

# 内蒙古青少年来云研学 共绘民族团结“同心圆”

本报讯(记者 贺元河)7月19日至20日,一场以“蒙渝同心·共赴青春”为主题的铸牢中华民族共同体意识青少年交流活动在我县成功举办。来自内蒙古自治区的99名各族青少年跨越山海,来到云阳,通过实地探访、沉浸体验,与当地文化展开了一场深度对话,共同谱写了一曲民族团结的青春乐章。

研学首日,内蒙古学子们走进云阳地质公园博物馆,面对庞大的恐龙化石和生动的喀斯特地貌模型,惊叹声此起彼伏。来自内蒙古乌兰察布市的赵紫涵兴奋地说:“太震撼了!之前在课本上看到恐龙化石,远不如亲眼所见来得真实。我们内蒙古有辽阔的草原和沙漠,云阳有美丽的峡江风光和神奇的地质,这趟旅程让我真切感受到了祖国山河的壮丽多彩。”

随后,大家还观摩并动手体验了云阳面的制作工艺。从了解“三碱三盐”的科学配比,到亲手尝试盘条、开条等核心工序,草原少年们沉浸其中。

研学第二天,青少年们探访了长江之滨的“水藻胜地”——张飞庙。飞檐斗



内蒙古青少年参观云阳地质公园博物馆

拱的古建筑群、历经沧桑的碑刻题记、琳琅满目的书画珍品,无声诉说着三国“忠义”精神与厚重的中华文脉。讲解员引导大家思考张飞精神中蕴含的团结、诚信、担当等品质,如何与铸牢中华民族共同体意识的核心要义高度契合,在历史

与现实的对话中,深化对“各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展”的理解。

团县委相关负责人介绍,选择张飞庙作为重要一站,不仅是看风景古迹,更重要的是挖掘其中蕴含的精神价值。“忠义”精神所倡导的家国情怀、信

义担当,是中华民族共同珍视的美德。通过这种文化浸润,希望草原的孩子们能直观感受到,祖国南北共享着同样的精神家园和价值追求。

据悉,本次活动由共青团重庆市委、内蒙古自治区团委、重庆市民族宗教委、内蒙古自治区民委、重庆红岩革命历史文化中心指导,共青团云阳县委、云阳县民族宗教事务委员会主办,云阳县青少年活动中心承办,旨在深入贯彻落实中央民族工作会议精神及各族青少年交流计划部署,促进蒙渝两地青少年交往交流交融。今年暑期,两地将分批次互派青少年参观学习。在内蒙古期间,重庆青少年将走进乌兰察布、鄂尔多斯等地,深入达茂旗诗画草原、火山地质公园、沙漠等自然地理空间,参与民族团结主题课、非遗互动等活动。抵达重庆的内蒙古青少年将体验渝西环线的“非遗匠心·巴渝文化传承之旅”、渝东北环线的“三峡平湖·诗城文化之旅”、渝东环线的“喀斯特生态·民族风情之旅”和渝东南环线的“立体山城·隐逸文化之旅”。

## “好房子”建设有哪些好做法? 首批经验清单发布

各地在“好房子”建设上有哪些好的实践?近日,住房和城乡建设部印发《“好房子”建设经验做法(第一批)》,以加大“好房子”工作推动力度。首批“好房子”经验做法涵盖出台推动政策、加强技术支撑、打造示范样板、强化科技赋能、优化物业服务 and 健全产业体系等六个方面。

山东省加强全过程管理,充分保障住房建设运维质量;山西省、福建省、甘肃省等加强部门统筹,协同推进“好房子”建设;北京市、湖北省通过优化计容方式,引导住房品质提升……一些地方从加强过程监管、强化部门协同和完善支持措施等方面推动政策出台。

在加强技术支撑上,一些地方提高了建设标准,发布了技术导则,举办了设计大赛。比如湖北省聚焦产业链协同,制定涵盖住房全生命周期的技术标准;甘肃省针对住房性能改善需求,明确住房宜居水平提升标准;北京市以保证住房质量品质为目标,提出关键性能管控标准;江苏省、

浙江省等针对新建住房品质提升和改善发布技术导则;湖北省发布老房子改造“好房子”的技术指引;山东省、吉林省、河南省等因地制宜举办各具特色“好房子”设计大赛。

在打造示范样板上,清单中既有打造新建“好房子”样板的做法,也有探索老房子变“好房子”的实践。在强化科技赋能上,广东省加强新技术推广应用。在优化物业服务上,地方实践经验聚焦于提升物业服务水平和创新智慧物业服务模式两个方面。

