热线电话 023-67807007 渝北時報

重庆轨道交通113个车站变纳凉地

方便市民避暑 快来看看你家附近有哪些?

本报讯(记者 欧云霄)每到高温酷暑天,重庆轨道交通不少车站就会迎来许多纳凉者。为方便市民,记者获悉,即日起,重庆轨道交通在113个车站设置纳凉区,供市民高温天纳凉休憩。

记者了解到,各车站设置的纳凉区位于站厅或较宽的通道一侧,纳凉区域均用蓝色的隔离带进行了简单的围挡,里面摆放有凳子、椅子和相关提示信息,方便市民落座休息。同时,各纳凉车站均备有防暑降温物品,如藿香正气液、十滴水、风油精等,部分车站还配备了便民饮水机供市民使用。不仅如此,车站工作人员还专门学习了相关的防暑降温知识、高温天气突发情况应急技能,方便随时为大家提供服务。

日前,记者在空港广场站看到,纳凉区椅子摆放整齐,不少市民在此纳凉,秩序井然,聊天、上网,各有所乐。其中一个老人说:"我住在车站附近,家里的空调出故障还没来得及维修,下午天气太热了,我就过来坐一会儿,这里又凉快,又有人聊天,很舒服。"

同样,记者9号线春华大道站站厅一侧看到,纳凉区里有好几位市民在纳凉,他们或三五一群聊天、或静静休息,显得放松、惬意。纳凉区的一旁立着两块指示牌,分别是"纳凉区"和"纳凉区文明守则"。"晚上7点左右,纳凉的市民较多,为了维护现场秩序,我们会增加巡查频率,根据实际情况广播、人工引导市民文明纳凉。"南桥寺站工作人员介绍。

春华大道站纳凉区

车站准备的清凉防暑饮品 重庆交通开投集团轨道集团供图

设置纳凉区的站点

环线:奥体中心、弹子石、二郎、凤鸣山、南桥寺、上桥、渝鲁;

1号线:两路口、马家岩、杨公桥、七星岗;

2号线:较场口、临江门、大坪;

3号线:南坪、工贸、观音桥、红旗河沟、郑家院子、嘉州路、重庆北站南广场、龙头寺、江北机场T2航站楼、空港广场;

4号线:民安大道、头塘、保税港、黑石子、铁山坪、鱼嘴、雁坪、石河清、复盛、三板溪、龙驿大道、龙兴、高石塔、普福

5号线:园博中心、丹鹤、湖霞街、重光、和睦路、人和、幸福广场、大龙山、大石坝、石桥铺、石新路、巴山、凤西路、华岩寺、华成路、半山、悦港北路、悦港大道、椿萱大道、中央公园西、鲁家沟、甘悦大道;

6号线:茶园、邱家湾、长生桥、上新街、江北城、五里店、红土地、黄泥塝、花卉园、冉家坝、礼嘉、欢乐谷、黄茅坪、高义口、国博中心、悦来、金山寺、曹家湾、蔡家、向家岗、状元碑、西南大学、北碚、清溪河、刘家院子、思源、复兴;

9号线:高滩岩、天梨路、沙坪坝、小龙坎、红岩村、刘家台、鲤鱼池、观音桥、蚂蝗梁、李家坪、富华路、青岗坪、兴科大道、石盘河、五里店、何家梁、宝圣湖、春华大道、兰桂大道、中央公园东;

10号线:大礼堂、七星岗、后堡、三亚湾、民心佳园、红土地、重庆北站北广场、龙头寺公园、鲤鱼池、渝北广场、上湾路、江北机场T2航站楼、环山公园、江北机场T3航站楼、中央公园、中央公园东、悦来、鹿山、中央公园西、王家庄。

大盛镇:灵芝朵朵绽笑颜

本报讯(记者 周新宇)近日,位于大盛镇顺龙村的灵芝庄园呈现出一派丰收的景象,今年第一季200亩仿野生种植的"林下精灵"灵芝如期绽放,高品质的灵芝产品正在持续火爆销售中。

漫步基地,成片的松树林苍翠浓密,展现着一派蓬勃生机。郁郁葱葱的树木荫庇下,密密仄仄的灵芝朵朵在林地间有序铺展开来,宛如亭亭玉立的少女舒展着漂亮的衣裙,让整片山林更显生机勃勃。

在这里,有些区域被拱形的透明薄膜包裹着,慢慢揭开薄膜,灵芝表面覆盖着一层厚厚的褐色粉末,这就是灵芝菌盖喷射出来的灵芝孢子粉。当前正是孢子粉高产期,当阳光穿过树叶的间隙洒下来,依稀可以见到,灵芝菌盖附近升腾起这种如烟似雾的粉末,缓缓在空气中飘荡,最后落在灵芝上。灵芝孢子具有补气安神,调节免疫力等功效,尤其受到市内外商家和顾客的青睐,正在持续火热销售中。

