



初夏露营古剑山 星河璀璨任你赏

本报讯(通讯员 孙治波)夏早日初长,南风草木香。初夏是露营的好时节,不冷也不热,一切美好刚刚开始。白天寻幽探胜,放情丘壑;晚上躺在帐篷里,将璀璨银河揽在怀中。初夏露营,来一趟说走就走的旅行,古剑山是个不错的选择。

古剑山国家标准示范帐篷露营地,位于慕江古剑山景区古剑山大道9公里处,属峡谷地带,南高北低,营地绿化结合古剑山景区形成整体生态公园,是一个典型的山地型露营地。

营地拥有独立的饮用水、污水处理、生活用电、照明、WiFi等系统,也有淋浴、洗手间等卫生设备以及超市、医务室、餐厅、洗衣房等设备设施。

近年来,慕江旅游度假区管委会对古剑山景区进行了整体规划和保护性提升,不仅对其生态环境进行了修复,并因地制宜,2017年还在古剑山大道9公里处,打造出了西南地区首家具备国家标化的帐篷露营地。



古剑山露营地固定帐篷营位 通讯员 孙治波 摄



▲ 古剑山露营地房车营位 通讯员 孙治波 摄

▲ 古剑山露营地小木屋营位 通讯员 孙治波 摄

重庆开通家庭医生专线 为市民提供家庭医生签约、转诊等服务

重庆日报讯(记者 黄琪奥)5月19日,重庆日报记者从12320健康帮您——世界家庭医生日主题活动现场获悉,市卫健委已开通家庭医生专线,为市民提供家庭医生签约、转诊等服务。

据了解,家庭医生主要由社区全科医生、乡村医生、护士以及公共卫生人员组成,为居民提供基本医疗、公共卫生和健康管理等服务。我国从2017年开始推行家庭医生签约服务,目前优先签约的是老年人、孕产妇、儿童、残疾人等重点人群,以及高血压、糖尿病等慢性病患者。目前,重点人群签约率已达60%。

“截至2018年底,重庆家庭医生签约率已稳定在常住人口的30%,全市民生覆盖了1082个街镇。”重庆市卫健委有关负责人表示,市民可通过拨打12320卫生热线,转接到家庭医生专线,享受相关服务。

此外,该负责人还表示,在开通家庭医生专线的同时,重庆市还将对12320预约挂号平台进行进一步优化,为签约居民提供优先预约门诊或出诊服务,进而实现家庭医生与医疗机构的医疗信息共享,方便群众挂号、转诊,解决老百姓的看病难题。

据5月20日《重庆日报》

夏天在床头放个一次性口罩 一整晚不被蚊子叮咬

夏天到了,温度越来越高了,我们通常都会被蚊子叮咬。今天本报就教大家一个非常简单的方法,不用买蚊香,直接在家就可以制作驱蚊利器。

首先准备一个使用过的口罩,将口罩朝外,一边剪开,剪开后我们可以得到一个装东西的包,在这个包里面放一些花椒,然后再滴几滴风油精,最后按照自己的喜好放一点花露水,用我们剪掉的边上的绳子,将这个口罩做成的包系上。

这个做好的包,可以将其放在床头,这样会有很好的驱蚊效果,

蚊子闻到这个味道以后一定会离你远远的。如果我们将这个小包放在门上的话,每次开门的时候,香气会铺满整个屋子,蚊子就不会叮咬你。

花椒、花露水还有风油精的作用其实都是一样的,就是驱蚊,这三种物质结合起来,效果非常强烈,而且我们生活中一定会有很多用完了的口罩,这就可以变废为宝了。

据华龙网



冬瓜营养价值高 全身上下都是宝

夏天的蔬果很多,这么多蔬菜水果中,冬瓜一直备受青睐,你知道为什么人们喜欢在夏天吃冬瓜吗?

