



# 重庆按下“15分钟高品质生活服务圈”启动键 “幸福密码”就在你我身边

养老、入学、就医、用餐、休闲……足不出社区，就能够享受高品质城市生活！记者近日从重庆市发展改革委获悉，全市“15分钟高品质生活服务圈”创建已按下启动键，九龙坡区民主村社区、江北区渝北社区、渝中区石油路社区等3个生活圈首批试点“尝鲜”，且初见成效。



渝中区石油路街道基层治理指挥中心

### 渝厦高铁重庆段、重庆东站联调联试 4小时→1小时即将实现



3月9日，工作人员在重庆东站登上检测车。  
新华社发

3月9日8时45分许，随着57661次检测车从重庆东站驶出，标志着新建渝厦高铁重庆段至黔江段（以下简称“渝厦高铁重庆段”）启动联调联试，进入工程验收关键阶段，为全线早日开通奠定了坚实基础。

渝厦高铁重庆段是国家中长期铁路网规划“八纵八横”中渝厦通道的重要组成部分，从重庆站引出，途经渝中、南岸、巴南、南川、武隆、彭水等区县，止于重庆市黔江区，设计时速350公里。此次联调联试的是重庆东至黔江段，新建正线长度约250公里，全线共设车站7座，其中改建1座（黔江站）、新建6座（重庆东、巴南、南川北、水江西、武隆南、彭水西站）。渝黔铁路有限责任公司武隆指挥部指挥长杨智勇介绍，渝厦高铁重庆段建成通车后，重庆中心城区至黔江区的列车旅行最快时间将从现在的4小时缩短至1小时内，为深入实施长江经济带发展战略，完善高速铁路网布局，加快形成重庆至厦门的高速铁路主通道，对带动沿线地区经济社会发展具有重要意义。

同日，西部地区最大高铁枢纽站重庆东站进入联调联试阶段，2025年它与渝湘高铁重庆段同步建成投用。重庆东站枢纽总建筑面积约122万平方米，相当于170个标准足球场。

中铁建设集团有限公司重庆东站项目负责人李双来介绍，重庆东车站房及配套综合交通枢纽工程进入冲刺收尾阶段，站内吊顶、地面铺装等装饰工程基本完成，安检系统、检票闸机、商业设施等陆续进场安装调试。重庆东站建设后将引入渝厦、渝万、渝贵等多条高铁及轨道交通，成为集高铁、轨道、公交、商业于一体的超级枢纽。重庆东站项目建成投用后，将助推中心城区“四主”客运站布局成形，并加速成渝地区双城经济圈与西部陆海新通道、长江经济带的战略协同。

## 这几天重庆晴雨相间

据市气象台预计，今明两天重庆多云到阴天为主，后天大部地区阵雨或雷雨，东南部雨量中到大雨。

### 天气预报

10日白天，重庆各地多云到晴，气温3~20℃；中心城区：多云到晴，气温11~19℃。

10日夜到11日白天，大部地区多云转阴天，部分地区午后有分散阵雨，气温4~23℃；中心城区：多云转阴天，气温12~17℃。

11日夜到12日白天，中东部地区阵雨或雷雨，其中东南部地区雨量中到大雨，西部地区分散阵雨转阴天间多云，气温8~20℃；中心城区：分散阵雨转阴天间多云，气温13~19℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨

### 中国体育彩票排列3

第25058期开奖公告 本期开奖号码:6 7 2

### 中国体育彩票排列5

第25058期开奖公告 本期开奖号码:6 7 2 9 1

### 中国体育彩票7星彩

第25025期开奖公告

本期开奖号码:8 8 6 4 0 1+14

## 首批试点多方面服务应用很贴心

“15分钟高品质生活服务圈”是一个怎样的概念呢？据介绍，它涵盖了基本公共服务和居民日常高频需要的各项服务。结合各区域的发展特色和人口年龄结构，这个服务圈以满足群众需求为出发点，以提升人民满意度为最终目标，努力提升各项服务的品质与效率。

在九龙坡区民主村社区，以区属国有企业和社会企业为主导，正积极整合各类服务资源，推进一体化市场化运作。他们围绕群众的基本民生需求，全力打造一个实践“中国式现代化，民生为大”的示范基地。此外，“云上民主村”数字化平台的探索与建设，更为居民提供了生活便捷、社区安全、基层治理等多方面的服务应用。

江北区渝北社区则针对老年人、小孩、青年及特殊人群的需求，精心制定了服务清单。他们充分利用片区内的金融、文化、医疗等资源，打造了一个集居

住、学习、工作、养老、游玩于一体的“五宜”新场景。同时，数字化渝北社区的建设也在加速推进，“老马带小马”调解品牌的创建，更是线上线下联动，促进了邻里和睦、社会和谐。

渝中区石油路社区则通过创新的“珠链式”嵌入方式，打造社区综合服务体和便民服务点。他们引入合伙人项目，构建一个微利可持续的发展模式，合伙人项目的商业利润会按一定比例注入社区发展基金，用于提升公共服务水平。同时，“智慧石油路”平台的建立，更是为居民提供了“五色三级”智慧养老守护服务等贴心服务。

## 逐步扩大范围积极探索创新模式

重庆未来的“15分钟高品质生活服务圈”该是啥模样？重庆市发展改革委有关负责人表示，计划以首批试点社区为起点，逐步扩大范围，全面推进。在便民、利民、惠民的基础上，还将统筹谋划全市生活圈布局，科学安排服务功能与业态配