近年来,大盛镇灵芝庄园采用林下种植技术,推行多物种共存、多层次配置、多级物质能量循环利用的立体种植农业经营模式,因地制宜发展灵芝、石斛、黄精等林下特色种养经济,通过采用"公司+村集体(合作社)+基地+农户"模式,推动企业发展壮大。

孢子粉

同时,该庄园还致力于打造一个集"产、学、研"于一体的农旅融合示范基地,与市药物种植研究所合作,打造了重庆灵芝标准化示范种植基地和繁育中心,自主研发出了灵芝菌包,大大降低种植成本;实现了中药材精深加工,推出灵芝破壁孢子粉、灵芝粉、石斛花等产品;建成中药材农民田间学校,为村民免费培训灵芝种养技术。

目前,灵芝庄园正大力发展休闲观光农业与乡村旅游,年接待游客量持续增长,带动了周边村民脱贫致富。接下来,该庄园还将延伸林下经济产业链条,拓展游客采摘观赏和药膳餐饮业务,实现农村一二三产业融合发展,进一步推动大盛镇旅游产业更好发展。

大盛灵芝迎来丰收 **本报记者 任天驹 摄**

居家生活节能小妙招

1.减少照明。光线充足关照明,人走灯灭好习惯,光感声控更节能,让我们一起对"白昼灯""长明灯""无人灯"等不文明现象说"再见"。

2.关闭电源。电器设备少待机,随手关闭不耗电,漏电着火离我远,省电又安全。

3.节能提效。少用停用高耗能、大功率用电设备以及非必要用电设备,主动使用节能电器设备或使用电器设备节能模式,省电又省心。

4.错峰用电。避开负荷高峰时段,用电成本有效降低,电动汽车、电瓶车在夜间低谷时段(0:00—8:00)充电,洗衣机、热水器等大功率家电在22:00后使用。

5.绿色出行。低层走楼梯,减少坐电梯,锻炼好身体。乘坐公共交通出行,绿色低碳与您相伴。

6.外出避暑。前往开放的纳凉点集中避暑;尽量将轮休、年休、疗养时间安排在盛夏期间,携家人外出避暑休假,工作、家庭均照顾。

7.家电节电。(1)空调节电。空调开启关门窗,温度设置要合理(27℃及以上),定期清洗内外机,定时睡眠功能多使用,节能舒适又健康。(2)冰箱节电。冷藏室温度设置为5℃,冷冻室温度设置为-18℃,避免频繁开关冰箱门,按需规划,精简生活,保证新鲜又节能。(3)洗衣机节电。洗涤前、先浸泡,弱档清洗更柔顺,省电省水还省时。(4)电热水器节电。定期清理水垢,缩短预热时间,提高加热效率,延长电器寿命。

"吃瓜群众"看过来

西瓜虽解暑可不要贪多

在炎热的夏天吃上一块西瓜,既能消暑又能解渴。那么,作为"吃瓜群众"的你知不知道西瓜有哪些功效,以及在吃西瓜时都需要注意什么?

西瓜的功效

《本草纲目》中记载,西瓜"性寒,味甘;清热解暑、利小便"。西瓜中含有大量的水分,可清热解暑。在口渴汗多、心生烦躁时,吃上一块西瓜,马上就能得到改善。吃过西瓜后,人们会想去上厕所。这是因为西瓜中含有一种名叫"瓜氨酸"的物质,这种物质具有很强的利尿作用。它还是治疗肾脏病的"灵丹妙药",同时对因心脏病、高血压和妊娠造成的水肿也有很好的效果。

西瓜不宜多吃

西瓜属寒性食物,易伤脾胃,即便是正常人也不宜食用过量,否则会损伤脾胃而引发消化不良或腹泻。不仅如此,下面几种情况,更要多注意!

糖尿病患者不宜食用

糖尿病人在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。

经期中的女生不宜食用

女生经期中体质比较虚弱,免疫力降低,最好不要吃西瓜这种寒凉之物。

肾功能不全者不可食用

肾功能不全者,其肾脏对水的调节能力明显降低,对进入体内过多的水分,不能调节及排出体外,致血容量急剧增多,容易因急性心力衰竭而死亡。

感冒初期不能吃

中医认为,不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表证,应采用让病邪从表而解的发散治疗方法,并认为在表未解之前若攻之会加重病情。西瓜有清里热的作用,所以这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。

打开过久的西瓜不宜食用

夏天气温高,细菌易繁殖,打开时间过久的西瓜,容易产生大量病菌,如果食用就会导致胃肠不适。因此,吃西瓜应注意选择成熟的新鲜西瓜,而且最好当时吃完。

冰西瓜要少吃

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把握好西瓜的温度和数量。有龋齿和遇冷后即会感到酸痛的牙过敏者,以及胃肠功能不佳者,就不宜吃冰西瓜。

