

“渝味360碗”评选火热进行中 渝北25道菜品参选,有你喜欢的家乡味吗?



热卤肥猪蹄



新四川牛尾汤



赵氏烧椒猪头肉



王胖子水煮鱼

舌尖上的渝北

本报讯(记者 欧云霄)近日,由市文化旅游委、市商务委联合开展的重庆旅游美食“渝味360碗”评选活动正在火热进行中。说起美食,区文旅委此前成功举办过“渝北老碗”特色美食评选活动,评选出了27道菜品。本次活动中,我区从这27道菜品和区级非遗美食中选出25道菜品参选,来看看这里面是否有你喜欢的渝北味道?

记者了解到,菜品中,热菜类有王胖子

水煮鱼、玉峰山花椒鸡、俏牛哥煨罐牛肉、老来福酸汤兔、洛碛“水上漂”豆花、赵氏烧椒猪头肉、石鞋芋儿鸡等15个菜品入选。俏牛哥煨罐牛肉作为新上榜的“渝北老碗”之一,让大家看到牛腩的新吃法。据介绍,牛腩要先焯水后炖煮,经过12个小时的洗礼,牛肉的香气与滋味充分释放,口感软烂,滋味浓郁,连汤汁中都是满满的精华,用木锤敲击瓦罐上半截,将焖好的牛腩连同汤汁一起舀入米饭拌食,吃上一口是碳水和蛋白质的大满足,让人记忆深刻。

凉菜有刘记永吉盐鸭、白云卤鹅、颜氏腊拼等,汤类则有新四川牛尾汤、土陶蒸溜鸡、金汤老鸭煲。作为渝北凉菜界的代表之一,刘记永吉盐鸭有着自己的“秘方”。第13代传承人刘永吉采用低温熟煮的制作方法,煮制过程使得盐鸭的嫩度达到最佳程度,保持了鸭肉多汁,所有香料选用均为纯天然名贵香料,不添加任何化

学制品,其特有工艺,“炒盐腌,清卤复”,增加鸭的香醇;“烘得干”减少鸭脂肪,皮薄且收得紧;“煮得足”,食之有嫩香口感,让鸭肉的自然鲜美展现淋漓尽致。

小吃类则有阴米粥、手工石磨米粉、李米线、北小面为代表。虽然是小吃,但制作工艺各有讲究,例如北小面,始终坚持传统工艺,17种调料中除了鸡精味精,其他全部为手工制作。比如北小面的辣椒,就精选朝天椒、二荆条等几个品种,历经筛、剪、炕等七道工序,历时十多个小时纯手工制作,经过特殊配比的几种辣椒,会在制作过程中产生奇妙的化学反应,吃到嘴里香气十足,辣味饱满,给人留下深刻的印象。

据悉,“渝味360碗”活动由重庆市文化旅游委、重庆市商务委联合开展,旨在深度挖掘重庆美食文化内涵,提升重庆美食品质,传播重庆美食文化,唱响做大食

材绿色环保、烹饪技艺精湛、文化演绎充分的“渝味360碗”旅游美食品牌,让重庆地道美食“选出来、送出去,走向世界”。

活动取名“渝味360碗”,源于川渝地区一种被称作“九大碗”的传统特色宴席,若重庆每个区县都“晒出”自己最拿手的一桌席,总数差不多就是360碗,便汇成了一台。同时,360这个数字既代表全方位展示,全时节覆盖,又含有团团圆圆、喜庆祥和的意味。



熬夜后全身不舒服 这是身体器官在发出警告

在现代生活的快节奏中,熬夜几乎成了一种常态。无论是工作的压力、学业的重负,还是社交媒体和娱乐节目的无限诱惑,似乎总有无尽的理由让我们推迟入睡的时间。夜晚的宁静时刻,被这些纷繁复杂的活动所填满,让我们徘徊在晚睡的边缘。

然而,长期熬夜的后果并非只是短暂的疲惫或隔天的昏昏欲睡。其影响远比我们想象的要深远。从心脏到肾脏,从肝脏到大脑,这些身体的核心器官都在悄悄承受着熬夜带来的负担。熬夜不仅仅是改变了我们的生物钟,更是对我们的身体健康发出了不容忽视的警告信号。我们的身体,正向我们发出了需要休息的强烈信号。

