

防汛抗灾，他们在行动！

畅通 生命通道

本报讯 7月7日12时，慈利县交通运输局公路建设养护中心干线养护站出动一架无人机对S306长潭河白岩壁路段公路山体实行动态监测，提前预警山体滑坡信息，从而为公路养护部门及时处置山体滑坡确保汛期 生命通道 安全畅通赢得了时间。

这是该县首次应用无人机新技术应对汛期公路山体滑坡而实施的一项举措。

近期，连续强降雨严重影响慈利县公路基础设施和道路交通安全。

为了确保汛期安全，慈利县交通运输局落实主体责任，强化监测预警，及时发布信息，密切

关注天气动态和公路沿线地质灾害预警信息，加强灾害预警预防，及时发布辖区公路阻断及通行信息，引导交通出行；加大巡查力度，发现异常情况和安全隐患，及时组织处置，必要时采取封道分流措施，加强24小时监控；对桥涵通道、桥面泄水孔及路面坑洞等病害及时进行清理和处置，防止淤塞，确保安全畅通；督促企业加强 两客一危 车辆以及船舶的防汛避险工作，对影响较大的农村、山区线路，加强防范；对于暴雨洪涝以及地质灾害影响严重的长途班车，加强在途监控和避险教育，必要时停止运行；督促重点区域和危险

环节的防汛保安工作，防止发生因小流域或地质灾害、山洪急流、公路边坡滑坡垮塌等带来的伤亡；提高抢通保畅和应急人员的自身安全防护工作，做好应急抢险队伍、设备、车辆、物资等准备。

截至目前，该县交通运输部门共出动防汛人员215人，防汛车辆29台，机械设备挖机12台班、铲车15台，调配运力30台，其中班车30台，货车20台，防汛应急运力充足，未发生人员伤亡。

（本报记者 段晓辉 通讯员 朱标 朱波）

抢猪记

本报记者 吴献党 通讯员 杨甜

大雨下了五天，还没有停下来的迹象。7月8日上午9时，慈利县三合镇望月坪村驻村工作队第一书记吴贤刚带着村两委投入到一场紧张的抢险救灾中。

吴贤刚是慈利县水土保持局的干部，作为驻村第一书记，这场大雨时刻牵扯着他的心。连日来，他一边组织村干部与他一道做好巡查防汛，一边组织人员随时突击抢险，保护村民生命及财产安全。

这不，7月8日上午8时30分，12组告急、13组告急。最让吴贤刚着急的是，16组养殖大户吴仁双的猪场已进水。吴仁双的猪场修建在山峪里，洪水一直在上涨，栏里100多头生猪必须马上转移。吴贤刚带领村干部和部分村民赶到现场，用枞树做成木排，然后在木排两头绑着绳子，又找来了竹篓子、塑料箱子、铁笼子，立即投入抢猪行动中。

从养殖场到对面的马路大概1000米左右，中间还隔着一个山凸，要转两次才可以到达对面的马路。抢险队分成两组人员，一组负责把猪从猪栏里装进竹篓子，抬到木排上；另一组将猪装



进塑料箱、铁笼子，然后统一用木排转移到对面的马路上装车。雨越下越大，水不断上涨。抢险人员先将40头小猪全部转移上车，再将大猪转移，大猪有200多斤左右，有60多头，一个铁笼子里只能装下一头，生猪加上铁笼子的重量有300多斤，抬猪就是硬功夫了，从水面到马路上有100米左右，必须用绳子系着木排，才

能将木排上的生猪拉到对岸马路。吴贤刚和村干部冒着大雨，争先恐后抬猪、拉绳，把生猪安全地转移到对岸马路，雨一直没有停过，他们也一刻没有停过，忘记了疲劳，忘记了饥饿。一直奋战到下午2时30分，生猪终于安全转移，他们脸上露出了微笑

