

我们的节日·端午

浓情端午 「粽」享欢乐

我区开展丰富多彩的端午文化活动

本报讯
(记者周显辉 姜婷 通讯员张倩 王丹) 粽飘香，浓浓端午情。端午节临近，我区各地开展丰富多彩的文化活动，树立文明新风，弘扬中华优秀传统文化。

6月20日，文峰街道中原社区开展“粽叶飘香迎端午 幸福和谐社区情”端午节主题活动，让社区居民切实感受到中华优秀传统文化魅力，极大地丰富了大家的精神文化生活。

一折叶、二盛料、三压实、四包严、五扎绳……一片片清香的粽叶、一粒粒晶莹的糯米，在一双双巧手下，被包成一个饱满的粽子。

“此次活动在弘扬中华优秀传统文化的同时，增进了邻里互动和情感交流。下一步，我们将开展多种形式的文化活动，传承好中华优秀传统文化，进一步打造和谐幸福社区。”中原社区有关负责人说。

6月20日，汉丰街道永兴社区开展以“端午送安康”为主题的包粽子传递爱心活动。

社区居民代表、志愿者将包好、煮熟的粽子，送给保洁员、老复员军人、特困家庭等，并详细询问他们的身体状况和生活情况，叮嘱他们遇到困难随时向社区反映，社区将竭尽全力帮助解决难题。

6月20日，长沙镇组织志愿者来到福城村开展“浓情端午粽飘香”实践活动。

活动现场准备了糯米、腊肉、香肠等食材，志愿者们围在一起折粽叶、填糯米、封口、扎线……不一会儿，一个个饱满的粽子成型。

随后，志愿者们将包好的粽子送给村里的困难党员、孤寡老人等困难群众，为他们送去节日的慰问，让他们感受到党和政府的关怀。

6月20日，竹溪镇灵泉村、大海村联合开展“迎端午庆七一”文艺志愿服务活动，进一步丰富村民精神文化生活，提升村民的幸福感和获得感。

当天，灵泉村、大海村两个党支部的党员进行了包包面比赛，随后村民表演了《走进新时代》《母亲是中华》《站着等你三千年》等节目，展现了村民们昂扬向上的精神风貌，表达了他们对党的热爱、对美好生活的追求。

6月20日，开州区肢残人协会、开州区智力及亲友协会联合开展“浓情端午‘粽’享欢乐”关爱残疾人主题活动，让残疾朋友度过一个温馨祥和的节日。

活动中，残疾朋友和助残志愿者围在一起，卷粽叶、添糯米、扎绳子，忙得不亦乐乎，处处洋溢着和谐喜悦的气氛。在大家的配合下，各式各样的粽子新鲜出炉。

“此次活动，不仅锻炼了残疾朋友的动手能力、认知能力，也让残疾朋友感受到节日的气氛和社会大家庭的关爱。”开州区肢残人协会有关负责人说。

区市场监管局开展粽子市场专项检查 保障广大群众节日消费安全

本报讯(记者周显辉) 6月20日，区市场监管局开展端午节粽子市场专项检查，规范经营者市场行为，保障广大群众节日消费安全。

执法人员检查了辖区超市节日促销行为是否规范、商品是否明码标价、对外营销宣传是否存在虚假内容，核查了粽子进货渠道、生产日期、保质期及外包装标识等。

向超市负责人宣讲了礼盒类粽子的标签标识要求，限制商品过度包装有关要求，并针对现场发现的问题提出整改了要求。

“下一步，我们将持续加大粮油蛋菜奶等民生商品价格监督检查力度，加强食品安全和限制商品过度包装行为监管，加强健康消费

引导，督促辖区经营主体规范经营。”区市场监管局有关负责人提醒广大消费者，要理性消费、杜绝浪费，遇到价格、食品安全等市场违法行为要及时拨打12315投诉举报。



重庆启动新时代渝商培养计划

(上接1版)

为切实抓好人才培养工作，重庆将实施三大培养措施。

一是“灯塔领航”计划。抓好民营企业理想信念教育，夯实思想根基。同时，强化商会党建统领，推动各级青年企业家商会党组织应建尽建，引导年轻一代民营企业人士投身乡村振兴、光彩事业和公益慈善事业以及成渝地区双城经济圈建设、西部陆海新通道建设等国家重大战略，切实履行社会责任。

