

部门乡镇头条

# 我区不断优化预警信息发布系统提升应急管理服务能力 预警信息精准发布 护航群众生命安全

本报记者 谢国邦

近年来，遇到暴雨、大风、高温等极端天气，我区的应急管理部门和乡镇街道都会及时发布预警信息，通过手机短信、应急广播等提醒广大群众做好应对措施。

精准、有效、快速预警是做好灾害防范应对的有效前提。近年来，我区深入贯彻习近平总书记关于防灾减灾救灾“两个坚持、三个转变”的重要论述，落实预防治理理念，坚持问题导向、目标导向，并结合开州预警管理工作实际，从规范预警管理的发布内容和传播途径上着手，努力提升内容针对性、传播时效性、措施精准性。

## 完善预警机制

在市减灾委办公室及有关市级部门指导下，区委、区政府启动了自然灾害预警发布及响应规范编制工作，探索建立“一行业一措施”“一乡镇一方案”常态运行机制，由行业部门、属地政府发布权威性、专业性、有明确指令的预警信息，将预警发布向预警响应转变，确保预警信息看得懂、收得到、能管用。

我区结合市减灾委加强自然灾害预警管理工作的有关要求，在

充分征求市、区两级专家意见后，确定了“确定灾害敏感类型——划定预警信号等级——制定预警响应措施——分类信息接收对象”四步走实施路径。

区应急管理局通过调研座谈，目前，选择了教育、交通两个行业领域和南雅镇先行先试，探索出成熟经验后逐步推广到全区。

## 细化响应措施

我区利用全区自然灾害致灾因子、承灾体、历史灾害等普查数据，分门别类确定14个行业部门和40个乡镇街道涉及灾害敏感类型。根据不同的预警信号，结合各个风险点情况开展讨论，初步编写具有行业领域、乡镇属地特点和针对不同身份人员的响应措施。

区应急管理局以组织专家实地调研、座谈、场景模拟等方式，反复讨论制定了有明确指令的一级响应措施1937条、二级响应措施1710条、三级响应措施1399条、四级响应措施1055条。同时，注重动态修编，后续不断对各级响应措施进行优化。

我区细化梳理每个风险点的预警责任人、应急责任人、企业负责人和受影响群众，并按灾害类型、响应级别对信息接收人员分类建群，实现不同灾种、不同区域、不同人员

分类接收，做到“点对点”精准发送。明确告知信息接收人“做什么”“怎么做”，在规定时间内反馈响应情况，确保接收信息后闻讯而动、闻令而行。

## 畅通发布渠道

开州是大山区、大农村，针对农村地区大多为留守老人、留守儿童的特征和传统的短信、微信等渠道接收不便等现状，将应急广播纳入预警发布体系，充分发挥应急广播的作用，切实提升灾害事前预防能力，有效保障人民群众的生命和财产安全。

2019年，我区将前期有关部门建设的应急广播纳入全区应急信息发布体系，并与区文化旅游委、中国广电重庆网络股份有限公司开州分公司对接，在区应急管理局、区突发事件预警信息发布中心等单位架设广播设备，并将应急信息赋予最高权限。

日前，全区已同步构建起“区—镇—村—点”四级应急广播发布体系，实现“点对点”“点对面”快速发布，提高了信息发布的时效性和覆盖面。

在全国第一次自然灾害综合风险普查查明的灾害风险点和应急广播运行现状的基础上，我区聚焦地

质灾害、洪涝灾害、森林火灾三大灾害风险，本着“小喇叭跟着群众走、哪危险就装在哪、哪人多就装在哪”的原则，合理优化布点，在原有的应急广播的基础上，投资370万元在532个地质灾害点、13个山洪灾害点、10个重要林区建设应急小喇叭，做到重要风险点、人员居住聚集区全覆盖。