24小时值守

本报讯 7月8日，受强降雨影响，永定区阳湖坪街道办事处王潭新村部分低洼地区出现水浸，该村迅速启动防汛抗灾工作，力保群众生命财产安全。

已经两天两夜没合眼了，村民的安全就是我们的责任，必须随时公布汛情，提高警觉，做好随时抢运物资和撤离的准备。王潭新村党总支书记王建荣介绍，王潭新村有18个村民小组，共745户，2275人。为了确保村民的生命财产安全，该村不仅通过线上微信群第一时间进行汛情消息推送，而且还采取具体分工到个人，充分利用本村8个喇叭，在不同区域24小时播报汛情。对还在河面上行驶的渔船进行劝离；对在河边捕鱼及观水的村民及时进行劝离；对该村临近澧水河的张家界日科管业有限公司及顺源电杆厂进行提前预警及人员撤离，同时派出四名年轻党员协助该村渡口的渡船根据水情进行迁移。

当日，该村安全撤离低洼地区6户村民，未造成人员伤亡，无房屋倒塌。

（本报记者 陈洁）

又是一个不眠夜

本报讯 7月8日凌晨，武陵源区索溪水库超警戒水位泄洪。1时38分，文风桥边水位离警戒线80公分；1时53分，黄龙洞景区，索溪水位离公路50公分；3时20分许，索溪河水位达309.51米，接近警戒水位309.75米。这是索溪峪街道工作人员不断更新的实时汛期数据。

7月6日，武陵源区防汛由Ⅲ级调至Ⅱ级响应。7月7日，又一轮强降雨到来。索溪峪街道集中精力，主要负责人严格执行领导带班、靠前指挥，工作人员24小时值班值守。

谢家沟出来的水冲击桥墩，存在安全隐患。黄龙洞景区对面张清公路内侧，原修路滑坡挡土墙上30米处有巨型石头滑脱隐患。双文村一处公路积水严重，吹断树枝打烂一间屋面，转移一户三人。又是一个不眠夜！7月8日一大早，各村（社区）紧盯辖区地质灾害隐患点及堤防堤坝等重点区域，借微信等通讯将汛期信息及时上报。

街道主要负责人接报后，随即赶往杏子溪塌方地段等地质灾害点现场查看，并及时组织处置险情。据悉，7月7日，为确保第一中学高考考点安全，对横跨索水的滚水坝临时予以封锁；各村（社区）当晚共转移群众4户15人。

（蒋辉辉 屈泽清）

生活需求。对居家隔离人员和高龄、双老、独居老人、优抚对象残疾人等群体，提供上门送口罩、代购肉菜、生活用品等服务，并安排社区工作人员、物业公司人员热情上门为居民群众量体温、消毒、宣讲防疫知识和收集生活垃圾。

站好一班岗，守好一道门，护好一方百姓。疫情期间，袁晓利不断总结抗疫经验，提升工作效能，切实发挥党组织在疫情防控阻击战中的战斗堡垒作用，利用社区里的40个小区党支部，迅速落实好1475名党员的 双报到 工作，与辖区41家驻地单位共驻共建，组织每个小区党支部成立志愿者服务队，带动小区楼栋单元长、志愿者、热心居民、物业公司共同参与疫情防控的联防联控。

据不完全统计，截至4月份，南庄坪社区党组织共发动12056人次参与党员服务岗，15062人次参与志愿服务，对4123户重建居民信息档案，实行分片包干。通过采取地毯式摸排、登记外地返乡人员、对外来人员车辆严格管控，所有小区日夜有人值守，实现了社区防控无死角，让党的旗帜飘扬到每个小区，为打赢社区疫情防控攻坚战打下了坚实基础。袁晓利组织社区党总支和小区党支部自筹，免费向居民和小区发放口罩3万余个，体温测量仪35个，消毒液900公斤，酒精150公斤，新鲜蔬菜6600公斤。

