

迎战“烤”验 一场城与人的双向奔赴

【巴渝论坛】

■新重庆-重庆日报评论员 王瑞琳

重庆，又迎来了一年一度的“烤”验。7月15日，重庆市气象台发布今年首个“高温红色预警信号”。相较于去年，这一预警信号提前了一周。

对城市而言，高温天气是一场全方位、综合性的大战大考。当电网负荷不断攀升，如何保障千家万户的空调运转和重大项目的正常用电？当供水压力持续增大，如何确保水量足、水压稳、水质好？高温，考验着社会治理的精度，考验着灾害防治的速度，考验着民生服务的

温度。每一项，都关乎城市运转、牵动千万家庭，衡量着城市的现代化治理能力与民生保障水平。

迎战“烤”验，城市率先冲锋。先看一份文件，为切实保障劳动者健康权益，早在“高温红色预警信号”发布前，重庆就印发了《关于做好2025年防暑降温工作的通知》，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职业健康安全。高温之下，“民生”二字始终被置于优先级，成为城市一切决策与行动的落脚点。

城市的关怀在政策中彰显，更由人的感受来检验。当了五年外卖骑手的

孙科很有发言权：过去，“歇脚就像打游击”；现在，遍布山城的6384个友好骑手驿站成为大家休憩的首选。此外，重庆还免费开放了40处人防工程纳凉点，配备饮用水、防暑药品等。一瓶瓶饮用水，在关键时刻浸润人心；一处处纳凉点，为市民撑起一把把“遮阳伞”。正是这些细节，让一座超大城市温情脉脉。

迎战“烤”验，平凡个体也在全力以赴。电力工人、建筑工人、民警、环卫工人、外卖骑手……无数和你我一样的普通人始终坚守岗位，汇聚起迎战高温的强大力量。

因为有“你”，这座城市在热浪翻滚

中始终保持着高效运转。高温天气必然会带来挑战，但重庆善于统筹协调，向数字工具寻求优解。更为重要的是，人与城双向奔赴、彼此呵护。每一个和城市站在一起的“你”，都为重庆积攒起攻坚克难的力量。

迎战高温是一场全民“烤”验，容不得任何一丝大意懈怠。当前，各级各部门要切实绷紧安全这根弦，紧盯防火、供电、安全生产、重点人群保障等关键环节，做到部署再强化、责任再压实、措施再落地。市民们也需增强防暑及节能意识，从节约一度电、珍惜一滴水做起，用点滴行动汇聚起迎战高温的合力。

科普

在室内会中暑吗

专家：温度超过33℃、相对湿度超过40%，易发生中暑

本报讯（新重庆-重庆日报记者 李珩 实习生 陈思竹）室外高温“烤人”，身处室内就不会中暑？不！7月15日，重医附二院急救部主任王晓龙介绍，当温度超过33℃、相对湿度超过40%时，就容易发生中暑。因此即使在室内，也有可能中暑。

“最常见的中暑人群有3类，即一老一小及孕产妇。”王晓龙说，由于室内通风不畅、日照时间长，温度和湿度容易升高，加上老年人皮肤汗腺萎缩、循环功能退化，散热能力下降，对热度的感知不是特别明显。

有些老人怕受风或为了节约，不愿意开空调，殊不知，这种做法极易导致中暑。

如果老年人长时间待在闷热的房间内，出现头疼、头晕、四肢乏力等症状，就有可能是中暑了。

王晓龙表示，严重的中暑就叫热射病，热射病的主要表现就是高热，一般核心体温在40℃以上，“热射病的病死率非常高，是真的可以热死人！”

中暑了怎么办？大家可记住这个口诀：“热到头晕快降温，无汗抽搐快送医！”

新闻链接>>>

中暑了该怎么办

●先兆/轻度中暑治疗

- 1.立即脱离高温环境。
- 2.物理降温：解开或脱去多余衣物，用冷水喷洒皮肤、湿冷毛巾擦拭全身等；在颈部、腋窝、大腿根部（腹股沟）放置薄布包裹的冰袋或冷饮瓶。
- 3.补充水分和电解质，避免单纯大量喝白开水。
- 4.休息观察，如不适加重，立即就医。

