

# 三河村入选“中国美丽休闲乡村” 走进城市里的山野生态家园

●记者 裴梓臣

树木葱茏、鸟鸣啾啾，林间院坝、欢笑连连。三河村的秋色，让每一位走进这里的游客都流连忘返。

三河村毗邻重庆市大学城、西部科学城，面积2.36平方公里，位于缙云山脉间，森林覆盖率90%，年平均气温28.5摄氏度，负氧离子含量每立方厘米达1800个。2022年三河村生态产业综合收入超5100万元，较2021年增长59%。

生态产业的长足发展，得益于沙坪坝区始终坚定不移走生态优先、绿色发展之路。近年来，沙坪坝区从生态保护入手，凭人居环境整治破局，以生态农旅产业求长远，打造出共建共享、人与自然和谐共生的山野生态家园，让三河村从“养在深闺人未识”变为远近闻名的美丽乡村。

近日，农业农村部官网公示2023年中国美丽休闲乡村名单，沙坪坝区丰文街道三河村位列其中。

## 保护为先 生态环境全面升级

山清水秀，空气清新，这是走进三河村最直观的感受，也是三河村得以实现乡村振兴的支撑点。

好生态并非一蹴而就，而是长期对生态保护的结果。多年来，沙坪坝区平均每年在这里开展常态巡河95次，解决涉水问题210个，实施清洁小流域整治1.2公里，完成三岔河水体全面清淤，河流水质逐步改善稳定达标。全面深化道路扬尘防控，提高道路保洁水平，严禁露天焚烧，定期检查村内农家乐的餐饮油烟净化设施使用和维护情况，切实做好餐饮油烟污染治理工作，全年空气质量优良天数稳定保持300天以上。统筹山水林田湖草沙系统修复治理，关闭搬迁“散乱污”企业26家，整治提升企业2家，腾挪绿色发展空间，整治废旧矿山1座，修复林地300余亩。

此外，着力完善基础设施，新建农村生活污水治理设施3座，新建排水管网5.2公里，农村生活污水治理率达到93%，农村改厕普及率达到100%，推进“无废城市”建设，农村生活垃圾集中收运、无害化处理覆盖率100%，农村生活垃圾分类覆盖率100%。



美丽的乡村环境为三河村引来了众多农文旅融合项目。（记者 郭晋/摄）

良好的生态底色，有力的整治举措，让三河村的生态得到有效保护；完善的治理体系，则让三河村生态持续改善向好。生态为墨，治理为笔，一幅乡村山水画卷得以在这里缓缓展开。

## “五园”共治 合力共铸美丽乡村

推窗见景、出门即景、四季有花。三河村珍惜每一寸土地，呵护一方山水，通过大力实施田园、菜园、果园、花园、家园“五园”共治，让每户农家都成为好生态的一景。

这是三河村坚持以生态引领，深入开展农村人居环境整治的结果。自深入实施综合整治工程以来，三河村全面开展“一化两改三不见”和“五园共治”专项行动，改造农房外观风貌123栋、柴棚圈舍74户，清理垃圾280余吨，村域风貌立体层次感、视觉艺术感显著增强。深入实施坡坎绿化工程，新增绿地13万平方米，栽种水果、花卉123万余万株。

随着环境改善、村容变换，来三河村旅游的游客络绎不绝，三河村进而组织起院坝会、积分制等形式，激发更多群众参

与。在这样的背景下，600多亩撂荒地已全部复垦，“沉睡”的土地焕发出新的活力。房前屋后改善一新，打理庭院成为“时尚”，庭院乡民自成一景。

此外，深入推进“四好农村路”建设，实施院（户）通达路、产业路25公里，并开通了动态公交，方便居民及游客出行。深入实施宣讲工程，邀请生态农业专家常态化开设科普大讲堂，创新开展生物多样性保护宣传，辖区公众生态环境满意度在全区名列前茅。

