

不惧高温“烤”验 市民花式觅“清凉”

商场、图书馆、健身房等场所成为消夏纳凉好去处

□本报记者 李艳 文/图

据四川省气候中心最新数据显示,7月上旬,四川省平均气温 26.0℃,较常年同期偏高 2.8℃。

“快要热化了!”连日来,成都气温持续攀升,开启“烧烤模式”。成都到底有多热?近日,关于成都市涌入地铁站纳凉的话题冲上了热榜。还有不少成都网民调侃道:“现在出门别说认不认识,大家都是‘熟人’,真的太热了。”

为此,寻找清凉之地被许多市民提上日程。那么,成都市内及周边有哪些值得纳凉避暑的好去处呢?商场、图书馆、健身房等场所成为民众消夏纳凉的不错选择。



成为畅销产品,超市、外送平台也看准了时机,开辟“清凉”专区,打折促销吸引消费。

在各大超市、水果摊,各类瓜果尤其是西瓜成了最受欢迎的产品。近日,记者来到一处水果店看到,市民叶女士手捧西瓜细细挑选。经过一番挑选后,叶女士购买了四分之一的宁夏西瓜。“我喜欢吃有点沙且脆的西瓜,宁夏西瓜再合适不过。”叶女士如是说。

而在另一边,各种柠檬整齐地摆放着。老板告诉记者,夏天各大冷饮店都生意火爆,冷饮店常用的柠檬销量也大涨,“柠檬大的小的都可以做饮料,没有具体统计过,但销量挺好。”

高温出门难,市民在家享冷饮。中午十二点,室外艳阳高照,在成都实习的兰同学想出门吃点什么,又被热浪挡住步伐。她打开了手机的外卖软件,仅半个小时,外卖就送到了她的手上。“现在外卖软件什么都有,夏天不想出门,一般就在家里面点外卖。”兰同学告诉记者。

对于夏天的外卖,外卖小哥严飞对此也深有体会。一到夏天,他跑得最多的就是冷饮店。天气热了吃夜宵的人也多了,严飞告诉记者,现在每天晚上八点半之后送的单子仍然很多,夜宵比其他季节明显增多。

成都夏日玩水去哪里?这些地方“叉水”很安逸

“叉水”可以说是成都市民夏季最爱的项目之一,而都江堰一直是成都市民玩水的宝藏之地。

行走峡谷内,凉风扑面而来。“我们比较热衷户外旅游,平时自驾出游时,户外露营装备都会随身携带。”近日,游客杨悦与她的朋友从成都自驾来到都江堰瓦子坪游玩,“这个天气让大部分成都市民聚集在了都江堰”。支起天幕、摆上一些简易便携的桌椅炊具,这次露营玩水也正式开始。据了解,暑假来临,都江堰虹口迎来了游客高峰期,以一种刺激且随性的方式开启避暑度假时光。

“耍水记得带上拖鞋、浴巾、水枪等物品,喜欢拍照的朋友可以选上午,太阳不刺眼人也比较少。”杨悦还建议道,出行提前看好天气,注意安全,尽量选择浅滩或水流平缓的地方。

潜心指导优化完善 高效推进编写工作

住建部干部学院在成都召开《城市管理执法典型案例》编写推进会

□喻刘颖 本报记者 胡斌

近日,住房和城乡建设部干部学院副院长陈芸华带领专家一行5人赴成都,召开《城市管理执法典型案例》编写推进会,成都市城管委、城管执法总队《城市管理执法典型案例》编写组成员、法律顾问参会。

会上,编写组组长杨建汇报前期工作开展情况。成都市城管委、城管执法总队高度重视,强化组织领导,成立编写小组,发起编写动员,共组织召开工作推进会3次,并前往彭州市、双流区、金堂县、金牛区开展编写培训及实务指导4次;通过成都市各区(市)综合执法(城市管理)部门选送案例232个以及从总队各支队、网络、判决书等渠道收集案例192个,共收集424个案例,并对全市案例选送情况进行通报;组织编写组人员、行业专家、业务骨干对案例进行深入研讨、严格筛选、精心提炼,形成案例初稿共58个。

随后,编写组人员对案例初稿进行汇报讲解,与会人员针对案例模板、内容要素、文字规范等方面进行热烈讨论,调整了案例大纲,优化了案例体例,提出精炼案情介绍、丰富案件启示等修改意见、建议,并提供部分缺项案例来源渠道,同时联系出版社对案件信息进行统一规范。