●重度中暑（昏迷、抽搐、高热无汗）

- 1.立即拨打120。
- 2.快速转移至阴凉通风处或空调房。
- 3.迅速降温：将患者浸泡在冷水中或持续用冷水喷洒/淋浴全身，同时强力扇风；或用湿冷床单包裹全身并扇风，持续在颈部、腋窝、

腹股沟放置冰袋/冷源。

- 4.保持呼吸道通畅，若呕吐，将头偏向一侧，防止窒息。

- 5.监测生命体征，注意呼吸、心跳。

- 6.禁止喂食、喂药，不要强行灌水，不要用酒精擦拭，不要用退烧药！

●如何预防中暑

- 1.外出防护：最好选择物理防晒，如太阳伞、防晒衣，上午10点至下午4点尽量不出门。
- 2.科学补水：每小时喝200—300毫升水，不要喝冰啤酒/含糖饮料。
- 3.高危人群应特别关照：老年人要开空调，户外工作者建议每小时休息15分钟。
- 4.不要打赤膊，棉质浅色长袖反而更防晒降温。

高温下装铝板 衣服洩出“盐霜图”

■新重庆-重庆日报记者 刘翰书

“左边再往上抬高一点！”7月16日上午，九龙坡区民主村39栋、40栋改造项目施工现场，铝板安装工王攀宇朝工友王涛大声说道。热浪裹着金属的焦味扑面而来，两人的后背早已洩成一幅盐霜图，脸上的汗水滴落在铝板上，很快缩小成小白点。

60厘米宽的作业面、8层楼高的房屋、40℃高温环境下，两人要“全副武装”待上两个小时，才能下到地面休息10多分钟。

34岁的王攀宇从事铝板安装已有7个年头，民主村39栋、40栋改造项目进入外立面施工阶段以来，他就和49岁的王涛搭档，为这两栋老房子披上新衣——在墙体上安装复合铝板。由于最近天气炎热，他们每天工作时间为6:00至11:00、16:00至20:00。得益于错峰

作业，项目的施工进度并没受到影响，王攀宇、王涛每天可以完成近100平方米的外立面施工。

“在脚手架上连续工作2个小时，下来把安全帽一脱，里面全是汗水，身上的劳保服也是湿了又干、干了又湿。”王攀宇说，忙起来的时候，他们根本顾不得擦汗，只是不断喝老鹰茶。最近，他们每天要喝5升左右的茶水。“虽然辛苦，但是看着两栋老房子在自己手上焕然一新，心里很高兴。”

九龙城市开发集团相关负责人介绍，民主村39栋、40栋共有64户居民，整个项目包括外立面改造、公区楼梯间改造、加装电梯、增设消防楼梯等内容。改造项目“进度条”已拉至99%，有望在近期全面完成。目前，工地有39名建筑工人忙碌在现场，为应对高温，项目组调整了作业时间，并为工人提供清凉茶饮、防暑药品，配备有空调的宿舍，最大程度改善作业环境。



▲七月十五日，江北区北滨一路，电力工人正在开展带电搭头作业。

首席记者 龙帆 实习生 王道杨 摄影视觉重庆

■新重庆-重庆日报记者 张莎

7月16日，40℃的热浪蒸腾着山城。上午，在北碚区水土街道九龙社区，滚烫的不只是空气，还有一群人在陡峭坡坎上奔波的脚步——他们为20户老人送去“老班长的保温桶”，送去一份清凉的慰藉。

清晨6点刚过，社区退役军人陈玉国和胡泽江在水土农贸市场穿梭，精心挑选着最新鲜的食材。被汗水浸湿的手掌拎起16斤排骨、20斤冬瓜和胡萝卜，送往社区老年食堂。

7点整，食堂后厨已是一片忙碌。“老班长志愿服务队”志愿者们周登智和社区工作人员杨娟、邓小艳系上围裙，开始处理食材。周登智将大块排骨切成适宜入口的小段；杨娟和邓小艳则仔细清洗着冬瓜和胡萝卜。70多升的不锈钢大锅被架上了炉灶，食材下锅，大火烧开，撒去