心脏:夜晚的休息与白天的负担

夜晚本是心脏放松的宝贵时刻,这时它的神经系统应从白天忙碌的交感神经状态,平稳过渡到夜间的副交感神经支配。这一转变让心脏得以休息,心率自然放缓。但在熬夜的状态下,交感神经持续处于兴奋状态,这不仅让我们的心脏难以得到应有的休息,还可能导致血压的持续升高。这种影响并非小事,研究显示,每晚睡眠少于6小时的人,发展成高血压的可能性增加了20%—32%,其中女性的影响尤为显著。

熬夜带来的不仅仅是血压问题,睡眠时间的减少还与冠心病的风险增加息息相关。当睡眠不足成为常态,我们的心脏就要面对冠心病风险增加。心脏,这个身体的能量源泉和血液循环的核心,一旦出现问题,就可能影响到全身的器官健康,甚至成为突发性猝死的原因。有研究发现,睡眠困难的人心血管死亡的风险增加了45%左右。

肾脏:昼夜节律的微妙平衡

肾脏同样不可避免会受到晚睡的损伤。有研究发现,肾脏也有昼夜节律,随着夜幕的降临,肾脏的工作模式也会发生变化,如晚上排尿的减少和尿液酸碱度的变化,白天的尿液呈碱性,而夜间则偏酸性。

然而,在熬夜的习惯下,这个精密的系统会受到干扰。当我们推迟睡眠,忽视身体的自然节律时,肾脏的昼夜节律也随之被打破。这不仅仅是一个简单的时间调整问题,而是一种对肾脏功能的潜在损害。研究发现,睡眠时间缩短与肾功能下降紧密相连,平均每减少一小时的睡眠时间,肾小球滤过率就降低1.1ml/min/1.73m²。这一变化虽微,但对肾脏健康的影响却是长远和深刻的。

这个伤害具体点说,与每晚睡足7—8小时的人相比,每晚睡眠不足6小时的人,报告慢性肾病的几率增加了两倍以上。这一数据向我们揭示了一个不容忽视的事实:我们的熬夜习惯,可能正悄悄地侵蚀着我们的肾脏健康。

肝脏:代谢工厂与睡眠的关系

夜晚,当世界进入梦乡,肝脏却在默默开展它的夜班工作。这个不眠的化学工厂,在夜间处理着各种代谢物质,维持着我们体内的平衡。但是,熬夜的习惯却对这个精密的生物过程造成了干扰。睡眠不足不仅仅影响我们的精神状态,还对我们的肝脏健康造成了潜在的威胁。

睡眠不足会通过增加食欲诱导激素——生长素释放肽的水平,同时降低控制饱腹感的瘦素水平,从而诱发我们的食欲,通常导致体重增加;同时睡眠不足还会导致胰岛素敏感性受损。这些都是危害肝脏健康的危险因素。具体来说就是,睡眠时间减少人群的非酒精性脂肪肝的风险增加了15%。

大脑:夜间休息对思维清晰的重要性

在我们每天的生活中,大脑无疑是最为勤奋的工作者。它处理着日常的思考、情感和记忆,甚至在我们沉睡时,也在进行着梦境的编织和记忆的整理。然而,当夜深人静,我们还沉浸在熬夜的状态时,我们的大脑却被剥夺了它本应享有的休息和恢复时间。

熬夜对大脑的影响是立竿见影的。第二天,我们往往感到思维迟钝、注意力不集中。但这只是冰山一角。长期的睡眠不足对大脑的损伤是深远且隐蔽的。记忆力、注意力和警惕性都会因长期熬夜而受损。

更为深刻的是,与每晚睡眠充足6—8小时的人相比,睡眠时间少于6小时的人,大脑体积更小,睡眠6—8小时的人大脑体积更大。熬夜的影响远远超出了暂时的疲倦,它深刻地触及了我们的心脏、肾脏、肝脏和大脑的健康。这些夜晚的长醒时光,不仅仅是时间的流逝,更是对身体机能的持续消耗。

