北碚報

2017年7月18日
总第1087期 星期二
第56期
准印证号:渝内字第525号
每周二、五出版 免费赠阅

中共北碚区委 主办 北碚报社 出版

邮箱:bbbxwyx@163.com 数字报网址:http://bbb.beibeinews.com 新闻热线:63226372 68863815

充分展现党的十八大以来全面深化改革的非凡历程

十集大型政论专题片《将改革进行到底》昨起开播

据新华社北京7月16日电 党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央作出了全面深化改革的重大战略决策,出台实施了一系列重大改革方案,重要领域和关键环节改革举措取得重大突破。为全面总结和展示改革的进展和成就,中央组织拍摄了十集大型政论专题片《将改革进行到底》。该片从7月17日起在中央电视台综合频道播出,并在融媒体平台同步推出。

该片紧紧围绕习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略,充分反映党的十八大以来以习近平同志为核心的党中央,以高度的政治责任感和强烈的历史使命感,统筹推进"五位一体"总体布局、协调推进"四个全面"战略布局,整体谋划部署党的十八届三中、四中、五中、六中全会确定的改革任务,带领13亿中国人民攻坚克难、砥砺奋进,扎实推进全面深化改革的伟大实践。

该片是对全面深化改革全景式、权威性的梳理总结,既体现了较强的思想性和理论深度,又讲述了人民群众身边生动的改革故事。全片共分十集,分别为《时代之问》《引领经济发展新常态》《人民民主新境界》《维护社会公平正义》《延续中华文脉》《守住绿水青山》《强军之路(上、下)》《党的自我革新》《人民的获得感》。

在党的十九大即将召开之际,这部政论专题片的推出,将进一步鼓舞全党和全国各族人民在以习近平同志为核心的党中央的坚强领导下,坚持改革正确方向,保持改革定力和韧劲,继续解放思想、勇于实践,把全面深化改革事业不断向前推进,为实现"两个一百年"奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

重庆市召开领导干部会议

赵乐际宣布中央决定并讲话 陈敏尔讲话 张国清主持

重庆日报讯(记者 李鹏 杨帆)7月15日,重庆市召开领导干部会议。中央政治局委员、中央书记处书记、中央组织部部长赵乐际同志宣布中央决定:孙政才同志不再兼任重庆市委书记、常委、委员职务,陈敏尔同志任重庆市委委员、常委、书记。赵乐际同志强调,全市各级领导干部要高度自觉地把思想统一到中央决定精神上来,在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。要高度凝聚起重庆改革发展的共识和力量,把习近平总书记视察重庆时的重要指示和要求不折不扣落到实处。要高度负责地做好当前各项工作,立足本职、担当作为,切实把重庆的事情办好,让党中央放心、让全市人民满意。

陈敏尔说,我坚决拥护、服从中央关于重庆市委主要领导调整的决定。中央决定由我担任重庆市委书记,这是党中央对我的信任和重托,我深感责任重大、使命崇高。我决心在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,团结带领市委班子成员,紧紧依靠全市干部群众,忠诚担当、恪尽职守、勤勉工作,扎扎实实办好重庆的事情,绝不辜负党中央的重托,绝不辜负全市干部群众的期望。

陈敏尔说,重庆区位优势突出、战略地位重要,在国家区域发展和对外开放格局中具有独特而重要的作用,党中央对重庆发展寄予厚望。党的十八大以来,市委、市政府认真贯彻中央决策部署,团结带领全市各族干部群众,扎实推进各项工作,取得了新的成绩。对这些在党中央正确领导下、在全市各级干部和广大群众共同努力下取得的成绩,要予以充分肯定并发扬光大。市第五次党代会回顾总结了过去五年工作,对决胜全面小康、开启社会主义现代化建设新征程作出了战略部署,我们对体现党中央精神、符合重庆实际、代表全市广大党员干部群众愿望的党代会报告精神,要认真抓好贯彻落实。在当前这个关键时刻,全市上下要旗帜鲜明讲政治,把坚决维护习近平总书记的核心地位作为第一位的政治要求,时时事事处处维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导,高度自觉地把思想和行动统一到中央决定精神上来,提高政治站位,坚定政治立场,严守政治纪律,明辨大是大非,真正把"四个意识"内化于心、外化于行。要切实加强党的领导,坚定不移推进全面从严治党,严格落实管党治党的政治责任,聚焦党建主责主业,坚持正确用人导向,把好干部选出来、用出来、管出来、带出来,精准运用监督执纪"四种形态",共同当好党内政治生态"护林员",坚决防止出现"七个有之"的问题,坚决清除"薄王"案件的恶劣影响。要深学笃用习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略,坚决落实总书记视察重庆时的重要指示要求,在战略部署上"扣扣子"、在责任履行上"担担子"、在任务落实上"钉钉子",把总书记的殷殷嘱托、市第五次党代会的美好蓝图落实在重庆大地上。要全力以赴做好当前工作,把思想统一起来,把力量凝聚起来,把责任担当起来,把各项工作任务落实下去,确保形成全市上下良好的政治局面,确保全年经济社会发展目标任务顺利完成。要密切关注防汛抗洪形势,加强地质灾害、山洪等隐患的排查排除,强化预警预报,做好应急应对,确保人民群众生命财产安全。

陈敏尔说,中央派我到重庆来,我就是重庆的一员。在今后的工作中,我将以身作则、率先垂范,按本色做人、按角色办事,做政治上的明白人,做工作中的实干家,带头坚定理想信念,带头严守党规党纪,带头贯彻民主集中制,带头增强能力素质,始终做到坚定清醒有作为,以实际行动向党和人民交上一份合格答卷。我坚信,有以习近平同志为核心的党中央的坚强领导,有习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略的科学指引,有历届市委、市政府领导集体奠定的坚实基础,有全市干部群众的共同努力,我们一定能够把重庆的工作做好,不断开创各项事业的新局面,以新业绩新气象迎接党的十九大胜利召开。

市委副书记、市长张国清表示,坚决拥护中央决定。这次市委主要领导的调整,充分体现了以习近平同志为核心的党中央对重庆工作的高度重视和亲切关怀。全市各级领导干部要深刻领会中央决定精神,坚决在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致,确保习近平总书记系列重要讲话精神和中央各项决策部署在重庆落地生根。全力支持陈敏尔同志的工作,凝聚起重庆改革发展的共识和力量。切实增强责任感和使命感,扎实做好当前各项工作。

中央组织部有关负责同志,市委常委,市人大常委会、市政府、市政协领导班子成员,市法院、市检察院主要负责同志,部分老同志,各区县、各部门、各单位负责人参加会议。

(原载2017年7月16日《重庆日报》1版)

