

直击水域救援训练现场 看“水上尖兵”“橙”风破浪！



图①：参训队员协作驾驶舟艇。
图②：参训队员开展舟艇水面编队训练。
图③：参训队员在模拟水域救援。

本报讯（特约通讯员 邓川）4月7日至11日，区消防救援局组织开展2025年度舟艇驾驶集中复训及水域救援实战化训练。

此次训练采取理论讲解与实战实训相结合的方式，突出“安全第一、科学施训、面向实战”原则，重点围绕水域救援的原

则、方法、要求及任务安全展开。训练内容涵盖发动机维护与保养、舟艇装运、离靠岸操作、基础航行、战术协同及综合演练等实战科目。训练现场，各科目交替实施、紧密衔接，模拟设置了发动机故障、急流避险、夜间搜救等多种突发险情。全体参

训队员精神饱满、配合默契，舟艇在水面



特约通讯员 邓川 摄

援等急难任务奠定基础。

下一步，区消防救援局还将结合山岳、洪涝等灾害特点，立足救援实战需求，持续深化复杂场景下的专项技能训练，全方位增强队伍综合应急救援能力，确保关键时刻“拉得出、冲得上、打得赢”，全力守护人民群众生命财产安全。

花粉过敏高发季 “过敏星人”请注意

本报讯（见习记者 卢娅玲）近日，随着气温回暖，我区各地繁花盛开。然而，春日美景背后，部分市民却因花粉过敏出现流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒等症状。为帮助市民科学应对花粉过敏，记者咨询了重庆宏仁一医院呼吸内科副主任补仕友及皮肤科主任胡秀珍。

胡秀珍介绍，花粉过敏主要分为风媒花过敏和虫媒花过敏两类。风媒花包括柳树、梧桐树、柏树等植物的花穗，虫媒花

则以油菜花、桃花等为主，均为常见致敏源。每年3月至5月是花粉过敏的高发期，主要由风媒花结穗飘絮，加之天气多风，花粉传播范围广引起。胡秀珍表示，我区滨河一带的杨柳飘絮现象尤为明显，即使距离一两公里也可能引发过敏反应。

补仕友表示，花粉过敏主要通过呼吸道吸入引发身体反应。花粉进入上呼吸道后，可能导致鼻痒、喷嚏、清水样鼻涕和鼻塞等过敏性鼻炎症状；若花粉浓

度较高，沉积在下呼吸道则可能引发喘息、咳嗽、胸闷等过敏性哮喘症状，同时由于这些症状与感冒相似，容易被误判。补仕友提醒，感冒通常伴随咽喉疼痛、头痛、发热等全身症状，且一周左右可自愈，而花粉过敏则表现为反复出现的症状，持续时间较长。

针对如何科学防护和应对花粉过敏，两位医师建议：一是减少接触，尽量避免在花粉浓度较高时段（上午10点至

下午4点）外出，减少花粉吸入量。二是做好防护，外出时穿长袖衣物，佩戴口罩和眼镜；开车时关闭车窗；回家后及时更换外衣，洗脸、漱口，清除鼻腔分泌物。三是增强免疫力，保持规律作息，避免熬夜，饮食均衡，适量饮水。四是及时就医，若症状加重或伴有哮喘等过敏症状，应及时就诊，并注意适当增减衣物，防止感冒加重过敏反应。

此外，胡秀珍提醒广大市民，花粉过敏虽常见，但科学防护与及时治疗可有效缓解症状，保障春季健康生活。

卫生与健康

我市60岁以上老年人达801万

他们的“急难愁盼”问题这样解决

本报讯 4月15日，记者从全市老龄办主任会议获悉，截至2024年底，我市有60岁以上老年人801万，占比达25.11%（其中65岁以上602万，占比18.87%）。

根据我市人口数据分析，当前我市65岁以下低龄老年人规模约210万，70岁以下老年人口近400万，占比超过46.5%，老年人口结构相对低龄，且新进入的老年人口受教育水平较高，健康状况较好，财富储备相对充足，社会参与意愿强烈，形成了新的“银发红利”。

会议提出，要瞄准老年人的“急难愁盼”，办成更多老年人可感可及的实事，更好满足老年人多层次多样化需求，更好实现老有所养、老有所乐、老有所为。

在加强老年人权益保障方面，我市将建立健全权益维护服务机制，支持监护服务试点，更好满足高龄、失能、失独、独居、孤寡等老年人监护服务需求。健全护老关爱帮扶机制，推进将符合条件的老年人全部纳入社会救助范围。持续完善医疗救助制度，着力解决贫困老年人的基本医疗保障问题。健全老年社会福利制度，优化高龄津贴政策，为老年人提供各种形式的照顾和优先、优待服务。

在建设老年友好型社会方面，目前我市已创建全国示范性老年友好型社区113个，今年要继续推动社区为老服务能力和发展韧性提档升级，促进居住环境更适老、社会环境更敬老、数字环境更助老。同时，深化“智慧助老”行动，助力老年人弥合数字鸿沟、共享数字红利。

在推动银发经济发展壮大方面，我市将扩大老年产品供给，培育银发经济经营主体，支持有条件的区县建设银发经济产业园区，培育老龄产业龙头企业和产业集群。今年要努力培育发展10家品牌化、连锁化养老服务经营主体。

（据《重庆日报》）

中医药文化进社区

本报讯（特约通讯员 罗川）4月8日，区社区教育学院到东城街道长亭社区开展中医药文化进社区活动，为社区居民带来一场健康知识讲座。

活动中，区中医医院血液透析室副主任、主治医师廖盛利围绕“四高中西结合防，延年益寿有良方”主题，用通俗易懂的语言介绍了高血压、高血糖、高血脂、高尿酸“四高”病症的成因、症状以及可能带来的危害，并结合大量实际案例，让老人对这些常见病症有更直观、更深刻的认识。

在互动环节，老人纷纷提问，廖盛利耐心细致地解答每一个问题，并根据老人不同的身体情况给出个性化的建议。一位老人听后表示：“我原来对高血压的认知有很多误区，听了讲座后才知道该怎么正确防治。”

长亭社区负责人表示：“这样的活动，不仅让居民们学到了实用的健康知识，还增强了大家对中医药文化的了解和认同，后续将更多开展此类活动，宣传健康知识。”

和谐·共生



中宣部宣教局 中国文明网