



# 未来三天我市仍将晴热高温

## 官方推出“三伏天防暑攻略”

7月25日以来到29日，重庆市气象台已经连续5天发布高温橙色预警信号。

实况监测显示，29日白天(7~16时)，重庆大部地区多云到晴。气温方面，截至16时，大部地区最高气温>37℃，其中巫溪、奉节、云阳、潼南甚至超过了40℃，最热巫溪达到了43.4℃。

重庆市气象台预计，未来三天我市仍将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℃。

### 全市天气预报

7月29日夜间到30日白天(7月29日20时~30日20时)，大部地区晴间多云，局地有阵雨或雷雨，气温21~43℃；中心城区晴间多云，气温30~40℃。

7月30日夜间到31日白天(7月30日20时~31日20时)，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30~40℃。

7月31日夜间到8月1日白天(7月31日20时~8月1日20时)，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31~40℃。

### 三伏天防暑攻略

三伏是初伏、中伏、末伏的统称。一年中最热的时节由此开始……

当前也正值一年中中暑最易高发的时段。如何才能有效避免中暑的发生呢？昨日，“重庆天气”联合重庆市疾病控制中心特别制作的“三伏天防暑攻略”，实用防中暑知识一起学起来、用起来。

### 不同程度中暑的症状表现

#### ●先兆中暑：

口渴、乏力、头晕、多汗、注意力涣散、体温正常或略升高，一般不超过38℃。

#### ●轻症中暑：

皮肤灼热、面色潮红，部分患者会因脱水，有四肢湿冷、面色苍白、心跳加快等症状，体温会上升至38.5℃以上。

#### ●重症中暑：

痉挛、惊厥、昏迷等神经系统表现，或出现高热休克等，分为热痉挛、热衰竭和热射病三种类型，其中热射病最为严重。

### 发现中暑如何处理

#### ◆转移：

迅速脱离高温高湿环境，移至阴凉处、通风处静卧，解开衣物，加快散热。

# 信用报告怎么查 重庆权威查询渠道大全来了

个人信用报告被视为“第二身份证”，企业信用报告被称作其“信用身份证”，越来越受到人们重视。近年来，随着信用报告查询需求不断增加，个人和企业对查询信用报告的便利性要求越来越高。为方便重庆市民和企业查询信用报告，近日，人民银行重庆市分行发布了最新的重庆市信用报告查询渠道大全。

重庆市民和企业如何查询信用报告？一起来了解一下。

### 线下如何查询

#### 一是在人民银行柜台查询。

目前，重庆市内中国人民银行各分支机构提供个人及企业信用报告柜台查询服务。

#### 二是通过自助机查询。

目前，重庆市内中国人民银行各分支机构和商业银行自助查询代理点共布放168台个人信用报告自助查询机、10台企业信用报告自助查询机和47台个人企业信用报告自助查询一体机，为市民和企业提供自助查询服务。