浮沫，再转成文火慢炖。

10点半，浓香弥漫。8位志愿者迅速分成4组，他们要赶在中午前，把20份排骨冬瓜汤送到20位空巢、高龄老人家中。

社区党委书记蒋冬梅与陈玉国一组，顶着烈日出发。汗水很快湿透衣背，脚步却毫不停歇。在一栋青砖老楼二层，84岁的罗太芬老人应声开门。感受到房内空调送出的凉风，蒋冬梅与陈玉国首先放下心来，知道老人没委屈自己。温热的汤被仔细倒进老人的菜盆，橙红的胡萝卜、半透明的冬瓜和沉甸甸的排骨肉堆在盆底。“够吃两顿啰！”老人

数着汤里的肉，眼角的皱纹都舒展开了。

农贸市场路途遥远，上坡下坎、买菜做饭对罗太芬日漸衰弱的腿脚已成负担，“实在走不动了”老人无奈地说，“要么等女儿女婿送菜来，要么托邻居帮忙带一点，急起来只能花十块钱喊三轮车去市场，一趟来回累得心慌。”

全是老旧住房的九龙社区坡坎纵横，楼房都没有电梯。社区深度老龄化，30%的常住居民是老年人。其中不少是空巢、孤寡、高龄或行动不便者。对他们来说，在酷暑中出门买菜、做饭，是艰巨的挑战。



▲7月15日，两江新区交通事故快处点，处理完交通事故的骑手喝下绿豆汤解暑。
记者 尹诗语 摄/视觉重庆

►7月15日，沙坪坝区重庆交通开投集团公交西部分公司保修厂，修理工在检修公交车。
特约摄影 孙凯芳/视觉重庆



40℃下的山城送汤人 “老班长志愿服务队”为社区老人送炖汤

双拥花开满潼南 军民团结谱新篇

走进
全国双拥模范城（县）

巍巍定明山，遍地盛开璀璨双拥花；滔滔涪江水，处处涌动军民鱼水情。近年来，潼南区坚持“上下贯通、军民联动，注重实效、彰显特色”工作思路，创新双拥工作机制，将红色文化传承与双拥实践深度融合，探索社会化拥军新模式，培塑“双拥联盟”特色品牌，进一步凝聚军民共识、汇聚军地合力，荣获“全国双拥模范城”称号，续写了爱我人民爱我军的时代新篇。

培塑文化品牌 奏响双拥最强音

5月，潼南大佛小学五年级学生们徒步行走5公里来到双江古镇，走进杨闇公杨尚昆旧

居陈列馆，在沉浸式体验中厚植家国情怀，让红色基因薪火相传。

弘扬和传承红色文化，是双拥工作的重要内容。近年来，潼南区依托杨闇公烈士陵园等红色资源，培塑双拥文化品牌，革命先驱杨闇公“人生如马掌铁，磨灭方休”的革命风范薪火相传。

红色文化在新时代持续闪耀，潼南区倾力打造双拥文化特色场景。组建“潼城老班长”红色故事宣讲团，受众人数达1.2万余人；开展形式多样的国防教育活动300余场，受教育对象36万人次；提质升级双拥公园、双拥林、双拥大道；全面维修改建杨闇公同志旧居等革命旧址，杨闇公杨尚昆旧居陈列馆获批国家一级博物馆。

如今，走进潼南区的大街小巷，处处彰显的双拥元素引人注目，每一寸土地都浸润着军民团结的深情，每一个角落都闪耀着双拥共建的光芒。

推动军民共建 续写双拥鱼水情

2023年7月，琼江遭遇百年不遇特大洪灾，潼南区人民武装部出动500余名应急民兵遂行群众疏散、物资转运、灾后清淤等任务，为安全应对洪峰过境及灾后重建作出突出贡献。