## 山里星光 生态产业繁星点点

好生态才能孕育新乡村。在乡村振兴的过程中，三河村以良好生态为底色，聚焦生态农旅融合，用生态产业打造村民致富新路径。

远望夏秋时节的三河村夜色，“山沟沟”里一片“星光”点亮。星光来自扎根三河村的萤火虫谷文创农场，这里是萤火虫的复育基地。

“萤火虫只有在未被污染的环境里才能存活。打造一个萤火虫的复育基地，生态环境是第一位的。”黄金生是萤火虫文创农

场项目发起人。据他介绍，萤火虫可分为水生、陆生和半水生三类。陆生类萤火虫多栖于遮蔽度高，植被茂盛，相对湿度高的地方，水生萤火虫则对环境要求更高，水不能被污染，也不能有灯光污染。为找到适宜萤火虫的繁育基地，他们曾组建一支农业专家团队和昆虫专家团队，不远万里，不惧艰辛，最终把项目地点确定在三河村，并成立萤火虫谷文创农场，在复育萤火虫的同时，也为广大市民提供回归“儿时”的美好。

好生态引来好项目，好项目反哺好生态。在良好生态的引领下，三河村聚焦生态农旅融合，构建起“生态+农业+文创+旅游”融合发展模式，培育发展田园艺术、生态休闲、森林旅游与自然相生相融的新型绿色生态品牌，如漫兰居、楠之林雪、远山有窑等，发展特色绿色产业项目28个，打造盐堰路10公里绿色产业示范带，开发亲子游、研学游、康养游等多种文旅产品，探索生态产业价值实现新路径。

近三年来，三河村接待游客超110万人次，生态产业综合收入超1.4亿元，年均增长35%以上，带动原住民返乡创业12人、就业30人，农民人均增收3320元，村集体收入增长至204万元，翻了136倍，村民获得感、幸福感和获得感增强。

## 丰文街道 “乡村振兴故事会”开讲

本报讯（记者 孙凯芳）近日，丰文街道“讲好乡村振兴故事 共谋三河百姓福祉”故事分享会在三河村党群服务中心举办，来自三河村的村居干部、产业带头人、党员群众代表，深情讲述了治理有序、环境优美、产业兴旺、百姓富裕的三河村乡村振兴经验和工作中的感人故事。

近年来，三河村坚持生态城市中的“诗意田园”定位，优化产业结构，致力于打造“田园+民宿+旅游+文创”的新型田园综合发展模式，以9.9公里盐堰路为轴，沿线布局30多个产业项目，形成吃、住、行、游、娱、购的完整产业链条，观光体验农业和文创艺术产业实现联动发展。该村先后荣获全国乡村旅游重点村、重庆市美丽宜居乡村、重庆市乡村治理示范村、重庆市首批农村“三变”改革试点村等殊荣，发展经验入选2022年重庆市乡村振兴十大示范案例、2022年重庆市党建引领乡村振兴创新案例、2022年重庆数字乡村十佳优秀案例。

## 回龙坝镇 收割赛共享丰收喜悦



比赛现场气氛热烈。（记者 郭晋/摄）

本报讯（记者 张婷）近日，回龙坝镇举办“共享丰收喜悦 助力乡村振兴”稻谷收割比赛，来自有关部门、村社区的16支队伍参加，大家在劳作中体验农耕乐趣。

“准备，开始！”随着裁判的一声令下，选手们纷纷低头弯腰，迅速挥舞手中镰刀，一手接谷子，一手挥镰刀，现场一派热火朝天的劳动景象。现场观众也没有闲着，大声呼喊、鼓掌助威，加油声一浪高过一浪。

比赛结束后，裁判员根据各组收割稻谷的重量进行打分排名，评选出了一等奖和二等奖，并为参赛选手颁发了新米、五谷杂粮、油、草鱼等奖品及团队荣誉证书。

据回龙坝镇相关负责人介绍，本次稻谷收割比赛是回龙坝镇丰收系列活动之一，旨在向大家展示回龙坝镇在推进乡村振兴过程中取得的喜人变化。近年来，回龙坝镇牢牢抓住乡村振兴这个总抓手，加快推进全国乡村振兴示范村建设，在四龙、青龙庙、西溪桥等6个村积极推进3400亩高标准农田建设，并与重庆交运优链云签约“全域乡村振兴产业融合示范项目”，致力于打造乡村振兴样板工程。接下来，还将进一步统筹推进农业农村产业融合发展，着力推动乡村产业实现新发展、新突破，真正让回龙坝镇美丽的绿水青山成为百姓致富、乡村振兴的金山银山。

