯员 张延)近日,金山大道与学堂路十字路口的市政施工现场一片忙碌,机械轰鸣声此起彼伏。市政工人徐师傅头戴安全帽,正专注地对新铺设的路沿石进行最后的打磨作业。他身旁,盲道导盲砖在朝阳映照下,泛着特殊的凸点光泽。

“这里原本是45度的斜坡,如今改造成了仅4厘米落差的平缓路面。”徐师傅指着改造后的路面介绍,“我们特别选用了防滑石材,并增加了夜间反光条,确保市民出行安全。”

这场始于年初的“微整形”工程,源于市民日益增长的出行需求。今年年初以来,城区部分人行道零星分布的施工点位引起不少市民的关注,那些曾经方便非机动车顺畅通行的有坡度路段,因市政施工围挡的设置,导致非机动车无法正常通过,给市民出行带来了一定不便。

经了解,这些施工点位进行的是人行道缘石坡改造施工。缘石坡作为连接人行道与公路斑马线的关键小斜坡,曾

是方便市民和非机动车在道路与步行道间转换的重要设施。然而,随着城市交通标识的不断更新换代,缘石坡已不再适应新的交通规范,亟须改造为高度约4至5厘米的路沿石。值得注意的是,缘石坡属于无障碍设施,上面铺设盲道。由于城市的快速发展和更新,人行道位置发生了改变,而缘石坡却未能及时跟上整改步伐,这对视障人士等特殊群体造成了一定的安全隐患。

“感谢你们把这个路口的缘石坡及时改造了,对我们特殊人群来说,真的太方便了!”近日,腿部残疾的市民陈大爷看到新改造的路沿石,连声向市政工人致谢。

据区城市管理局相关负责人介绍,今年年初以来,经过前期全面摸排,他们在城区共梳理出87个缘石坡问题,并立即展开了施工改造。整改过程持续了近2个月,目前已全部竣工。市民陈女士对此次改造表示认可:“这样的改造切实提升了市民出行的安全保障,让我们的出行更加安心。”



市政工人在改造缘石坡。

通讯员 李小意 摄

下一步,区城市管理局还将对部分区域开展路沿石改缘石坡的反向改造工程,进一步方便非机动车能够有序地往

返于城市道路和人行道停车点之间,为市民营造更加便利、舒适、安全的出行环境,让城市交通更加人性化、规范化。

行政许可证书(审批文件) 注销公告

重庆恒昌旅游开发有限公司的重庆南川清凉山特色农旅融合一体化建设项目(一期)工程的建设工程规划许可证(编号:建字第500119202400026号),我局已经依据《中华人民共和国行政许可法》第七十条第五项的规定,予以注销。

特此公告

重庆市南川区规划和自然资源局
二〇二五年三月五日

便民服务台

●南川区含临书店遗失出版物经营许可证副本(许可证号:新出发渝南川字第060号)特此声明。

●遗失陈军会残疾证,残疾证号:51232319780816824X23,特此声明。