

杜绝较大及以上事故 我市部署安全生产工作

**安全责任重于泰山
人民生命高于一切**

本报讯 8月13日，全市安全防范工作专题调度会召开。市委常委、常务副市长曾超群出席会议。

今年，全市安委办成员单位深化贯彻落实市委七届七次全会、市政府全会和第64次常务会议精神，对矿山安全和危化安全、消防安全、食品安全、交通安全等方面进行了再安排再部署。截至7月底，全市共开展执法活动23034次，立案查处3014起，共曝光典型安全隐患518处，挂牌督办重大风险隐患158个，查处违法非法

(本报记者 陈硕)

慈利县： 通村水泥路全面 扫描 600多条道路接受 体检

本报讯 8月12日起，慈利县交通运输行业扶贫工程突出问题“回头看”专项整治行动质量排查组兵分四路，对全县26个乡镇427个行政村通水泥路项目进行全面扫描，逐一排查。

此次“回头看”行动由慈利县交通运输局联合县交通建设质量安全监督所、县澧洲交通建设有限责任公司、县农村公路建设领导小组办公室等单位开展。通达监理公司慈利县自然村通水泥路项目监理处、市路桥公

(王正霞)

桑植县： 天然气罐车侧翻 20吨 隐形炸弹 成功排除

本报讯 日前，桑植县成功处置一起天然气罐车翻车事件。

8月11日下午16时许，一辆重庆市璧山区籍装载有20吨天然气的槽罐车（渝AH1267挂车）行驶至国道353线桑植县陈家河镇耳洞坪村路段时侧翻到公路旁排水沟内，车头和罐车严重损坏，2人受轻伤。罐车侧翻后，罐车表面出现大量水珠和凝霜，如发生泄露爆炸，将会造成周边5平方公里内的建筑物和人员重大伤亡和财产损失。

接到事故报告后，市、县政府相关负责人带领应急管理局、公安局、城管局、消防大队等单位主要负责人及相关工作人员赶赴现场。经事故现

场应急指挥部研究并采纳专家意见，决定通过现场排放天然气措施进行排险。为确保现场万无一失，指挥部决定并组织属地镇、村干部对排放现场周边1.5公里范围内的群众62户208人全部疏散，对现场周边1.5公里范围内的电、火全部切断，排放现场安排2名燃气专家和1名消防员随时观测排放情况，县消防大队安排4辆消防救援车到现场随时待命，同时对距离事发地点两端2公里处的公路实行封锁。

此次事件指挥及时得当，现场处置措施有力，各部门反应迅速、各司其职、协同配合，成功避免了人员的重大伤亡和财产损失。

(钟艳平)

当心高仿微信公众号 钓鱼 诈骗！

新华社 新华视点 记者 刘娟 胡林果

记者调查：不少微信公众号是李鬼，官方认证号 黑市 680元全套代办

根据注册主体的不同，微信公众号分为个人号和企业号，企业号服务号可以获得链接到外网等更多权限，经认证的公众号甚至可以开通支付通道。申请认证需提交企业营业执照、法人信息等资料。

记者搜索发现，微信平台上能查找到一批类似“扫码支付助手”“支付宝平台助手”“银行卡安全助手”“动感地带10086”等看似官方的公众号，点击查询这些公众号的详细资料，才发现竟是无相关营业资格的个人号。

此外，经微信官方认证的公众号

也被造假者盯上。在电商平台上，记者发现不少声称可以“公众号定制、名称自取，极速通过公众号、服务号、订阅号、小程序注册和认证”的商家。

其中一位来自安徽的商家告诉记者，缴纳680元可注册经微信官方认证的企业号；微信要求的营业执照、银行对公账户、法人信息等资料可以全由该商家包办，公众号平时运营完全交给记者。

记者提出要将该号用于放贷，可能要从公众号外导至其他付款网页，因为和该公司合法的营业范围是“两张皮”，担心微信方面会审查，卖家表示“微信方面完全不会管，可以放心运营”。

(下转4版)

健康张家界知识读本

第六篇 健康知识 66 条

基本知识和理念

1、健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

2、每一个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

3、环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

4、无偿献血，助人利己。

5、每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

6、定期进行健康体检。

7、成年人的正常血压为收缩压≥

90mmHg 且 <140 mmHg，舒张压 ≥ 60mmHg 且 <90 mmHg；腋下体温 36 ~ 37 ℃；平静呼吸 16 ~ 20 次/分；心率 60 ~ 100 次/分。