## 卫生与健康

### 专家建议： 孩子近视应早预防、早干预



青少年在医院验光。

本报讯（记者 杨飞文/图）随着秋季开学，不少医院眼科门诊迎来学生验光、配镜高峰期。重庆大学附属沙坪坝医院眼科主任张聪提醒，不要等到孩子近视之后才开始着急，平时要加强预防，而想要预防近视取得较好效果，家长一定要参与其中。

近日，市民冉女士带着11岁的儿子白宇（化名）来到重庆大学附属沙坪坝医院眼科就诊。由于孩子暑期没有注意用眼，而冉女士和丈夫平时较忙，对孩子疏于管理，直到孩子跟她说看不清东西，她才带着孩子来医院检查。

张聪指出，很多家长平时并不重视孩子的视力问题，有的虽然重视，但并没有采取有效的预防措施。孩子一般没有近视的概念，等孩子说看不清物体时，视力往往已经出现了问题。“如果在近视前期及时发现或干预，是可以避免或者延缓孩子近视的。”张聪说。

张聪建议，家长平时要随时留意孩子的视力状况。寒暑假不管孩子的

眼睛是否近视，都建议家长带孩子到正规眼科医疗机构做全面的眼部检查，看孩子的视力是否有变化，如果有近视的风险或者已经近视，要及时干预，医疗机构通常会提出具体的指导性意见。“除了检查，平时要减少近距离用眼，增加户外运动时间，这样对预防近视很有帮助。”张聪说。

“脉络膜血供指标对青少年近视的预测、发生、发展很重要。”张聪指出，如果孩子血供指标较好，一般不容易近视，相反，孩子就比较容易出现近视。一些医疗机构会推荐家长让孩子佩戴OK镜等来矫正近视，不过很多家长反映戴OK镜并没有太大的效果，“其原因可能也与脉络膜血供指标有关，因为如果指标太差，仅靠戴OK镜已经不能满足需要。”

通过调节膳食能预防近视吗？张聪表示，膳食对于预防近视的帮助不大，“有的家长会让孩子背着枸杞等营养品去上学，以为可以改善近视，其实效果微乎其微。”

## 重庆疾控： 开学季注意预防这些传染病

随着天气逐渐转凉和学校、托幼机构开学，人群聚集、流动性强给传染病的传播和流行创造了有利条件。近日，重庆市疾病预防控制中心发布健康风险提示，提醒广大市民注意防范新冠病毒感染、人感染动物源性流感、登革热和手足口病的发生。

### ●新冠病毒感染

目前，新冠病毒感染整体处于低水平、波动流行趋势。若出现发热、咳嗽等呼吸道症状，应减少与他人接触，根据病情戴上口罩及时就医。

### 防控措施：

1. 坚持做好个人防护，保持勤通风、勤洗手等良好卫生习惯。
2. 保持健康生活方式，规律作息，合理膳食，多喝水，适量运动，调整心态，提高免疫力。
3. 注重咳嗽礼仪，咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻，与出现呼吸道症状者保持距离。
4. 及时完成新冠疫苗的基础免疫和加强免疫。如果在此前疫情中未感染，但尚未完成既定免疫程序，则需要继续完成后续剂次的疫苗接种。如果在此前疫情中已感染，但在感染前尚未完成基础免疫，则需要感染3个月后再接种1剂次疫苗。

### ●人感染动物源性流感

人感染动物源性流感是由动物源性流感病毒引起的人类急性呼吸道传染病。我国发现的类型主要包括H5N1、H5N6、H7N9等7种人感染禽流感病毒。一般通过接触受感染禽类的分泌物、排泄物，接触病、死禽等方式传染；症状为发病急，有高热、咳嗽、呼吸困难等呼吸道症状，体温大多持续在39℃以上，重者可出现肺炎，甚至呼吸衰竭或死亡。

### 防控措施：

1. 高发季节应尽量避免接触禽类及其污染的环境，如必须接触活禽，应做好呼吸道和接触防护，戴口罩、手套、穿隔离外套等。
2. 不购买未经检疫的禽肉产品，不食用病死禽类、鸟类；不购买活禽自行饲养。
3. 适量运动，均衡饮食，保证充足睡眠及避免过度疲劳，保持身体良好的免疫

力和抵抗力。

4. 若出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状时，应戴上口罩，及早前往正规医疗机构诊治，并在医生的指导下用药。