在健全产业体系上,北京市在新建保障性住房中推动住宅产业化;山东省加强产业联动支撑“好房子”建设;广东省广州市推动“好房子”全产业链融合发展,联合科研、设计、施工、开发、装修、装备、金融、智能家居、信息化、构件生产、绿色建材等房屋全生命周期产业链企业,推动成立智能建造与工业化建筑协会。(转自新华网)

## 第二届大学生乡村篮球赛落幕

本报讯(记者 谭启云)7月19日晚,“云阳见面·平安相伴”第二届大学生乡村篮球赛在平安镇风雨篮球场画下句点。活力黄石队登顶冠军,超级六队、蟹堡王队、南浦学院队分别获二、三、四名。

此次比赛有十支队伍112名球员参赛。他们中既有本地高中生,也有79名从四川大学、北京航空航天大学等49所高校归巢的学子,吸引了1000余名观众到场围观,现场气氛热烈。

决赛现场,活力黄石队和超级六队的球员们激烈对抗。上半场比赛,活力黄石队强势进攻,依靠精准远投、传切配合、抢篮板强势突围,以27:8的优势遥遥领先。在第三节和第四节中,超级六队采取区域联防压制,双方紧咬比分,局面胶着。最

终,活力黄石队以82:72拿下冠军。

赛场边,平安镇“村BA”的老朋友李大勇教练看着场上生龙活虎的年轻人,感慨万千:“平安村BA办了三年,大学生乡村篮球赛也有两届了。平台搭起来,娃娃们练出来。”在他眼中,这乡土球场已成为锤炼青春的熔炉,更见证了赛事水平的飞跃:“每队都有尖子,有绝活,战术打得明明白白。”

“球赛一开,人气就旺。”平安镇政法委员、统战委员曾银锋表示,这场以青春为名的“村”字号赛事,已悄然成为撬动镇域经济的杠杆,人气活了,商贸跟着火,酒店、零售店都尝到了甜头。从“村BA”到“村跑”“村羽”,一系列乡土赛事如同投入湖面的石子,激起网络流量与经济活力的层层涟漪。



比赛现场

## 盛夏来临,如何使用空调

正值盛夏,随着气温的升高,空调成了人们的生活必需品,但很多人对空调的使用存在误区,要么过度依赖导致健康问题,要么因担心耗电而强忍高温。如何正确使用空调,兼顾健康和节能?

中南大学湘雅医院全科医学科医生张卫茹介绍,空调使用不当,易得空调病。呼吸道症状为鼻塞、流涕、干咳、咽喉干痛,严重时可能诱发哮喘或支气管炎;肌肉关节症状为颈肩酸痛、关节僵硬、腰背不适;皮肤与黏膜症状表现为皮肤干燥、眼睛干涩、鼻黏膜出血;全身症状表现为乏力、头晕、注意力不集中,儿童可能出现腹痛、腹泻。

如何科学使用空调,远离“空调病”?张卫茹从健康角度介绍,夏日吹空调,要对温度、时长与通风进行合理控制。温度设置方面,最适宜的室内温度为24至26摄氏度,过低的温度会导致血管收缩、关节受凉,老人和儿童尤其需要注意。使用时长方面,连续开空调不宜超过4小时,长时间密闭环境会导致空气浑浊、湿度降低,容易引发呼吸道不适。睡眠使用方面,夜间睡眠时建议开启“睡眠模式”,温度可上调至26至28摄氏度。如需整夜开空调,需在卧室放置一盆水或使用加湿器,保持湿度在40%—60%。此外,颈部、腰部、膝关节及足部是易受凉的部位,开空调时可穿薄长袖衣物,膝盖盖薄毯,脚下穿棉袜,避免冷风直吹身体(尤其避免空调出风口对着头部或背部)。

为了预防“空调病”,应该采取哪些措施?张卫茹表示,一是要定期清洁空调滤网(建议每2周清洗一次),避免滤网积尘滋生霉菌、螨虫,随风吹出后引发过敏;二是避免大汗淋漓时直接进入空调房,应先擦汗、稍作休息,再进入空调环境;三是开空调时不要让冷风直吹身体,可调整出风口方向向上,让冷空气自然下沉;四是长期在空调房活动时,每隔1小时起身活动5分钟,促进血液循环,多喝水保持黏膜湿润。

日常生活中,一些老年人因担心受凉或耗电而拒绝开空调,其实过度闷热对健康的危害更大——高温会导致心率加快、血压升高,增加心脑血管疾病风险。

险,甚至诱发中暑。张卫茹为老年人提供了一些使用空调的建议。一是破除认知误区:高温对老年人的风险远高于适当使用空调,夏季因热射病去世的人群中,老年人占比超过60%,不必因担心“受凉”而硬扛;二是渐进式适应:初次开空调时可先将温度设为28摄氏度,让身体慢慢适应,后续再根据舒适度微调,避免一开始就用过低温度;三是掌握分段使用法:每天分时段开空调(如上午10点至下午4点高温时段开启),其他时间开窗通风,既保证凉爽又减少依赖;四是结合其他降温方式:开空调时可搭配电风扇(摇头模式),让冷空气循环更均匀,既能降低空调负荷,又能避免局部过冷;五是请子女多关注,帮助老人设置好空调温度和定时功能,讲解过度闷热的健康风险,同时定期帮老人清洁空调,消除使用顾虑。