8、接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。

9、在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。

10、艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。

11、肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播，出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应当及时检查是否得了肺结核。

12、坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。

13、在血吸虫病流行区，应当尽量避免接触疫水，接触疫水后，应当及时

进行检查或接受预防性治疗。

14、家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗，人被犬、猫抓伤、咬伤后，应当立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

15、蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

16、发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用野生动物。

17、关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会自我健康管理。

18、关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我健康管理。

19、积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

20、每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁症和焦虑症的产生。

21、关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

22、选择安全、高效的避孕措施，减

少人工流产，关爱妇女生殖健康。

23、保健食品不是药品，正确选用保健食品。

24、劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。

25、从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

健康生活方式与行为

26、健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

27、保持正常体重，避免超重与肥胖。

28、膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

29、提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

30、膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。(待续)

朱莽：清华大学第一个党支部成员



朱莽，1904年3月生于慈利县环城乡（现零阳镇）白云村黑峪湾。幼年家贫，1913年受舅父吴良槐资助到长沙读书，1920年考入长沙明德中学。

朱莽1921年结识毛泽东等共产党人，开始接受马克思主义思想。高中二年级因在作文中抨击时政，被校方

强制退学。1922年进入长沙岳云中学读书，同年秘密加入中国共产党，是张家界籍最早的中共党员之一。

1925年，朱莽以优异成绩考入清华大学历史系，成为进入该校最早的共产党员之一。1926年初冬的一天，朱莽及中共北京市委负责人陈为人，清华图书馆职员、中共地下党员王达成，清华留美预备部学生雷从敏等几个年轻人聚集在清华三院（清华大学校园内最早兴建的建筑之一）。抗战期间遭敌寇破坏，后被拆除）的一个房间里秘密开会，研究成立中国共产党清华大学党支部。在陈为人的主持

下，决定王达成、雷从敏、朱莽三人组成党支部，王达成任党支部书记。清华大学的第一个中共支部就这样悄悄地诞生了。

中共清华大学第一个党支部成立后，立即投入革命斗争，积极开展活动。一方面积极发展党员，到1927年4月，支部已有党员7名。另一方面从事国民运动，以国民党左派的名义在学生中公开活动，扩大党的阵地。为更好掌握国民运动的领导权，朱莽参加了国民党，还担任过国民党清华区部分书记。他利用这一公开身份，在北京各大院校进行党的地下活动，扩

大共产党的思想和工作阵地，作国民党左派的工作，与国民党右派、国家主义派进行争锋相对的斗争。

1931年，朱莽从清华大学毕业后留在北京市，担任北京西郊区区委委员，继续以教书作掩护为党工作。1933年，因积劳成疾导致肺结核病发，前往江西庐山治疗，同年10月在庐山病故，年仅29岁。灵柩由其父运回原籍慈利县安葬。

1956年，慈利县人民委员会追认朱莽为革命烈士。



宁夏西吉县兴隆镇王河村村民在制作 红军粉 (8月11日摄)。

1935年8月，长征途中的红二十五军进入西吉县休整，教会了当地村民利用马铃薯制作粉条的技艺并传承至今，当地群众把这种粉条称之为“红军粉”。如今，“红军粉”成了当地村民脱贫致富的主导产业。王河村于2015年脱贫，2018年年底，村民人均可支配收入过万元。

新华社记者 罗晓光 摄

扶贫助学：老简的人生 下半场

新华社记者 周勉



车子在崎岖的山路上颠簸了2个小时，终于到达湖南省益阳市桃江县三木塘村。简国才和村干部们简单寒暄了几句，便径直走到二楼会议室，为村里11名贫困学生现场发放每人800元的助学金。

67岁的老简曾是中国人民解放军湖南省益阳军分区副参谋长，1998年转业到益阳市工商局。从军队到地方，先后荣立二等功2次，三等功9次。1995年，益阳发生特大洪水，坚守抗洪一线3个月，曾连续7天7夜没睡觉的老简，还获得了“全国抗洪模范”称号。

但他把一切归零，在退休后开启了自己的人生下半场：将所有时间和精力都投入到扶贫助学中。

从1998年我到工商局当副局长开始，就一直兼任益阳市委组织部驻安化县扶贫工作组组长，我的扶贫工作就是从那个时候开始的。老简深有感触地说，十多年的扶贫经历告诉他，只有教育才是阻断贫困代际传递最好的办法。于是在2013年，他一手创办了益阳市扶贫助学促进会。