应急广播具有传播快、覆盖面广，本地语音播报通俗易懂等特点，能有效弥补短信、微信等渠道只能文本展示的短板，更适宜广大农村地区。

我区在使用应急广播上，注重平战结合。在平时，利用应急广播宣传防灾减灾知识。例如，在每年森林防火期，利用应急广播开展森林防火知识宣传，有力提高群众防火意识，减少火灾发生的风险。在应对重要天气过程和突发灾害方面，利用应急广播及时将预警信息发布到受威胁群众手中，提前预防，有效保障了人民群众的生命和财产安全。

2023年，全区通过点对点方式发布预警措施15472次，1301598人次接收；通过全区应急广播发布地质灾害预警信息18条，累计发布66000条，预警信息第一时间到村到户到人。及时预警、及时响应，实现了自然灾害零伤亡。

## 团区委组织开展青年交友联谊活动

本报讯（记者 郑莎）近日，团区委、竹溪镇联合开展“青春之约·开启团缘”青年交友联谊活动，来自我区各基层单位的优秀适龄青年40多人参加。

活动在轻快的音乐中拉开序幕，通过“盲盒心愿贴”“破冰踩砖”“协作投壶”等丰富的互动游戏，让青年们沟通了解，从相识变成朋友。随后，大家在竹溪生态乐园各

个景点两两组合拍照打卡，用打卡照片换取通关卡，大家相互协作，好感度也迅速提升。

通过本次活动的举行，现场多对参与者有了继续交往了解的意向。据了解，接下来团区委还将定期组织形式多样、青年人喜闻乐见的活动，搭建青年成长平台，拓宽青年交友渠道，提升我区青年群体的获得感、幸福感。

## 消除事故隐患 筑牢安全防线

### 中和镇开展烟花爆竹安全专项检查

本报讯（记者 程超 通讯员 姜小春）12月1日，中和镇组织辖区有关单位联合开展烟花爆竹安全专项检查行动，对辖区超市、烟花爆竹零售店的消防安全进行全面摸排检查。

工作人员在现场发现个别店铺存在消防通道不畅通、灭火器失效、

应急照明灯不能正常使用、安全出口指示灯设置不正确等问题，责令负责人及时整改到位。

中和镇定期开展安全检查，并在节假日等关键节点针对重点领域、重点环节开展联合检查，及时发现辖区存在的风险隐患点，切实保障群众的生命财产安全。

## 文峰街道开展“国际志愿者日”主题活动

本报讯（记者 郑莎）今年12月5日是第38个国际志愿者日。连日来，我区各地开展形式多样的志愿服务活动。志愿者们走进社区，为老人们提供各种上门服务，让他们感受到志愿服务的温暖。

天气逐渐转凉，而文峰街道三和社区却充满了暖意。12月5日，志愿者们特地组织社区医生为行动不便的老人上门义诊，询问患病和用药情况，并为他们整理房间，打

卫生，洗头按摩，让他们感受到了家一般的温暖。

据了解，这些志愿者来自三和社区新时代文明实践站，他们的主要服务对象是独居老人、困境儿童、残疾人等群体，常态化开展入户慰问、生活援助和心理疏导等志愿服务。

目前，我区志愿者注册已达3.9万余人，接下来将继续稳定存量，扩大增量，以青年为主体，不断壮大志愿者服务队伍。

## 交通在线

### 云枫街道开展文明交通提升宣传活动

本报讯（记者 向昕）11月28日，云枫街道长青社区组织志愿者在辖区开展文明交通提升宣传志愿服务活动。活动中，志愿者们分别在辖区十

字路口、街面门市及小区楼院等地发放倡议书，对骑乘摩托车和电动自行车不佩戴头盔、加装遮阳伞以及行人横穿马路、闯红灯等行为进行文明劝导制止，提升大家的守法意识、安全意识。