陈敏尔同志简介

陈敏尔,男,汉族,1960年9月生,浙江诸暨人,中央党校研究生,1981年8月参加工作,1982年9月加入中国共产党。现任十八届中央委员,重庆市委书记。

1978.10—1981.08	绍兴师范专科学校中文系中文专业学习
1981.08—1982.09	绍兴师范专科学校宣传部干事
1982.09—1983.05	浙江省委党校理论师资班学习
1983.05—1984.01	浙江省绍兴市委党校理论教员
1984.01—1987.03	浙江省绍兴市委宣传部干事、副科长
1987.03—1987.06	浙江省绍兴县委宣传部部长
1987.06—1989.08	浙江省绍兴县委常委、宣传部部长
1989.08—1990.12	浙江省绍兴市委宣传部副部长
1990.12—1991.02	浙江省绍兴县委副书记
1991.02—1994.06	浙江省绍兴县委副书记、县长
1994.06—1994.09	浙江省绍兴县委书记、县长
1994.09—1996.08	浙江省绍兴县委书记(其间:1995.09—1996.07中央党校中青年干部培训班学习)
1996.08—1997.11	浙江省绍兴市委常委,绍兴县委书记
1997.11—1999.05	浙江省宁波市委常委、副市长(1995.09—1998.07中央党校在职研究生班法学专业学习)
1999.05—1999.09	浙江省宁波市委副书记、副市长
1999.09—1999.12	浙江省宁波市委副书记
1999.12—2001.12	浙江日报报业集团社长、党委书记
2001.12—2002.06	浙江省委宣传部部长
2002.06—2007.05	浙江省委常委、宣传部部长
2007.05—2007.06	浙江省委常委、宣传部部长,副省长
2007.06—2012.01	浙江省委常委、副省长
2012.01—2012.12	贵州省委副书记
2012.12—2013.01	贵州省委副书记、代省长
2013.01—2015.07	贵州省委副书记、省长
2015.07—2015.10	贵州省委书记、省长
2015.10—2016.01	贵州省委书记
2016.01—2017.07	贵州省委书记、省人大常委会主任
2017.07—	重庆市委书记

十七届中央候补委员,十八届中央委员

开展深度合作 实现互利共赢

北碚蔡家自贸片区与深圳前海蛇口自贸片区签订合作备忘录

本报讯(记者 曾晓隆)7月14日,北碚蔡家自贸片区与深圳前海蛇口自贸片区在行政中心签订合作备忘录。两地将在自贸试验区制度创新、"一带一路"战略实施、区域产业合作、人才交流等方面开展广泛深度合作,实现互利共赢。

深圳市委常委、前海蛇口自贸片区管委会主任田夫,深圳市政府党组成员、前海蛇口自贸片区管委会常务副主任、前海管理局局长杜鹏,区委书记汪夔万,区长黄宗华,区人大常委会主任彭烨,副区长赵祺、陈德川出席签约仪式。

深圳前海蛇口自贸片区是叠加实施国家战略的重要平台,重点发展金融、现代物流、信息服务、科技服务等战略性新兴服务业,以建设我国金融业对外开放试验示范窗口、世界服务贸易重要基地和国际性枢纽港为目标,承载着深港合作、自贸试验、"一带一路"、粤港澳大湾区建设等国家战略使命。自贸试验区获批以来,前海蛇口自贸片区加快改革发展,制度创新走在前列,深港合作紧密融合,经济总量快速提升,辐射带动能力不断增强,充分发挥了全面深化改革和扩大开放的试验田作用,作为区域经济发展"最浓缩最精华核心引擎"的地位基本展现。

北碚蔡家自贸片区规划面积1.18平方公里。按照功能定位,将重点发展电子商务、离岸服务外包、网络信息、科技服务、文化旅游创意、高端教育医疗、总部经济贸易等现代产业。力争经过三年改革发展,建设10万平方米具有国际一流建设标准、功能配套齐全、设施设备完善的高品质楼宇;引进1000家跨境电子商务、离岸服务外包、总部贸易和转口贸易企业;在重庆自贸试验区北碚蔡家区域形成100亿元交易额;结合中新合作国际智慧产业试验区,引进20家中外500强企业入驻。

新闻链接

目前,北碚蔡家自贸片区已成功引进重庆禾通车科技有限公司、重庆尚匠机械有限公司、重庆缙营建设工程管理有限公司、重庆艾可达网络技术服务有限公司、重庆优悦良品供应链管理有限公司、重庆禾天由电子有限公司、重庆机一实业有限公司、重庆威至信刀具有限公司8户企业,其中科技类公司3户,制造类公司2户,商务服务公司2户,商贸公司1户。

区领导检查森林防火工作

本报讯(记者 邓公平)7月17日上午,区长黄宗华带队检查我区森林防火工作。黄宗华指出,要坚持预防为先,强化隐患排查,压实工作责任,坚决防止发生重特大森林火灾,确保人民群众生命财产安全。

黄宗华一行先后来到北温泉街道浸口和马中顶防火守卡点、缙云山黛湖防火检查站、澄江镇黛湖防火守卡点,检查责任落实、预案完善、巡山守卡、防火宣传、队伍建设和物资储备等情况,详细了解全区森林防火工作开展情况,看望慰问了坚守一线的工作人员。

黄宗华指出,连日来晴热高温,全区森林防火工作进入关键时期。各级各部门要认清当前森林防火工作的严峻形势和艰巨任务,切实增强责任感紧迫感,克服麻痹思想,杜绝侥幸心理,常抓不懈,严防死守,坚决防止发生重特大森林火灾。

黄宗华强调,做好当前森林防火工作,要坚持预防为先,加强宣传教育,普及防火知识,增强市民防火意识。强化隐患排查,加强林区防火巡护,严控严禁火源进山,做到见烟必查、见火必究。压实工作责任,完善防范体系,强化监测预警和24小时值班值守,时刻做好扑火救灾的充分准备。

副区长赵祺一同检查。

区政府召开第15次常务会议

本报讯(记者 邓公平)7月13日,区长黄宗华主持召开区政府第15次常务会议。

会议传达了全市创建国家食品安全示范城市推进会暨2017年食品安全宣传周启动仪式电视电话会议精神,研究了我区贯彻落实意见。会议强调,要认真落实全市电视电话会议部署要求,切实增强创建工作的责任感、使命感,不断提升我区食品安全保障水平。会议要求,要广泛宣传,营造人人参与、全民共建的浓厚氛围。坚持问题导向,逐项对照国家创建标准及中期评估指标要求,补齐工作短板,强化行业主体示范创建,做实"放心肉菜示范超市"。压实工作责任,强化督查督办,确保创建工作扎实推进、落地见效。

会议审议通过了《全区深入推进安全生产大排查大整治大执法工作方案》。方案认真贯彻习近平总书记、李克强总理关于加强安全生产工作的重要指示批示精神,全面落实市委、市政府工作要求,从总体要求和工作目标、组织领导、工作重点、工作任务、工作步骤、保障措施等方面对深化安全生产大排查大整治大执法工作进行了部署。针对当前高温汛期时节,进一步强化安全生产责任,突出重点行业和专项整治内容,集中开展安全生产大排查大整治大执法,积极构建完善安全生产风险管控和隐患排查治理双重防控体系,为十九大胜利召开营造良好安全生产环境。

会议还研究了其他工作。

区政府领导徐运征、赵小农、赵祺、刘小辉、陈德川出席会议。

张少华获评"感动重庆月度人物"

本报讯(记者 邓公平)7月14日,由市委宣传部、市文明办等主办的2017年第五期"最美巴渝·感动重庆"月度人物发布会举行,发布会上揭晓了十名月度人物,我区柳荫镇明通村村民张少华入选。

今年50岁的张少华是一位照顾瘫痪母亲长达31年的孝顺儿子。张少华19岁那年,其母向世珍不慎摔倒导致瘫痪。5年后,张少华父亲因病去世,姐姐随后出嫁,弟弟也外出打工,张少华便独自挑起家庭的重担,与向世珍相依为命。每天,张少华都要为向世珍擦身体、换尿布、按摩、喂饭,还时常用轮椅推着她外出散步。31年的时光飞逝,为更好地照顾向世珍,张少华至今未婚。在张少华的精心照料下,现已84岁高龄的向世珍精神矍铄,张少华用实际行动谱写了一曲动人的反哺之歌。

据了解,"最美巴渝·感动重庆"评选活动采用媒体推选、群众投票、评委会评议相结合的方式,每月发布十名"感动重庆月度人物",每年年底从中评选产生年度"感动重庆十大人物"。