整个疫情期间，南庄坪社区无一确诊病例或疑似病例，保证了辖区内的安全与稳定。

整水果，尽量少吃罐头水果，别喝水果汁，因为这样会流失掉很多膳食纤维。另外，吃水果要多吃果肉有颜色的，像山楂、酸枣、猕猴桃、芒果等多彩的颜色含有丰富的维生素C和B族维生素，很有营养。

注重营养之外，夏天吃水果最重要的是别贪凉。很多人都爱把水果放冰箱里冻着吃，虽然冰镇过的水果口感特别好，吃进去特舒服，但是太凉的水果会刺激肠胃蠕动变慢，反而会消化不良，尤其是胃寒或有轻度胃炎的人须注意。

荔枝、柿子、梨等一般冻一两个小时就差不多了，千万别留到第二天。

先分寒与热

有降糖成分，多吃会出现低糖反应。而对于热性体质的人，由于本身就精力充沛、晚上不易入睡，再加上代谢率偏高，所以更不能吃温热水果。另外，正在发烧或某器官正在发炎的孩子也应尽量避免食用。

夏日温热水果：荔枝、桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

介于寒热之间的水果属于平和性。这类水果像葡萄、菠萝、芒果、橄榄、白果、李子等，不同体质的人都可以吃。

水果一定要选择新鲜的。要多吃

夏天吃水果

瓜、梨、香蕉、猕猴桃、柿子、甜瓜等。

虽说夏天寒凉性水果比较多，但在众多水果中，像荔枝、杏等温热性水果也是相当受欢迎的。尤其对于虚寒体质的人来说，他们气虚脾虚，基础代谢率低，体内产生的热量少，四肢即便在夏天也是冷的。相较而言，这类人群的面色白，而且很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进空调房间。所以，这类人多吃些温热的水果无疑是补寒佳品。

不过，一般人大热天吃太多温热的水果很容易上火。比如，荔枝中含

决胜全面小康 决战脱贫攻坚

群英谱

向左军：交一份乡亲满意的答卷

本报记者 杨婷 向文

向左军在扶贫岗位上已经连续干了14年，他是市生态环境局桑植分局正科级干部、工会主席，驻河口乡新民村第一书记兼任工作队长，先后获得国家、省、市、县等各级荣誉奖励24次。

新铺石头的高桥坡山路看着就很险峻，见面的那天，向左军熟练地驾车带着我们冲了上去，一路上讲新修的路、烟叶的美、村里的净

可烧火的房间。屋顶我们特意做的瓦片，烤火、熏腊肉不担心会呛烟

向左军跟我们介绍，村里的五保户、危房改造户大多数都搬迁到3个安置点，其中，茶园寨集中安置点还是全县的样板工程。

安置房虽然好，但是庄稼人爱地，重感情，吴远育当初就不愿意搬迁。

您家里几个儿女？女儿们多久回来看您一次？你的女婿和外孙多久回来看您一次 两老住在这个山下是舒服了，女儿每次来看望都要爬山，女儿爬不动了呢

在吴远育家，一次次的拜访，向左军和他打感情牌、打比方。老人最终同意了，搬到了离村部1100米左右的安置点。

拓宽致富路

我地里的玉竹今年应该能卖到25万元左右。看着地里郁郁葱葱的玉竹，滕国庆高兴地对向左军说。

在2014年之前，滕国庆一家还穷得叮当响。他本人曾在山上砍树将脊椎骨摔断，从此无法干重活，妻子李竹英因病又开了刀，一家5口生活捉襟见肘。

他没有 等靠要，经过多方打听，在自家房子边一分地种上了玉竹，当年便卖了1万多元。第二年的扩种因技术、销售遇到困难，加上资金短缺，一度停摆。

2016年，向左军走访得知滕国庆的情况后，为他带来技术、送来贷款、找好销路。滕国庆陆续增加种植规模，每年都有增益，家里也住上了改造的新房。

新民村是典型的喀斯特地貌，山高坡陡且极度缺水，2015年村里只有一条3.5米宽、破烂不堪的村道，村民出行难，产业更是发展不起来，贫困率达40%。向左军带领扶贫工作队，与村两委一班人，集思广益，争取项目资金近2800万元，加大对脱贫攻坚 五基建设 工程力度。