## 区作家协会组织观看电影《开山人》

本报讯（记者 何仁勇）近日，根据巫山县竹贤乡下庄村真实故事改编的重庆本土电影《开山人》在全国各大影院正式上映，区作家协会组织十余名作家走进影院集中观看影片《开山人》，接受一场精神的洗礼和内心的触动。

《开山人》是一部现实主义题材电影，取材于全国脱贫攻坚楷模、下庄村党支部书记毛相林及下庄人修建“绝壁天路”的真实事迹；在重庆市巫山县的群山深处，有一个高山绝壁包围的小村庄下庄村，几乎与世隔绝。二十多年前，下庄村党支部书记毛相林带头开辟了一条看似不可能的“天路”。这条出山路一头扎入谷底山村，另一头直达群山之

巅，被称为“下庄天路”，让下庄村告别了不通公路的历史。下庄村还在全县率先实现整村脱贫。

走出电影院，多位作家纷纷表示，电影不但为观众呈现了一场主题鲜明、时代感强、充满真情实感的视听盛宴，又高度还原了毛相林和村民们无畏艰难困苦和流血牺牲的感人事迹，更是各行各业劳动者踔厉奋发、勇毅前行的缩影，是一部让人从内心深处感到震撼的电影。他们将学习和发扬下庄精神，深入生活、扎根人民，以笔为犁、鞠躬深耕，以丰富多样的文学创作形式，创作出一部部讴歌乡村振兴、反映时代风貌的优秀作品，为新时代新征程新州建设贡献力量。

## 健康开州

### 专家提醒：做好个人防护 科学应对呼吸道传染病

本报讯（记者 梅浩）近段时间，由于气温逐渐降低，且昼夜温差较大，多地进入呼吸道传染病高发季节，呈现多种病原体共同流行的态势。专家提醒，广大市民应做好个人防护，科学应对呼吸道传染病。

12月6日，记者在区妇幼保健院儿科门诊看到，许多家长带着孩子前来就诊，症状包括发热、咽痛和咳嗽等。据医生介绍，最近半个月该院儿科门诊接诊量达3000余人次，其中以甲型流感为主。

区妇幼保健院儿科主任李伟提醒广大市民：冬季来临，支原体感染和流行性感冒病例明显增加，传播

较为广泛。如果家长发现孩子出现反复发热、头痛、阵发性刺激性咳嗽、干咳、乏力等症，应及时带孩子就医，以减轻患儿的痛苦。

李伟建议，无论大人还是小孩，都应养成良好的个人卫生习惯，做好个人防护，科学预防流感等冬季呼吸道传染病。具体措施包括：注意防寒保暖，加强锻炼，增强体质，提高免疫力；减少到人员密集场所活动，避免与患者接触；如果家中有大人感冒，应注意戴上口罩，保持环境的清洁和通风，要勤洗手，做好防护；在呼吸道传染病高发季来临之前，应提前为老人和小孩接种疫苗。

## 重庆市万州区天马建筑有限责任公司 关于开州区白桥镇柏大村通组通畅工程(柏大水库路)结算的公告

重庆市万州区天马建筑有限责任公司承接的开州区白桥镇柏大村通组通畅工程(柏大水库路)现已全面竣工，按照公司管理规定向社会公示一周，如有拖欠农民工工资、管理人员工资材料款、以及其他与本工程款、费用、管理人工工资、材料款、以及其他与本工程款的费用，请自公示之日起一周内向重庆市万州区

天马建筑有限责任公司清欠办公室申报(申报电话：13609436273、13452210633)，逾期申报，视为无拖欠农民工工资、管理人员工资材料款、以及其他与本工程款的费用。“重庆市万州区天马建筑有限责任公司 2023年12月7日

