

## 1分钱坐公交地铁,购物消费、景区消费有满减…… 重庆社保卡惠民“大礼包”来了

如今,社保卡功能越来越“强大”,不仅能就医买药、借阅图书、游览景区等,甚至坐公交地铁、消费购物都能用社保卡了。记者获悉,即日起到今年年底,重庆社保卡持卡用户,通过“云闪付”绑定社保卡银行账户,可享受1分钱乘坐公交地铁、热门景区消费满减、大型商超购物立减等多项优惠。

比如,在出行方面,即日起至今年12月30日,每周一至周五,重庆市社保卡持卡用户,通过“云闪付”App,绑定卡号为62开头的社保卡银行账户,扫“云闪付”乘车码在主城区九区(渝中区、江北区、南岸区、九龙坡区、沙坪坝区、大渡口区、北碚区、渝北区、

巴南区)乘坐重庆轨道交通、公交时,可通过社保卡银行账户完成支付,最低可享0.01元乘车优惠,每位用户每日可享受一次优惠,单笔最高可优惠2元。

对需要驾车出行的市民而言,重庆市社保卡持卡用户,将社保卡金融账户绑定“云闪付”App后,可以通过“重庆人社”App一卡通专区、云闪付生活圈专区,领取中石油加油优惠券,购券后可在全市中石油530家加油站享受支付满减。

除了出行,用社保卡也可进入景区游览、消费。据了解,重庆社保卡在已实现的29个景区刷卡(码)入园基础上,新增四面

山景区实现刷卡(码)入园。截至目前,共11家博物馆、30个旅游景点凭社保卡刷卡(码)入园入园。

同时,还推出了四面山、十八梯、金刚碑、壹华里等重庆热门景区商户领券享受支付满减优惠活动,涉及餐饮、住宿等多个项目。

比如,在金刚碑景区,重庆社保卡持卡用户在指定商家消费时,扫码支付可使用“云闪付”App绑定的62开头社保卡银行账户,可享领券支付15元省5元,30元省10元(任选其一)优惠,优惠活动将持续至12月31日。

市人力社保局负责人提醒,具体优惠内容可登录“重庆人社”App“一卡通专区”中

的“社保卡特惠福利”版块查询相关特惠商户并领取优惠券。

本次活动中,重百超市、永辉超市等24个大品牌,联合推出支付满减优惠活动,涉及行业包含火锅、糕点、乳业、母婴等近2000家商户,覆盖重庆中心城区及涪陵区、长寿区、江津区、合川区、永川区、南川区等。

重庆社保卡持卡用户消费时,可在线下人工收银台刷62开头社保卡或通过“云闪付”App绑定62开头社保卡金融账户扫码支付。具体优惠可登录“重庆人社”App查看了解。

本报记者 周新宇 整理

## 宝圣湖街道西政社区: 开展防治结核志愿服务讲座

本报讯(记者 杨荟琳 通讯员 李孔丘)为做好结核患者的早发现、早治疗,预防肺结核聚集性疫情的发生,近日,宝圣湖街道西政社区邀请了西南政法大学卫生健康宣讲团队,组织了辖区物业人员、社区干部、网格员,在西政社区会议室开展了防治结核志愿服务讲座。

讲座中,志愿者们宣讲了结核病的严重性,主要通过讲解什么是结核病,结核病的危害是什么,肺结核是如何传播的、怎样知道自己得了肺结核、哪些人容易得肺结核、生活中应如何预防结核病等6个方面,进行了深入的讲解。此次讲座,使大家了解了结核病的传播途径、症状、治疗方法以及如何进行预防等基本知识,提高了大家防治结核病的意识。

## 认识心脏健康危害因素 日常做好心脏保护



每年的9月最后一个周日是世界心脏日,是世界心脏联盟为提醒人们对于心脏的重视,让公众认识到生命需要健康的身体,于1999年设立。其实,世界心脏日只是一个特定提醒各位保护心脏的日子,而我们需要做的是每天都要保护好自己,不是在特定的一天才去重视。

影响心脏的健康因素有很多,可能我们都不了解,甚至有一些误区。今天我们来看看影响心脏健康的因素都有哪些,应该如何避免!

1.吸烟:很多人都认为吸烟只是伤肺,并不会想到吸烟也会引发心脏疾病,其实吸烟时烟草燃烧会产生一氧化碳、尼古丁等物质,这些物质可能会造成心肌缺氧,还会促进胆固醇类物质沉着,增加血液黏稠度等,所以,为了拥有健康的心脏,我们应该戒烟,远离吸烟区,避免二手烟。

2.饮食不合理:不合理的膳食会引发心血管疾病的发生,像高钠、高热量、高盐、高油脂、高糖的摄入会加快引发心脏疾病,所以我们在日常生活中应该选择一些绿叶蔬菜、新鲜水果以及全谷物,优质蛋白来食用,合理的膳食才能保证心脏的健康。

3.缺乏运动:经过研究证实,大多数的心血管疾病都和身体活动或者缺乏运动有关,规律的有氧运动可以增强心肺功能,所以在平时生活中我们应该养成坚持锻炼身体习惯,选择适合自己的运动项目,控制好运动强度。

