

綦江的山多姿多彩。古剑山以云海半遮面,吸引着无数人去探索体验;老瀛山丹霞绝壁,巨大的如来像鬼斧神工;横山公路“九道拐”,蜿蜒通天……在这秋高气爽的日子,来一场奔赴山野之旅,既锻炼身体又能放松身心。走,登高见山去!

【古剑山】

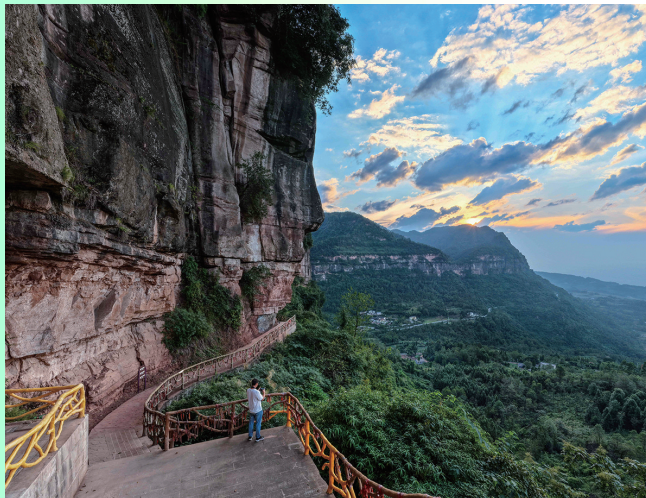
石阶陡峭奇险,直挂云天;石笋如擎天一柱,精妙绝伦;阳桥似天外飞虹,蔚为奇观;舍身崖一泻千丈,使人望而却步;金鸡翘首啼鸣,栩栩如生……这里是古剑山,置身其中如临仙境。

古剑山距离綦江城区10公里,由贵州境内的大娄山蜿蜒而来,最高海拔1150多米,最低海拔700多米,自然风光奇绝,人文景观丰富,层峦叠翠,气候宜人。因丹霞地貌、奇峰怪石、万顷林海以及古刹梵语而闻名于世,素有“川东小峨眉”之称,是“巴渝十二景”之一,也是国家AAAA级景区。

【老瀛山】

“瀛岭青天外,东南翠色来。云封千树合,日上万花开。”如诗描绘,老瀛山风景秀美迥迥,峻峰峭壁磅礴大气。其山地形独特,由三支山脉构成,在主峰天神庙处汇聚,分别伸向北方、西北和西方,自然形成了两条深邃的峡谷,形似“爪”字。它兼具泰山之雄、华岳之险、青城之幽、蓬瀛之奇,还以独特的丹霞地貌独步綦江。

老瀛山,距离綦江城区约10公里,距离重庆中心城区不到70公里,是国家AAAA级旅游景区,全国地质科普教育基地。这里存有世界上最大的古鸟足迹,中国保存最完整的鸭嘴龙足迹,中国数量最多的翼龙足迹等珍贵遗迹。山上有莲花保寨、老瀛如来、虎山丹霞、三轿石、穿风洞等自然景观,以及白云观、红岩坪等人文景点。



“老瀛如来”人面像。特约通讯员 吴先勇 摄



古剑山阳桥。记者 周禹 摄



横山九道拐。通讯员 李荣伟 摄

秋高气爽 到綦江爬山赏景

【横山】

横山九道拐位于“浸新公路”綦江段的盘山路段上,沿着横山“两沟夹一山”蜿蜒盘旋而上,如同一条盘卧的巨龙绕在横山山腰。它不仅因驾驶挑战而闻名,还以电影《失孤》的取景地而声名鹊起,吸引了众多电影爱好者前来打卡。

横山镇是离重庆中心城区“最近的千米高山小镇”,平均海拔在1000米以上,这里夏季平均气温约25℃左右,绿意盎然的自然风光和凉爽的气候,使其有“天然氧吧”“天然空调小镇”之称是中国避暑养生休闲旅游最佳目的地。这里夏可乘凉、冬可赏雪、春可赏花、秋可品果,四季皆美。

