

奋进新征程

加快建设渝东生态新城

“应季瓜果潮汐摊位”上线助农增收

□ 特约通讯员 张延

当前正值西瓜、梨子、桃子等本地水果集中上市季，我区各乡镇果农纷纷进城，在城区“潮汐摊位”售卖。然而，因摊区出收摊时间限制，部分距离城区较远、水果体量大的果农不便频繁往返。为此，区城市管理局推出“应季瓜果潮汐摊位”，便利果农售卖。

8月15日清晨，在上海城小区附近的“应季瓜果潮汐摊位”，果农们已将自家果园采摘的梨子、西瓜等提前运抵。在区城市管理局执法人员协助下，他们用塑料筐、背篓等工具将水果整齐码放，开始售卖。

为帮助果农解决销售难题，区城市管理局近期抽调20余名执法骨干开展常态化巡查，及时引导进城果农就近进入“潮汐摊位”规范销售，既维护市容秩序，又助力果农增收。针对距离远、体量大的果农，该局在上海城小区、鸟巢海湾小区附近设立多个“应季瓜果潮汐摊位”，统一配备帐篷、标识，并将摊位图像、数据实时传输至数字化城管平台，并安排专人24小时值班盯守，保障果农货物夜间存放安全。

在上海城点位经营的果农韦腊昆与丈夫在东城街道龙岩河社区经营30余亩果园，年产梨子、桃子、李子约两三万斤。往年因无固定销售渠道，只能用小货车在城区“打游击”，销售收入有限。“现在有了固定销售点，回头客多了，销售问题解决，收入也增加了。每天至少往返采摘两次！”韦腊昆高兴地说。

区城市管理局相关负责人介绍，“应季瓜果潮汐摊位”采取自主申请方式入驻。果农可携带个人身份信息及乡镇（街道）或村社证明，前往区城市管理综合行政执法支队办公室报名登记。审核通过后，该局将按就近原则在适宜区域安排入驻。报名电话：023-71423006。



图①：摊位统一配备帐篷、标识。

图②：执法人员帮助果农摆放水果。

图③：有了固定销售点后，果农的回头客逐渐增多。

特约通讯员 罗建 摄

办好办实民生实事

城市公园“微更新”：彩绘水泥凳绘出休憩新风景



▲ 彩绘师在水泥凳上作画。
► 凳子换新为市民带来了更舒适的环境。

特约通讯员 罗建 摄

本报讯（记者 王莹）冰冷的公园水泥凳披上缤纷彩绘“新衣”，既成为亮丽风景，也让市民休憩更安心舒适。近期，花山公园启动座椅“微更新”项目，成为城市精细化管理的生动



实践。

在花山公园步道旁，彩绘师正专注地在水泥凳上作画。七彩键盘、树木年轮等创意图案取代了原本的单调白色，为公园增添了丰富色彩与活

力。焕然一新的彩绘凳让人眼前一亮。“感觉很新颖，和周围景色很搭，看起来更活泼了。”一位市民高兴地说。另一位市民称赞：“凳子换了新的，还做了美化装饰，给人耳目一新的感觉，

提供了更舒适的环境。”

花山公园共设置了约200根座椅，均以木凳为主，凳面易损坏，更换频繁，存在安全隐患且维护成本高。今年初，公园管理方将木质凳面逐步更换为更耐用的水泥凳。此次启动的“微更新”项目，正是对这批新更换的水泥凳进行艺术化提升，首批计划为40根凳子“换装”。

“除了春季，公园整体色调以绿色冷调为主。我们在彩绘设计中特意选用红色、橙色等暖色调，与绿色形成鲜明对比，丰富公园色彩层次。”区城市公园管理所所长陈娅介绍。此次旧凳改造是公园“微更新”的积极探索，通过“拆（旧木凳）、建（水泥凳基）、绘（艺术图案）”三步走，有效激活闲置资源，实现了低成本的基础设施改造与高效益的景观提升。

陈娅表示，下一步，区城市公园管理所将持续聚焦公园细微处的品质提升，探索更多共建共享模式，不断丰富市民休闲游玩城市公园的体验感与获得感。

沿塘肉莲宵

的音乐和舞步，形成了独具地方特色的一种莲宵形式。肉莲宵表演以手为莲宵，赤手空拳，一般一人独舞，或数人群舞，队形穿插变化，简便活泼，用秧歌步伐向前行进。既可用编好的词，也可即兴发挥，并以唱词锣鼓伴奏，拍打肩、胸、腿、脚等部位8拍、16拍、32拍。

沿塘“肉莲宵”起于鸣玉，传于沿塘，是当地民间艺人自行创作。据说在1989年，南川举办民间文艺调演，鸣玉文化站准备了莲宵节目，文化站长解鹰率队进城参加调演。可到了演出现场，才发现程志学、卓明健、李德君三个演员都没带道具“莲箫”。情急之下，三个演员向解站长保证，没有莲箫也一样可以把节目演好。解站长无

奈，只得听由演员发挥。节目开始后，三个演员赤手空拳，全身仅穿一条衬裤，随着唱词锣鼓的伴奏，以手代替道具莲箫拍打肩、胸、腿、脚等部位，步伐娴熟，节奏分明，舞姿明快，整齐划一。并随着节奏越打越快，从传统的8拍到16拍，高潮时达到32拍，博得全场上下雷动的掌声与喝彩声，取得意想不到的成功。