陈芸华对前期编写工作表示高度肯定。他表示,编写《城市管理执法典型案例》这部培训教材是为了探索总结可推广、可复制的“教科书式执法”模式,对提升全国执法队伍专业知识和执法水平具有很强的理论指导和实践意义,此次编写工作时间短、任务重,编写组努力克服各种困难,目前形成的初稿质量高、内容丰富,超出预期。陈芸华要求在案例内容上,进一步提高编写标准,精炼文字、提炼要点,按照优化调整后的大纲及体例进行编写;在案例数量上,通过住建部、各省市、教学案例等渠道,多措并举、共同发力,进一步收集完善案例缺项部分;在案例深度上,进一步扩展延伸,讲明案情、讲透法理、讲清启迪,总结出破解执法难点、投诉热点的新思路。

相关负责人表示,下一步,编写组将采取多种途径和方式,着力提升案例编写质量,同时会同成都市城管委法规执法处组织评审小组,同步开展优秀典型案例评选评析工作,并且到区(市)综合执法(城市管理)部门开展专题指导培训,将案例编写成果转化成为培养锻炼队伍的执法实务效果。

高温催生“避暑经济” 商场纳凉购物两不误

天气炎热,不少市民对室外望而却步。近日记者走访发现,为了避暑,许多人选择到商场乘凉购物。

记者来到凯德广场,室内温度十分凉爽。家住九里堤附近的张女士说,最近成都天气太热了,不太想出门游玩,商场是不错的选择,“凉快!还可以趁商家打折促销买几件衣服。”

此时又正值暑假,大量的学生加入购物大军,商场人气一时“爆棚”,盛夏市场不但没沉溺,反而比往常更火爆。“天气太热,在外面怕娃儿中暑,商场带娃比较方便,有超市,还有小孩儿玩的地方,感觉确实挺方便的,商场也比较凉快,环境各方面比较好。”市民康女士告诉记者。

记者了解到,更多的市民把购物看作是工作之余的一种休闲方式,因为凉快,在商场里逗留的市民明显增多。“在负一楼和五楼都有吃饭的地方,再喝点冰冻的饮料,那份轻松和惬意,让我们前来购物的市民逗留的时间明显增加。”康女士说道。

晚上6点之后,记者在凯德广场内看到,商场内的人流越来越多。

图书馆人气旺 纳凉读书两不误

酷暑难耐,心静自然凉。这几天,成都各大图书馆、书店成了市民的避暑场所。室内凉风习习,市民或挑选书籍或

阅读图书,小朋友或在学习或参与体验活动,大家沉浸在书海里,读书充电、消暑纳凉两不误。

“从未如此热爱学习,感谢38度的天气让图书馆变成了排队区的‘旅游景区’。”刚从西安回成都的大学生倪美莹近日在她的微信朋友圈发了一条视频,视频中,四川省图书馆门口排起了近百米长队。“一跨进省图书馆,扑面而来的冷气让人瞬间感觉清爽。”倪美莹告诉记者,走进后发现里面已座无虚席,不少家长只能带着孩子坐在阅览室外的椅子上看书。

在金牛区图书馆,市民们持天府健康码在入口处有序排队登记进馆。馆内的自修座位几乎坐满备考的学生、看报的老人、查找资料的上班族……

家住附近的陈大爷表示,每年夏天天气热的这段时间,他都会选择到图书馆看书,他说:“在图书馆很凉快,又能找到很多经典的著作,没看完就借回家继续看,经济实惠。”

暑假来临,卸下功课的负担,正是学生放松心情和自我提升的好时机。据了解,各大图书馆陆续推出阅读沙龙、好书分享、绘本比赛等活动。

室内运动受青睐 纳凉健身两不误

一说到夏季,就不能不说游泳。游泳既锻炼身体,又可祛暑消夏,成为夏季健身的热门选择。近日,记者来到大悦城某健身房,看到不少市民前来咨询办卡事宜。

据该健身房的店长向先生介绍,入

夏以来,前来健身的市民日益增多,特别是去游泳馆游泳的会员,其中,学生来游泳的人数在不断增加。

“炎热的夏天通过游泳不仅可以避暑,还可以锻炼身体,可谓是一举两得,也成为市民夏季活动的热门选择。”该健身房的教练李湘告诉记者,相对于室外泳池,室内会让人更舒适凉爽。

即便室外艳阳高照,但健身房内的跑步机几乎被占满,健身器材区也吸引着不少人前往锻炼。为何选择健身房,一些市民也向记者表示了自己的想法。

市民李先生是个跑步达人,每天都会去小区附近跑上几公里。但最近因为气温升高,加之空气闷热感增加,晚上的气温也接近30度,李先生选择在健身房锻炼。

“以前到了夏天的晚上,除了躲在家里吹空调,就只能去广场上跳舞,热不说,还有蚊子,现在好多了。”最近,胡阿姨在健身房办了一张年卡,每天晚上在凉爽的健身房里跳操,别提多舒坦。近两年,游泳馆、体育中心、健身房等如雨春笋般亮相,这些场所环境舒适,都配有大空调,即使在炎热的夏夜,也不耽误市民健身休闲。