二是“强树育苗”计划。将依托“青商成长课堂”“渝商微课堂”等载体，采取“线上+线下”相结合的方式分级、分层、分批开展“新时代渝商5511培训计划”。

三是“亲商护商”计划。畅通年轻一代向党委和政府反映困难问题的渠道和年轻一代参政议政、管理社会事务的渠道。

“我们将推动市、区两级党委统战部、工商联把年轻一代教育培养纳入党委政府培养总体规划，为年轻一代健康成长提供保障。同时，巩固市、区两级青年企业家商(协)会工作阵地，形成‘市级+区县+商会’三级架构体系，构建‘上下互通、横向联动’工作网络。”该负责人表示。

(来源：《重庆日报》)

(上接1版)

渝商精神陷入传承之困。对企业家精神培育重视不够。在重庆这片热土，曾诞生了卢作孚等闻名于世的民营企业家。改革开放以来，重庆也涌现出诸如尹明善、左宗申、涂建华等一大批优秀的民营企业家，这些企业家撑起的重庆“摩帮”曾风靡一时。然而，如今活跃在全国的重庆民营企业数量不够多，名气不够大，渝商精神未能较好地接续传承、发扬光大。

对于这些“发展中的困难、前进中的问题、成长中的烦恼”，各级各部门要多扪心自问：是不是真正重视对民营经济发展了？是不是真心实意解决民营企业的困难诉求？有没有扎实推动惠企政策落地见效？

3

做大做强民营经济，除了要时常自问，更要用实际行动“作答”。

具体而言，要在帮扶民营企业纾困解难、增强民营经济综合实力、激发民营经济创新活力、扩大民间有效投资、推动民营经济数字化转型、推进民营经济绿色低碳发展、助力民营经济开放合作、打造最优发展环境上求突破见实效，全面增强民营经济综合实力和竞争力。

比如，在优化营商环境上，要想民营企业所想，急民营企业所急，推动惠企政策落地，让企业找得到、看得懂、用得上。例如，有的企业缺订单，有的企业融资不畅，有的招工难，有的企业技改有难度……在执行政策时不能搞“一刀切”，而是要制定“一企一策”，精准帮助企业解决困难问题。

又如，在优化企业服务上，要做到“不叫不到、随叫随到、说到做到、服务周到”，让企业轻装上阵，没有后顾之忧，能够真正放开手脚大干一场，充分释放民营经济发展最大活力。

再如，无论是渝商回归，还是培育本土渝商，要始终关心关爱民营企业，强化其归属感、成就感。既要“放水养鱼”，又要“多挖池塘”，让民营企业有更大的发展空间，让民营企业在重庆投资兴业更有信心、更加顺心、更感舒心。

民营企业在做强的过程中，不能“单打独斗”，而是要按照产业集群化发展，不断延长产业链、提升价值链、稳定供应链，并通过现代技术手段实现空间集聚、技术集聚、人才集聚、政策集聚，充分发挥规模效应，让民营企业散开来能够独顶“一片天”，合起来能形成一个“拳头”。

“老板”从多起来跃升到强起来，是一个系统工程、长期过程。可以预见，随着各种利好的释放，重庆民营企业真的要展翅腾飞了！

(来源：重庆瞭望)

平安荆州

汉丰街道金州社区开展“扫黄打非”宣传教育活动 营造健康的社会文化环境

本报讯(记者周显辉) 6月20日，汉丰街道金州社区开展“扫黄打非”宣传教育活动，进一步营造积极健康的社会文化环境。

活动中，工作人员向社区居民发放宣传手册，现场讲解“扫黄打非”知识，教育引导居民自觉远离低俗、有害的文化产品，大力倡导绿色阅读和文明上网，切实增强了

广大居民的防范意识和法治意识。“此次活动进一步加深了社区居民对‘扫黄打非’工作的理解和支持，切实提高了‘扫黄打非’的社会知晓率。接下来，我们将进一步加大‘扫黄打非’宣传力度，不断强化检查力度，彻底清除‘黄非’出版物滋生土壤。”金州社区有关负责人说。

科学在身边

人总是很容易吃多，有时候因为口味，有时候因为压力，有时候因为习惯。

吃饭的时候，我们用手把食物放进嘴里，然后通过大脑控制嘴吃下食物或吃饱后停止吃饭。

很多时候，我们吃着吃着，胃知道已经饱了，再等它告诉大脑，等大脑作出反应控制住手和嘴时，大概已经是20分钟后了。

而在这20分钟内，我们已经不知不觉吃下不少食物，直到反应过来，才发现肚子已经大了一圈，腰带开始变得很勒。你是不是也有过这种“不知不觉吃太饱”的经历？经常吃太多，到底会让身体发生什么变化？今天我们就来详细说说。