置，让社区居民住得更方便、更舒心。尤其值得一提的是，在规划设计中，重庆将充分利用城市的“金角银边”。无论是空间复合设置、更新改造，还是功能转换，都将尝试各种方式来提升空间使用效率，确保每一寸土地都能发挥最大价值。

同时，数字化手段也将在“15分钟高品质生活服务圈”广泛应用。重庆将持续完善生活圈的人口、交通、公共服务、商业网点等数据信息，丰富拓展独居老人应急感知等涉民生活服务矩阵。他们的目标是构建一个全面、智慧的生活服务“生态链”，推动生活圈治理高效化、智能化。

此外，在运营方面，重庆也在积极探索创新模式。计划引入“政府主建、企业主营”的模式，培育并引进一批在“一老一小”、便民助餐等领域服务优质、注重诚信、具有带动效应的企业。重庆市发展改革委有关负责人表示，未来将把“15分钟高品质生活服务圈”打造成为畅通经济微循环、服务保障民生、提升社会治理效能的重要标志。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜 任君 摄影报道

# 如何与孩子讨论青春期话题 “莎姐”为家长开了一堂课

“是不是只有身体受伤才是侵害？”  
“不是。”  
“是不是孩子只打网游就遇不到坏人？”  
“不是。”  
“是不是教育孩子只是妈妈的任务？”  
“不是。”  
……

3月7日，在重庆市沙坪坝区丰文街道办事处，重庆市沙坪坝区检察院以“三八”妇女节为契机，组织了“普法面对面——妈妈专场”。现场，在“莎姐”检察官的引导下，100余名妈妈打开“话匣子”，展开了热烈讨论。

## 教会妈妈们正确保护孩子

今年2月，沙坪坝区检察院在全区推行“一镇街一检察官”制度。全院23名骨干检察官“一对一”联系全区22个镇街，并为4个高新区直管街道提供检察服务。一次社区法律咨询活动中，检察官接待了愤懑不已的廖女士。

“亲戚家12岁的小女孩在网上聊天，备注网友为‘老公’，对方还要她做一些暴露隐私部位的动作。我就给她妈妈说了，并建议他们报警。哪知道，她妈妈说‘家丑不可外扬’，我是多管闲事。”一谈起这话题，廖女士仍觉得委屈。“这不是多管闲事。对方涉嫌犯罪，应该报警。”疏导完廖女士，检察官立即履行强制报告义务，并陷入思考中：孩子受到伤害，家长却规避，这如何保护孩子？

“为母则刚，我们能做些什么？孩子受伤害前，有没有方法避免？孩子被伤害了，怎么做才能将伤害降到最低？”怀



普法宣讲活动现场

着这样的思考，检察官们一起开启思想碰撞。几番沟通下，检察官们发现有些妈妈在教育和保护孩子方面还存在不少认识上的误区，一些妈妈们有“是不是”的疑虑，需要有清楚的声音告诉她们到底“是”还是“不是”！

为此，检察官们决定在丰文街道办事处举办一场专场普法宣传，通过法律、医务、心理等方面的专业、直白讲解，为妈妈们在正确有效保护孩子，维护家庭和谐，保障妇女合法权益方面支招出力。

## 这样和孩子讨论青春期问题

3月7日，100余名妈妈受邀来到了丰文街道，上了一堂具有特殊意义的育儿课。

“妈妈们，我们是不是孩子们的港湾？”  
“是！”

“那我们对孩子的爱意是不是应该表达出来，大声说出你对他的爱，和孩子建立起一个开放和信任的沟通渠道，营造温馨和谐的家庭氛围。”检察官告诉妈妈们，有研究表明，良好的家庭氛围有助于帮助孩子减少与网络陌生人“亲密”关系的建

立，从而降低孩子们被伤害的风险。

“我们比较传统，和孩子讨论青春期的问题时总觉得很尴尬，这该怎么办呢？”一位妈妈在现场提出自己的困惑。“我们可以在网上找一些教育课程视频给孩子们看；也可以将一些案例告诉他们，让他们引以为戒。”检察官在现场支招。

## 家庭教育爸爸也要参与进来

“我家老公一天都不见人，靠他管孩子，完全不靠谱。该怎么办？”有妈妈在现场还提出疑问。检察官对此表示，家庭教育需要全家人的参与，孩子的教育，尤其是对男孩子的教育，爸爸们都适当参与。“父母作为子女的法定监护人，应当照顾子女、教育孩子。父母双方都有抚养孩子的义务，应当共同参与。若爸爸不照顾孩子，可以向村、社区、妇联等反映情况，请求他们介入调解，促使其承担起应尽的责任”。

同时，来自专病医疗、心理咨询领域的定制服务更让妈妈们收获满满。重庆大学附属沙坪坝医院妇产科副主任蒋余霞结合女性身体特征和衰老规律，为妈妈们介绍了保养小妙招。来自萤火虫社会工作服务中心的心理师张硕则建议要和孩子建立起良好的亲子关系，让孩子在日常生活中，时刻感受到家长的“爱”。

“这真是给我们打开了一扇窗。”寇女士在参加完活动后感慨地说，“我之前知道如果孩子遇到侵害一定要报警，但对报警前应采取的措施并不清楚。现在我明白了保留证据的重要性，以及作为家长，如何更有效地与孩子沟通，教育他们识别危险和保护自己。”

新重庆-上游新闻记者 何艳