

关注 高温天气

重庆印发《通知》要求加强防暑降温工作

避开高温时段作业 延长外卖员配送时限

本报讯（新重庆-重庆日报记者 李珩 实习生 陈思竹）7月14日，记者了解到，市卫生健康委员会办公室、市疾病预防控制中心综合处近日印发《关于做好2025年防暑降温工作的通知》（以下简称《通知》）。《通知》明确，新业态用工应减少户外高温时段的工作时间，采取延长配送时限等措施保障外卖员等平台从业人员的职业健康安全。

《通知》指出，用人单位是防暑降温工作的责任主体，要应对好夏季高温天气多因素叠加给职工生产生活带来的不利影响。

凡工作场所存在高温作业和夏季露天作业的用人单位，要配备必要的通风或降温设施设备，提供必要的个体防护用品和防暑降温所需的清凉饮料及药品，改善劳动条件和作业环境。

“对职业健康检查中发现的不适合高温禁忌作业的劳动者，应及时调离高温作业岗位。”市卫生健康委有关负责人表示，要合理安排职工在高温天气的工作时间，尽量避开高温时段作业。

按照《通知》要求，用人单位安排劳动者在高温天气下工作，要完善防暑降温措施，禁止安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气从事露天作业及在

温度超过33℃的工作场所作业。

此外，各区县卫生健康、疾控部门要会同经济信息委、城市管理局、交通运输委等有关行业主管部门加强对建筑工、环卫工、巡线工、快递员、外卖送餐员等露天作业岗位和炼铁（钢）工、锅炉工等高温作业岗位防暑降温措施落实情况的监督检查，督促用人单位认真落实各项防暑降温措施，避免高温中暑事件的发生。

预报

晴热高温天气何时缓解
气象专家：7月20日之后

本报讯（新重庆-重庆日报记者 朱婷 实习生 魏旭晋菁）7月14日，市气象台消息，预计未来三天，我市多云到晴，大部地区日最高气温将达37℃～40℃，局地可达41℃～42℃。此前，市气象局还发布高温灾害Ⅲ级预警称，14日至19日，我市将持续晴热高温天气。什么原因造成此次高温？何时降温？为此，记者采访了气象专家。

市气象局13日发布的高温灾害Ⅲ级预警提示，预计14日至19日，我市将持续晴热高温天气。其中14日至17日，大部地区日最高气温将达37℃～40℃，局地可达41℃～43℃；18日至19日，大部地区日最高气温将达35℃～37℃，局地可达38℃～40℃。中心城区：14日至17日，晴间多云，气温29℃～40℃；18日，多云间晴，有分散雷阵雨，气温32℃～38℃；19日，多云，气温30℃～37℃。

14日，重庆再发高温橙色预警信号。受持续高温天气影响，我市部分地区高温灾害风险高。

问：为何会出现此次高温天气？

市气象台首席预报员李强：未来一段时间，重庆主要受大陆高压和副热带高压的共同影响。在其作用下，大部分地区以下沉气流为主，下沉气流具有明显的增温效应。同时，晴热高温的天气下，地面会直接接受太阳辐射，增温效应也非常明显。另外，重庆以山地地形为主，相对而言散热不明显，也加剧了升温。

问：每逢高温天气，为何市民总感觉比预报的温度更热？

李强：观测站百叶箱里测量的最高温度，与市民在外尤其在室外的体感温度，还是有些差异，室外体感温度一般高于百叶箱里的观测温度。

问：何时降温？

李强：高温天气可能持续到19日，预计7月20日之后开始降温。

保障

10万瓶饮料送到
重庆166个护林站点

本报讯（新重庆-重庆日报记者 杨妮紫）7月14日，“水润青山 源来邮你”公益行动启动，一辆辆贴有“守护青山”标识的车辆为护林员送去饮用水。

市林业局相关负责人介绍，每年7月10日至10月10日是全市森林防火的关键时期。仅2024年一个夏季，全市设立检查点4875个，收缴火源火种2万余件，5万余名护林员、志愿者和干部群众用汗水和坚守筑起一道道钢铁防线。

正是在这样的背景下，“万瓶守护计划”应运而生。作为重庆本土饮品企业，宜简捐赠10万瓶饮料专供一线森林防护人员使用。同时，中国邮政重庆市分公司特设13条市级运输专线、100余条区县支线，确保6000余件物资精准送达全市31个区县166个“守护青山”志愿服务点位。

2022年重庆山火救援中感动全国的“蝴蝶结女孩”吴朴慧作为“守护青山”公益大使参加了活动。“当年我们送的是灭火器，今天送的是清凉，但守护的都是一样的青山。”吴朴慧说。

■新重庆-重庆日报记者 刘冲

七月中旬的重庆中心城区，暑气升腾。然而，驱车向东百余公里，奉节县兴隆镇巴楚驿城却还浸润在26℃的清凉里，三峡凉都文化节正热闹开场。与此同时，渝西江津区柏林镇的银杏集市灯火通明，游客挤在23℃的凉风里争抢富硒大米；渝东南酉阳县雄狮河峡谷中，漂流筏上的笑声随水花四溅……

这个夏天，重庆乡村一幅幅热闹图景，勾勒出乡村避暑经济的蓬勃生机。

凉资源引力足：
农家乐挂上“满房牌”

“房间早订满了，下个月初可能有退房。”彭水县大同镇励志农家乐老板余小兵在接电话的同时，手上也没停下收拾碗筷。他清楚记得，七年前，镇上只有两家农家乐，“如今31家农家乐都忙不过来！”今年7月，余小兵家20多间客房就没空过。