冬瓜在夏季被称为第一瓜,具有利尿消肿、清热解暑、降血脂和养颜减肥的功效。从营养学的角度来说,冬瓜的全身都是宝,比如冬瓜皮、籽和瓤。

冬瓜肉

冬瓜肉里面含有大量的膳食纤维,能够调节血糖以及血脂,同时也能降低胆固醇。冬瓜肉里面含有的丙醇二酸,能防止糖类转化成脂肪,具有减肥的功效,也可以防治高血压。尽

量采取熬汤、清炒或者红烧的烹调方式。

冬瓜藤

冬瓜藤不仅仅具有止咳化痰的功效,也能通经活络,治疗肺热,帮助排除身体中多余的水分,防止脂肪的生成,是不可多得的减肥食物。但冬瓜藤性凉,不适合于脾胃虚弱以及腹泻的人群,制作时不能放太多调味料。另外冬瓜瓤营养价值也高,把新鲜的冬瓜瓤放在锅里熬煮,用此水洗脸,长时间坚持下去能够让皮肤变得光滑细腻。

冬瓜籽

在冬瓜籽里面含有不饱和脂肪酸,比如亚油酸或亚麻酸,能够减少血液里面的胆固醇以及脂肪含量,预防心血管疾病的产生。吃冬瓜的时候,要把里面的籽掏出来,放在太阳下晒干,用小火炒熟后吃。

冬瓜皮

把冬瓜皮晒干后和茶叶一起放在杯子里,用开水冲泡代茶饮,具有减肥降脂的功效,适合脂肪肝、湿气过重、身体肥胖以及高血脂的患者。

温馨提示

冬瓜里含有大量葫芦巴碱,提高了新陈代谢速度,抑制糖类转化成脂

肪,具有降脂减肥的功效。里面含有丰富的膳食纤维,能够降低血脂,降低身体中的胆固醇,防止出现动脉粥样硬化,另外也可以刺激胃肠道蠕动,缩短食物在胃肠道里的停留时间。对于身体水肿、心烦意乱、肺热咳嗽以及小便短赤的人群来说,可以多吃冬瓜,但肾虚体质虚寒、慢性腹泻的人群,不能多吃。

据华龙网



大美慕江APP 随手拍优秀作品选登



《晨读》

网友 打通春天的雪 摄

慕江城区停车秩序专项整治通告

广大市民朋友:

为全面提升慕江城区城市品质,规范城区停车秩序,按照区政府工作部署,根据《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》《重庆市市容环境卫生管理条例》《重庆市市政设施管理条例》法规规定,决定开展慕江城区停车秩序专项整治行动。现将有关事项通告如下:

一、城区主干道、广场商圈等重点区域严禁占用道路、人行道等停放机动车、摩托车(临时停车位除外)。违规占道停放的机动车必须自行改正违法行为,于2019年6月1日前将车辆停放在停车场(库)和指定停车位内。

二、对逾期未按要求整改的违规占道停放的机动车、摩托车,交通、城管部门将依法采取拖移、锁扣的行政强制措施,并对违法停放的机动车从严从重予以处罚。

三、各政府机关、企事业单位应当模范遵守交通法律法规,对违法乱停乱放的公务用车一律抄送区纪委监委,按相关纪律处理。

四、广大机动车主和市民要积极支持配合城区停车秩序整治工作,对扰乱公共秩序、妨碍公共安全、阻碍执行公务等违法行为,公安机关将依据《中华人民共和国治安管理处罚法》等有关规定予以严厉处罚;构成犯罪的,依法追究其刑事责任。

特此通告

慕江城区城市品质提升领导小组办公室

2019年5月22日

通告

因上升街(沱湾转盘至枣园)道路损毁,决定对该路段进行路面改造施工,现将施工期间相关事项通告如下:

一、施工时间
2019年5月25日至2019年6月25日;

二、施工期间道路交通组织
(一)严禁一切机动车、非机动车在施工路段停放。

(二)沱湾转盘至枣园路段采取单向通行方式,即沱湾转盘往枣园方向行驶。

(三)205路公交车经上升街至桥河工业园区;505(枣园至永新)、506(枣园至中峰)路公交车在康德城发车。

(四)康德城方向往沱湾方向的车辆请绕行原210国道。

三、施工结束,立即恢复双向通行,不再另行通知。

施工期间,给市民出行带来不便,敬请谅解。

慕江城区公安局
2019年5月17日