

安全生产日日抓时时抓 我市对春节期间安全生产工作进行再部署再安排

本报讯 2月9日下午，全省安全生产电视电话会议召开，市委常委、常务副市长曾超群在我市分会场收看收听。会议结束后，我市紧接着召开全市安全生产电视电话会议，对相关工作进行再安排再部署。

会议指出，要以贯彻落实本次会议精神和市委、市政府决策部署，提高政治站位，做好旅游接待、道路交通安全、森林防火及预防、小火灾和一氧化碳中毒、烟花爆竹行业安全防范、值班值守等方面工作，全面抓好春节、春运等工作落实，为群众过节创造良好的安全环境，为全省稳定贡献张家界力量。

曾超群强调，各级相关部门要立即将相关会议精神和工作要求传达到位，营造安全生产日日抓时时抓的工作氛围；层层压实工作责任，工作部署到岗到人，严格落实各项具体举措；突出工作重心，做实做细景点景区、交通运输、农村运输、森林防火等重点领域工作，在抓好复工复产工作的同时，严防死守抓好疫情防控工作；加强值班值守，做到领导带班落实、应急处突有力、整改问题彻底到位；严肃工作纪律，组织好督查抽查，务必全力以赴守护好群众生命财产安全。

(本报记者 朱付勇)

春节期间全市55座加油站正常营业 各种油料供应充足

本报讯 日前，新春将至，记者从中石化张家界石油分公司了解到，春节期间，全市55座加油站及便利店均正常营业。

我们成立了春节期间成品油专项保供小组，提前制定了成品油应急预案，提前15天垫高了油库、加油站库存，协调后续资源的不断供应，优化物流配送，重点保障高速出入口、旅游沿线、交通要道、市县城区加油站供应，100%确保加油站不脱销，不断档。中石化张家界石油分公司相关负责人介绍，今年作为疫情防控常态下的第一个春节，

中石化张家界石油分公司始终把疫情防控、安全生产服务放在首要位置，严格执行防控要求，全体在岗员工做到戴口罩、勤洗手、多通风、常消毒；严格执行 抗疫加油八步法，引导无接触式服务，加强节假日期间的现场管理，进一步提高客户满意度。

据悉，目前春节期间全市92#、95#汽油、0#柴油等油料供应无忧，易捷便利店300余种年货物资备货充足。

(本报记者 朱未 通讯员 李福娟)

桑植县去年收购烟叶54000余担

本报讯 日前，笔者从桑植县相关部门获悉，十四五期间，桑植县烟叶产量计划达40.5万担，烟农总收入6.7亿元，烟叶总税收1.35亿元，建成1个万亩乡镇，4个万担烟叶重点乡

镇，50个烟叶千担专业村。2020年，该县14个乡镇69个村814户种烟面积为2.44万亩，收购烟叶54057.3担。

(皮运楚 韦芹)

春节期间如何养胃？



张家界市中医医院 杏林之窗

- 1、吃早餐
首先就是要早起吃早餐，其次早餐要吃热的，像稀饭、燕麦、芝麻糊、豆浆之类的，最后是早餐要有营养，要有蔬菜、谷类、豆制品、奶制品、肉类等等。
- 2、细嚼慢咽的饮食习惯
吃饭要细嚼慢咽，因为经过牙齿充分咀嚼之后的食物，也就由一个食物整体被切割成了许多的小碎片，而食物在咀嚼过后就会来到你的胃部，经过胃部的蠕动以及胃酸的消化，食物进一步变小，最后通过肠道吸收然后被排出体外。所以如果在一开始的时候，在牙齿咀嚼的那个步骤的时候，可以充分的咀嚼食物，那么就会减轻胃部的负担，达到养胃的目的。
- 3、少吃多餐
春节期间的饮食肯定避不开大鱼大肉，各种美食诱惑着你多吃一点，这时候最忌讳的就是暴饮暴食了，胃就那么大，空间就那么多，吃多了，胃自然就撑着了，这样难受的是你，伤的是胃。所以，即使在面对春节各种