4.肥胖:肥胖多伴随其他诱发心脏病的危险因素,所以为了预防心脏病的发生,我们需要维持正常的体重。平时通过适量的有氧运动可有利于控制血压、改善心肺功能、舒舒心情。运动的形式可根据个人兴趣爱好以及环境条件来决定。

5.高压:生活中没有缓解的压力可能会损害动脉,长期的压力过大、精神紧张会让心脏的负担增大,所以日常生活中应该避免过度焦虑、紧张等不良情绪。可以通过听音乐、读书以及与亲友聊天来缓解压力,保持良好的心情。

不健康的饮食、吸烟、过度饮酒,再加上高血压、高血脂、超重、肥胖,都是心脏病的危险因素。在日常生活中我们应该避免这些情况的发生,尽量做到均衡饮食、适量运动、心情愉悦,健康生活,这样才能更好地保护好心脏。(区疾控中心供稿)

## 中央公园 农贸市场开张了 居民实现家门口的海鲜自由

本报讯(记者 柯雨)家住中央公园片区的市民买菜又有了新选择。记者了解到,中央公园农贸市场已于近日正式开张。

10月4日上午,记者在现场看到,干净整洁的大厅内,30余个档口整齐排列,货源充足,石斑鱼、东星斑、澳游虾、包公鱼、黄鱼、梭子蟹、土猪肉、武胜土鸡土鸭、云阳高筋面……来自各地的食材汇聚于此。蔬果摊位上,金灿灿的梨子散发着诱人的香气,石榴颗颗饱满,带着绿叶的柑橘上还带有水汽,顾客正在摊位上有序选购。

据悉,中央公园农贸市场位于鲁能泰山7号十一街区,总面积2000平方米,共设档口50余个。目前,已入驻商家30余户。场内包含海鲜、活禽、蔬菜、水果、干货、蛋类、卤菜、豆制品、日杂、百货等多个功能区,为周边鲁能泰山7号、绿城·春溪云庐、合景泰富誉峰、万科翡翠公园等多个小区居民提供了便捷的生活配套服务,形成了“一刻钟便民生活圈”,让周边居民享受到“家门口一站式菜篮子”的便利。

值得一提的是,农贸市场海鲜档口由三亚湾海鲜市场商户入驻,各类海鲜应有尽有,新鲜生猛、明码标价,让你真正实现家门口的海鲜自由。



干净整洁的环境,丰富的品类为市民的餐桌提供了更多选择



市民选购蔬菜



中央公园农贸市场开业了 本报记者 胡瑾 摄

## 悦来会展公园彼岸花盛开



红色的彼岸花盛开 资料图

本报讯(记者 欧云雷)彼岸花,在传说中才存在的花,生活中并不常见,但在悦来会展公园,这里的彼岸花大片盛开,沿着道路两旁的斜坡肆意生长。“彼岸花开,花开不见叶,叶

生不见花,相念相惜不相见”,故名曰彼岸花,盛开的彼岸花是娇艳的红色,成片绽放后有一种神秘的美。记者了解到,彼岸花开时没有绿叶,灿烂得像绿地上飘着的红云,红艳又似一团火焰,大朵红色的花朵,不论是单独拍花,还是与花合影,都非常好看。彼岸花又名“石蒜花”,花本身具有毒性,所以想要打卡的小伙伴一定要注意安全。

在悦来会展公园,整个公园道路两旁的斜坡都能见到彼岸花,赏花的小伙伴只要多走走,一定能发现不一样的景色,特别是在悦来美术馆入口处附近,还能看见茂密树林下的花海,配上一旁的白色栅栏,十分出片,宛如油画般的场景。

彼岸花花期是9月—10月,想要看花的小伙伴可别错过时间,约上家人朋友一起赏花吧。

## 5000米城市微马跑 带你领略公园城市自然人文之美



参加微马跑的选手整装待发 受访者供图

本报讯(记者 王彦雷)近日,华润置地中央公园润府联合健身品牌韦德伍斯发起“城市慢跑计划”,通过一场5000米的微马跑,感受公园城市的文化氛围。

当天的微马跑路线从中央公园出发,途经冰仙湖湿地公园、祥和公园、观音公园、渝北区图书馆、渝北区文化馆、渝北区体育馆等地,终点设置在华润置地中央公园润府。这样的路线设置既展现了中央公园片区多元的生态体验,还展现了此处融合休憩、游乐、观赏的人文风光。

活动吸引了众多运动爱好者前来参与。微马跑

开始前的一场细雨让天气更加凉爽,在现场工作人员的引导下,跑者们迅速集结、开跑,成为一道别样风景。

“这样的微马跑既锻炼身体,也在运动中感受到了中央公园片区的自然人文风光,我觉得很有意义,希望以后有机会能多参加这样的活动。”当天结束跑步后,其中一名跑者如是表示。

据了解,本次活动的举行也是华润置地积极响应渝北打造公园城市的具体行动。前不久,渝北刚刚启动了公园城市建设七大攻坚行动,其中就将“文化赋能激发活力”作为促使中央公园片区繁荣发展的一个抓手。因此,华润置地积极响应这一号召,陆续推出形式多样的内容丰富的文化活动,助力中央公园的文化氛围更浓厚,为中央公园片区繁荣发展赋能。



# 无烟渝北 文明你我他

为了您和朋友的健康:送烟等于送危害