“军爱民，民拥军，军民团结一家亲。”长期以来，驻区部队官兵把驻地当家乡，视人民为亲人，在抢险救灾、乡村振兴、森林防火等领域积极作为，实现了部队建设与地方发展同频共振、同向发力。

驻区部队先后投入资金，对新胜民生小学、田家幼儿园两所偏远学校进行帮建，改善农村孩子的上学环境；在重大应急救援中挺身而出、冲锋在前，累计出动3万余人次，保护潼城人民生命财产安全。

军为民冲锋，民为军铸盾。潼南区委、区政府始终把双拥工作作为事关全局、涉及长远的大事来抓，一方面持续做靓“双拥联盟”特色品

牌，打造重百商超等5个拥军示范点、双江古镇等3条“双拥示范街”，570余家商户加入“双拥联盟”，提供优惠优待服务4万余人次；另一方面，深入落实拥军优属政策，转业军官、安排工作退役士兵及随军家属得到妥善安置，退役士兵参加职业技能培训合格率和就业率达到100%。

近年来，潼南区投入2900余万元，为武警潼南中队新建营区；及时解决优抚对象生活、医疗、住房困难；累计为96名现役军人子女解决入学入托问题……一项项尊崇优待措施，切实增强了军人军属获得感、幸福感、荣誉感。

深化川渝合作 绘就双拥新画卷

4月2日，川渝“赓续·2025·清明祭英烈”启动仪式暨“缅怀先烈 携手前行”传承弘扬红色文化主题活动在潼南区举行，共同缅怀革命烈士、赓续红色血脉、凝聚奋进力

量。“川渝两地一直是红色之地、英雄之地、光荣之地，铸就了不朽的精神丰碑。”潼南区退役军人事务局相关负责人介绍，近年来，潼南区退役军人事务局与四川省遂宁市退役军人事务局深化双拥合作，签订《潼遂双拥工作一体化发展合作协议》，在红色资源共享、思想权益互促、双拥交流互动等9个方面开展合作，推动潼南、遂宁两地双拥工作再上新台阶。

在携手合作中，双拥工作绘就出一幅幅新场景：潼南区联合成都市、大足区、安岳县等周边地区开展联合招聘、“送岗下乡”活动，累计提供岗位1825个；联合遂宁、铜梁两地举办双拥知识竞赛活动和爱国主义教育英烈先进事迹巡回宣讲，让红色故事传播得更广……

鱼水情深，历久弥新。下一步，潼南区将持续巩固发展坚如磐石的军政军民团结，让根植“红色沃土”的双拥之花越开越艳、永放光芒。

孔德虎 张瀚予

潼南是一片英雄辈出的红色土地，诞生了革命烈士杨闇公等英雄模范。近年来，我们深入学习贯彻习近平强军思想和习近平总书记关于双拥工作的重要论述，创新社会化拥军新模式，培塑“双拥联盟”特色品牌，不断巩固发展坚如磐石的军政军民团结。荣膺“全国双拥模范城”，既是对赓续传承红色血脉的检阅肯定，也是对续写爱我人民爱我军时代新篇的鞭策激励。

我们将拓宽双拥领域，深化双拥内涵、创新双拥载体，奋力推动双拥工作不断取得新进展新成效。一盘棋构建双拥协同新格局，树牢“双拥强国、双拥利军、双拥兴区、双拥惠民”理念，突出党建引领，完善双拥体系，形成党政主导、军地互动、社会支持、全民参与的双拥格局。一体化打造双拥共建新典范，突出拥军支前，服务练兵备战，加强军地联动，强化联勤保障能力建设，引领带动社会化拥军。一条心凝聚双拥融通新合力，扎实做好拥军优属工作，落实军地互办实事“双清单”制度，全链条做好“安置+就业+入学”闭环服务，用心用情解决后顾之忧，大力营造军爱民、民拥军的浓厚氛围。

厚植红色沃土 双拥情 共绘强国强军同心圆
潼南区委书记 文天平