一、吃太饱，会让身体超负荷运转

吃下太多东西，最直接的影响就是胃被撑大，不得不占据腹腔内更多空间，很可能挤压其他内脏，引发腹胀、恶心、呕吐等。

间接影响是，吃下太多东西，身体多个消化器官不得不超负荷运转。

首先是胃，被撑大不说，还得分泌大量的胃液来消化食物。被撑大的胃，加上过多的胃液，很可能影响到食管下端的开关，从而导致胃酸反流入食管，引起胃灼热，也就是常说的“烧心”。

其次是胰腺和肝脏，不得不分泌更多的胰岛素、消化酶和胆汁来促进这些食物的消化。

最后是肠道，不仅要分泌更多的消化液来消化食物，还不得不去吸收过量的营养，肠道菌群也得加大工作量去消化食物。

此外，还有研究发现，吃了过多高脂肪、高能量的食物后，会增加悲伤、紧张和烦恼的情绪。

这些变化都可能影响睡眠。有些食物在餐后还会提升体温，同样会干扰睡眠，导致睡眠质量下降，影响第二天的精神状态和生活质量。

二、长期吃太饱，对身体影响真的很大

经常吃得太多，除了短期的痛苦和不适，更严重的是身体的长期负担，以及由此引发的各种健康问题。

(一) 引发肥胖，增加死亡风险
长期吃太饱，意味着长期摄入过量的营养，很可能引发肥胖。而肥胖是诸多疾病的危险因素，会增加死亡风险，比如：

2型糖尿病：体重指数(BMI)为30—35kg/m²的人患2型糖尿病的风险增加了5倍。而BMI为40—45kg/m²的人患2型糖尿病的风险增加了12倍。

阻塞性睡眠呼吸暂停：BMI30—34.9kg/m²和BMI40—45kg/m²的人群发生阻塞性睡眠呼吸暂停的风险分别增加5倍和22倍。

心血管疾病：肥胖也会影响心血管健康，增加如冠心病、中风等疾病的风险。BMI>30kg/m²的人缺血性中风风险增加64%，出血性中风风险增加24%。

非酒精性脂肪肝：腰围每增加1厘米，非酒精性脂肪肝的发生率增加3%—10%，BMI每增加1单位，非酒精性脂肪肝的发生率增加13%—38%。

认知功能：肥胖可以通过增加体内炎症、损害血管内皮功能等机制，使得老年人的认知功能下降速度更快。

(二) 陷入暴饮暴食的恶性循环
长期吃太饱，会扰乱人体对食欲的调节，导致人陷入暴饮暴食的恶性循环。

暴饮暴食免不了高脂肪、高盐或高糖的食物，这些食物会刺激多巴胺等让人感觉快乐的激素，久而久之，这会使得大脑将这些愉悦感与某些食物联系起来，最终鼓励你为了快乐而不是为了饥饿而吃。

三、如何才能管住嘴，防止自己吃太多？

怎么知道自己是不是吃太多？

建议大家吃“八分饱”。这个状态下，已经差不多饱了，能支撑到下一餐，但也不会觉得胃胀。如果停止进食或拿走食物，也不会觉得难舍难分。

当然，很多人可能不知不觉吃多了，或者有时候压力大就想吃东西。这里提供几个小建议，供大家参考：

1. 了解最可能引发自己吃太多的几类食物，减少接触，或找到可替代的食物

这里要注意不是完全不接触。比如总是吃大量的冰淇淋，突然立下以后再也不要吃冰淇淋的誓言基本不太可能实现，还容易让你产生一种被剥夺爱好的感觉，更容易陷入暴饮暴食。

2. 多吃富含膳食纤维和水分的食物
这类食物更容易产生饱腹感，这样吃其他食物的机会自然就少了。

3. 细嚼慢咽
通过细嚼慢咽，可以多给大脑一点时间，让它能第一时间知道你吃饱了。

4. 记录自己每餐的食物和情绪变化
通过“食物日记”的方式，可以做到自我监控，也有利于发现暴饮暴食的触发食物或者触发因素，更快更好地找到解决方法。

5. 尽量按时吃饭
按时吃饭，保持良好的用餐习惯，能避免饥饿导致的暴饮暴食，帮助你更好地控制饮食。

6. 找到其他解压方式
尽量减轻生活中的压力，并且找到其他可以释放压力、舒缓情绪的方法，比如听音乐、与人聊天等，避免情绪性暴饮暴食。

但如果暴饮暴食比较严重，或产生了食物成瘾，建议尽快向专业机构求助。

最后，如果还是忍不住吃多了，那就找一个饭量较小的饭友。在别人影响下，你可能会吃得更少。

(区科协供稿)