# 大雪时节，市民们灌香肠的“热情”高涨

本报讯（记者 贺宝 见习记者 谭群）俗话说“小雪腌菜，大雪腌肉”，随着大雪节气的来临，我区不少菜市场的香肠加工店生意也越来越红火，市民们纷纷排队灌香肠。

12月7日清晨，在云枫街道永先菜市场的一家香肠加工店前，围满了拎着新鲜猪肉等待灌香肠的市民。店内的工人分工协作，绞肉、和料、套肠衣，动作娴熟，一套流程下来，一串串色泽亮丽的香肠就灌制完成。

随着气温走低，加上猪肉价格便宜，不少香肠加工店里市民扎堆，排队灌香肠。一家香肠加工店老板告诉记者，当前已迎来了灌香肠的旺季，每天前来灌香肠的市民达百余人，店内十余名员工要从早忙到晚，每天能灌3000多斤肉的香肠。

根据个人的喜好不同，不少商家还推出了川味、麻辣荔枝味、广味等多种香肠口味供市民选择，预计灌香肠热潮将持续到春节。



香肠加工店正在灌香肠。

记者贺宝摄

## 科学在身边

### 营养也有“密度”？冬天最值得吃的10种高营养密度蔬果

有些食材吃上一小口，就能补充很多营养。而有些食材，即便吃上一大盆，除了吃得又饱又撑，能获取的营养却很少。这就是因食物的营养密度差异所致。

“营养密度”是指食品中以单位热量为基础所含重要营养素的浓度。高营养密度食物则是指维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质或必需脂肪酸含量较高的食物，但同时也应含有相对较少的脂肪、糖和能量。

那么，冬季哪些蔬菜、水果营养密度高呢？

今天的文章，就集合了10种高营养密度又适合冬季食用的蔬果，大家不要错过。

#### 一、5种高营养密度蔬菜

推荐依据：营养成分突出，常见且便宜。

**菠菜**：首先要推荐的是菠菜。菠菜的维生素K含量在食物中名列前茅，β-胡萝卜素、叶黄素等抗氧化物的营养成分以及叶酸含量也很高。维生素K可以促进钙沉积到骨骼里，增加骨骼的硬度；β-胡萝卜素、叶黄素等不仅可以帮助人体清除自由基，还具有一定保护心血管的作用，对眼睛健康也有很大帮助。此外，叶酸对心血管也非常友好。

需要注意的是，菠菜虽然营养成分很高，但它草酸含量也高，口感涩还会影响钙、铁等矿物质的吸收，因此在烹制时要提前焯水，焯水可去除大部分草酸。另外，要选择新鲜的菠菜进行烹制，不新鲜的菠菜亚硝酸盐含量高。

**西兰花**：西兰花属于十字花科的蔬菜，含有丰富的异硫氰酸盐。此

外，叶酸含量也高，每100克含有210微克的叶酸。

异硫氰酸盐可以抑制由多种致癌物诱发的癌症。Meta分析发现，饮食中增加十字花科蔬菜的比例，可降低胃癌、乳腺癌和肺癌的发病风险有关。美国防癌指南中，将多吃十字花科蔬菜列为其中的一条。另外，叶酸对于预防心血管疾病、预防胎儿的神经管畸形都有帮助。

**香菇**：香菇为菌菇类的一员，多糖含量丰富。另外，香菇也是植物性食物中为数不多的维生素D含量比较高的食物，每100克的鲜香菇含有1.6微克的维生素D。

菌菇多糖有免疫调节、抗肿瘤、调节血糖血脂的作用，对免疫力低下、癌症患者以及患心血管疾病的朋友都很友好。维生素D可以促进钙的吸收。

另外，香菇的热量很低，很适合需要控制热量摄入的朋友。

**胡萝卜**：俗话说，“胡萝卜，小人参”，该说法虽过于夸张了，但胡萝卜的营养成分确实很丰富。

胡萝卜的β-胡萝卜素含量在常见蔬菜中名列前茅，β-胡萝卜素不仅有抗氧化抗炎的作用，还可以在体内转化成维生素A，对于维护上皮细胞的完整性，保证呼吸道的健康至关重要。