大同镇位于彭水县东部，平均海拔1300米，夏季平均气温25℃，2022年被重庆市气候中心列入重庆市百名清凉乡镇。清凉，成为吸引游客的“硬通货”。

7月5日，大同镇举行2025“云顶美镇·情载大同”第七届高山避暑纳凉季暨乡村“村晚”开幕式，用农家乐、农家味留住主城游客。

“2024年，大同镇吸引游客2万余人，村民共增收200余万元。今年镇上农家乐更多了，收入还能再涨涨！”大同镇相关负责人介绍。

像大同镇这样的避暑点，在重庆高山地区比比皆是。目前，全市已建成90个中国美丽休闲乡村、1420个市级重点村镇。

要让游客留下来，光有“凉”还不够。在江津区柏林镇集市上，富硒大米售价高出普通大米三成，却在2小时内被游客抢购一空；栖林·楠苑民宿是万盛经开区首家全国甲级旅游民宿，位于国家5A级景区黑山谷入口，老板张作芳将房屋改造为8间客房，吸引了一批常客。“如今每到夏季，民宿基本每天都客满，节假日如果不提前预订，根本没有房间。”张作芳说。

从歇脚到扎根：
新玩法招来“新村民”

重庆避暑游早已不是“吃饭睡觉”的老一套。文化、运



7月12日，北碚区金刀峡镇偏岩古镇，亲水沙滩车、篮球、拔河等亲水趣味运动项目吸引众多游客和当地村民参与。

特约摄影 秦廷富 通讯员 李梓懿 摄/视觉重庆

动、生态等新玩法，让游客从“歇个脚”变成“住下来”。

“篝火晚会的芦笙一响，全身细胞都舞动起来了！”渝北区游客陈程在武隆仙女山住了半个月，每晚准时到星空剧场报到。这里的避暑活动排满——高山音乐节余韵未消，风筝挑战赛又拉开帷幕……

除了清凉，今年各村镇都把新玩法作为留客的王牌。例如，丰都县太平坝乡的“游客党支部”“青少年互助会”解了带娃家长的愁。小朋友们可以和本地孩子们一起参加兴趣课，也可以在“新农人”的民宿小院里学扎染，家长则可以抽身在菜园摘番茄、上山纳凉，享受农家时光。“城里娃认识了庄稼，我们赚了口碑。”去年暑期，农家乐亲子研学游两个月营收30万元，让老板何国丰笑眯了眼。

开发出乡村避暑新玩法的，还有丰都县玉带山庄老板刘希武。“这段时间，湖南那边来了一个徒步旅游团，他们白天在玉带山上露营、徒步、纳凉，晚上就在山庄里休息。”刘希武说，如今，玉带山已经有5家农家乐专攻徒步群体，提供装备租赁、向导等服务，吸引了一批固定客户。

在彭水县大同镇纳凉季活动现场，30位“村厨”正热火朝天地比拼农家菜肴，而游客则充当评委，举牌打分。连续三年来此避暑的中心城区居民陈先生说：“感觉我们不再是匆匆过客，倒是回家探亲了。”这种亲密感和参与感，直接转化为经济效益——大同镇的游客平均停留天数从1.5天增至3天。

出奇招的还有不少地方。入夏以来，南川金佛山推出“24℃森呼吸”主题周，每日开展森林瑜伽课堂和古琴雅集等新玩法；酉阳县则根据空间“分工”，例如木叶乡主打高山民宿、丁市镇主打峡谷漂流、桃花源主打国学研学，形成“住一玩一学”循环。

AI平台连山水：
智能场景融入避暑游

除了催生新玩法，重庆乡村还凭借一股“聪明劲儿”，把避暑经济的路子走得更宽、更远。

7月11日，重庆某游客服务中心，游客对着智能屏幕说出需求：“请推荐一条适合带老人避暑的路线。”短短三秒后，全场景AI平台“乡游悠”便生成一份详细方

案：“第一天：武隆仙女山草原漫步，体验高山风琴；第二天：南川金佛山体验溯溪；第三天：丰都南天湖体验避暑露营……”

“乡游悠”是全国首个乡村休闲旅游全场景AI平台，今年7月初上线。它将重庆的凉快地、特色玩法、农家美食都“装”了进去。游客只需动动嘴，就能让它“算”出最合适的路线。

这样的智能场景，已融入重庆乡村避暑游——

在巫山县神女峰景区，AI机器人用地道的方言，为游客讲述着动人的传说：“您看那块石头，像不像一位痴情的土家姑娘，在等待她的情郎归来？”

在森林覆盖率高达64.1%的酉阳县木叶乡，入住民宿的上海游客收到智能管家的温馨提醒：“您认领的3号小菜园，土壤湿度偏低，建议今天下午浇水哦。”

……

百公里外的重庆中心城区，霓虹闪烁，热浪未消。而在周边乡村的高山深谷里，习习凉风正温柔吹拂，一张由乡村编织的“避暑网”，正稳稳接住从都市涌来的热浪。

高温天气
防暑攻略

公益广告



6类人群易中暑

- 老年人
- 户外工作者
(快递员、环卫工人、建筑工人等)
- 户外运动者
- 慢性病患者
- 孕产妇
- 婴幼儿



5种环境需警惕

- 太阳直晒的露天室外
- 闷热、通风差的室内
- 通风差、温度高的车间
- 未开空调的车内
- 人群拥挤、产热集中、散热困难的场所

