

2026年市级重点项目清单公布 总投资约3.7万亿元

近日,市政府办公厅印发《关于做好2026年市级重点项目实施有关工作的通知》,正式公布2026年市级重点项目清单。全市共安排开工、在建、完工、储备“四个一批”项目1636个,总投资约3.7万亿元,年度计划投资5012亿元,以重大项目带动大投资、以大投资推动大发展,为现代化新重庆建设与“十五五”良好开局提供坚实支撑。

据介绍,本次重点项目构建梯次推进格局:开工项目352个、在建项目647个、完工项目383个、储备项目254个;其中开工、在建、完工项目共1382个,总投资约2.9万亿元,储备项目总

投资约8603亿元。项目紧扣西部高质量发展先行区、内陆开放国际合作引领区、超大城市现代化治理示范区、城乡融合乡村振兴示范区、美丽中国建设先行区五大方向,覆盖产业发展、交通物流、城市更新、民生保障、生态环保等全领域。

产业赛道聚焦新质生产力,筑牢实体经济根基。智能网联新能源汽车、新一代电子信息制造、先进材料、生物医药等“33618”现代制造业集群项目密集落地,一批半导体、新能源动力电池、低空经济、卫星互联网等标志性产业项目加快建设,同步推进科技创新平台、文旅融合、商贸综合

体等业态提质,持续增强产业核心竞争力。

交通枢纽提速成网,内陆开放能级持续跃升。铁路、高速公路、港口航运、交通枢纽同步发力,渝万高铁、成渝中线高铁、黔江至吉首铁路、渝遂高速加宽等一批重大交通工程加快推进,果园港、寸滩港等港口提档升级,西部陆海新通道多式联运体系不断完善,助力重庆打造内陆开放综合枢纽。

城市功能品质升级,民生福祉不断增进。轨道交通、跨江桥梁、城市路网加快建设,城镇老旧小区改造、危旧房改造、保障性住房有序推进,

一批三甲医院新院区、重点学校、体育场馆、养老服务设施落地见效,城乡供水、能源保障、污水管网、垃圾分类等基础设施不断完善,让群众共享城市发展红利。

乡村振兴与生态环保协同发力,夯实绿色发展底色。高标准农田、水利工程、现代农业产业园、和美乡村建设同步推进,玉滩大型灌区、福寿岩水库等重点水利工程加快实施;长江“两岸青山·千里林带”、流域水环境综合治理、固废资源化利用等项目持续发力,筑牢长江上游重要生态屏障。

据上游新闻

重庆出台农民教育培训改革三年行动方案 到2028年累计储备农村实用人才60万人以上

●推动农民教育培训从“零散碎片”向“系统集成”转变、从“供给主导”向“需求牵引”转变、从“一次性培训”向“全周期赋能”转变。

●改变传统以培训人数为目标的考核方式,建立包含技能掌握度、产业发展带动效益等多维度的综合评价体系,推动参训人员100%参加技能评价,评价合格者可获相应证书。



集成”转变、从“供给主导”向“需求牵引”转变、从“一次性培训”向“全周期赋能”转变。

在精准培训方面,《方案》明确构建分层分级培训体系。乡镇及以下开展基础层培训,面向普通农户讲授方针政策、基础种植、养殖技术等;区县开展骨干层培训,面向家庭农场主、合作社带头人等实施“乡村产业振兴金白领培育万人计划”“数智乡村建设人才培养万人计划”;市级开展引领层培训,将联合高校开设新农人EMBA班(农业青年企业家班),加强前沿高端人才培养。

聚焦重点群体培育方面,《方案》提出分类施策:面向技术技能人才开

展种养加能手、农产品电商人才培训;面向产业发展带头人实施“头雁”项目;面向乡村建设和治理人才开展村“两委”干部、乡村工匠等培训;同时加强乡村医生、养老护理员等公共服务人才以及返乡入乡“农创客”“乡创客”的创新创业培训。