### ●登革热

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，主要通过埃及伊蚊或白纹伊蚊为媒介进行叮咬传播。潜伏期通常为5-8天，早期症状以高热为主，短时间内可达39-40℃，同时伴有头痛、肌肉关节疼痛等症状。发病后2-5天在颈部、四肢及面部出现皮疹，半数病例有出血表现，严重者可有诱发器官大出血并引发生命危险。

### 防控措施：

1. 清除伊蚊孳生地，及时清除或倒扣闲置的积水容器。
2. 尽量避免前往登革热暴发地区，如必须前往时应做好个人防护措施。室内安装蚊帐、纱窗等防蚊用具以减少蚊虫叮咬可能，前往户外场所时提前使用驱避剂。
3. 如近期前往东南亚、非洲地区的归国人员，在归国半月内出现发热、皮疹、出血等症状时应及时前往传染病定点医院就诊，并向医生说明旅行史。

### ●手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的儿童常见传染病，好发于5岁以内儿童，以手足臀口处斑丘疹、疱疹为主要特点，多伴有发热，大部分是低热。手足口病的下半年高发期为9-11月，极易在托幼机构等集体单位传播。

### 防控措施：

1. 养成勤洗手的好习惯，在饭前便后、外出游玩回家后要及时用肥皂洗手。
2. 定期清洁和消毒孩子常接触的如餐具、玩具等物品。
3. 避免与患病儿童直接接触、玩耍等，手足口病流行期间家长要尽量避免带孩子去人群密集的场所。
4. 儿童出现发热、出疹等症状时，要及时带孩子去附近医院就诊，避免外出和接触其他儿童。
5. 建议6个月以上的婴幼儿尽早接种疫苗，以便尽早发挥疫苗保护作用，降低重症风险。

（来源：重庆疾控中心）

## “遛遛节”让游客遛弯漫游



磁器口后街游人如织。（记者 郭晋/摄）

本报讯（记者 邹雅君 郭晋）8月28日至9月3日，在重庆市商务委、重庆市文化旅游委的支持下，淘宝联合商家共同举办了一场别具特色的“重庆遛遛节”。其中，沙坪坝磁器口后街设立了集市、夜景、逛吃三条主题活动路线，让市民和游客尽情遛弯漫游，感受古镇的独特魅力。

据介绍，磁器口后街设置了陈麻花花花花店、香水电话亭、美甲亭、1平米鲜花电话亭、月光少女、一大勺磁器口福六个打卡点，通过打卡点位，可在陈麻花花花花店免费领取麻花，在美甲亭免费体验闺蜜美甲、在1平米鲜花电话亭领取免费鲜花等，通过现场互动让市民和游客在古镇遛弯漫游，发现城市街头巷尾的美好，感受夜淘淘与生活发生的各种美妙链接。

据悉，本次遛遛节是“夜淘淘”线上线下联动的重要活动，由50多场别具特色的活动组成，包含7条创意主题路线，融合了山城美妙夜晚的“夜景路线”，用趣味十足的遛街打卡之旅串起山城浪漫，主打将街头夜景进行到底。活动时间持续一周，辐射了重庆6个热门片区，涵盖20多个地标景点。

## 医保宣传服务进高校

本报讯（记者 赵杰昌）“我是外地的大一新生，在学校怎样参加医保呢？办理医保卡后，放假回家可以用这张卡看病吗？”重庆大学大一新生刘明星向工作人员咨询道。近日，沙坪坝区医保局工作人员来到重庆大学虎溪校区，向大一新生和在校大学生宣传医保惠民政策。

记者在重庆大学虎溪校区迎新总站看到，现场设立了参保宣传专区，区医保局工作人员向大学生和学生家长发放了医保政策宣传资料和印有医保宣传内容的环保购物袋，并围绕大学生医保参保缴费流程、激活电子医保凭证和跨省异地就医直接结算等内容进行讲解，手把手指导大家通过“掌上办”参保和电子医保凭证激活使用方法。

“大学生参加城乡居民医保，是实现全民医保的重要举措，下一步，我们将联合区相关部门、学校加大医保政策宣传力度。”区医保局相关负责人表示，接下来，还将走进重庆师范大学、四川外国语大学、重庆医药高等专科学校等区内高校开展医保惠民政策宣传。同时，创新宣传形式和载体，通过政策二维码、政策问答小程序、动画短视频等群众喜闻乐见的方式开展宣传，送医问药、医保服务进高校。