现在基本上每家每户都能开车到门口。向左军说，修路老百姓都很支持的，我为村里的事求人不少。

目前，村里已完成13个村民小组和村主干道拓宽整修27公里，并硬化18千米。依托交通的便利，新民村大力推进其他基础设施改善，建水厂、铺设饮水管35千米，完成电网高低压改造线路25千米。因地制宜，建光伏发电厂1座，发展烤烟面积820亩、食药两用木瓜500余亩、玉竹50亩，覆盖到全村所有建档立卡贫困户，2019年村集体经济收入已达6万元，2020年预计将达10万元。在全省脱贫攻坚常态化督查中，村民对工作队的满意度为98%。



关键时刻，我不上谁上！

记 市五一劳动奖章 获得者，国网张家界永定区供电公司配电检修班工作负责人汤澧湘

本报记者 宁惠

他，个子不大，声音洪亮，目光中透露着刚毅和坚韧；他，扎根电网，深耕细作，线塔上倾注汗水和心血；他，三十余载坚守一线，在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩。

他就是永定区供电公司配电检修（抢修）班工作负责人汤澧湘。

舍小家，为大家 我是配电检修（抢修）班的工作负责人，更是一名老员工，在防疫保电的关键时刻，我不上谁上！

2020年，新冠肺炎疫情突如其来。疫情就是命令，防控就是责任，必须确保疫情防控供电万无一失。汤澧湘二话不说，义无反顾地加入到援助湖北的疫情保供队伍中。

不是没有压力，也不是没有阻力。每次讲起出发前的故事，汤澧湘总会露出憨厚的笑容。当得知他报名后，爱人的电话第一时间打了进来，首先是言真意切的挽留，然后是苦口婆心的劝说。爱人的担忧事出有因，一则疫情来得凶猛，二则汤澧湘年事已高。然而不管妻子如何说，汤澧湘都是斩钉截铁地回答：国家有难，我责无旁贷！如今，聊起这些，他仍心有愧疚：当时语气不应

该那么硬，应该多宽慰妻子的，她也是为我着想。但没有国家，哪有我们的小家呢？所以管不了那么多了。

担使命，践承诺

虽然对湖北的疫情有预判，但进入湖北后，才发现情况比想象的复杂得多。汤澧湘回忆当初刚到湖北时的感受。

汤澧湘和队友所负责保电的单位是潜江市妇幼保健院，院内共收治确诊病人100多人，隔离观察病人200多人。平常保电是关乎工作的顺利开展，在湖北保电关乎一个个生命，所以一定不能因为供电的原因耽误了病人救治。这是汤澧湘和队友常说的，也是他们牢牢记在心里的承诺。

带着这个承诺，带着必胜的信念，在潜江市妇幼保健院24小时应急值守，度过了31个日日夜夜。

这是汤澧湘抗击疫情、临危不惧、勇于奉献的写真。

工作32年来，汤澧湘积极参与了桑植的煤矿浸水救灾保电、龙山抗洪救灾保电、湘潭大学紧急发电、黔张常高铁运营保电等任务。一个又一个战场，留下他挥汗如雨的身影。



张家界市中医医院协办

夏天的水果多属于寒凉性的，比如梨、苹果和各种瓜类。一般来说，实热体质的人夏天代谢旺盛，交感神经占优势，出汗多，经常脸色通红、口干舌燥、易烦躁、容易便秘，夏天特别喜欢吃凉东西。所以，实热体质人群可以适当多吃点寒凉性的水果。但是，寒性水果不能多吃，否则对身体有害。适合夏日食用的寒凉水果有西瓜、西