因此,保持良好的睡眠习惯不只是简单的生活调整,它是对整体健康的重要维护。让我们重视每一个宁静的夜晚,确保充足的睡眠时间,这是对自身健康最基本,也是最重要的关怀。

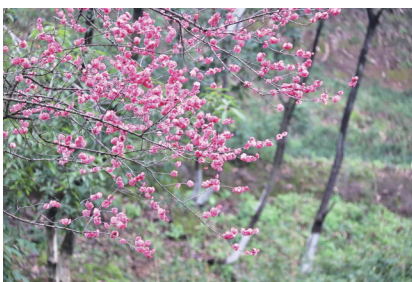
(区疾控中心提供)

红梅樱花绽放,来园博园沐浴春光

本报讯(记者 周新宇)红梅枝头春意闹,赏梅正当时……日前,重庆园博园上千株红梅连片开放,进入最佳观赏期。园区内的早樱也已陆续绽放,快来园博园游园赏花吧!

重庆园博园江南园林展区、龙景书院环湖沿线等区域,朵朵红梅娇艳绽放,弥漫着淡雅清香,迫不及待传递春天的信息。作为春天的信使,红梅寓意冬去春来,报春而不争春。园区的红梅包含官粉梅、红梅、绿梅等品种,共计近千株,为园博园增添了一抹春色浪漫。金色的花蕊,粉色的花瓣,诉说着春天的到来。梅花正艳,缀满枝头,开出了花海的气势。小巧玲珑的花朵,密密匝匝地挂在枝头,红的艳,粉的娇,如同一片绯红的云彩。这里的梅花更胜在气势,高低错落,俯仰生姿,交相辉映,互为衬托。

据悉,为进一步增加新看点,园博园积极打造特色植物景观,围绕独具特色的“1+6”赏花打卡新模式,对1.3万平方米的



红梅花开

原生态区域进行了改造。在深圳园栽植椿寒樱(早樱)400余株,扩充了樱花观花植物区域,延长了整个樱花观赏期,实现了“月月有花开,季季有看点”,让市民游客从2月中下旬至4月上旬,可以欣赏到大面积成片的樱花。眼下,园区内的早樱已陆续开放,粉色的樱花宛如云霞,为园博园增添了不少浪漫色彩,喜欢赏花的市民可别错过了。



樱花绽放 重庆园博园供图

本报讯(记者 戴鑫灵)日前,玉峰山中心卫生院医护人员来到石坪社区,开展“让家庭医生走进家庭”送医下基层义诊体检活动,旨在通过落实“县聘乡用”和“精品家庭医生”服务,助推“反哺计划”工作走深走实,推动优质医疗资源下沉到基层,进一步提升基层医疗服务能力。

当天,义诊活动现场人头攒动,反响热烈。医护人员为群众进行了免费的血压、血糖检测,提供了专业的慢病咨询服务。来自区人民医院和区中医院的多名“县聘乡用”专家仔细聆听患者的病情陈

免费体检送到家门口 惠民服务暖人心 玉峰山中心卫生院开展送医下基层义诊活动

述,耐心诊断,细致答疑,结合实际情况,深入浅出地为患者提供诊疗建议。此外,义诊现场还配备了专业的体检车辆,以满足不同患者的多样化体检需求。

“出来做个步的功夫,就把血压、血糖都测了,还找医生咨询了适合我的养

生注意事项,这种在家门口就能享受到的医疗服务,对我们老年人来说是最方便的。”刚刚做完体检的张大爷说道。

玉峰山中心卫生院相关负责人表示,此次义诊活动成效显著,在为居民带来高质量医疗服务的同时,也帮助居

民增强了科学的健康观念,加强了“防未病”的保健意识。下一步,玉峰山中心卫生院将继续紧密联系区级医院,提高相关活动的开展频次,以“反哺计划”为抓手,进一步提升群众家门口的诊疗服务质量与体验。

渝北:全国文明城区

“讲文明 树新风”公益广告



关爱保护未成年人 健康成长

帮助未成年人“扣好人生第一粒扣子”

社会主义
核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



中共重庆市委
重庆市渝北区文明办
重庆市渝北区融媒体中心