健身、休闲……市民的夏夜生活,不再只是吹吹风、散散步,而是变得越来越丰富多彩且健康。

夏日消费市场火爆 西瓜、冷饮受市民热捧

进入7月,成都的气温节节攀升,开启持续高温“炙烤”模式,火热的天气也催热了夏季消费市场。降暑的冷饮、瓜果

成都市双流区东升街道葛陌社区创新中医药服务常态化进社区 完善惠民工程 构建社区15分钟医疗圈

□本报记者 李祥 文/图

成都市双流区东升街道葛陌社区创新中医药服务新方式,通过社区与知名中医诊所、社区党员活动之家、社区书院属地共建,建成标准化、规范化的中医药综合服务区,构建社区15分钟医疗圈。

葛陌社区与诊所还达成一致,确定该诊所每周四下午安排医护人员在社区义诊,并拿出每天诊所利润的10%用于给社区内的贫困家庭免费诊断治疗。同时,鼓励辖区群众跟着诊所医师学习中草药知识,注重日常的养生锻炼,并强化传承中医从娃娃抓起的理念,以诊所为科普基地,建立“小郎中志愿宣讲队”不定期进社区宣讲。葛陌社区“两委”通过以上多种方式,创新中医药服务常态化进社区,完善中医药惠民工程。

专业高效服务 古法中医诊所来了

“这下巴适了,不用起大早挤车去大医院挂号,步行15分钟就能抵达家门口的古法中医诊所,享受到名中医的细致问诊,价格还亲民。”家住双流东升街道葛陌社区迎龙花园小区的李先生感慨道。4月29日,葛陌社区24000多位居民迎来了他们健康生活中的一件大事:葛陌社区与卢斌古法中医诊所、社区党员活动之家、社区葛陌书院属地联建的标准化、规范化的中医药综合服务区正式开业了。

葛陌一地三国时期为诸葛亮的新居,诸葛亮《自表后主书》中,自称“成都有桑八百株,薄田十五顷,子弟衣食,自有余饶”,就是指这里。目前葛陌已经随着成都公园城市的加速发展,桑田早已沧海,随之而来的是宜居宜业的空港新都市。

据葛陌社区党委委员蒋涛介绍,葛陌社区大部分居民为近年城

市快速发展新迁入的人员,辖区内存在着无学校、无医院、无农贸市场等现实问题。

为破解上述城市快速发展中面临的难题,葛陌社区“两委”立足岗位办实事,勤恳为民解烦忧。坚持党建引领,积极协调、搭建沟通平台,邀请相关部门、行业协会等专业人士针对居民反映的基本就医难等关系社区群众切身利益的事,在双流区东升街道党工委的支持下,社区“两委”积极协调解决,奔波在为民解烦忧的第一线。

为传承中医国术文化,让更多居民就近体验中医魅力,解决社区群众就医难问题,社区引进古法中医传承人卢斌担纲的古法中医诊所,为辖区群众提供专业高效的医疗健康服务。

记者现场看到,诊所整体风格遵照中国传统文化,馆门上书“弘扬中医文化多姿多彩,推崇医道精神一带一路”。

诊所的硬件设施标准高,药房药柜用原木单半结构制成,确保各类地道药材更好地存放。煎药房采用高压煎药机,引大昭圣泉弱碱性矿泉水煎制,使汤药激发出最大的药效。

诊所二楼理疗室设置理疗床8张,可实施推拿、正骨、针灸、艾灸等理疗康复项目。细心设置的轨道遮帘,可保护病患隐私,改善就医理疗条件。

诊所的医疗人才也是一流的。创始人卢斌系中西医结合高年资主治医师,有10余年中医临床经验。该诊所团队中还有毕业于名校的中医全科医生陈晓燕、中医医师尹晓冬等拥有丰富临床经验的医生。

卢斌古法中医诊所(天府新区华阳镇馆),诊治上万例各科疑难杂症,在业界享有极佳口碑。

打通就医“最后一公里” 惠民工程万人受惠

“卢斌古法中医诊所给我最深的印象就是他们独具特色的针灸,我有段时间因为跑步锻炼太猛,导致膝盖损伤,爬楼都困难,通过在他们诊所的针灸治疗,我现在又可以继续晨跑了。”7月5日上午,一位东升街道葛陌社区居民告诉记者。

“我最近睡觉出汗严重,吃饭也满脸大汗,走路就腰酸疼疼。后来,经过卢医生的治疗,这些症状已经有几天没有出现了。今天我过来做做推拿,调养下自己的身体。”家住葛陌社区迎港花园的刘女士告诉记者,自从卢斌古法中医诊所开业以来,确实给她身边认识的中老年朋友带来了极大的方便。

