办好温泉与气候养生旅游国际研讨会

中国首届温泉与气候养生旅游国际研讨会参会专家简介

恩贝托·索里曼 Umberto Solimene
世界温泉与气候养生联合会(FEMTEC)主席
世界卫生组织传统与补充医学协调中心主任

生物气候学、水疗医学与补充医学领域的国际权威专家，发表过350余篇论文和8本专著。作为世界卫生组织的专家负责建立了传统医学培训标准，负责建立了医学博士研究生课程(E-Learning)，是法国、葡萄牙、俄罗斯、土耳其、波兰、佐治亚、哈萨克斯坦、意大利等国家温泉医学协会会员，也是意大利和中国卫生部硕士课程协调员。

乔瓦尼·古纳尔 Giovanni Gurnari
世界温泉与气候养生联合会副主席兼技术与创新委员会主席

国际著名温泉技术及设备专家、温泉工学教授，从事水工程研究应用超过40年，专注于医院、旅游场所、健康诊所、运动休闲场所的温泉、养生、水池以及材料兼容性研究，针对以水为代表的各个领域的认知规范和管理，主要涉及水利和空气治理项目，出版了多本专著，参与了70多个国家的项目，积极主导和参与了中国数个省市的温泉技术发展和应用。

吉奥吉奥·D·亚历桑德罗 Giorgio D'Alessandro
温泉医疗专家
意大利环境医学学会副主席(2015-2016)
世界温泉与气候养生联合会瑞士代表医师(2013-1016)

疼痛治疗、自然医学、专业医师、康复医学高级顾问、瑞士认可的物理医学及康复医学专家，瑞士(ASA)和意大利认可的针灸与中医大师、温泉医学、海洋疗法与医疗气候学。针灸、神经治疗(疼痛治疗与调节疗法)、骨病疗法、心理疗法-医学催眠、顺势疗法、阿育吠陀、藏药、准分子治疗等。

杰斯克·觉诺瓦斯基 Jacek Chojnowski
波兰卫生部浴疗学专家委员会副主席
波兰浴疗与物理医学协会主席
托伦哥白尼大学浴疗与物理医学系主任

博士，浴疗学、内科学、代谢病学、肥胖学专家，临床环境与气候(室内室外)相互作用的临床研究，共同出版了浴疗及物理医学领域3本专著，发表50多篇文章。并在国际国内会议上作了120余场演讲。

大塚吉则 Otsuka Yoshinori
日本温泉气候物理医学学会原理事长
日本北海道大学名誉教授

日本温泉医学泰斗，被誉为“日本温泉医学第一人”，在温泉气候医学、自然疗法、健康科学、保养地医学、代谢学、康复治疗医学等多个领域都有极深的造诣。先后担任美国康奈尔医科大学生化学教室研究员、德国慕尼黑大学温泉治疗研究实施研究员、日本温泉科学会评议员、日本东洋医学会理事、箱根温泉集团高级顾问，著有专业经典《温泉疗法》《高龄者的温泉疗法》《温泉疗养学》等。

李卿 Qing Li
日本森林医学研究会会长
国际自然与森林医学会(INFO)副会长兼秘书长
日本森林疗法协会理事
日本医科大学附属医院医师

日本鹿儿岛大学医学博士，美国斯坦福大学博士后，世界森林医学(森林疗养)研究第一人和学科带头人，森林医学这一新型学科的创建人。在森林浴对人体免疫机能以及生活习惯病影响的研究中取得了重大研究成果，在国际一流刊物发表了30多篇英文学术论文与20多篇日文学术论文。2012年主编了专著《森林医学》，2018年世界最大的出版社Penguin Random House UK在英国出版了李卿博士的专著《Shinrin-yoko(森林浴)》，随后在美国出版了专著《Forest Bathing(森林浴)》，此书已被翻译为22种语言。

斯得范鲁·马斯若 Stefano Masiero
意大利帕多瓦大学物理及康复医学院主任
意大利帕多瓦大学-综合医院康复科主任
意大利帕多瓦大学-综合医院机器人及生物工程临床运动实验室主任

医学博士，研究领域是医学机器人(机器人辅助的康复)、触觉接口(尤其是电缆支撑的系统)，正是因为他的研究，开发出来许多用于中风后上肢康复机器人系统的雏形。

意大利医疗康复协会温泉环境康复部协调者。

帕·格赫尔 PÁL GÉHER
匈牙利浴疗协会主席
匈牙利福利部卫生政策司原司长

1975年取得医学博士学位后即开始从事风湿理疗方面的研究，参与过匈牙利风湿病协会、疼痛学会、医学与康复学会、健康旅游协会等机构的工作，获得了卫生部健康促进奖、风湿病协会贝拉克奖、浴疗协会舒尔霍夫奖、匈牙利共和国功绩奖、希波克拉底医学商会奖等一系列荣誉。

法比欧·艾斯伯斯图 Fabio Esposito
意大利Universita degli Studi di Milano大学运动科学院院长
意大利米兰大学健康生物医学系教授