美食诱惑的时候，要克制住自己，可以比平时吃得多一点，但是还是要注意七分饱的饮食习惯。

- 4、忌食辛辣、油炸食物
过年嘛，家家户户肯定都会做很多的油炸食品，炸酥肉、炸鱼等等，而且现在很多年轻人也变得无辣不欢，在春节期间聚会的时候，很多人会选择食用辣油火锅，川菜之类的。对于肠胃不好的人而言，辛辣食物是会刺激肠胃的，所以聚会的时候如果一定要吃辣油火锅，可以选择鸳鸯锅，肠胃不好的人就选择白汤的部分。
- 5、忌冷饮
有一种说法是，夏季吃火锅，冬季吃冰淇淋，这样更能吃出食物的美味。肠胃不好的人，本身就不适宜食用冷饮，因为会刺激肠胃，而在腊月寒冬，就更不宜了，这个时候应该是要给胃供热，而不是供冷，在腊月寒冬，肠胃不好的人就应该吃些温热的食物。
- 6、不酗酒
春节期间，最避不开的应该就是喝酒了，不管是白酒，红酒，啤酒，小酌怡情，大饮伤身，而大量的饮酒不仅伤胃还伤肝，所以在春节假期，尽量避免大量饮酒。(据食品科技网)

此情可待成追忆

编者按

今年的春节，有些特别。常态化防控疫情，成为一道特别的风景。为了防止交叉感染，尽可能减少人员流动，国家号召就地过年。于是，许许多多的外籍务工人员留在当地，舍小家为大家，把我住长江头君住长江尾的情意刻在心里，将思念通过电波穿越千山万水传递给家人，演绎了感天动地的人间真情。多少年以后，当我们回味这个特别的春节，那种万众一心共克时艰的壮举，依然会让我们热血沸腾。此情可待成追忆。

春运中 消失的名字

新华社记者 白佳丽

北方的海风，立春后凛冽未减，天津市东缘的海岸线上，海鸥吹起了翅膀，成群驻留在滩涂。滩涂向内延伸，就到了唯立强的工作地点。中建八局天津东疆东部沿海岸线基础设施环境提升生态修复工程施工地。作为工地上的焊工，他半年前参与到这里，同工友一起在这里建设出一道玩海亲海的景观岸线。眼下，距完工交付，还有两个月的时间。往年，大伙这时早已踏上了归家的路，大包小包里装着家人的期盼，终点是许久未见的至亲爱人。今年春节，唯立强将同40多名工友留在工地过年。

疫情嘛，不能给国家添麻烦，刚好

工地需要，就留下来了。20出头的李梦飞解释。他也是留守工地的工人之一。对唯立强来说，他的工作虽然普通，却是家里重要的收入来源，因而春节没能回家的遗憾，有多赚钱来弥补，想想也不错。随他们一同留守的，还有1998年出生的杨健。依旧一脸稚嫩的他，经历了快一年的工地历练，已经是一名合格的景观工人。前些天，他在网上给妈妈买了一只手镯，给爸爸选了一双皮鞋，寄回了河南濮阳农村的家。工地上的工人们，并不能完整说出项目的初衷与意义，但他们确信，如今建设的海边步道与景观，将会成为未来的热门旅游地。

我们的项目是渤海综合治理的重要组成部分，高峰期时有240多名来自各地的工人。中建八局该项目的执行经理张臣说。春节的留守，也将弥补疫情造成的影响。去年11月，天津东疆港区瞰海轩小区因为疫情全面封控，升级为高风险地区，小区刚好距离项目仅有500米左右。我们的施工当时受到了影响，过年期间这些精兵强将将会保障我们的工期。张臣介绍。记得2019年进场时，这里还是泥滩、碎石和杂物。等修复后，这里不仅会成为玩海拾贝的景点，也会成为鸟儿们栖息的地方，这就是属于我们的成就感。张臣说。

马上就要迎来的牛年春节，工地上为大伙准备了实打实的津贴，年夜饭、贴春联、挂灯笼也一个都不能少。整点小菜、喝口小酒，希望就地过年也能热热闹闹。工友们笑道。这个春节，唯立强、李梦飞、杨健，他们的名字连同全国各地坚守在一线上的外地务工人员一道，消失在春运的名单中。但属于春天的愿望，却一个也不能少：等经济条件好了，想接家人来看大海。希望今年能够结婚。