像刘女士这样从家门口步行不到15分钟就能享受到名中医的细致问诊,是东升街道党工委引进中医馆入住社区后,社区居民就医需求感受到的最大变化。

卢斌古法中医诊所医生们精湛的医术、周到细致的服务,不仅受到社区居民的普遍称赞,为葛陌社区2万多常住居民解除了困扰多年的就医难问题,经过社区一些居民的口碑相传,还受到京沪等外省市一些患者的青睐。比如知名画家李天基先生、融创上海公司的高管陈某等身患顽疾,6月中旬,在遵守四川防疫要求的前提下,宁愿到达四川即按照规定被隔离14天,也要乘飞机抵达成都,接受卢斌古法中医诊所的治疗。

记者了解到,东升街道葛陌社区支持卢斌古法中医诊所与该社区党员活动之家、葛陌书院属地共建,建成标准化、规范化的中医药综合服务区。开展具有中医药特色的服务项目,宣传推广中医专家及中医适宜技术,打通群众就医养生的

“最后一公里”,构建起了社区居民15分钟医疗圈,最大程度满足了社区患者就近就医的需求。

不仅如此,据蒋涛介绍,为有效发挥中医治未病的理念及在养生保健方面的优势,社区组织辖区群众跟着诊所医师学习中草药知识,注重日常的养生锻炼,并强化传承中医从娃娃抓起的理念,以诊所为科普基地,建立“小郎中志愿宣讲队”不定期在社区宣讲,对辖区居民宣讲中医“未病先防”“病愈防复”的科学知识,强化健康意识,提高了居民对中医药知识的普及率。

推行常态化义诊 社区贫困家庭得免费治疗

据了解,葛陌社区在引进卢斌古法中医诊所时,双方就明确,该诊所每周四下午都要安排专业医护人员在社区进行义诊,包括为居民免费测量血压、血糖,提供推拿、针灸、艾灸等理疗康复服务和中医问诊把脉、提供中医药健康知识指导等健康服务,同时对义诊中发现患有高血压、糖尿病等基础病的老年人,诊所专业人士耐心询问他们的身体状况、日常饮食以及用药情况,并给予饮食及用药指导。义诊现场还贴心为社区居民解答各种疑问。

更为重要的是,葛陌社区与卢斌古法中医诊所还达成协议,为帮助辖区内的贫困家庭减轻因病产生的负担,由社区提供名单,卢斌古法中医诊所拿出每天利润的10%免费给辖区内的贫困家庭提供诊断治疗服务。

葛陌社区党委书记邱勇权告诉记者,葛陌社区“两委”引进口碑佳医术精又具爱心的卢斌古法中医诊所,是积极探索和实践“中医进社区惠



民生”工程,发挥中医药在社区卫生服务中心的优势作用,满足不同人群,尤其是中老年人群对中医药服务的需求,解决了葛陌社区2万多常住居民家门口无医院,一度存在就医难的问题,同时,每周四下午卢斌古法中医诊所在社区常态化的义诊活动,每天拿出诊所10%利润为社区贫困家庭提供免费诊断治疗的爱心之举,建立起了中医药进社区惠民生的长效服务机制,进一步弘扬了中医文化,使社区群众更加全面认识中医、了解中医、信任中医,切实推动了中医药文化在基层落地生根、开花结果,提高了社区居民利用中医药知识预防疾病的能力。

构建中医药服务网络 中医馆进社区葛陌先行一步

近日,国家中医药管理局、教育部、人力资源和社会保障部、国家卫生健康委员会联合印发《关于加强新时代中医药人才工作的意见》,提出加快培养集聚中医药高层次人才、夯实基层中医药人才队伍等重点任务,为中医药振兴发展提供强大人才支撑。

为了让群众在家门口看好中医,意见提出,到2025年,实现二级以上公立中医医院中医医师配置不低于本机构医师总数的60%,全部社区卫生服务中心和乡镇卫生院设置中医馆,配备中医医师;社区卫生服务站至少配备1名能够提供中医药服务的医师;80%以上的村卫生室至少配备1名能够提供中医药服务的医务人员。

双流区东升街道葛陌社区卢斌古法中医诊所便是这一目标的真实体现,也是东升街道葛陌社区“两委”贯彻落实双流区委区政府打通群众就医“最后一公里”的重要举措的体现。而充分发挥社区特色文化,主动引进优质中医馆进驻社区,成都市双流区东升街道葛陌社区走在了全国的前列。

双流区卫健局中医科负责人耿丽秋接受媒体采访时介绍,双流区依托省部级医院合作办医城乡中医药一体化项目,中医强基层“百千万”项目的实施,完善构建了该区镇村三级中医药服务网络,同时也推进中医与西医、中医与家庭医生融合,满足辖区群众多元化多层次的就医需求。