另外，β-胡萝卜素本身可以提高细胞的免疫功能，减少感染性疾病的发生。

胡萝卜在做菜时也是把好手，颜色鲜艳，提高食欲，与很多蔬菜都适配。

**油菜**：油菜是当之无愧的平民蔬菜，一年四季都有，各种吃饭都适配。

油菜热量低，钙含量很高。每100克里含有148毫克的钙，是同等重

量牛奶的1.4倍。如果是黑油菜，钙含量更高，100克含有191毫克的钙。

如果你喝奶少，食谱里可以考虑让油菜成为常客。

看到这里，不知道你是否经常吃这5种蔬菜呢？接下来，我们再来看看水果又有哪些上榜的吧！

#### 二、5种高营养密度水果

与营养丰富的蔬菜不同，水果的营养相对简单，主要是维生素C、钾、膳食纤维和一些抗氧化植物化学物质。

推荐依据：营养好、应季，糖分相对低。

**猕猴桃**：猕猴桃是常见水果中维生素C较为丰富的水果，每100克含有62毫克的维生素C。吃1个半猕猴桃，就能满足成人全天100mg的需求。除了维生素C，猕猴桃里的叶黄素+玉米黄素含量在水果中相对较高，虽比不上蔬菜，对于深色蔬菜吃得少的朋友也算一种补充。

猕猴桃除了帮助铁吸收外，还可以促进胶原蛋白的合成，让皮肤红润有弹性。维生素C还能够抗氧化，并有助于抗体的形成，提高机体免疫力。

**草莓**：草莓热量非常低，100克只有32千卡，特别适合想要控制热量的朋友。

另外，草莓的维生素C含量虽然比不上猕猴桃，但比橘子、橙子要高，大个的吃上六、七个就能满足全天的维生素C需求。

草莓的叶酸含量在水果中算是最高的，每100克含有32微克的叶酸。另外，草莓还含有花青素、多酚等抗氧化的成分，有抗氧化、抗炎等作用。表面的小籽儿也能帮助肠胃

蠕动，双管齐下帮助身体“排毒”。

**柚子**：柚子看上去平无奇，能量不是最低的，维生素C也不算很高，但在冬天的应季水果里，柚子糖分低，而且升血糖速度也很慢，因此值得推荐。

不过，柚子虽好，但也要注意控制食用量。尤其是糖友，最好每天吃柚子不超过3瓣，分次吃。

**梨**：梨富含膳食纤维，每100克的梨大约有2.6克的膳食纤维，而库尔勒香梨可以高达6.2克，在水果里算顶级含量。

膳食纤维有助于肠道健康和通便。世界卫生组织在最新发布的膳食指南里，就强烈建议成年人每天应通过天然食物至少摄入25克的膳食纤维。

另外，梨中也含有果糖和山梨醇，这几种成分都有助于肠道的蠕动，对于经常便秘的朋友是个值得尝试的水果。不过，对于肠胃功能较弱的群体，建议少吃或者选择雪梨、明月梨这种膳食纤维含量少的品种。

**苹果**：虽然现在水果种类有很多，但能从小吃到的水果，苹果是少数的几种之一。

苹果虽然维生素C含量不高，但其中抗氧化的多酚、绿原酸和黄酮类等植物化学物质含量丰富，升血糖的速度也不快。再加上价格亲民，冬天值得推荐。

苹果果胶丰富，冬天如果不喜欢吃太凉的水果，热乎乎、肉乎乎的烤苹果、冰糖煮苹果也是非常美味。

蔬菜和水果中营养高的品种还有很多，此次无法一一列举。“营养密度”是一个有价值的概念，它可以作为选择食物时的一种理念，但要想饮食健康，大家还是要注意食物多样化，多吃深色的蔬果，保证餐餐有蔬菜（每天300-500克）、天天有水果（每天200-350克）。食物多样，才能营养互补。（区科协供稿）