新华社天津2月9日电

就地过年 包水饺品年味



2月10日，在济（南）莱（芜）高铁中铁十局一工区，就地过年的职工手拿水饺祝福新春快乐。当日是农历腊月二十九，济（南）莱（芜）高铁中铁十局一工区项目部为就地过年留守工区的职工开展包饺子 品年味 暖情活动，祝福大家牛年新春快乐。新华社记者 郭绪雷 摄

留守 死亡之海 他隔空尝到 妈妈的味道

新华社记者 李志浩 阿曼

一年将尽，离家3400公里的铁路工人张玉锋，尤其想念妈妈的一道菜：辣椒炒蛋。在世界第二大流动沙漠，中国最大沙漠的南缘，中国的铁路建设者日夜奋战，正在进行一项史无前例的工作：用铁路将整个塔克拉玛干沙漠圈起来。钢轨铺设春节假期不停，轨道要以每天1.5公里的速度挺进沙漠戈壁。为此，张玉锋和其他来自五湖四海的工友要留在边疆过年。作为工程测量员，30岁的张玉锋先后参加过全国5条铁路的建设。但在外过年，还是首次，他心有遗憾，今年是吃不到妈妈的辣椒炒蛋了。关于这道菜，他有难以忘怀的记忆，那是一个农村汉子对母爱情深的感念。读书时，生在山东西南乡村的张玉锋，因为家庭条件所

限，很少吃到鸡蛋。但他记得，只要他放假回家，母亲总会给他炒这道菜，而她自己却总以咸菜对付。高中时，因为学校在市里，有一次隔了一个月才回家。快到家时，就看到我妈在家门前的土坡上，站着等啊，好像是等了很久。等走近时，他发现母亲的眼睛已经湿润。那次是上学之后，他和母亲分开时间最久的一次。当晚，母亲又端出了辣椒鸡蛋。成为铁路工人以来，哪里有工程，他就去哪里，回家的时间更少了。一家人坐在一起，看着电视，吃母亲做的菜，逐渐成为他的一种奢望。所以，他把无法陪伴家人的精力和时间，都倾注给了铁路，陪着它成长。全长825公里的和若铁路（从新疆和田至若羌县），是国家重点铁路建设项目，塔克

拉玛干沙漠铁路环线的最后一部分，将于2022年通车。届时，它将与已通车的格库铁路、南疆铁路、喀和铁路贯通连接，成为世界首条环绕沙漠一周的铁路。春节前夕，和若铁路建设单位中铁十四局为坚守岗位的建设者们准备了惊喜，每个人一道爱吃的菜。小年夜，职工聚餐。酒过三巡、菜过五味，一热喷香的辣椒炒蛋忽然端到张玉锋面前，他惊讶地一时说不出话。再远的地方，有了妈妈的味道似乎就不远了，几口菜下肚，他两眼微红。当晚晚餐的最后，单位安排大家轮流与家人视频。看着远方的母亲，张玉锋含泪而笑，妈，我在这尝到你做的那道菜了，辣椒炒蛋。我跟兄弟们一起过年挺好！新华社乌鲁木齐2月10日电

(上接1版①)
在合群村党支部为每个党员设岗定责，实行积分管理，按季度进行公示，同时在每月12日召开的主题党日活动上，设置交党费和民主议事两项议程。为带领群众发展产业，有效防范风险，村党支部创新地把党组织建在产业链上，将全村39名党员分成4个党小组，每个党小组管理一项产业。当秧苗移栽争农时，抢抓时节跟雨季 拼手速时，党员总是冲在最前面。争资争项还是每个党员的 标配。这些年，钟白玉带着村支两委成员和党员们，辗转数万里和数百个城市，争资金、跑项目，先后修建了村部，修通了第一条通村公路，整修了8.5公里的灌溉水渠，新修了18.9公里的产业路

支部被评为 桑植县示范堡垒，2019年获评全县先进基层党组织。在2017年举办的全国5省（市）农村党支部书记经验交流会上，合群村的党建引领促发展经验，引发高度关注。产业铺满山，村民口袋富起来顺着蜿蜒10.5公里的产业路前行，位于山坡上的黄桃基地渐入眼帘，虽已寒冬，但饱满的桃红正拔节生长。以前穷得叮当响，现在靠着4份收入，一年能赚万把块。负责产业路保洁的向建浓说，她现在靠着土地流转租金、产业入股股息、劳务工薪金和保洁工资，日子过得越发红火。可曾经的合群村，老百姓的人均收入不足1000元，是一个山头爬半天、一栋房子修几年的穷乡村。近年来，合群村立足村情实际，先后邀请省农科院和县农业、科技部门的10多名专家实地考察，明确了山上养羊子、山坡种果子、山下种稻子 的产业思路，从石头缝里找金子。2017年，合群村建起80亩优质稻的试验田，由村里统一良种、统一田间技术管理、

