

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为契机，明确重点任务，提高政治站位，做好旅游接待、道路交通安全、森林防灭火及预防小火亡人和一氧化碳中毒、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，严防守死抓好疫情防控工作；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，

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 韦萍）

春节期间如何养胃？

杏林之窗
张家界市中医院协办

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，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，就更不适宜了，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、不吃多餐

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，所以在春节期间，尽量避免大量饮酒。（据《食品科技网》）

北方的海风，立春后凛冽未减，天津东缘的海岸线上，海鸥收起了翅膀，成群驻留在滩涂。

滩涂向内延伸，就到了睢立强的工作地点——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，他半年前参与到项目中，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，睢立强将同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。

对睢立强来说，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，有多赚点钱来弥补，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。

春节的坚守，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们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闹非凡。工友们笑道。

这个春节，睢立强、李梦飞、杨健，他们的名字连同全国各地坚守在一线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

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，天津东缘的海岸线上，海鸥收起了翅膀，成群驻留在滩涂。

滩涂向内延伸，就到了睢立强的工作地点——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，他半年前参与到项目中，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，睢立强将同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。

对睢立强来说，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，有多赚点钱来弥补，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。

2月11日就是农历大年三十了，很多在外工作的年轻人都选择响应就地过年的号召。对不少90后00后来说，异乡过年还是头一次。虽然不能与家人团圆，但云聚餐、云拜年、云置办俨然成为这个春节的新标配。

离家不离爱，温暖一直在。在这个万物皆可云的年代，那些春节该有的仪式感，这届年轻人一样都不缺。

网络年货节，开启云囤货

相长辈们到集市菜场置办各种年货，如今的年轻人基本上在网上采购。

25岁的山东公务员罗文韬头一次留在济南过年，虽然尚未未成家，但他把自己的春节安排得相当丰盛。

在网上买了春联，还采购了牛羊鸡肉，准备给自己做一顿好吃的。给家人邮寄干果和小礼物也必不可少。他说，就算一个人，也要有滋有味。

今年淘宝网上年货节，90后首次接棒成为采购主力军。

根据京东平台的统计，网上年货节期间，95后00后年轻消费群体成交额增长迅猛，其中95后最爱年货前5名分别是面点烘焙、水果、乳品冷饮、潮玩动漫和养生滋补品。

各地云上年货节也纷纷上线。

正在举办的“大连云上年货节”直播活动将一直持续到18日，为消费者送上多种优惠福利。广西、河北等地举办带有家乡特色的网上年货活动，让乡乡过年的年轻人也能感受到故乡的味道。

云端年夜饭，线上云拜年

24岁的李阳，老家在安徽定远。参加工作三年的他，决定留在上海过年。

虽然不能像往年那样围坐亲人身旁，享受家的温暖，但李阳觉得并不孤单，前几天还收到企业发放的“留守礼包”。现在联系太方便了，除夕我打算通过视频方式和家人云团聚，隔着屏幕一起吃年夜饭。他笑着说，这可能会是很难忘的经历。

上海、北京、深圳等多地推出了年夜饭单人套餐。饿了么平台显示，进入腊月后，年夜饭搜索量同比上涨了4倍，参与供应年夜饭套餐的门店激增260%。

对年轻人来说，视频和语音连线将是今年最主要的拜年方式。距离远了，形式变了，但亲情和祝福不减。云拜年会让更多人感受到这个春节更特别。

不少互联网企业也摩拳擦掌，推出“云过年计划”等新媒体创意互动产品。人们可以通过各类小程序、App云聚会，还能利用AI拜年神器和群聊炸屏表情等，向亲友花式拜年。

线上充充电，云游也精彩

多挣钱点钱，是东莞市凯格精机股份有限公司员工廖展君留下过年的最大动力。他告诉记者：5天除了工资，能额外多挣2000元，很划算。要是参加培训拿了证，还有补贴。

在广东东莞，不仅企业安排了各种暖心举措，春节期间，政府还专门针对年轻产业工人推出“全民K歌”线上比拼，同时免费开放1000门线上课程，鼓励大家“云学习”，最高发放1000元/人的培训补贴。

2020年刚参加工作的黄静，则打算留在北京过年期间逛线上庙会，感受年味，另外利用网上丰富的文化产品给自己充充电。

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，满足假期宅生活多样需求。

新华社北京2月10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水饺品年味暖身活动，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，今年是吃不到我妈的辣椒炒蛋了。

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念念。

读书时，生在山东西南乡村的张玉锋，因为家庭条件所限

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长的一次。当晚，母亲又端出了辣椒炒蛋。

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（从新疆和田市至若羌县），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，两眼微红。

当晚聚餐的最后，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）

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。