

中共中央办公厅 国务院办公厅印发 《整治形式主义为基层减负若干规定》

1.严控文件数量
2.提升文件质量
3.加强评估审查
4.严控会议数量
5.控制规模规格
6.提升质量效率

7.严格计划和备案管理
8.改进方式方法
9.严控对基层督查检查考核总量
10.不向县及以下单位借调干部
11.严控向市及以上单位借调干部
12.清理整合面向基层的政务应用程序

13.严格建设管理
14.防止功能异化
15.建立健全职责清单
16.完善清单外事项准入制度
17.规范工作机制、挂牌和证明事项
18.依法依规确定基层信访工作职责

19.精简种类数量
20.注重创建示范实效
21.在基层不搞达标活动

详细报道见02版

今日立秋 “秋老虎”是否登场 高温何时了

今天立秋。立秋后“秋老虎”是否会登场？高温何时能缓解？记者采访了重庆市气候中心正高级工程师董新宁。

董新宁介绍，从整体趋势看，立秋并不会给重庆带来明显凉意。8月全市平均气温预计达28.5℃，较常年同期偏高0.9℃；平均降水量120毫米，较常年同期偏少一成。这意味着立秋后重庆仍将维持气温偏高、降水偏少的特点。

随着8月19日“三伏天”出伏的临近，后续是否会遭遇“秋老虎”？董新宁解释，气象学上8月仍属盛夏时段，入秋需连续5日平均气温稳定低于22℃。预计今年8月气温较常年偏高，但估计强度不及2022年和2024年，持续时间也可能短于去年。预计立秋后，副热带高压仍将控制包括重庆在内的我国大部地区，仅会受台风或西风带短波槽影响出现阶段性摆动。随着后期降水出现，预计9月中旬开始，全市大范围明显高温天气出现的概率将显著降低。

从历史数据看，重庆7月、8月平均高温日数分别为10天和12天，绝大部分区县的极端最高气温记录均出现在8月。截至8月4日，巫溪已出现44.2℃的极端高温，打破当地观测史最高气温纪录。

体感变化是市民关注的焦点，立秋后体感是否会从“闷热”转向“凉爽”？董新宁表示，数据显示7月中旬至9月上旬，全市空气湿度平均值低于75%，相对干燥；9月下旬后湿度才会升至80%以上，因此立秋前后体感上仍将维持前期的干热或闷热状态。

提醒 换季常见谣言 别再信了

国家卫生健康委昨天举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。北京中医药大学东方医院主任医师王乐介绍，季节转换期也是心脑血管疾病的高发期。较大的昼夜温差导致人体血管收缩，引起血压波动，从而增加心脏负荷，这对心脑血管疾病患者来说是一个考验。有三个常见的季节性谣言需要澄清：

一是“换季输液能通血管预防脑梗”，输液并不能“冲走”或“疏通”已形成的动脉粥样硬化斑块，盲目输液

反而可能加重心脏和肾脏负担，甚至诱发心力衰竭。

二是“血压稍高没关系，换季后会自然降下来”，恰恰相反，季节转换期血压波动更明显，高血压患者必须坚持规律用药和监测血压，切勿擅自停药或调整剂量。

三是“喝红酒、吃醋软化血管”，目前没有证据表明它们能起到这种作用，过量饮用反而伤身。保护血管要遵从医嘱，注意合理膳食，适当运动，保持健康的生活方式，科学控制血压、血脂、血糖。

养生 适应“热凉交替” 运动+好心情

王乐介绍，立秋后的养生关键，在于主动适应“热凉交替”、昼夜温差显著的过渡性气候。

在昼夜温差大的地区，建议老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病、冠心病等慢性基础疾病的人群早晚做好头颈、腹部的保暖。

立秋后，饮食以“润燥清补、

健脾养肺”为主，适当增加如百合、梨、银耳、莲藕、山药等滋阴润燥及健脾食材，可缓解秋燥带来的口干、咽干、皮肤干裂。

此外，情志调节在立秋养生中尤为重要，建议通过适度运动、培养健康兴趣爱好等方式保持心情愉悦。

据新重庆-重庆日报、央视新闻

天气预报 今天多云到晴为主 局地有大到暴雨

8月6日下午，重庆市气象台发布未来三天天气预报。预计未来三天，我市多云到晴为主，有分散阵雨或雷雨，局地大到暴雨(30~80毫米)，雷雨时局地伴有短时强降水和阵性大风。

天气预报

今天白天(08时~20时):大部地区多云间晴，有分散阵雨或雷雨，局地大到暴雨(30~80毫米)，雷雨时局地伴有短时强降水和阵性大风，气

温25~39℃；中心城区多云间晴，有分散阵雨或雷雨，气温31~37℃。

今天夜间到明天白天:大部地区多云到晴，有分散阵雨或雷雨，气温23~40℃；中心城区多云间晴，有分散阵雨或雷雨，气温29~38℃。

明天夜间到后天白天:大部地区多云到晴，有分散阵雨或雷雨，气温23~41℃；中心城区多云间晴，气温30~39℃。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

身边事

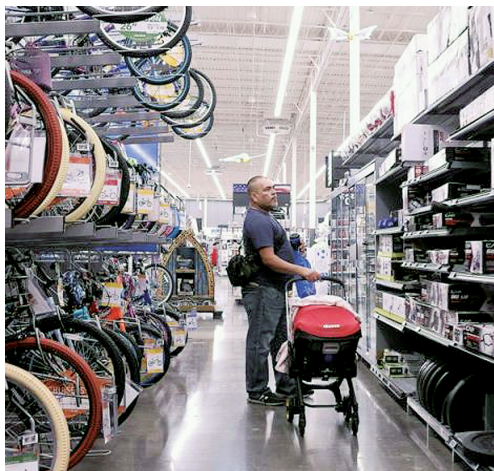
每个月交房租有压力
可申请提取住房公积金支付



04版

深阅读

“对等关税”实施在即
美国消费者要买多少单？



07版

黄葛树 特约

冯玉祥称此为“世外桃源”
丰子恺说它是“江南水乡”
下浩:说桥、谈庙、讲渡口



09版