

未来三天 晴热为主 局地43℃

市人力社保局：高温津贴不得以清凉饮料等实物替代

未来三天，我市持续晴热高温，局地有阵雨或雷雨。重庆市人力社保局印发《关于做好高温天气下劳动者权益保障工作的通知》要求：40℃以上禁止露天作业，同时，高温津贴不得以清凉饮料等实物替代。

天气预报 未来三天持续高温

7月28日白天，重庆大部地区多云到晴。其中，江北、九龙坡、南岸、渝中、大渡口等25个地区最高气温超过37℃，云阳、奉节、巫溪3个地区最高气温超过40℃，最高达41.4℃，出现在巫溪。



7月的主城，蓝天白云映衬下的长江大桥。

据新重庆-重庆日报

市气象台预计，未来三天重庆持续晴热高温天气为主，局地有阵雨或雷雨，大部地区最高气温36~39℃，东部部分地区可达40~43℃。

7月29日白天，大部地区晴间多云，局地有阵雨或雷雨，气温22~42℃；中心城区：晴间多云，气温30~39℃。

29日夜间到30日白天，大部地区晴间多云，局地有阵雨或雷雨，气温22~43℃；中心城区：晴间多云，气温30~39℃。

30日夜间到31日白天，大部地区晴间多云，局地有阵雨或雷雨，气温22~43℃；中心城区：晴间多云，气温30~39℃。

劳动权益 超40℃严禁露天作业

为做好高温天气应对工作，切实保障高温天气作业劳动者合法权益和身体健康，重庆市人力社保局印发《关于做好高温天气下劳动者权益保障工作的通知》要求，用人单位要做好高温天气期间的生产组织和管理，合理安排劳动者高温天气工

作时间，适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间，减轻劳动强度。

具体而言，日最高气温达到40℃以上时，停止安排劳动者进行室外露天作业；日最高气温达到37℃以上、40℃以下时，安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时，并尽量缩短室外连续工作时间，不得安排劳动者在当日气温最高时段3小时内室外露天作业；日最高气温达到35℃以上、37℃以下时，要采取换班轮休等方式，缩短室外露天作业劳动者连续工作时间，并不得安排劳动者加班。

同时，用人单位不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气下从事室外露天作业及在33℃以上的工作场所作业。

《通知》强调，用人单位要依照高温津贴发放规定及时足额发放高温津贴，发放的高温津贴纳入工资总额，不得以发放清凉饮料、防暑降温用品等实物或各类有价证券代替。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨 实习生 陈鑫

重庆警方发布 夜钓最新提醒



夜钓爱好者聚在一起钓鱼 资料图片

6月30日禁钓期结束后，钓鱼爱好者开始重返江边钓鱼，而夏季的高温让他们也选择了更凉快的夜钓。重庆市公安局北碚区分局提醒钓鱼爱好者，部分垂钓区域夜间光线暗、地形复杂，一旦落水，救援难度陡增，在这些地区夜钓存在极大安全隐患。

北碚警方介绍，前不久，由多部门组建的联合巡查队，沿着辖区内主要河道、湖泊沿岸开展巡逻，重点排查没有设置安全警示标识的偏僻钓点、曾发生过险情的水域，还有夜间昏暗的区域。

夜钓时该留意些啥？民警提醒，市民在夜钓时要特别留心周边地形，尤其注意身边隐蔽的水坑。在钓鱼时切不可双眼只紧盯鱼漂而忽视周边各种情况；尤其是在钓到鱼时，更要时刻留意脚下与四周，谨防因兴奋而疏于观察，导致失足落水。

如果夜钓时见到有人落水，该怎么办？民警提醒市民，如果在江边真见着有人落水，千万别贸然下水。要先呼救，然后寻找放置在岸边救生箱里的救生圈、救生绳等拿来应急。巡查过程中，民警还向江边夜钓的市民手把手教了救生圈、救生绳的使用方法。

民警还强调，在夜钓时尽量避免独自前往偏远处垂钓，最好与朋友结伴前往。在出发前要关注天气预报，尤其留意河流上游的天气情况，防止钓鱼时因河流突发涨水被困，如遇危险要保持冷静，及时拨打报警电话请求救援。