"三全"管理模式助推数字化城市管理精准化

所有街镇将推广运用智能城管功能平台

本报讯(记者 秦廷富)记者日前从区市政园林局获悉,我区自推行数字化城市"三全"管理模式以来,实现了城区城市管理精准化。目前,我区正推进智慧城管功能平台建设,下一步,将推广运用至17个街镇。

从2016年初开始,区市容委改变了原有的考核模式,采取"三全"管理模式,即"全时段、全领域、全覆盖",将数字城管和12319城管服务热线及网络投诉一并纳入考核中,要求各责任单位接到问题后必须按时保质完成,结案率未达到85%的责任单位将被扣分。对每日受理的12319城管服务热线和网络投诉问题,也同步纳入每日考核,促使各街镇处置数字城管案件数量大幅提升。

今年上半年,我区通过微信考核平台、数字城管平台、12319城管服务热线平台开展的综合考评,推动了17个街镇城乡市容村貌综合整治工作全覆盖,市容市貌、镇容村貌有了显著改善,城区面貌保持良好,农村基本消除了暴露垃圾、破损广告等现象。

与此同时,我区数字城管信息平台与区云政务平台整合工作已基本完成,即将完成新旧系统转换,下一步,将依托区云政务平台,开展数据共享方面的探索。

目前,区市政园林局正在进行智慧城管功能平台的定制开发,已基本完成运行测试,正在两个街道试点,下一步将全面部署到17个街镇。区市政园林管理局公众微信号上线后,设置了市政资讯、市政服务、公众互动三个板块,公众互动板块的群众投诉将纳入数字城管平台跟踪督办。

此外,我区还学习借鉴江北区等地经验做法,统筹推进智慧城管建设,2017年拟投资建设综合行政执法指挥调度管理系统、智慧市容环卫综合管理平台、网格化园林绿化养护管理系统、城市给排水综合管理系统、视频智能分析等11个应用系统。充分发挥市场作用,利用PPP模式和集约化建设,适时推进智慧城管功能平台的建设,争取成熟一个实施一个。

据统计,今年以来,我区以市级暗查考核问题为标准,调整了问题上报标准,1月至5月共立案29605件,应结案28168件,按期办结22914件,按期办结率81.35%,办结24420件,结案率为86.7%;1月至5月受理12319城管服务热线投诉342件,网络投诉27件,按期办结率保持100%。群众投诉量逐月降低的同时,对城市管理的满意度也得到大幅提高。

北碚发布政务微信

传播北碚资讯,服务北碚百姓,希望成为又一个你喜欢北碚的理由……

碚小布热线:68210303

邮箱:3129411569@qq.com

社长/总编:黄值山 副总编:汪吉才 责编:卫庆秋 组版:王巧玲 区长公开电话:68863333 救灾:68201425 防汛抗旱:68862594 环保投诉:12369 气象:12121 报警:110 火警:119 供电:95598 供水:68869527 供气:68863145 闭路维修:89861234

北碚万达广场首场专场招聘会落幕

1203人达成初步就业意向 8月5日将举行第二场

求职者从招聘会展板前走过。

感人事，新奇事，烦心事，请告诉我们……
热线：63226372
邮箱：bbbxwyx@163.com
记者在身边

本报讯（记者 邓公平 文/图）7月15日，北碚万达广场首场专场招聘会在作孚广场举行，103家企业携1800余个工作岗位入场，1203名求职者与企业初步达成就业意向。

当天上午，记者在现场看到，各企业展区前人头攒动。“我是做销售行业的，今天招聘会适合的岗位特别多，所以填了好几份登记表。”求职者杨女士说。北碚万达影城负责人代鹏告诉记者，仅一上午的时间，前来咨询和登记的求职者便达到上百人。

据介绍，此次招聘会入场企业包括北碚万达广场及入驻广场的企业共103家，涉及零售、餐饮、休闲、娱乐、服装等多个领域，提供不同层级的岗位1800余个，共有1203名求职者与用工企业初步达成就业意向。8月5日，第二场专场招聘会将在北碚万达广场举行。

据了解，北碚万达广场将于今年8月25日盛大开业。作为我区重点工程项目，北碚万达广场开业后，将形成集购物、餐饮、文化、娱乐等多功能于一体的大型商圈，对我区完善城市发展功能布局发挥重要助推作用。

第二场专场招聘会将于8月5日在北碚万达广场举行。

第二届全国少数民族舞蹈作品展演举行

北碚舞蹈《山间红苗》亮相

本报讯（记者 曾晓隆）近日，由国家民委、文化部主办的第二届全国少数民族优秀舞蹈作品展演在内蒙古呼和浩特举行，由重庆市群众艺术馆、重庆两江艺术团打造的舞蹈作品《山间红苗》，从全国418件优秀作品中脱颖而出，成为重庆唯一入选的展演作品，展现了我市民族舞蹈的创作和表演实力。

据了解，本次共有来自全国21个省、自治区和直辖市的51个具有浓郁少数民族特色的优秀舞蹈作品参加展演。独舞、双人舞、群舞……展演的舞蹈作品类型多样，涵盖了20多个民族的艺术创作。展演分4场进行，并按场次组织专家学者进行讨论和点评。重庆两江艺术团的舞蹈演员们以饱满的情绪、精彩的演绎，征服了在场观众和专家评委。在展演后的舞蹈创作研讨会上，重庆两江艺术团的精彩表演也得到了专家评委的充分肯定。

区总工会 送培训进企业进社区

本报讯（记者 齐宏）7月13日，区总工会启动职工劳动技能提升培训“进企业 进社区”活动，计划在两年内培训有劳动技能提升愿望的在职职工、失业人员、农民工、高校毕业生等群体1000人次。

据了解，我区启动群团改革工作以来，不断摸索创新服务方式，延长群团组织服务网络，夯实群团组织基层基础。在此基础上，区总工会提出职工劳动技能提升培训“进企业 进社区”的服务模式。

“此前，我们只在固定的场所开设培训班，服务面窄，时间也不灵活，不能完全满足职工的培训需求。”区总工会工作人员告诉记者，为此，他们主动向企业、社区寻求合作，提供师资、经费，将培训班开设到企业和社区中，让企业职工和社区居民在家门口就能参加劳动技能提升培训。

据悉，该活动将持续两年，期间，区总工会将根据不同群体的实际需求不定期开设专业课程，为群众搭建学习新技术、新知识、新技能的平台。

享清凉采果蔬要事多

偏岩古镇消夏文化艺术节来袭

本报讯（记者 霍吕 文/图）7月15日，重庆金刀峡·偏岩古镇第八届消夏文化艺术节暨第五届果蔬采摘季开幕。记者在开幕式上获悉，消夏文化艺术节暨果蔬采摘季将一直持续至8月底，期间，主办方将举办形式多样的主题活动。

活动丰富耍事多

精彩的歌舞，令人捧腹的小品，独具地方特色的川剧变脸……开幕式当天，主办方为游客们送上了一场精彩的文艺演出。同时，写生作品、线描画、根书、剪纸等民间工艺品一一登场，配上现场免费提供的蓝莓、葡萄、西瓜、玉米、西红柿等新鲜果蔬，让到场游客吃好玩好。

据主办方介绍，消夏文化艺术节暨果蔬采摘季将一直持续至8月底，期间，主办方将举办“乡贤茶话”“电影品鉴”“艺术展览”“果蔬采摘”“农俗体验”“拓展训练”“竞技运动”等一系列活动。