【狮子山与牯牛背】

狮子山在綦江郭扶镇高青场北面不远处,最高处海拔1294米,因山势形如一头雄狮而得名,山中天保寨前的石壁上刻有“飞龙仙山”四个劲拔浑厚的大字。狮子山顶既可远眺又可鸟瞰,站立其中,道道山岭,连绵不绝,恰似一波绿色汪洋;俯首鸟瞰,层层梯田,村舍院落,宛如一幅绚丽画卷。

牯牛背位于郭扶镇永胜村,距离高庙坝约5公里,被称为“重庆小华山”,因赤色的山脊光秃圆润,形如牛脊背而得名。牯牛背海拔约1290米,山脊呈三角Y形线状分列,脊背总长达1000余米,山脊最宽处约4米,窄处2米,垂直高度均在40米以上,四周灌木丛生,陡峭无比。站在山脊上放眼远眺,百里景致尽收眼底,心旷神怡之感油然而生。

本报记者 整理



游客打卡牯牛背。特约通讯员 陈宗武 摄

“志愿红”织密蚊媒传染病防护网



志愿者们耐心向商户讲解防蚊知识。通讯员 宋沁宇 摄

本报讯(通讯员 宋沁宇)初秋时节蚊媒繁殖进入高峰期。为有效预防登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病,10月16日,赶水镇二居社区党支部组织志愿者,深入沿街商铺、街头巷尾和居民院落开展防控宣传,守护群众健康。

志愿者们统一身着印有“桥城先锋”字样的红马甲,成为场镇上一道亮丽的风景线。在沿街商铺,志愿者王世容耐心向商户讲解:“登革热、基孔肯雅热都是由伊蚊叮咬传播的急性传染病,可能引发发热、关节痛等症状。”在居民聚集的小巷,志愿者们为乘凉的老人细致解释:“伊蚊在水中产卵繁殖,大家要及时清理家中水桶、花瓶等容易积水的物件,从源头上减少蚊虫滋生。”

除了宣传讲解,志愿者们还主动开展“翻盆倒罐清积水”行动,帮助居民检查卫生死角,逐一排查花瓶、塑料

桶、废弃轮胎等积水容器,切实切断蚊虫孳生链条。当天,8名志愿者分组走访了120户居民,通过面对面讲解、手把手示范,引导居民重视防蚊灭蚊工作,共同营造干净、整洁、安全的居住环境。

据悉,自8月以来,赶水镇已组织专业消杀队伍对重点区域开展全面消杀,同时发动各村(社区)持续开展“两热”预防宣传志愿服务活动。截至目前,全镇累计开展各类预防宣传活动78次,参与志愿者达800余人次,形成了以党支部为支点、志愿服务为线、群众共同参与的联防联控格局。

赶水镇相关负责人表示,下一步将继续发挥新时代文明实践志愿服务队伍的作用,持续开展爱国卫生运动,筑牢蚊媒传染病防控屏障,切实保障人民群众身体健康和生命安全。

秋天蚊子毒? 家中灭蚊很重要!

(上接1版)如今,这条曾经的“问题便道”,不仅打通了方竹笋出山的“最后一公里”,更成为支撑当地方竹笋特色产业发展的“生态发展路”。

便道通了,“检察蓝”的帮扶脚步并未停歇。最近,检察官邵光庆、陈承来到北门村,一见面就给村民们带来好消息:“我们正在对接相关部门,计划租用无人机负责陡峭片区的短途运输,以后再偏远的竹林,鲜笋也能快速运出来。”不仅如此,针对销路拓展难题,检察官们还主动帮忙对接电商平台和大型商超,计划通过直播带货、农超对接等方式,让更多人尝到这份“竹海鲜味”。

从守护生态红线到破解运输难题,再到助力拓宽销路,綦江检察用司法担当为方竹笋产业撑起“法治保护伞”,让法治的温度深深扎根在乡村振兴的土壤里。

都说“秋天蚊子毒”,它不仅咬得人们满身“红包”痒痛难忍,更重要的是蚊子还是传播登革热、基孔肯亚热、乙型脑炎等蚊媒传染病的罪魁祸首,引起疾病传播和流行,影响人们的健康。那么,如何科学防范?让我们一起学习。

室内灭蚊

近期多雨、早晚室外温度较低,蚊子常躲避到室内或避雨环境(墙角、楼梯间、地下车库、电梯间等),加之雨天人群外出活动减少,所以被蚊子叮咬机会增加。因此,加大室内和阴暗潮湿环境的蚊虫消杀很重要!

