



文艺副刊

QILE
XINXI

綦乐信息

2018年9月12日 星期三
本版主编:黄辰辰 组版:马诗奇綦江日报
QIJIANG RIBAO 4

重庆市綦江区打击非法金融活动领导小组办公室 关于防范通过互联网平台从事非法外汇交易的风险提示

当前,社会上出现打着“涨跌都赚钱、专业老师指导、24小时T+0交易”等旗号推荐投资者进行外汇跟单的宣传,经我区相关部门排查发现,参与此类平台投资活动面临较大风险,一些投资者进行所谓的“外汇投资”损失惨重。

一是存在监管风险。国内金融监管部门从未批准从事外汇杠

杆交易的网络平台,开展此类业务的网络平台属于非法设立。另外,目前互联网上存在一些假外汇平台,模拟国外正规外汇公司数据,其真实性难以辨别。

二是存在资金风险。由于从事外汇杠杆交易的网络平台均是不实行保证金交易模式,波动剧烈,风险性大,不存在所谓保本盈利,

稳赚不赔。在假外汇平台中,交易资金并没有流向真实的外汇市场,后台操作者可以随时修改程序,操控汇率数据造成投资者资金损失。

在此,重庆市綦江区打击非法金融活动领导小组办公室提醒广大群众参与此类平台交易权益不受法律保护,认清非法金融交易活动的本质,自觉抵制高收益诱

惑,增强自我保护意识,远离违法违规交易,谨防造成财产损失。咨询电话:区金融办,81713221;区公安局,85883320;区工商分局,48627133。

重庆市綦江区打击非法金融活动领导小组办公室
2018年8月8日

綦江区小(2)型病险水库除险加固工程完工公示表

工程名称	綦江区新盛镇陈家水库除险加固工程			
地理位置	綦江区新盛镇陈家村			
水库概况	集雨面积(km ²)	总库容(万m ³)	坝轴线长(m)	最大坝高(m)
	0.25	15.54	63.00	18.20
完成除险加固内容	上游坝坡培厚,C20预制块护坡,水库两坝间进行钻孔帷幕灌浆;对放水涵管进行钻孔灌浆封堵,并在涵管首段设钢筋拦污栅;原溢洪道拆除重建。			
批复投资(万元)	总投资	其中		区县自筹
		中央财政专项资金	市级财政补助资金	
	121.39			121.39
建设工期	开工时间	完工时间		
	2017年10月	2018年8月		
项目管理	綦江区水务局		责任人	林毅
项目法人机构名称	重庆市綦江区江河水电开发有限责任公司	项目法人代表	项目技术负责人	
		陈再伦	陈朝良	
施工单位	重庆市卓成建筑工程有限公司	现场负责人	杨春茂	
监理单位	重庆环运工程监理有限公司	总监理工程师	郎天学	
监督电话	项目主管部门	项目法人单位	施工单位	监理单位
	48671733	48627516	18523100079	13608385786

綦江区小(2)型病险水库除险加固工程完工公示表

工程名称	綦江区赶水镇小桥子水库应急抢险工程			
地理位置	綦江区赶水镇风门村			
水库概况	集雨面积(km ²)	总库容(万m ³)	坝轴线长(m)	最大坝高(m)
	0.32	19.57	94.50	18.70
完成除险加固内容	土(石)坝工程(新建C20砼坝顶及下游马道,C20钢筋砼格构植草护坡等);溢洪道工程(新建C20砼溢洪道84.838m);饮水工程(采用PE200放水管放水和PE100人饮管,末端采用DN200、DN100闸阀控制);防汛道路工程(新建20cm泥结石路面441.72m);观测工程。			
批复投资(万元)	总投资	其中		区县自筹
		中央财政专项资金	市级财政补助资金	
	633.31			633.31
建设工期	开工时间	完工时间		
	2017年10月	2018年9月		
项目管理	綦江区水务局		责任人	林毅
项目法人机构名称	重庆市綦江区江河水电开发有限责任公司	项目法人代表	项目技术负责人	
		陈在伦	陈朝良	
施工单位	青海省宏星建设工程有限公司	现场负责人	黄文勇	
监理单位	重庆环运工程监理有限公司	总监理工程师	郎天学	
监督电话	项目主管部门	项目法人单位	施工单位	监理单位
	48671733	48627516	18523100079	13608385786

重庆市綦江区江河水电开发有限责任公司
2018年9月12日

马拉松训练有技巧 掌握正确方法才能事半功倍

方安然

近年来,马拉松赛事越来越受到追捧,马拉松在增强人们体质的同时还让人身心愉悦。不过,马拉松训练是有技巧的,按照科学锻炼流程进行训练,才能够事半功倍。接下来就让我们看看,马拉松训练有哪些技巧。

1. 确定身体状况是否适合跑马。据《南方日报》报道,在确定参加马拉松这样的耐力赛之前,最好到医院进行体检,了解自己的心脏以及心血管方面的健康状况,看是否适合跑马拉松,参加马拉松时应将安全始终放在第一位。马拉松属于极限运动,患有风湿性心脏病、先天性心脏病的人群绝对不适合马拉松。

2. 睡眠充足心理放松,保持良

好心态。《华西都市报》建议,确定参加马拉松后,参赛者要在策略上重视,但心理上要放松,尊重自己平时的睡眠习惯、睡眠时间段,不要刻意提前,如果不能及时入睡,也不要焦虑,放松心情就好。

3. 未雨绸缪,“武装”上阵。据《健康报》报道,身体有很强的代偿机制,但这种机制不是万能的,一旦超出它的极限,其损害是不可逆转的。因此,我们在训练及比赛中要做到未雨绸缪,利用护膝、髌骨带等保护膝关节,让膝关节“武装”上阵。

4. 合理锻炼,积少成多。据《华西都市报》报道,建议跑者准备全马跑量,赛前3个月每月160km,赛前2个月每月200km,赛前1个月160km左右。不少马拉松跑者在提高自己训练水平的过程中,会面临力量基础薄弱、月跑量低、训练不规律等问题。建议3个月的跑量积累结果可以分成四



“荣耀二十正青春,跑圆健康中国梦”环重庆三环接力马拉松活动第八棒到达綦江(资料图片) 记者 陈星宇 摄

份,参考每周增加10%的原则递增,在赛前9周的时候进行调整,比赛前11周的跑量为标准进行,具体要根据个人身体情况增减跑

量,只要循序渐进,训练水平就会慢慢提高。

据《人民网-科普中国》