从节能角度,如何让空调省电与高效制冷?中南大学湘雅医院全科医学科医生徐霞介绍了一些技巧。在省电方面,需要给空调设置合理温度。每调高1摄氏度,空调耗电量可减少6%—8%。26摄氏度比24摄氏度每天可省电约15%,且体感差异不大。此外,需要避免频繁启停。空调启动时压缩机需要较大电流,频繁开关反而更耗电。短时间离开(如1小时内)无需关空调,可将温度调高2至3摄氏度;离开超过2小时则建议关闭。

炎炎夏日,通过什么样的科学方法,让空调快速制冷?徐霞介绍,一是提前通风降温:开空调前先开窗10分钟,让室内热空气流通,同时关闭窗帘阻挡阳光直射,再关闭门窗开空调,制冷速度可提升30%。二是合理选择模式,初始阶段开启“强风”或“快速制冷”模式;温度设置为24摄氏度,待室温下降后调至26摄氏度并切换为“静音模式”。

徐霞表示,正确使用空调,既能享受舒适环境,又能保护健康、节约能源。记住“温度适宜、定时通风、清洁到位、灵活调节”这十六字诀,让空调成为夏季健康生活的好帮手。如果出现持续担心受凉或耗电而拒绝开空调,其实过度闷热对健康的危害更大——高温会导致心率加快、血压升高,增加心脑血管疾病风险。(转自《人民日报》)

## 南溪市场监管所开展卤菜专项整治

本报讯(实习生 刘琴)近日,南溪市场监管所针对辖区内卤菜熟食经营场所开展专项整治行动,重点排查农贸市场、超市和熟食卤味销售门店,全力保障群众饮食安全。

此次行动聚焦多个关键环节,检查食品原材料采购渠道和索证索票

是否合规;核查卤制过程中食品添加剂的使用情况,确保无超范围、超限量使用现象;查看卤菜成品的贮存条件是否符合温度要求,杜绝生熟混放;检查销售场所环境卫生和三防设施是否完善;核实从业人员健康证明及个人卫生状况。在检查中,执法人员

要求经营者严格落实食品安全主体责任,严把原材料采购关,确保食材来源合法、质量合格。同时,执法人员还向经营者普及食品安全法规,督促其诚信经营。

截至目前,此次行动共出动执法人员36人次,检查经营单位25家次,

下发责令整改通知书5份,立案查处2家,目前均已完成整改。南溪市场监管所相关负责人表示,将建立问题台账,跟踪回访整改情况,并通过常态化检查与不定期抽查相结合的方式,持续强化监管力度,为群众“舌尖上的安全”保驾护航。



日前,我县的紫薇花绚烂绽放,宛如一幅绚丽的画卷,为城市增添了一抹别样的浪漫与生机。(吴迎花 徐菁 摄)

## 洞鹿乡开展整村改厕验收工作

本报讯(通讯员 胡代琼)“以前的老旱厕,夏日臭气熏天,冬日寒风刺骨,现在由政府补助把厕所改好了,新厕所干净又方便,蚊子少了,异味也没了!”洞鹿乡三池村村民陈金明望着自家崭新的厕所,脸上洋溢着满足的笑容。这舒心的场景,正是当地“厕所革命”工作结出的民生硕果。

近日,洞鹿乡产业发展服务中心开展三池村整村改厕验收工作,对全乡已完工的221户户厕开展逐户核验收,以严苛标准筑牢“厕所革命”的质量防线,让这项民生工程真正惠及百姓。

验收现场,工作人员手持县级统一标准清单,逐项核查施工规范度、建材达标率、瓷砖铺设是否平整、管道走向

是否合理、粪污处理是否合规……针对部分农户对冲水装置使用不熟练的情况,验收组还现场演示操作流程,发放《卫生厕所养护手册》,让“建好”更要“用好”的理念深入人心。

“不仅要盯着工程质量,更要算好民生账本。”该乡产业发展服务中心负责人介绍,专门组建验收小组,按照“拍

照存档+农户签字+村组公示”模式,对221户农村户厕进行集中验收。

“厕所虽小,连着大民生。”洞鹿乡相关负责人表示,将持续把验收环节作为民生工程的“把关口”,让“小厕所”成为撬动乡村振兴的“大支点”,真正实现群众从“过得去”到“过得好”的幸福升级。