从2015年开始负责世界卫生组织有关生物气象学和生物气候学的研究项目和BIOLAB网络项目，曾参与欧洲航天局95项目，发表了《海拔高度(5050 m)对运动单位激活模式和肌肉表现的影响》等重要论文，是气候养生领域的重要专家。

魏小安 Wei Xiaoan
世界旅游城市联合会首席专家
中国旅游协会休闲度假分会会长

1980年开始旅游研究，1982年到北京市旅游局，1986年到中国社科院，1988年到国家旅游局，历任旅行社饭店管理司司长、政策法规司司长、规划发展与财务司司长，参与起草国家旅游的主要文件、政策法规，主持并推广了饭店星级标准、中国优秀旅游城市标准、景区标准等。2003年后专门从事研究工作，担任中央民族大学博士生导师，其他若干院校兼职教授。现任世界旅游城市联合会首席专家、中国旅游协会休闲度假分会会长、全国休闲标准化技术委员会副主任。形成研究成果3000多万字，著作55种。

宋英杰 Song Yingjie
著名气象节目主持人
气象专业高级工程师
西南大学等院校兼职教授

中国气象局气象服务首席专家，教授级高级工程师，CCTV天气预报节目主持人。南京信息工程大学、台湾“中国文化大学”大气科学系客座教授。2004年荣获“气象先生”称号，2012年荣获播音主持界最高奖“金话筒”奖。

王 捷 Wang jie
重庆箱根温泉集团董事长
中国旅游协会温泉旅游分会副会长

2002年开始从事温泉项目的规划设计与开发管理，迄今主持过国内100余个温泉旅游和旅游房地产项目的策划规划及相关技术咨询工作。曾主导和参与了中国4个国家级和行业级的温泉与SPA服务标准的起草和制定。从2017年6月起，受中国温泉旅游协会的委托，由王捷担任项目执行主任的《国家温泉康养旅游项目类型划分与等级评定》编制工作组正全面推进相关工作，该标准计划于2018年底通过评审。

王捷的主要专业著作有《温泉开发的策划与规划》《旅游地理与温泉度假》及《云温泉》，并主持翻译了日本温泉医疗权威大塚吉则教授的著作《温泉疗法》。

2012年和2016年，王捷分别两次被世界温泉与气候养生联合会(FEMTEC)授予杰出贡献奖。2017年，获得第三届中国温泉金汤奖“终身成就奖”。

北碚汽车客运中心母婴室建成投用

哺乳、换尿布不再尴尬

一位母亲带着孩子在北碚汽车客运中心母婴室休息。

本报讯(记者 齐宏 文/图)带孩子出门，给孩子喂奶、换尿布、整理衣物等，这是不少家长都会面临的问题，是否有一个专门的独立空间，能方便家长照顾孩子，也能保护哺乳的隐私?这个问题，在北碚汽车客运中心候车大厅已经得到解决。该中心的母婴室在国庆节正式投用，在这间母婴室内，婴儿床、哺乳椅、换尿布台等设施一应俱全，家长可以在这里安心地照顾孩子。

记者经过允许走进了这间约10平方米大小的母婴室，整个房间设计风格简约而温馨，里面配有婴儿床、哺乳椅、换尿布台等设施，洁白的墙面上贴着各种卡通图案，让房间充满了童趣。正在候车的年轻妈妈余女士告诉记者：“以前我们到客运中心坐车都是在候车厅里给孩子换尿布、喂奶，确实比较尴尬。现在有了母婴室，给我们提供了一个私密的空间，照顾孩子更方便了，让我们感觉到了更多的关心和温暖。”

据介绍，母婴室面向带孩子的乘客免费开放，客运中心营运时间内，乘客均可使用。客运中心副站长甘洁告诉记者，接下来，客运中心将根据母婴室的使用情况，不断完善功能，增加空调、饮水机等配套设施，提供更人性化的服务，为女性朋友提供一个愉快轻松的乘候车环境。

节后旅游市场价格“跳水” 错峰旅游正当时

本报讯(记者 李嘉会)日前，记者走访我区多家旅行社了解到，十一黄金周结束后，旅游市场进入淡季，出境游和国内长线游价格均大幅“跳水”，错峰出行正当时。

记者了解到，和往年一样，节后的出境游和国内长线游报价均出现了大幅“跳水”现象，国内游降幅普遍达30%以上，出境游下降幅度超过30%，部分热门线路价格下降了一半以上，为吸引游客，不少旅行社更是推出了各种优惠促销活动，多款千元左右的产品已经上线。

我区一旅行社工作人员何小小介绍，国庆节后，由于机票、酒店价格、地接费用等下调，国内外多条旅游线路价格都有所回落，其中以东南亚国家最为显著，降幅达一半以上，国内游降幅普遍达到30%，云南、四川、海南等地价格回落近40%。

面对旅游淡季，商家除了主打低价牌吸引游客外，还通过设置“错峰游”“节后游”等主题游增加游客出游兴趣，时间充裕的市民可以在此时选择错峰出游。

湖南卫视《快乐哆咪咪》“打卡”偏岩古镇

本报讯(记者 齐宏)在国庆长假期间，偏岩古镇迎来了一队神秘的游客——湖南卫视大型原创城市魅力潮拍秀《快乐哆咪咪》摄制组走进偏岩古镇，以“热得巴适”为主题拍摄短视频展现重庆魅力。