河滩纳凉受青睐

值得一提的是，备受游客关注和期待的河滩纳凉已正式开放。

家住江北的市民许多告诉记者，河滩是消暑的好地方、聚会的好去处，而此次消夏文化艺术节开幕恰好是周末，于是就带着家人来这里感受一下独具特色的纳凉方式。

“坐在椅子上，双脚往水里一放，一股清凉就涌遍全身。”许多说，虽然现在不能在水里用餐，但像这样坐在水中下下棋、摆摆龙门阵，都觉得很舒服。

图1

图2

图3

图1 市民在河滩纳凉。
图2、3 开幕式当天的文艺演出精彩纷呈。

筑牢森林防火屏障

7月13日，施家梁镇严家坟森林防火点，两名护林员在巡逻。随着气温的持续升高，夏季森林防火形势日趋严峻。该镇积极做好森林防火工作，组织工作人员对辖区4500余亩林区进行全天候巡护，严防森林火灾。

记者 曾晓隆 摄

力帆新能源汽车抢滩广州出租车市场

本报讯（记者 曾晓隆）日前，广州市伍明汽车有限公司与力帆新能源汽车有限公司签订购车协议，该公司将率先在广州市出租车行业选用力帆新能源620EV2车型，首批采购数量为120台。这标志着力帆新能源汽车正式登陆广州出租车市场，“现身”普通市民的日常生活。

据悉，“换电快”“成本低”“易保养”，成为广州出租车市场选择力帆620EV2新能源汽车的原因。力帆的“三分钟换电”模式，具备了“换电速度快、区域配套覆盖全、用电成本低、安全保障稳、售后响应优、保养费用低”六大优势。力帆能源站的智能化电池管理系统可根据车辆上报的电池状态，自动生成换电工单，并分配给最近的能源站或换电站，用户接收到提示信息后驾车前往，只需扫一扫码，系统便会自动识别电量差，并准确显示所需费用，三分钟即可完成换电，满足每天不间断的续航里程，让汽车换电像加油一样方便快捷。

此外，力帆新能源汽车使用成本低廉，每100公里耗电仅13.2度，已然成为出租车市场的宠儿。另外，出租车几乎每个月要对发动机、空滤器等进行保养，而力帆新能源汽车除洗车、上润滑油等常规保养外，无额外保养负担。

与广州出租车市场签约后，力帆新能源汽车有限公司将结合广州市地域特点，分三个阶段布置服务网点，完成布局后，将确保能源站能够辐射全市。

罗锋：做重庆精准医疗产业的领头人

记者 秦廷富 见习记者 郑涛

“我觉得13亿人口的中国应该有一家在世界上有重要影响力的生物医药与生命健康企业，中国应该成长出几家生命健康领域世界500强企业。”抱着这个信念，已近不惑之年的西南大学教授罗锋毅然开始了他的创业之路，目前他已拥有国际领先尿检早期癌症筛查技术专利，这在全市乃至全国都处于领先水平。

回国创业 拥有国际领先早癌筛查技术

罗锋硕士毕业于重庆大学，后在东京大学获得博士学位，并在加州大学伯克利分校做研究员。回国后，他曾任清华大学副研究员，现为西南大学教授、研究中心主任、国家“外专千人计划”团队中方负责人。

2015年，罗锋成立了重庆浦洛通生物信息技术有限公司（以下简称浦洛通）。公司位于北碚国家大学科技园，注册资本1亿元，办公场地1500多平方米，拥有重庆浦洛通医学检验所有限公司、极致基因研究院、生物信息学事业部、试剂耗材事业部等四个子公司及事业部，拥有国际领先尿检早期癌症筛查技术专利1项，生物信息学软件著作权4项。

浦洛通的团队以海外归国高层次人才为主，现有院士1人，博士以上学历4人，硕士以上学历9人。

谈到为什么要选择在北碚国家大学科技园创业时，罗锋说：“在国家‘西部大开发’及‘长江经济带’政策背景下，重庆的地理位置和创业环境优越，加上北碚国家大学科技园对科创企业的服务意识强，能够帮助企业解决实际困难，这些因素加到一起，对我产生了强大的吸引力。”

“当时出国就是为了学习国际领先的科研技术水平，回国后更好地为国家做贡献。”罗锋说，“中国的基因检测行业发展前景良好，特别是在基因检测应用医疗服务领域将大有可为。”

立足北碚 抢占西部基因测序技术领先地位

“目前，北碚区精准医疗新技术的推进非常缓慢。”罗锋表示，要加快建立以基因检测技术为核心的精准医疗产业技术创新联盟，它将有效整合高等院校、医院、第三方基因检测临床医学机构进行产学研协同创新，助推建立技术示范中心，促使北碚区生物医学精准医疗产业抢占西部基因测序技术领先地位。

在罗锋看来，当前生命健康高新技术企业必须要走产学研合作之路。身为西南大学教授，罗锋创立的浦洛通一直尝试与西南大学进行多方面的合作。他表示，基因测序与生物医疗是个产业链比较长的行业，一个公司不可能完全覆盖，所以就需要将一些科研项目外包给高校做研究。同时，高校里研究的都是国际最前沿的成果，而作为企业也需要不断跟进行业最新动向，因此两者合作是互惠互利的。

“除了与高校合作研发，此前成功引进早期癌症尿检筛查关键技术项目还得益于政府的大力支持。”罗锋介绍，对于基因测序成果转化企业来说，由于技术流程研发搭建周期长，基因测序仪器设备价格高昂，前期资金投入必须得到保证。北碚区科委根据相关政策，对他们批复的8万元先期研发资金，给予了他们在此项目上的巨大支持。

望眼世界 打造国际生命健康服务企业

浦洛通以重庆为中心，致力于“健康中国、精准医疗”的产业升级方向，是重庆市第一家高标准第三方基因检测临床医学实验室，关注基因相关疾病的检测，未来将致力于以互联网+临床医学检验为基础的生物大数据基因标记开发和试剂药物开发。

罗锋告诉记者，目前浦洛通已获得重庆市批复、国家卫计委备案的“第三方基因检测临床医学实验室”资质，目前正在北碚国家大学科技园打造西南地区高技术水平、高标准配置的基因检测医学实验室，有望为北碚区打造以基因检测技术为基础的精准医疗产业奠定基础，培育新的科技创新产业增长点，在国家基因检测千亿级市场规模中提供可预期的广阔前景和产业升级的科研基础。

“做让中国人自豪的基因测序与生命健康服务企业，力争成为生命健康领域世界500强企业。”罗锋说，这是他的初心与使命，也是浦洛通的愿景。

罗锋在实验室指导学生做实验。（采访对象供图）

我区一企业荣获“全国就业扶贫基地”称号

本报讯（通讯员 王孝益）近日，经人力社保部、国务院扶贫办审定，我区遴选推荐的重庆三圣实业股份有限公司荣获“全国就业扶贫基地”称号。全市共有30家企业入选。

重庆三圣实业股份公司作为我区专注于石膏资源综合利用研究和产品开发，并集医药制药等多元产业于一身的上市企业，拥有10余家全资子公司、分公司（厂），涉及商品混凝土、混凝土外加剂、化工、矿山、医药、投资六大领域，从业人数2252人，其中吸纳农民工就业1210人，农村建卡贫困户就业45人。接下来，该公司还准备每年招聘农村建卡贫困户80人，帮助贫困户早日脱贫致富。

据介绍，此次遴选旨在充分发挥基地的示范效应，引领带动更多企业吸纳农村贫困劳动力就业，为各地开展有组织劳务输出、农村贫困劳动力自主求职提供帮助。

缙享北
指尖上的智慧生活
让你更加喜欢北碚

烈日下的北碚“焦”巡警

●黑白肤色是“标准配置”