另外，警方特别提醒广大钓友：禁钓期结束后，市民钓鱼时仍需严格遵守相关要求，在允许垂钓的水域及时段内钓鱼，并使用符合标准的钓具与钓法。钓获物的种类、数量及规格也需符合要求，严禁任何打着休闲垂钓幌子进行非法捕捞的违法犯罪行为。同时，也欢迎广大钓友监督举报违法行为。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳 实习生 赵尹铭

这两个重庆崽儿不简单 夺取生物奥赛世界一二名



苏可余(左)
马添然(右)

骄傲！”

“我们从小比较注重培养孩子的习惯，让他自己知道学习是怎么回事。”马添然妈妈说，孩子在学习上基本没有让家长操过心，逐渐觉得孩子课堂内学到的东西有点“吃不饱”了，于是想要通过竞赛让他“出去看看”。

马添然妈妈说，竞赛其实是很艰难的一条路，但作为家长他们并没有要求孩子一定要取得什么样的成绩，遇到了困难就积极帮助孩子解决，和他一起挑战困难，战胜困难。

在苏可余妈妈眼中，儿子曾是个充满好奇心的“调皮”孩子，甚至会用醋和可乐尝试制作“黑暗料理”。但自从初中接触生物竞赛后，他逐渐变得自律，深深沉浸其中，成绩也节节攀升。“曾经有一次比赛失利让他非常崩溃，甚至怀疑自己。”苏妈妈回忆，当时经过自我调整，儿子克服了内心的怯懦，在后来的比赛中大放异彩。

苏妈妈含泪回忆，当26日IBO成绩揭晓，孩子第一时间告知她喜讯后，“我立刻转发给老师、教练和班主任，大家都激动不已。”为了让孩子第一时间看到北大的录取通知书，她特意将其带到了机场。对于儿子未来的期望，苏妈妈说，“希望他平安健康，勇敢追梦！”

上游新闻-重庆晨报记者 宋剑

7月27日，在第36届国际生物奥林匹克竞赛(IBO)中，以世界第一名、第二名的优异成绩双双夺得金牌的重庆一中高2025届学生马添然和苏可余，载誉归来，在重庆江北国际机场受到了家长和老师们热烈欢迎。

已收到北大录取通知书

凭借去年全国赛的优异表现，两位同学均已被北京大学生命科学学院录取。这份喜悦被家长们带到了接机现场。

“金牌和录取通知书都拿到了，非常激动！这对我而言是巨大的鼓励。”马添然同学表示，这份荣誉不仅属于个人，更属于国家，极大地增强了他未来学习的信心。

马添然对有志于竞赛的学弟学妹们提出建议：学习要善于总结，清晰认识自身问题，既不自卑自菲薄，也不骄傲自满；用心体会点滴进步，脚踏实地坚持到底。

“我认为选择比努力更重要。”苏可余同学分享了他的心得。他强调努力是基础，但前提是找到正确的方向。他举例说，课本知识是共通的，但形成独特的解题策略和方法，除了教练传授的方法，还需要个人领悟。

苏可余勤于总结学习过程。面对短板，他会利用编口诀、画思维导图等方法突破，并反思自己的解题思路与出题者意图的差异。“努力找对方向，记不住就编口诀，分析不透就多感受。”他特别提到，对生物学科的热爱源于其与生活的紧密联

系，所学知识都能很好地应用于实际。

在苏可余看来，金牌和通知书只是通往大学的起点。他立志未来投身科研，进入医学领域，将知识转化为应用，为人类健康贡献力量。“相比很多同学，我们这个暑假有点太短了。8月18日就要去北大报到了，希望中间这段时间能好好休息放松一下。”他笑着说。

自律铸就卓越

“他们不仅成绩稳居年级前列，还一直担任班干部——马添然是班长，苏可余

是电教委员兼物理课代表。”班主任翟佑彬自豪地介绍。在他眼中，两位学生品学兼优，高度自律。

翟佑彬提到，学校和教练为他们制定了科学的学习、运动和休息计划表。他们始终严格自我要求，遵守计划安排。“在固定时间，你总能按计划表上的地点找到他们。”他补充道，“竞赛生最难平衡常规学习与竞赛训练，但他们做到了，我为他们

中国体育彩票排列3
第25199期开奖公告
本期开奖号码:4 8 5

中国体育彩票排列5
第25199期开奖公告
本期开奖号码:4 8 5 9 3

中国体育彩票超级大乐透
第25085期开奖公告
本期开奖号码:02 05 09 14 33+04 09

重庆市体育彩票管理中心
2025年7月28日