在课程与师资建设上,我市将开发“综合素养+专业技能+能力拓展”模块化课程体系,建强由政策专家、技术专家、产业实践导师、“土专家”等组成的开放式师资平台,并探索建立“首席导师+综合导师+专业导师”制度。同时,将打造“巴渝田间学校”实践教学矩阵,建设市级100个、区县级500个实践基地,推行课程互认、师

过敏高峰季 回家后重点洗这个部位

没完没了地打喷嚏、流鼻涕、眼睛红肿发痒……万物复苏、草长莺飞的季节,对过敏人群来说却是一场灾难。3月18日,国家卫生健康委新闻发布会提醒,目前正处于春季花粉飘散高峰期,外出后回家要及时洗鼻子。让你过敏的到底是哪些植物?首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷结合热点解读,教你科学应对花粉过敏。

让你过敏的不一定是“花粉”

春季最大的花粉过敏原不是花,而是树木花粉。马婷婷介绍,很多人认为花粉过敏主要是像杏花、桃花、樱花等观赏花引起,实际真正引起花粉过敏的元凶主要是空气中的风媒花。比如柏树、桦树、杨树、柳树、榆树,这些树木的特点就是它的花粉颗粒小,质量轻,非常容易随风飘散,极易吸入呼吸道诱发过敏。

春季花粉过敏一般会持续到5

月,春季的一些树类花粉,导致患者出现打喷嚏、流鼻涕、流泪、鼻眼耳痒、胸闷、憋气等症状。

回家后重点洗这个部位

外出回家以后,建议你及时洗脸、洗鼻子,重点是冲洗鼻腔,脱掉外衣,防止把花粉带入室内。可使用生理盐水清洗鼻腔,或用热毛巾热敷、熏蒸鼻腔,但要避免过度清洁,否则可能损伤嗅觉功能。马婷婷介绍了一个清洗鼻子的方法:

●配盐水 可用200毫升水(凉白开或纯净水),加入1~2克食盐。水温接近于体温,咸度略淡于眼泪,防止刺激黏膜。

●洗鼻腔 俯身弯腰到水池边,将盐水少量倒入干净的手心;轻轻用鼻子把水吸入鼻腔,不要猛吸、避免呛咳。屏住呼吸2~3秒,让盐水温度和接触黏膜;低头,让水自然流出或轻轻擤出。重复2~3次,两侧交替进行。也可购买

配比好的品牌产品生理盐水,使用鼻腔冲洗器,根据说明书或提示进行清洗。

以前不过敏为啥突然过敏了

为什么有的人以前不过敏,今年却出现过敏症状?马婷婷表示,主要有两个核心因素。

●花粉暴露量增加 目前全球气候变暖,花期延长,致敏植被分布广泛,致使目前空气中的花粉暴露量持续高度提升。有一些患者原来不过敏,现在更容易过敏,他们长期累积超出人体免疫耐受阈值,从而诱发相应症状。

●个人免疫失衡 目前很多人免疫状态是失衡的,长期压力大、熬夜、感冒、劳累都会诱发免疫失衡状态,让大家对花粉产生过度免疫反应。

过敏季做到4点减轻不适

目前正处于春季花粉飘散高峰期,除了及时清洗鼻子,建议花粉过

敏患者做好以下防护。

●减少花粉高浓度时段外出 建议关注花粉浓度预报,尽量减少在花粉浓度高的时间段外出,远离花草树木密集区域。

●外出做好防护 如果过敏反应严重,又必须要外出,要戴好口罩、护目镜、帽子以及穿长袖衣服,可防止花粉直接接触皮肤及呼吸道,诱发过敏。

●适度减少开窗 花粉浓度很高的时段,建议关闭门窗,开空气净化器,减少室内的花粉量。

●不要硬扛 建议花粉季节前一到两周即可启动用药,遵医嘱全程足量用药,维持用药也可以维持到花粉季结束以后,或者经医生评估以后才可停药。

如果你在今年春季花粉期出现了相应过敏症状,建议及时到医院就诊,明确过敏原进行及时用药,规范治疗。

据生命时报

新版重庆市信用报告查询渠道大全来了 个人信用报告 这些渠道可免费查

个人信用报告被视为“第二身份证”,企业信用报告被称作其“信用身份证”,越来越受到人们重视。近年来,随着信用报告查询需求不断增加,个人和企业对查询信用报告的便利性要求越来越高。

为方便重庆市民和企业查询信用报告,近日,人民银行重庆市分行发布了最新的重庆市信用报告查询渠道大全。市民和企业如果想知道自己的信用状况,可通过线上、线下多个渠道查询信用报告。

信用报告有什么用处?