●制服反复打湿能搓“盐”

▲室外温度达到46℃，交巡警依然全副武装执勤。

▲执勤不到半小时，交巡警的面部和制服上全是汗水。

高温下的北碚

通讯员 陈远鸿 文/图

进入“三伏天”，我区室外温度多次超过40℃。根据《防暑降温措施管理法》规定，日最高气温达到40℃以上时，应停止当日室外露天作业。然而，当多数人减少外出待在室内时，区交巡警支队的民警却依然头顶烈日，“战斗”在高温下，维持道路的畅通与安全。

7月12日，正在巡逻的北碚交巡警陈嘉峰接到指挥中心的指令，迅速赶往云清路进行交通疏导，对违反交通法规的行为进行必要的处罚，提醒过往行人与驾驶员注意交通安全。当天的室外温度达到46℃，陈嘉峰全副武装站在烈日下，不到半小时，从里到外的衣服全部被汗水打湿。

墨镜、执法记录仪、相机、对讲机、反光背心、头盔、警用摩托车……虽然温度升高，但交巡警的“装备”却丝毫没有减少。在烈日、汽车尾气以及沥青路面腾起的热浪的共同“烤”验下，他们的制服被汗水打湿、晒干、再打湿，结出一层厚厚的汗碱，甚至可以搓出“盐”来。

由于工作需要，交巡警必须在烈日下挥舞双臂指挥交通，长时间暴晒是每位交巡警的日常经历。虽然有墨镜等防晒措施，但几乎每一位烈日下的交巡警都有不同程度的晒伤经历。无论男女，每到夏季，以制服袖口为分界线的黑白肤色成为每个人的“标准配置”。

长时间暴晒是交巡警的日常经历。

天气炎热，交巡警检查交通违法行为比平时更为耐心，不时提醒驾驶员注意防暑。

交通协警也在烈日下坚守。

北碚水厂全力保障夏季居民用水

本报讯（记者 邓公平）连日来，晴热高温天气让市民生产生活用水量不断上涨。北碚水厂采取有效措施，全力保障市民日常用水。

据北碚水厂数据显示，7月以来，全区日均供水量近9万吨，较之前上涨20%。为保障辖区正常供水，北碚水厂加大了对供水管网的巡查维护力度，通过工作人员现场巡查和24小时在线仪表监测，对漏水等异常情况及时进行处理，同时保证各调节池高位运行，实现科学调水，有效保水。

供水部门呼吁广大市民，高温天气节约用水。此外，市民若发现供水问题，可拨打966886供水客服热线咨询或报修。

重庆市北碚区卫生计生监督执法局

拟申请注销登记公告

重庆市北碚区人口与计划生育行政执法队拟向重庆市北碚区事业单位登记管理局申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2017年7月13日起90日内向本清算组申报债权。

特此公告。

重庆市北碚区卫生计生监督执法局

2017年7月13日

重庆市北碚区卫生计生监督执法局

拟申请注销登记公告

重庆市北碚区卫生局卫生监督所拟向重庆市北碚区事业单位登记管理局申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2017年7月13日起90日内向本清算组申报债权。

特此公告。

重庆市北碚区卫生计生监督执法局

2017年7月13日

重庆市北碚区统计局

拟申请注销登记公告

重庆市北碚区城镇社会经济调查队、重庆市北碚区农村社会经济调查队拟向重庆市北碚区事业单位登记管理局申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2017年7月18日起90日内向本清算组申报债权。

特此公告。

重庆市北碚区统计局

2017年7月18日

2016年北碚区主要慢性病及部分危险因素监测结果发布

2016年北碚区死因监测发现：我区人均期望寿命为80.61岁，前三位死因依次为循环系统疾病、肿瘤和呼吸系统疾病，心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病和糖尿病四类主要慢性病占全人群死亡的81.10%，30岁至70岁居民上述四类主要慢性病的早死概率为13.20%。

据调查，2016年我区35岁及以上居民高血压、糖尿病患病率分别为31.84%和11.56%，18岁及以上居民超重率、肥胖率和血脂异常率分别为29.46%、10.31%和43.54%。我区18岁及以上居民慢性病危险因素广泛存在，其中现在吸烟率为26.35%，男性为主，占57.74%，被动吸二手烟的人数占60.39%，每天接触二手烟的占32.89%；人均每日摄油量为43.50克（《中国居民膳食指南（2016）》推荐人均每日摄油量为25-30克），73.68%的居民每日摄油量超标；人均每日摄盐量为8.37克（《中国居民膳食指南（2016）》推荐人均每日摄盐量不超过6克），80.88%的居民每日摄盐量超标；41.73%的居民红肉摄入过多；饮酒者中仍有少数人存在危险饮酒的情况；身体活动不足率为21.93%，静态行为时间≥3小时的人数比例高达81.83%。

随着经济社会的快速发展，人民生活水平不断提高，人们的生活方式也悄然发生了改变——开车坐车多了、用电脑多了、熬夜也多了……由于身体活动不足、膳食结构不平衡、不合理等各种因素，导致亚健康、慢性病、恶性病年轻化等问题已在一定程度上影响了广大民众的健康指数。资料显示：目前我国慢性病患者已经超过2.60亿，慢性病所导致的死亡占总死亡的86.60%，导致的疾病负担超过疾病总负担的70%。由于慢性病的患病率和致残率都很高，不仅消耗了大量的医疗经费，也造成了沉重的社会负担，因此，慢性病防治刻不容缓。

国内外实践表明，慢性病是可以有效预防和控制的疾病，“动员社会、全民参与”是防控慢性病的有效策略。因而，我们在此倡导大家要不断提高健康意识，养成良好的健康生活方式，从而有效控制心脑血管疾病、糖尿病和慢性呼吸道疾病等慢性疾病的发生，将慢性病危害降至最低。

健康教育专栏

北碚区卫生计生委 主办

千余市民“警营开放日”享视听盛宴

本报讯（记者 霍吕 文/图）7月13日，区公安分局举行以“内畅交通创高效·外联协作促服务”为主题的2017年第二季度警营开放日主题宣传活动，通过文艺节目演绎警方“内畅外联”各种举措。

活动开始前一个小时，作孚广场上预先布置的200个座位已被抢占一空，不少市民席地而坐，认真阅读民警发放的宣传资料，并通过LED液晶显示屏观看区公安分局制作的微电影。

活动共设置了政策宣传和文艺演出两个环节。区公安分局治安、刑侦、经侦、户政、出入境、禁毒、特警、消防等20余个警种科室的民警们，向市民发放普法防骗、服务举措、便民提醒等内容的宣传资料，并现场接受群众咨询。此外，活动还通过精彩的文艺节目演绎警方“内畅外联”各种举措，以有奖问答的互动方式普及交通法律法规，吸引了千余市民参与。

“节目好看，气氛也好，特警太帅了，他们的表演犹如大片。”不少市民大呼过瘾，直言此次活动就是一场视听盛宴。此次活动是近年来区公安分局举办的历次“警营开放日”活动中市民有效参与率最高的一次，共分发宣传资料3000余份，接受群众咨询200余人次。

市公安局特警总队表演的模拟训练《战术手语》大受好评。

我市启用实名制汽车客票

市民出行需携带有效证件

本报讯（记者 曾晓隆）6月1日起，我市启用记载旅客身份信息的新版汽车客票，并全面实施实名制售票和验票工作。日前，记者前往北碚城南汽车客运中心就相关情况作了详细了解。