1. 建议家庭安装纱窗或者纱门,进出家门记得随手关门,开窗通风时

确认纱窗是否关紧,别让蚊子趁虚而入。

2. 使用灭蚊喷雾等方法有效快速杀灭成蚊。建议在上班上学后,或房间无人时使用灭蚊喷雾罐喷洒房间,并关闭门窗至少半小时以上,保持家中无蚊环境。

3、合理使用电蚊拍和蚊香液、蚊香片等驱蚊产品。也可通过使用蚊帐进行防蚊。

居家环境清理

蚊子幼虫离不开积水,因此还要定期清理环境、消除积水,减少蚊子的孳生地。

户外环境:及时清理院子、阳台、屋顶及其它室内外可能积水的环境,

防止积水。

储水容器:家中的花瓶、花钵、腌菜坛、水桶、花盆的托盘等器具,要定期清理积水,不用的器具应倒立放置,防止积水。

水培植物:绿萝、富贵竹等水培植物,至少每周换一次水。

空调排水:检查空调滴水是否顺畅,别让冷凝水积在管子里或地面上。

日常垃圾:垃圾桶每天清空、盖好,别让食物残渣吸引蚊子。

秋季防蚊很重要,坚持做好不放松,避开秋日蚊虫攻击,安度金秋。如蚊虫叮咬后出现发热、皮疹、关节痛等异常情况,请及时规范就医。

据綦江疾控微信公众号

綦江区老体协关于2025年区级“银龄健康之家”、“银龄健康之乡”、“示范健身团队”和“健康老人”评选结果的公示

根据綦江区老体协《关于开展綦江区2025年“双创双评”工作的通知》(綦老体〔2025〕12号)文件要求,全区从4月初启动了创建区级“银龄健康之家”、“银龄健康之乡”和评选区级“示范健身团队”、“健康老人”的“双创双评”工作。经镇街和区级部门老体组织推荐申报、区“双创双评”工作委员会综合评审通过,评出了2025年区级银龄健康之家47个,区级“银龄健康之乡”3个,区级“示范健康团队”7个和2024年第二批“綦江健康老人”2名,现将具体评选结果公示于后。

一、区级银龄健康之家47个,分别是:

古南街道	花坝村	蟠龙村	名山村	金桥村	连城村	5个
文龙街道	金叙村	1个				
通惠街道	思南村	玉龙村	亭和村	3个		
三江街道	大山村	大堰村	第五村	复兴村	黄楠村	马堰村
	双福村	西山村	照贵村	9个		
东溪镇	白云寺村	二居社区	福林村	竹园村	杨柳村	
	巩固村	6个				
打通镇	下沟村	天星村	余家村	荣华村	双坝村	
	打通坝社区	金竹山社区	7个			
三角镇	杜家村	红岩村	彭香村	中坝村	乐兴村	石栏村
	石盘村	柏香村	乐升平村	9个		
横山镇	大坪村	回龙村	回新社区	天台村	新荣村	
	新寨村	堰坝村	7个			

二、区级“银龄健康之乡”候选单位3个,分别是:

古南街道办事处 通惠街道办事处 三角镇政府

三、区级“示范健身团队”候选单位7个,分别是:

古南街道綦齿社区门球队 古南街道文昌宫健身操队
打通镇太极拳健身队 打通镇向阳村腰鼓钱杆健身队
文龙街道回龙湾社区柔力球健身队
通惠街道通惠社区坝坝舞队
篆塘镇篆塘角社区文艺演出健身队

四、区级“健康老人”候选人2名,分别是:

李登书 李正

以上评选结果公示期为2025年10月18日-24日,其间,凡认为本结果公示对象不具备条件或有失公允等意见建议的,可向区老体协办公室进行反馈,联系人:熊亚中,电话:15111836588

重庆市綦江区老年人体育协会
2025年10月20日



到綦江客户端



綦江日报数字报



綦江发布公众号



千里快评



慕瞰教育



文明綦江



勒是綦江



胖妹盘土货