个人信用报告全面记录了个人的信用活动,反映了个人的信用状况,早已作为放贷机构管理风险和发放贷款的重要参考。信用较好者,更有可能获得更高的授信额度、享受更优惠的贷款利率。

不仅如此,近年来,个人信用报告的查询使用也逐渐从传统的金融业务领域,向政府部门履职、任职资格审查、求职、出国签证等场景扩展。这为我国建立“褒扬守信、惩戒失信”的社会氛围发挥了支撑作用。

企业信用报告是全面记录企业各类经济活动,反映企业信用状况的文书,是企业征信系统的基础产品。企业信用报告客观地记录企业的基本信息、信贷信息以及反映其信用状况的其他信息,全面、准确、及时反映其信用状况,是信息主体的“经济身份证”。

企业信用报告主要用于放贷机构信贷审批和贷后管理,也用于政府部门评奖、评优、招标或审计机构进行财务审计等许多活动中。在经过企业的授权同意后,放贷机构、政府部门等也可以查询该企业的信用报告,了解其信用状况。

线上查询有三种渠道

最新的重庆市信用报告查询渠道大全显示,线上查询渠道有三种。

一是登录中国人民银行征信中心官网(www.pbccrc.org.cn),进入首页“互联网个人信用信息服务平台”进行查询。二是通过银联云闪付APP查询——打开“云闪付”手机APP,在“首页”——“信用报告”板块中,即可查询个人信用报告。

三是通过商业银行的线上渠道进行查询。目前,已有工商银

(黄光红)

据新重庆-重庆日报

虫子飞进眼,千万别揉

近期,温州医科大学附属眼视光医院眼鼻/眼外伤专科病区收治了一位因虫子飞入眼睛,导致角膜真菌感染的患者。为什么一只小虫子能造成这么大的危害呢?揉眼,这个下意识动作竟是罪魁祸首。它不仅容易导致昆虫四肢嵌入眼部组织,更会将昆虫自身携带的细菌与真菌带入眼球。除了虫子,睫毛、风沙、碎石、落叶等也是日常生活中常见的眼内异物。这些异物入眼后,我们该怎么办?

这些下意识动作会伤害眼睛

1.用力揉眼是危险的举动 异物入眼后,由于异物对眼睛的刺激,大部分人会下意识地用手揉搓眼睛。然后,这不仅无法有效地去除异物,反而会给我们的眼睛造成二次伤害。常见的危害包括:异物划伤角膜、异物嵌入眼部组织、导致眼部感染等。

2.用未消毒的工具自行挑取 利用指甲或者其他非无菌工具,自行挑取眼部异物也是常见

的错误做法。使用非无菌工具,不仅极易造成眼部严重感染,甚至还会在盲目挑取深部异物时,导致角膜穿孔等严重后果。

3.乱滴眼药水

此外,随意使用家里过期或者功效不明的眼药水滴眼,也是错误的做法。这样做,不仅可能会掩盖病情,还有可能加重局部损伤与炎症反应。

4.土方方法不可取

使用自制草药汁、母乳汁滴眼,或者用舌头舔舐眼睛等土方方法均不可取。这些方法不仅容易导致继发感染,还会干扰医生的临床判断。

异物入眼后的“正确打开方式”

1.立即停手,禁止揉眼。
2.轻轻闭眼或多次眨眼,利用眼睛自然分泌的泪液将异物冲洗排出。
3.使用无菌生理盐水或人工泪液轻轻冲洗眼睛。
若以上方法无效,不要试图强行取出,应及时去医院就诊。

据重庆晨报

杜绝虚假报道

欢迎社会监督

綦江日报举报电话 87265555

1

2

3