在车站购票大厅，一些市民正在售票窗口排队购买车票，与以往不同的是，购票需出示居民身份证等有效证件。据售票窗口工作人员介绍，在我市汽车客运站始发或配载的省际客运班线（农村客运除外）以及纳入我市联网售票的县际客运班线，都在实名制管理范围内。记者看到，市民购买的车票已更新为新版车票，车票正面除起始站点、车次、票价等信息外，还印有乘客的姓名及身份证号码（其中部分用星号隐去）。车票背面印制了提供网上售票方式及官方手机客户端、微信公众号二维码。

根据新规，除身份证外，乘客还可以持临时身份证、居住证、户口簿等多种有效证件进行购票。携带免票儿童（身高在1.2米及以下）的，应当凭免票儿童的有效身份证件，免费申领实名制车票。帮别人购买车票的，也要出示代购人及被代购人的身份证件。

新规执行一个多月来，不少市民出现了未携带身份证件等有效证件出行的情况。北碚城南汽车客运中心在站内设置了警务室，市民可前往办理临时身份证，并将警务室出具的含有照片信息和加盖公章的材料，作为实名购票的有效证明。

汽车站工作人员表示，实名制汽车票可以防止黄牛倒票、偷票、捡票，方便乘客补票，当发生突发事件时也能及时查明乘客身份信息。

天然水域游泳 安全谨记心间

本报讯（记者 霍吕）近日，随着气温不断攀升，到嘉陵江游泳的市民也随之增多。每年因江中游泳而引发的溺水事故时有发生，市民游泳纳凉一定要注意安全。

7月12日傍晚6时许，记者在朝阳正码头发现，仅在卢作孚纪念馆下方的一处水域就有100余名市民游泳纳凉。在嘉陵江边经营了10余年茶水生意的何天容告诉记者，每天早晚都有市民下江游泳，“早上来的一般是游泳爱好者，天气热了之后普通市民也越来越多。”何天容说，根据以往的经验，入伏以后下江游泳的人将急增，一般到了下午6点左右，从庙嘴到碚东大桥沿线的嘉陵江水域里，会有近1000人在江中游泳纳凉。

在天然水域游泳具有一定危险性，每年因游泳引发的溺亡事故时有发生。即便各街镇、派出所、学校反复对游泳安全问题进行宣传，但依然有部分市民对此不以为然，游泳人群中甚至有不少未成年人。

本报提醒：嘉陵江水域均为天然水域，江岸参差不平，水下暗礁密布，加上上游电站放水影响，水势变换频繁，涨退水落差大，江流快慢难测，市民应尽量选择救生设施齐全的游泳场馆，如在嘉陵江水域游泳或在江岸纳凉，一定要注意安全。

零食也分三六九等 一招教你选对零食

零食的种类繁多，生活中比较常见的各种休闲食品，各种水果、坚果类的食物均属于零食。市民为了自己的身体健康，在选择零食的时候要注意分清零食的等级。

优选级零食：水果、坚果类

水果因为富含维生素和矿物质被健康人士推崇。虽然作为优选级零食，但市民有没有注意过，在选择水果的时候我们都是选择甜度高的水果，比如西瓜、荔枝、梨、苹果等等。

坚果酥脆，吃起来特别香。这是因为坚果中富含必需脂肪酸、蛋白质和矿物质，不但营养丰富而且有美容、降血脂和软化血管的功效；但坚果普遍油脂含量过高，比如花生、瓜子、开心果等等，吃多了反而会增加肥胖的风险。

条件级零食：巧克力、海苔等

巧克力是很多女性的最爱，可可脂的黑巧克力含有黄酮类等抗氧化成分，能够强化维生素C和维生素E的功能，保护心血管。另外巧克力中的苯乙胺和可可碱，还能舒缓工作学习带来的压力，让人心情更加愉悦。

海苔其实是将紫菜进行了浓缩，其中B族维生素含量大大增加，并且矿物质含量高达15%，尤其是碘和硒含量高，可以有效的抗氧化延缓衰老。

限制级零食：膨化、油炸食品、软饮类

限制级别的零食最大的特点就是高脂、高糖、高热量，或者是添加剂多，而营养成分含量却极低。

比如大家比较喜欢的可乐，可乐的主要配料为水、果葡糖浆、白砂糖、食品添加剂等等，含量最多的就是糖。这样的零食只能满足口感和视感，对于营养成分就只能付之一笑，对于这样的零食建议市民要少吃或不吃。

科普之窗

北碚区科协 主办

老年习作

美丽的小景

■成士忠

我喜欢散步，为此我还为自己设定了一条线路，由花园小区内，漫步到小区外，从宁静幽美、绿树成荫的小区，走到店铺林立的另一个天地。这个习惯我坚持了多年，因此，附近的店面我都比较熟悉。

但近一段时间，有一家小店却引起了我的注意。小店很特殊，且主人是位姑娘，让我另眼相看。这家小店很小，是原来的一家小吃店隔出来的一小块，十分狭窄。门口处的一个小立柜上放着一个座机，就是这个小店全部的家当。不过摆放在靠墙边的各种商品，倒也显得琳琅满目，叫人喜欢。门边挂着一个“配送中心”的小牌子，让人一看就知道这店是送货上门的。

我觉得，这家小店真会精打细算，店主也并不像一个常见的售货员那样坚守岗位，毕恭毕敬地招揽顾客。更多时候，这位女店主要么在上网，要么就坐在小凳子上，认真写着什么，再不就是在狭小的空间内，做起了健身运动。我心想，这姑娘真的是在做生意吗？

一次，我为了图方便，买了两大盒牛奶，她就给我送货上门了。

一路上，我问她：“你是个读书人吧？”

她笑着说：“是的，我今年就要做毕业答辩。”

“在哪个大学，是在重庆吗？”

“是在湖北大学，学的是计算机专业。”

“怪不得，我看到你天天离不开电脑，这个专业好呀，你叫什么名字。”

“我叫田佳淇。”

“你开店是为了积累经验吗？”

“主要是做社会调查与实习，也为写好毕业论文。”

“嗯，这好，这好！调查社会，了解社会，为今后就业，作好充分准备，这太重要，我预祝你成功。你这次是单枪匹马闯天下来的吗？”

“我是在这里的一位亲戚帮助下来的。”

“你住在亲戚家吗？”

“没，我租了房住。”

“这好，就得有这股子勇气！你经营的这店效益好不好？”

“可以呀，我不仅挣到了我的工资，还为老板创收呢。”

“不错，不错，祝贺你。”

“过几天，我就要回母校作毕业答辩了。”

“好，加把劲，毕业后，找个好工作……”

说真的，我从内心赞叹这位不断进取的姑娘，尤其是她好学的精神，开朗乐观的性格。看着这位姑娘，又看着这家小店，我禁不住从内心里喊出：“这是多么美丽的一景，这姑娘掀起的浪花，尽管很小很小，但这小小的浪花，又是多么美呀！”

教你一招

老人唠叨好处多 让身心更健康

老人几乎是每个家庭中话最多的人了。可能几句话能说清的事，他却说个没完没了；只是犯个小小的错误就被他喋喋不休；一说起退休前的那点儿事，他就根本停不下来……如果老人这样的唠叨曾经让你无法忍受，甚至厌烦，那么现在，你应该庆幸了，因为这充分说明，您家的老人心理健康、大脑灵活，并且因为这个爱唠叨的习惯，他还会比一般老人更长寿。

老人唠叨有原因

“多穿点，外边冷”“多吃点，别饿着”“怎么我说什么你都不听”“我之前在单位的时候”……这些千篇一律的话，任你耳朵听出了茧子，老人却每天雷打不动地唠叨，有用的没用的从早说到晚。为什么人到老年，就都变得这么爱唠叨呢？