促进会成立后的第一件事，就是与市扶贫办合作，依靠扶贫工作队员和信息员，建立了全市贫困学子资料库，并把这份包含2.3万人信息的名单交给专门的咨询公司托管，实时跟踪、定期更新。为了掌握最真实的情况，老简给自己和志愿者们定下一个规矩：每月至少实地走访1个贫困户、1所学校或1个村，促进会每年至少举行2次大型现场助学会。截至2018年，已累计资助学生1900人次。

很多热心的朋友和战友，也都是我的情报员，不少情况都是他们提供的。老简印象最深的有两户人家，新桥河镇一位农妇在丈夫去世后，含辛茹苦供三胞胎孩子读书，其中2个明年就要参加高考。迎风桥镇一对中年夫妇去年遭遇车祸双双去世，留下三个还在读小学的孩子只能由体弱多病的爷爷照看。这样的家庭，我们必须担负起长期照看的义务。说到这里，身材魁梧的老简眼中泛起了泪光，促进会不仅每年给予每个家庭1万元助学金，我们还让有爱心、条件好的朋

友，对他们进行一对一资助。

要解决每个贫困学生每年少则千元、多则万元的助学金，并不是一件容易的事。对此，老简首先想到的是给家人派“硬指标”。

姨父给家里参加工作的晚辈定的规矩是，每人每年必须至少拿出一个月工资助学。侄子张胜华告诉记者，姨父在家威望很高，又向来照顾晚辈，因此大家对此都积极响应。我妻子前年跟我一起去参加了一次现场助学会，也很支持。我参加工作四年时间，已经捐了近3万元。

促进会的志愿者周丹娜大姐也给记者讲了两件事。去年8月他们正在举行现场助学会，结果有几笔事先定好的捐款却没有到位，导致临时出现3万元缺口。老简一个电话打给自己的女婿，不到5分钟钱就到账了。我们都开玩笑说，这个女婿是简大哥万中挑一选出来的。周丹娜说，这十多年来老简不仅自己捐了10多万元，还把父亲90大寿时，老家亲戚送来的5000多元寿金也全部捐了出来。

但更多的资金，是靠老简化缘得来的。

为穷人，去求人，不丢人！和老简相识十多年的益阳市扶贫办原主

任陈春初如此评价自己的老友。他告诉记者，当工商局副局长时，老简从来没有向任何一家企业开口，怕人家说他以权谋私。退休之后，他一家家上门动之以情、晓之以理做工作。促进会成立6年，益阳大大小小的企业他跑了有100多家。

即使以前在工商局处罚过的企业，现在都慷慨解囊。老简十分感动地说，这几年不仅益阳本地企业累计为促进会捐款超过200万元，一些外地企业也加入进来。

老简做的事得到越来越多朋友和战友的认可与宣传，大家不仅常常为他捐款捐物，还有不少人表示要加入他的队伍，促进会的志愿者从2013年的50人，已经壮大到如今200人，马长祥就是其中一位。我以前是他手下的兵，今年我退休了，就来做促进会的志愿者。马长祥说，我们要把这种无私奉献的精神扩散开来。

益阳市已经推荐老简为2019年湖南省百名最美扶贫人物候选人，老简本人很看重这个称号。他说，自己并不是要获得这份荣誉，而是希望借此得到更多热心人士的关注，从而加入他们的扶贫助学活动中。

新华社长沙8月12日电



夏季煎中药的注意事项

很多慢性病患者会喝中药调理身体。这里要提醒大家，夏天煎药有很多细节需要注意。

泡药材别超半小时。在煎煮前浸泡药材有利于其有效成分溶出，药效更佳，但要注意，不同类药材浸泡时间不同，红花、鱼腥草等花草类药材，浸泡15~20分钟即可。浙贝母、淮山药等根茎类药材，因富含淀粉，需稍微久一些。但一副药里通常是含多种中药，因此要采取折中原则。即先大致分类，兼顾大多数药材的特性即可。另外，不同季节药材浸泡时间也不同。比如，春秋冬季一般泡30~60分钟，冬天不超过60分钟即可，而在炎热的夏季，药材浸泡过久容易变质，一

第六篇 健康知识 66 条

基本知识和理念

1、健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

2、每一个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

3、环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

4、无偿献血，助人利己。

5、每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

6、定期进行健康体检。

7、成年人的正常血压为收缩压≥