统一病虫害防治，实行 党支部+基地+合作社+贫困户 的模式。当年，未到秋收时节，稻谷就被抢订一空，净赚8万元。初尝甜头的合群村，借势扩大规模，打起生态牌，给村里获得产地环境质量检测报告绿色认证的大米取名为 七眼泉生态香米。与此同时，1200亩黄桃、300亩丑橘和养殖产业也茁壮成长，为村集体经济再注强心剂。靠着几大主导产业，村里的集体经济收入连创新高，从2017年8万元增至2020年150万元。村民的口袋也鼓起来。2020年，村民人均收入高达1.5万元。村民当管家，村级治理好起来打开手机，钟白玉讲述了一条短信背后的故事。2020年7月，在城里务工的村民钟涛回村看望家人，当车辆行至绿茵茵的桃林时，一个色泽金黄的桃子令他垂涎欲滴，他想摘几个尝尝，可身后有多人 尾随，行驶几里路，他还是未能 得逞。虽未尝到家乡的黄桃，但对家乡的管理

点1万个赞。有你们管理家乡，我在外务工也放心多了。短信的字里行间，都是钟涛对合群村的肯定。村民像照顾孩子般呵护这些黄桃树。钟白玉笑着说，尾随 钟涛的是村民自发成立的黄桃义务巡逻队，除此之外还有产业保管、运输、销售等义务队，他们自发当起了合群村的 管家。合群村利用 党支部+党小组+党员+群众 模式，把党支部和群众用土地、股份、产业紧紧扭在一起，通过村集体经济发展带动村级治理发展。同时，把村集体经济收入用于发展各项民生事业，建立了 留守儿童托管中心 空巢老人日间照料中心，以此开发多个公益性岗位，进一步拓宽就近就业渠道。建档立卡贫困户钟高仁曾把牌桌当家，到产业基地务工后，戒了牌瘾，主动当起了管家。如今，全村常年在产业基地就业人数达158人。其中，年龄最大的为81岁钟为星，年收入1.3万元。村里发展了，村民富裕了，村里的纠纷也越来越少。合群村村辅警钟堆政说，合群村正是业兴、家富、人和、村美的好时候。

(上接1版②)
春节，是阖家团圆的日子，但对于医护人员来说，春节团圆却成了最奢侈的事情。这么多年了，父母也从原来的不理解变成现在的理解支持。燕阳阳说，当她把今年又不能回去的消息告诉父母时，父母并没有责怪，只是叮嘱她要照顾好身体，照顾好孩子。医院这个家 让我有归属感和幸福感。2月9日中午，燕阳阳参加了医院举办的 吃百家饭、陪你过年 主题党日活动，该院本地籍医护人员志愿者们携带着自家年夜饭，同燕阳阳和其他外乡籍同事一起品尝不一样的百家 年夜饭，共同感受春节气息及家的温暖。不论是医院还是个人，大家都在做好工作的同时，极力让春节的值班变得更加温暖，这让燕阳阳很感动。燕阳阳说，因为工作的忙碌，很少时间陪伴自己的父母和孩子，是她一直愧疚的事，但正因为医院给予的温暖，和对产科医生这个职业的热爱，让她随时保持充沛精力，斗志昂扬。作为医务工作者，使命让她们无怨无悔坚守，这样假日不归人 一如既往地坚守在自己的工作岗位上，正如她们学医时立下的誓言：健康所系，性命相托。救死扶伤，不辞艰辛。

北京市西城区推出云庙会、云演出、云游览等线上文化服务，吉林开展348个线上公益文化项目，重庆等多地启动 非遗过大年 文化进万家 活动，此外，各地还在 云端 推出了丰富的线上图书和培训资源，满足假期 宅生活 的多样需求。新华社北京2月10日电