心理学研究指出，人的心理要获得健康，需要各种环境因素的丰富刺激。如果缺乏这种刺激，人就会变得呆板而神经过敏。老年人从工作或劳动岗位退下来后，就会把注意力过分集中在一些“不顶用”的事情上。譬如热衷于回首往事，因而喋喋不休；晚辈下班回到家之后，老人就会尽情倾诉心中郁积之言；年轻的儿女在生活习惯、思维方式上和老人有诸多不同，老人需要不停说话来表达反对并提出自己的意见。上述原因，导致大部分老人都不可避免地成为一个爱唠叨的人。

唠叨有三大好处

唠叨让心理更健康。如果老人每天不爱唠叨，甚至不爱说话，总把不顺心的事埋在心里，日积月累，就变得食不知味、睡不安稳，容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调，让疾病趁虚而入，如原发性高血压、脑动脉硬化、冠心病、肿瘤等。而如果面对这些不顺心的事儿，老人们能够通过意义简单、琐碎的语言唠叨出来，则有助于他们释放压力和不安全感，潜在的抑郁都被语言释放出来，老人身心更健康。此外，无论是和家人唠叨，还是跟外人唠叨，都说明老人愿意与人交流，避免了与外界隔绝，这是一种十分健康的心态。

唠叨让大脑更灵活。美国一项近20年的心理学研究称，老人唠叨，即反复说同一件事，有助于提高记忆力。人类大脑用进废退，每次说话都需要经过逻辑思考，进行语言的提炼和组织，多说话可以刺激大脑细胞，使之保持活跃，可有效推迟大脑的衰老进程。大脑有专司语言的功能区，如果说话太少，大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱，不利于大脑的健康运转，多说话可促进大脑这些功能区的发育。有些老人总没话找话，说明他的思维不间断，能在一定程度上避免患认知障碍症。

唠叨延缓衰老。经常说话的人，能使口腔肌肉和咽喉得到锻炼，有利于保持耳咽管的通畅，使耳朵内外的压力保持平衡，对于耳鸣、耳聋有保健作用，说话时带动眼肌和三叉神经运动，还可防止老花眼、老年性白内障和视力减退。

帮助老人多唠叨

以后老人再在你耳边唠叨的时候，千万不要说，“您别再唠叨了”，相反，为了老人的健康，要让不爱说话的老人变得唠叨，让本就唠叨的老人尽情唠叨。对于一些家务事，多让老人发表看法，使老人充分参与；对老人责怪性和抱怨性的唠叨，小辈们要不急不躁，少反驳，多点头，多逗老人开心；对老人唠叨的话要完成其中的一部分，让老人觉得自己说的话有人听，有人尊重他的意见，这些甚于一些给老人买礼物、买补品的孝心方式，是对老人最大的孝心。

当然，对一些特殊情况则要警惕，比如老人突然喜欢自言自语、说话杂乱无章、说过就忘、答非所问、反应迟钝等，这可能是认知障碍症的先兆。 刘文

凝望 陈远鸿/摄

睡好三种觉 老人精神好

老有所悟

和精力旺盛的年轻人相比，老人的睡眠更重要。由于神经系统功能的退行性变，导致老人的睡眠周期节律功能受到影响。睡眠质量不高、或长期的睡眠障碍将导致老人精神萎靡、情绪不稳、生活质量下降。良好的睡眠则有修复作用，能调理、改善老人体质。夏季老人的睡眠，可以分为大觉、小觉、打盹三种类型。

大觉，是指晚间较长时间的睡眠。晚上9点到凌晨3点是有效睡眠时间，也是最佳睡眠时间。晚上少睡半个小时，白天多睡3个小时都补不回来。因此老人最好在晚上10点之前入睡，早上六七点钟起床，睡眠时间保持在7—8小时。受起夜、慢性病等因素影响，很多老人的晚间睡眠不是很好。可以从以下几个方面进行改善：1.研究显示，白天适当晒太阳可以治疗年龄相关性的睡眠障碍，老人每天要暴露于阳光下2小时，如早上10时左右、下午3—4时外出活动。如果不便外出，白天也要保证室内光线充足。2.每周进行4次30—40分钟的耐力训练，如快速行走、健身操练习、打太极拳等，可以明显改善睡眠质量。3.不要在床上读书看报、看电视或者听收音机。上床20分钟后仍睡不着，起来做些单调的事情，待有睡意时再上床。

小觉，是指白天中最长时间的睡眠，如午睡。小觉的时间在1—2小时，根据年龄不同又可细分：65—70岁的老人，夏天每天睡小觉2次，可于上午9—10点和下午2—4点之间各小睡1次，每次1小时左右；70—85岁的老人，则以睡90分钟为宜。在冬季，昼长夜短，晚间睡眠时间较长，因此在下午2—3点时小睡1次，时间约为1小时即可。很多老人对午睡有种凑合心态，习惯在躺椅、沙发上靠一会，这不仅影响睡眠质量，还可能引发其他健康风险。建议老人午休也要营造好的氛围，保持卧室光线暗一点，空气流通。

打盹，是指白天时间很短的小憩状态。老年人精力差，常常坐着就会打盹。每次10—20分钟即醒，这属于“积零成整”储备精力的方式，能补充脑力，振奋精神。需要注意的是，不要在风口处打盹，睡眠中体温调节中枢功能减退，可能导致感冒；应注意安全，要靠在稳固的地方，采取舒适的姿势，以免在打盹中造成意外伤害；打盹醒来后不要立刻起身，保持醒前姿势坐一会，再起身活动，以免血压骤变。另外，如果老年人打盹过后依然困乏，经常呵欠连连，要考虑是否为脑血管病的前奏，及时去医院诊治。 孙峰

怎样乘坐电梯才最舒适最安全？

随着城市中的高层建筑一座座拔地而起，电梯也越来越普及。经常听到有人说，乘电梯会头晕、恶心，那么，怎样乘坐电梯才最舒适、最安全呢？

客运电梯的升降速度通常为每秒1米左右，高速电梯的速度快于每秒1.9米，随着电梯上升或下降，乘客在很短时间内承受较大的气压差，所以会感到耳膜不舒服，甚至瞬时失聪，患有高血压、心脏病的人还会感到头晕脑涨。这时，张开嘴巴、按摩耳根、嚼块口香糖甚至空口咀嚼等方法，都可以调节耳膜对外界气压变化的适应能力，缓解耳膜压力。

此外，在平时乘坐电梯时，还有些事项需要特别注意：如果由于突发原因造成供电中断，而导致乘客被困在轿厢里，这时轿厢往往停止在非平层位置，乘客一定不要紧张，应通过轿内报警装置或其他可行方法通知电梯维护人员前来救援，千万不要试图打开轿门或打开轿顶安全窗逃生。

乘客在乘梯前应看清电梯轿厢是否停在本层，不可盲目跨入，防止层门开着而轿厢不在本层而跌入井道。

如果按了电梯按钮后层门仍然关闭，应该耐心等待，不要设法打开门锁，也不要在层门前嬉戏打闹以致撞开层门。

进出电梯时行动不要过分迟缓，也不要长时间一脚踩楼层一脚踩轿厢。

在雷雨天，没有紧急事情最好不要乘坐电梯，因为电梯机房通常设在楼顶的最高处，如果防雷装置有故障，容易招引雷电。

此外，高层建筑倘若发生火灾时千万不可乘电梯逃生。携带气油、酒精、鞭炮等易燃易爆物品的人也不应该乘电梯上下楼。 任天笑

被困在电梯中怎么办？

不少人都有过被困在电梯中的经历，按应急按钮、打紧急电话无人应答，手机没有信号，电梯中的空气似乎越来越稀薄，心里也越来越恐慌。针对这种情况，美国自救知识手册介绍了一些应对措施。