晚上9点之后不宜食用

晚上9点之后,基本上要准备洗洗睡了,如果大量食用,晚上爱起夜不说,还容易把西瓜含糖量转化为肚子上的脂肪,时间久了,就容易长成小肚腩。**(区疾控中心供图)**

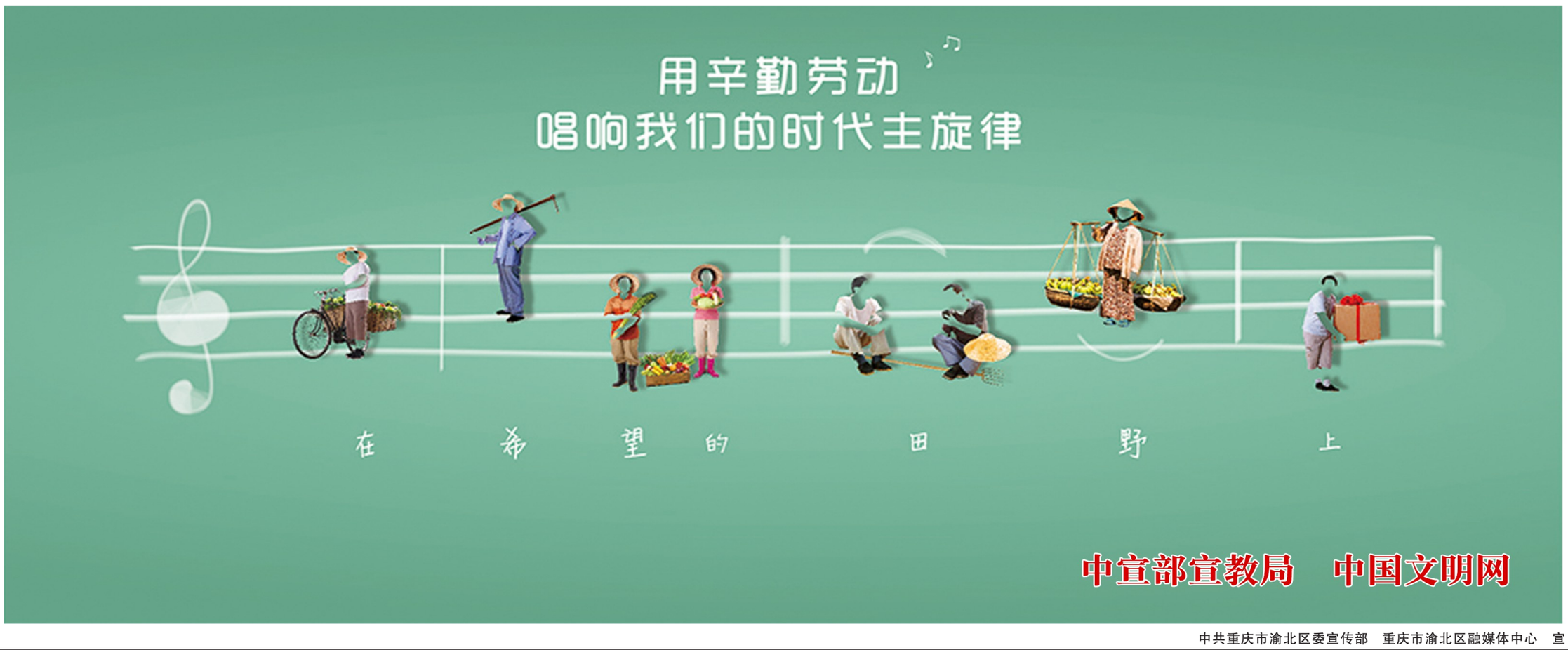
8月5日,重庆⇌大阪国际航线正式恢复

本报讯(记者 唐春琳)记者从厦门航空获悉,厦航将于8月5日恢复开通重庆⇌大阪的国际航线。这也是自2020年以来,重庆首次恢复至大阪航线,将为广大市民的暑期出行带来新选择。

据悉,此次复航的重庆⇌大阪航线,航班周期为周二、周四、周六,每周3班,往返航班号为MF8653/MF8654。重庆起飞时间为早上8:10,到达大阪时间12:45;大阪起飞时间是13:45,到达重庆时间17:10。

重庆⇌大阪国际航线的恢复开行,可及时弥补当前重庆⇌日本直飞航线缺口,将助力双方经贸往来和人文交流。下一步,江北国际机场将继续抢抓机遇,持续推进国际(地区)航线的恢复与发展,不断完善国际航线网络布局,助力重庆国际航空枢纽建设。

厦门航空将恢复开通重庆⇌大阪的国际航线 **受访者供图**



中共重庆市渝北区委宣传部 重庆市渝北区融媒体中心 宣

数字报:http://epaper.routeryun.com/ybsb 内部资料 免费赠阅 印刷单位:重报印务有限公司承印