#### 三是通过银行智慧柜员机查询。

目前，重庆辖内个人和企业可以通过建设银行、邮储银行、工商银行智慧柜员机及招商银行可视柜台查



南川区南平镇神龙峡景区，前来漂流的游客尽情享受夏日清凉。  
据新重庆·重庆日报

#### ◆补水：

及时补充含盐清凉饮品，如淡盐水、西瓜水、绿豆汤等，小口慢饮。

#### ◆降温：

用湿毛巾、冰袋、风扇等进行适度降温。

#### ◆送医：

重度中暑者需及时送医就诊。

### 五类易中暑人群

老年人、儿童、孕妇、慢性疾病患者、户外工作者。

### 高温健康风险预警和健康提示

#### ●一般人群：

保持室内凉爽、及时补充水分、关注身体状况、注意防晒、避开烈日时段外出。

#### ●重点人群：

精细防护、定时关怀、科学降温、主动补水、身体不适时请及时就医。

### 防中暑要点

#### ◆环境管理：

避免10:00~16:00高温时段外出；保持室内凉爽，适时通风。

#### ◆穿戴与防护：

选择浅色、宽松棉麻衣物，戴宽檐遮阳帽，减少体表吸热。

户外工作者应主动穿戴防晒装备，合理安排户外工作时间，适量增加休息频率和时间。

#### ◆主动补液：

宜少量多次喝水，注意补充盐分和矿物质。

上游财经·重庆晨报记者 杨新宇

## 三伏养生 这些消暑纳凉 方法可试试

#### 别太贪凉

空调最好调到26℃~28℃，让空调风往上吹，避免直吹身体；尽量少吃冷饮，喝常温白开水。

#### 睡眠充足

创造凉爽、安静、黑暗的睡眠环境，尽量在晚上11点前入睡，中午小憩15~30分钟。

#### 吃苦开胃

可多吃点苦味食物，如苦瓜、苦菊等。

#### 预防情绪中暑

静坐、浇花、读书、听音乐等都有助于缓解烦躁心情。



重庆晨报  
民生在线  
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

#### 中国体育彩票排列3

第25200期开奖公告

本期开奖号码：2 1 1

#### 中国体育彩票排列5

第25200期开奖公告

本期开奖号码：2 1 1 2 9

#### 中国体育彩票7星彩

第25086期开奖公告

本期开奖号码：9 7 6 3 1 6 + 13

重庆市体育彩票管理中心  
2025年7月29日

## 进度条刷新 江北完成7处堵点整治

今年以来，江北区持续推进缓堵促畅攻坚行动，聚焦群众反映强烈的交通堵点、乱点，通过“小切口”精准治理，取得阶段性成效。

近日，记者从江北区城市管理局获悉，截至目前，13处堵点整治清单中，已完成7处整治，剩余6处正有序推进前期工作，计划于2025年12月全面完工。

江北区城市管理局相关负责人介绍，目前江北区已完成红黄路红旗河沟加油站交通堵点、建新东路958医院公交站堵点、建新东路融景城公交站、盘溪路延伸段石子山体育公园交叉口交通堵点、青竹路与盘溪路延伸段交叉口交通堵点、洋河一路接北城天街路口交通堵点，以及洋河东路堵点的整治工作。

其中，红黄路红旗河沟加油站段，通过取消隔离花带、优化车道布局，将三车道拓宽为四车道，有效缓解了转盘区域拥堵；建新东路两处公交站通过站台后移，解决了右转车辆受阻问题；盘溪路延伸段两处交叉口通过渠化岛“瘦身”和进口道扩宽，大幅提升了车辆通行能力；洋河一路接北城天街路口增设隔离栏杆后，规范了人车分流；洋河东路通过优化瓶颈点位、调整公交站隔离岛等措施，有效缓解了学校、商圈周边的高峰拥堵。

目前，江北区还有6处堵点整治工作已进入前期设计或施工准备阶段，计划于2025年12月全面完工。

江北区城市管理局相关负责人表示，将紧盯剩余项目进度，确保按时保质完成整治任务，同时持续开展动态排查，及时响应新增拥堵问题，为市民创造更加畅通的出行环境。

上游新闻·重庆晨报记者 王淳

## 院士专家 支招“渝食渝味”

为推动重庆市食品及农产品加工产业高质量发展，“渝食渝味”科技创新与产业新质发展研讨会于7月29日在西南大学举行。中国工程院院士、中国食品科学技术学会理事长孙宝国以及全国食品领域专家学者与重庆政、产、学、研各界代表齐聚一堂，共谋科技创新与产业发展之路。

在当日的大会报告环节，中国科学院计算技术研究所研究员蒋树强指出，人工智能技术正为食品产业带来新动能，未来可利用AI大模型进行风味设计、精准营养匹配和全链条质量追溯，极大提升研发效率与产品竞争力。中国食品科学技术学会青委会主任委员、西南大学副校长范大明则从产业一线出发，分析了“渝食渝味”在风味标准化、产品健康化以及预制菜肴“锅气”还原等领域，对高水平科技创新的迫切需求。孙宝国院士在致辞时强调，“渝食渝味”产业的发展，要实现从“产品思维”到“产业生态思维”的升级。他表示：“我们不仅要打造几个爆品，更要建立从原料、加工到品牌的完整标准体系。要用风味组学、合成生物学等现代科技手段，去解析和重构重庆美食的风味密码，让传统美味插上科技的翅膀。”

本次研讨会以“科技创新与产业新质发展”为主题，由西南大学主办，旨在为重庆市打造“33618”现代制造业集群体系中的五千亿元级食品及农产品加工产业集群，提供高水平的智力支持和科技赋能，助力“渝食渝味”区域公共品牌建设。

上游财经·重庆晨报记者 陈军

### 作废公告

中国建设银行重庆市分行机关委员会对刻制的“中共中国建设银行股份有限公司重庆市分行机关委员会办公室”印章声明作废。