首先，要保持镇定，被困在电梯中过于恐慌而导致休克的事例并不少见，尤其是有心脑血管疾病的人。其实，一般的电梯故障并不是很危险，一些自以为积极主动的自救行为却是最危险的。比如，强行扒门，因为门被扒开后，电梯可能突然启动，被困者如果在此时钻出，很容易发生危险。另外，也不要效仿电影里的人从顶部的安全窗中逃出，此时电梯也许正好在两层之间，如果爬到电梯的顶部，距离上层还有一段距离，未必能逃出，而且很容易滑倒。

其次，在安全窗的设计中已设定，出口板一旦被打开，安全开关会使电梯停止运行，如果爬到电梯顶部后出口板突然关上，电梯就有可能随时启动，而人处在漆黑的电梯井中，情况将变得十分危险。

正确的自救方法是，尽快通知外面人员，在电梯中由于屏蔽作用，手机不一定起作用，我们可通过电梯中的对讲电话联系，万一联系不上，可拍打梯门，若担心声音太小传不出去，可用硬物或用鞋拍打梯门。在深夜或周末下午被困在商业大厦的电梯，就有可能几小时甚至一两天也没有人走近电梯。在这种情况下，最安全的做法是保持镇定，注意倾听外面的动静，如有行人经过，设法引起他的注意。如果不行，就等到上班时间再拍门呼救。 刘流

根据不同功能，定制衣柜的黄金尺寸

定制衣柜又叫整体衣柜，因其合理利用空间、功能细分、方便实用，近年来，受到越来越多家庭的青睐。有人以为既然是定制，就可以随心所欲调整各功能区的大小。然而，这种不合理的设计，导致很多家庭经常上演一找衣服就把衣柜翻个“底儿朝天”的窘境。

衣柜如何设计功能分区、黄金尺寸是多少，都大有讲究。一般定制衣柜高2.4米，长1.8米，分为0.9米长的两个单元，柜深为0.6米。盲目扩大或缩小个别区域，不仅给使用带来不便，里面放置了衣物后，还可能带来牢固度方面的隐患。那么，衣柜的“黄金尺寸”到底什么样呢？

被褥区，高0.4米—0.5米，宽0.9米。由于拿取物品不方便，通常会将衣柜上端用于放置棉被等不常用物品，也利于防潮。最好将棉被放在储物箱中，不但防尘也方便拿取，根据棉被通常的厚度，被褥区一般高度为0.4—0.5米。

上衣区，高1—1.2米，不能小于0.9米。上衣区用来悬挂西服、衬衫、外套等易起褶皱的上衣。挂衣杆和柜顶之间不能小于0.06米，否则不方便取放衣架。挂衣杆到底板之间不能小于0.9米，否则衣服会拖到底板上。另外，挂衣杆到地面的距离不要超过1.8米，否则不方便拿取。

抽屉，宽0.4—0.8米，高0.19米。一般在上衣区下方设计3、4个抽屉，主要用于存放内衣。根据内衣卷起来的高度来计算，抽屉的高度不能低于0.19米，否则闭合抽屉时容易夹住衣物。高0.2米，才够放衣衫。

裤架，高0.8—1米。裤架专门用于悬挂裤子，不易起褶皱。挂杆到底板的距离不能少于0.6米，否则裤子会拖到底板上。建议选购成品金属裤架，可以悬挂12条裤子;而一般工厂制作的裤架只能悬挂8—10条裤子。还可以安装一个挂衣杆，用衣架悬挂裤子，比较节省空间。

长衣区，高1.4—1.5米，不低于1.3米。长衣区主要用于悬挂风衣、羽绒服、大衣、连衣裙、礼服等长款衣服。可根据自己拥有长款衣服的件数设计长衣区的宽度，一般来讲，宽0.45米即够一个人使用，如果人口较多，可适当加宽。

叠放区，高0.35—0.4米。叠放区用于叠放毛衣、T恤、休闲裤等衣物。最好安排在腰到眼睛之间的区域，这样拿取方便，还能减少进灰尘。如果家里有老年人和儿童，可以将叠放区适当放大。一般以衣物折叠后的宽度来看，柜子宽度应在0.33—0.4米之间。最好设计为可以调节的活动层板，方便根据需求变化，比如孩子长大后可将叠放区安装挂衣杆，改为上衣区。

另外，为了防潮、隔热，衣柜底部要设置踢脚线，高0.07米以内就足够，过高则浪费空间。有的家庭由于空间受限，衣柜进深小于0.5米，此时就需要设计为衣服平着挂，否则柜门会夹住衣袖。也可使用一种拉出衣杆，方便拿取衣物。 李洋

手把手教你选副合适的墨镜

夏季紫外线指数最高，对眼睛伤害也最大。当眼睛接收到过多光线时，会自然地收缩虹膜。一旦虹膜收缩到极限状态，人们就需要眯眼。

当光线仍然过多时，将会对视网膜产生损伤。此时，墨镜就成了护眼利器，一副质量优良的墨镜能滤去多达97%的入眼光线。

是不是所有人都能戴墨镜？

答案是否定的，因为患有某些眼病的人戴墨镜会适得其反。比如患闭角型青光眼的人戴墨镜会诱发青光眼；色盲、夜盲症患者戴墨镜会使视力明显下降；6岁以下的儿童视功能处在发育期，戴墨镜会导致弱视；白内障、眼底疾病导致视力低下者建议不要戴墨镜。

另外，老人也不建议戴墨镜，容易因光线变暗发生危险。相反，有一些人则必须戴：进行白内障手术后放置人工晶体、因某些眼病使瞳孔放大、从事滑雪或高山探险运动的人以及司机，为减少紫外线对眼睛的损害，最好佩戴墨镜。

选墨镜首要考虑什么？

应根据功能选墨镜，墨镜按功能可分为偏光镜、遮阳镜、运动镜。

偏光镜：司机、钓鱼爱好者建议选择偏光镜，能消除来自四面八方的眩光，使物体看起来更清晰。

遮光镜：遮光镜能选择性地过滤有害的蓝光和紫外线，同时使其他可见光尽可能多地透过镜片，适合黄斑变性、糖尿病眼病、准分子术后患者佩戴。

运动镜：运动镜的镜架都是特制的，适合滑雪、登山人群。

一般人群在佩戴墨镜前，建议先咨询专业眼科医生，选择有防紫外线标识的墨镜，从而避免不必要的伤害。

什么颜色的墨镜最适合自己？

镜片颜色多样，从眼部健康考虑，以中等深度的灰色、茶色为最佳。镜片颜色选择应以周围环境的颜色不失真、物体边缘清晰、能有效识别不同颜色的信号灯为原则。

灰色镜片对任何色谱都能均衡吸收，戴镜后所看到的景物只会变暗而不会有明显色差；茶色镜片能滤除大量蓝光，可改善视觉对比度和清晰度，在空气污染严重或多雾情况下佩戴效果很好。

司机佩戴的镜片颜色不宜过深，否则会延迟视觉信号送达大脑，造成速度感失真，使驾驶员做出错误判断，建议最好戴一副棕色墨镜。 韩清

遗失启事

▲杨福斌遗失残疾证，证件号码：51021519700804421743，声明作废。

▲赵庆遗失会计从业资格证，证件号码：510215197809297126，声明作废。

本报地址：北碚区天生新村18号 邮编：400700 发行投诉：68863815 办公室：68863815（传真） 承印：华商数码信息股份有限公司重庆分公司 地址：重庆市九龙坡区九龙园区剑龙路1号