当天，宋小宝、刘维、派翠克等一众艺人嘉宾走进拥有青砖、黛瓦、小桥、流水的偏岩古镇，在竹溪河、写生广场、老街餐馆等地标“打卡”，与当地群众和影迷热情互动，通过短视频记录小镇里的幸福生活，展示远离城市喧嚣的宁静悠远。

据了解，《快乐哆咪咪》是湖南卫视推出的全新原创综艺节目。节目以“创意玩家+短视频创作人”的组合模式，探索全国十二大城市，在24小时内，通过合作短视频的创意、拍摄、剪辑、完成成片，记录城市表情，呈现城市标签。据悉，重庆作为首站节目录制地，节目内容已于10月6日在湖南卫视首播，市民可通过腾讯微视APP回看重播及花絮。

重庆市北碚区质监局行政处罚告知书

(碚)质监罚告字〔2018〕特06号

单位名称：重庆海普汽车零部件有限公司

登记地址：重庆市北碚区施家梁镇嘉德大道101号31幢

法定代表人姓名：张绍林，职务：法定代表人

你单位使用未经检验的特种设备的违法行为，已违反《特种设备安全法》第四十条第三款的规定。依据《特种设备安全法》第八十四条第一款第(一)项的规定，我局拟对你单位给予责令停止使用有关特种设备并处罚款伍万元的行政处罚。

根据《中华人民共和国行政处罚法》第三十二条的规定，对上述处罚事项，你单位享有陈述和申辩的权利。

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十二条第一款的规定，你单位享有要求举行听证的权利。如要求听证，应于收到本告知书之日起三日内向本局提出，逾期未提出的，视为放弃上述权利。

重庆市北碚区质量技术监督局
2018年10月12日

高血压病的生活方式治疗

健康的生活方式，在任何时候对高血压患者(包括正常高值血压)，都是有效的治疗方法。

1、控制体重

保持BMI<24kg/m2；腰围，男性<90cm，女性<85cm。最有效的减重措施是控制能量摄入和增加体力活动。在饮食方面要遵循平衡膳食的原则；在运动方面，规律的、中等强度的有氧运动是控制体重的有效方法。减重的速度因人而异，通常以3-6个月减重3-5公斤；6-12个月减重5公斤以上，或接近正常体重为宜。

2、减钠增钾

减少钠盐摄入：每人每日食盐量逐步降至6g以下。

增加钾盐摄入：增加新鲜蔬菜和水果的摄入量，肾功能良好者可使用富含钾的烹调用盐(低钠盐)。

3、戒烟

彻底戒烟，避免被动吸烟。

4、限制饮酒

高血压患者不提倡饮酒。如饮酒，则应少量：白酒、葡萄酒(或米酒、与啤酒的量分别少于50ml、100ml、300ml。

5、体育运动

在医生指导下，身体允许时，每周至少5次，每次持续30-60分钟中等强度的有氧运动。

6、减轻精神压力，保持心理平衡

长期负性的心理反应会显著增加心血管风险。应采取各种措施，预防和缓解精神压力，以及纠正和治疗病态心理，必要时建议寻求专业心理辅导或治疗。

卫生与健康专栏
北碚区卫生计生委 主办

安全之窗

秋季感冒预防

秋季，天气转凉，是易患感冒的时节。由于早晚温差大，感冒指数较高，大家要适当增加衣物，同时采取预防感冒的有效方法。

平时，我们的鼻腔、口腔黏膜周围，都附着各种各样的细菌，如葡萄球菌、链球菌等，但因身体有一定的抵抗力，这些细菌便无机可乘，不能危害身体。但着凉时，身体抵抗力大大下降，它们便乘虚而入，侵犯我们的身体而致病。感冒一般分为两种，一种是普通感冒，也叫伤风；另一种是流行性感冒，其发病原因，除了因身体受到寒凉的侵袭外，还由于一种或几种病毒所引起。病毒主要侵犯呼吸道黏膜，使它发炎，从而出现种种症状。很多人对感冒不大重视，其实，感冒对人的健康影响很大。一次感冒会大大削弱人体的抵抗力，极容易诱发其他疾病。因此，在日常生活中应当注意下面几个方面：

一、冷水洗脸热水泡足法。每日晨、晚养成用冷水浴面、热水泡足的习惯，这有助于提高身体抗病能力，“御感冒于肌肤之外”便是这个道理。

二、体育健身法。秋冬时节应在室外适度散步、打球、做操、练拳、习剑，这样可提高身体御寒能力，防止感冒的发生。

三、饮用姜茶法。以生姜、红糖适量煮水代茶饮，能有效地防治感冒。

四、饮食疗法。秋季饮食有原则，中医认为，五味各有不同的作用，与五脏有着密切的关系，有五味归五脏之说。四季气候变化，对人体生理、病理变化均产生一定的影响，因此，因症、因人、因地、因时施膳是保证科学进膳的根本。

北碚区安全生产监督管理局
主 办