后来，解鹰站长调任沿塘，一心想将肉莲宵传承发扬，专程返回鸣玉拜访肉莲宵创始人程志学、卓明健、李德君三位演员，并在沿塘一带组织村民学习训练。直至今日，已成为沿塘一带红白喜事或者节庆假日常见的民间艺术和娱乐活动。除沿袭传统的唱词和节奏外，还有反映时代特色的自创莲箫唱词，内容包括普法宣传、宣扬和谐等，不仅是人们喜闻乐见的娱乐方式，也是宣传政策、倡导和谐的工具。

资料来源：区文化旅游委、区文化馆（区非遗中心）



表演者展示肉莲宵舞步。 资料图片

□ 新华社记者 张晓洁

人力资源社会保障部等5部门19日对外发布《关于领取个人养老金有关问题的通知》，进一步丰富个人养老金领取情形，明确具体操作办法，自9月1日起开始实施。

我国个人养老金制度于2022年11月在全国部分城市先行实施，2024年底推广至全国。此次通知对个人养老金领取的相关政策作了适当调整和改进，就是要满足广大参与者对领取个人养老金的多样化需求，增强个人养老金制度的灵活性。

新增领取情形——

在原有政策规定达到领取基本养老金年龄、完全丧失劳动能力、出国（境）定居等条件的基础上，通知新增可以领取个人养老金的三种情形。

一是申请之日前12个月内，本人（或配偶、未成年子女）发生的与基本医保相关的医药费用支出，扣除医保报销后个人负担（指医保目录范围内的自付部分）累计超过本省（自治区、直辖市）上一年度居民人均可支配收入。二是申请之日前2年内领取失业保险金累计达到12个月。三是正在领取城乡最低生活保障金。

其中，第一种情形意味着，对患重大疾病个人及其家庭来说，在急需用钱治病时可提前动用储备的个人养老金账户余额资金，解燃眉之急。

“这使得传统意义上只能应对老年收入风险的养老金制度，可以进一步发挥缓解参保人及其家庭疾病费用负担的功能，成为基本医疗保障制度的重要补充。”中国人民大学劳动人事学院教授鲁全说，从这个意义上看，此次个人养老金领取情形的调整，是积极探索社会保障项目协同、功能丰富的创新之举。

申请渠道更加多样——

在通过个人养老金资金账户开户银行申请领取的基础上，通知增加国家社会保险公共服务平台、电子社保卡、掌上12333App等全国统一线上服务入口，参加人当前基本养老保险关系所在地社会保险经办机构2类申请渠道。

鲁全认为，这一改革举措可方便群众通过多个渠道申领个人养老金，提高服务便利化程度，有利于提高参保群众的满意度。

不同于国家法定的基本养老保险，个人养老金作为一种补充养老金制度，参加人领取个人养老金提出申请由社保经办机构核实，对核实通过的，由个人养老金资金账户开户银行代扣代缴个人所得税后，将资金划转至本人社会保障卡银行账户。

不少百姓关心，提前领取个人养老金后，还可以继续缴存资金吗？

根据通知，除达到领取基本养老金年龄外，参加人达到其他条件领取个人养老金的，可以根据经济条件等情况，继续向本人个人养老金资金账户缴费，增加养老积累。这时，信息平台会将个人养老金账户重新变更为缴存状态。

（据新华社北京8月19日电）

暑去热未退 中医支招从容应对“秋老虎”

新华社银川8月19日电（记者 马丽娟 唐紫宸）8月19日出伏，今年的伏天正式结束，但许多地区高温并未退场，“秋老虎”仍在发力。什么是“秋老虎”？如何更好应对？记者采访了宁夏医科大学中医学专家。

“‘秋老虎’是指立秋后，尤其处暑前后的一段回热天气，呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态，是夏秋交接的关键过渡期。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说。

这种气候下，人体易出现发热、咽干咽痛、口干舌燥、鼻干甚至鼻出血等外感燥症，干咳少痰、声音嘶哑等呼吸道问题，食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、口苦口黏等消化道不适，并伴有明显的“秋乏”。

应对“秋老虎”，中医强调“清补润燥”，饮食上以清除余热湿、滋养津液为核心。专家建议减少食用葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物，适当食用山楂、柠檬、葡萄、醋等酸味食物，多食当季果蔬。

“清润生津可选梨、荸荠、莲藕、银耳、百合等，健脾利湿推荐冬瓜、丝瓜、薏米、山药、莲子、老鸭肉，滋阴润燥则可食用芝麻、蜂蜜、鸭蛋、豆浆等食物。”郭斌表示。

“秋老虎”来袭时昼夜温差大，专家建议，可采用“洋葱式”穿衣法，即内层透气吸汗，中层保暖，外层防风，便于随时增减。早晚需尤其注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

“秋气通于肺，肺主悲忧。”专家表示，此时气候转凉、万物萧瑟，加上夏季消耗气血，易致情绪低落。可使用“闻香解郁”法，在房间放置新鲜或晒干的橙皮、柚子皮，或使用柑橘类精油香薰，其香气在中医看来有疏肝理气、醒脾开郁的效果。

“防‘秋老虎’，中医之道在于清热祛湿兼顾润燥，起居饮食顺应天时温差，情志调节防止悲秋。”郭斌说，把握此关键过渡期，方能从容迎接天高气爽的金秋时节。

匠心传韵 南川非物质文化遗产集萃



本报城区免费领取点：水泥桥、盛丰源、南门桥、钟楼南街、钟楼街、南涪路、和平路、新华步行街、荷花池、北街、花山公园、世纪广场、火车站广场、硫磺小区、渚堰塘、清桥路、V客公馆旁等书报亭